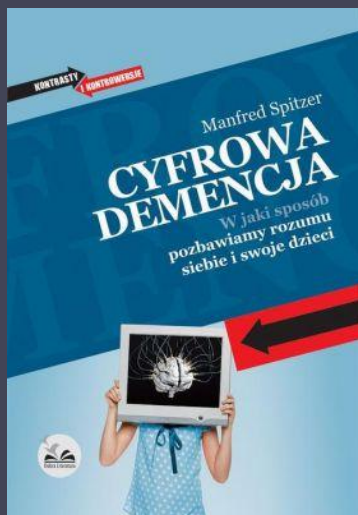




Manfred Spitzer

CYFROWA DEMENCJA

W jaki sposób pozbawiamy
rozumu siebie i swoje dzieci.

„Na strukturę mózgu wpływ ma nie tylko to, czemu poświęcamy dużo czasu, lecz także to, czego nie robimy. Jeśli kiedyś dzieci spędzały wolne chwile na podwórku, grając w piłkę, bawiąc się, kłócąc i godząc, to struktura ich mózgów była inna niż osób, które kilka godzin dziennie przesiadują samotnie przy komputerze.”

Współcześnie dzieci i młodzież spędzają
nawet do 7,5 godziny dziennie na
korzystaniu z mediów elektronicznych
(nie licząc odtwarzaczy mp3
i telefonów komórkowych)
– to więcej niż wynosi czas ich spania.

„Kto wychodzi z założenia, że materiału, którym się zajmuje, albo nie może się nauczyć, albo tego nie chce, ten rzeczywiście opanuje go nie najlepiej. Jeśli więc nie zależy nam na tym, by coś się utrwaliło w pamięci, wtedy naprawdę zapamiętamy o wiele mniej.”

„Używanie komputera może wywołać u młodszych przedszkolaków ograniczenia koncentracji, a u starszych dzieci przedszkolnych problemy z czytaniem. U dzieci szkolnych obserwuje się coraz częściej społeczne wyizolowanie, co potwierdzają wyniki badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych, a w ostatnim czasie również w Niemczech.”

„(...) internetowe serwisy społecznościowe wcale nie prowadzą do większej liczby kontaktów i lepszej ich jakości, lecz są powodem izolacji społecznej i bardziej powierzchownych związków.”

Demencja oznacza zmniejszenie się (spadek) zdolności umysłowych. Zaś długość i przebieg procesu „opadania” zawsze zależą od wysokości punktu wyjścia.

Możemy założyć, że obumieranie komórek nerwowych pojawia się o wiele wcześniej niż subiektywne objawy choroby odczuwane przez pacjenta oraz te jej symptomy, które może stwierdzić obiektywnie. Mówimy tu o tzw. kognitywnych rezerwach człowieka, z których może on czerpać w sytuacji, gdy jego umysłowy potencjał maleje. Im bogatsze kognitywne rezerwy chorej osoby, tym później zacznie ona zauważać swoją umysłową degradację. Tempo postępowania choroby zależy w znacznej mierze od stopnia kognitywnego rozwoju mózgu przed rozpoczęciem „schodzenia”.

Trening umysłu (uczenie się) odbywa się tak jak w mięśniach, automatycznie podczas pracy umysłowej i fizycznej. A wysiłek umysłowy jest skutkiem aktywnego podejścia do otaczającej nas rzeczywistości.

Podczas uczenia się zachodzą zmiany w synapsach (połączeniach między poszczególnymi komórkami nerwowymi), w wyniku czego zwiększa się sprawność mózgu. Jednocześnie w hipokampie, odpowiedzialnym za zapamiętywanie nowych informacji, powstają nowe komórki, które utrzymują się przy życiu tylko dzięki intensywnej pracy umysłowej.

Według badań komputer w domu wpływa negatywnie na umiejętność czytania i liczenia. Sama obecność w domu komputera prowadzi do tego, że dzieci grają w gry komputerowe. W związku z tym mniej czasu poświęcają na naukę i w efekcie gorzej się uczą.

Odciażanie pamięci dzięki wykorzystaniu cyfrowych mediów nie tylko prowadzi do mniej intensywnej pracy mózgu, ale także zmniejsza gotowość do zapamiętywania tego, co dzieje się wokół nas. Gdy wiemy, że daną rzecz przechowujemy w jakimś miejscu, przestajemy „zawracać sobie nią głowę”. Zjawisko nie dotyczy wyłącznie cyfrowych mediów, informacja zapisana na kartce papieru również nie wymaga dokładnego zapamiętania!

„Nic nie nauczy nas obchodzenia się
z innymi ludźmi lepiej niż bezpośredni
kontakt z nimi.”

A. Baird

Anonimowość internetu prowadzi do utraty samokontroli i sprawia, że nie musimy dbać o utrzymanie odpowiednich form zachowań społecznych. Dla kogoś, kto społeczne kompetencje nabył w tradycyjny sposób (twarzą w twarz), korzystanie z wirtualnych sieci społecznościowych nie stanowi żadnego zagrożenia.

Internet pełen jest podejrzanego jakości kontaktów społecznych – od kłamstwa, mobbingu, matactwa, agresywnych zachowań, nagonek i pomówień! Nie dziwi więc, że portale społecznościowe wpędzają młodych użytkowników w depresję i samotność.

Mózg ludzki podlega stałemu procesowi rozwoju. Mózg dziecka nie ma jeszcze gotowej formy i dlatego jest wyjątkowo plastyczny; rozwijając się nieustannie, bardzo szybko się uczy i nabiera przez to właściwego sobie kształtu.

Kontakt niemowląt z mediami
cyfrowymi jest szkodliwy dla procesu
uczenia się, a tym samym dla ich
intelektualnego rozwoju!

Bezpośrednio po konfrontacji
z wirtualną przemocą stopień
uwrażliwienia na realną przemoc
zdecydowanie maleje.

Uczenie się liter za pomocą klawiatury sprawia, że późniejsze ich rozpoznawanie przychodzi nam trudniej, niż gdy uczymy się ich w konwencjonalny sposób. Jedynie własnoręczne formowanie liter za pomocą pisaka wytwarza w mózgu ślady pamięciowe, które uaktywniają się na widok danej litery, ułatwiając jej wizualne rozpoznanie na podstawie wyglądu zewnętrznego.”

Pokolenie Google'a

Młodzi urodzeni po 1993 roku, którzy właściwie nie pamiętają czasów bez komputerów, internetu i wyszukiwarki. To właśnie tej generacji przypisuje się dziś wyjątkowe zdolności i umiejętności w obchodzeniu się z nowoczesnymi technologiami przekazywania informacji i komunikowania się.

„(...) uczniowie przychodzący do szkoły bez zjedzenia w domu śniadania będą mieć większe problemy z koncentracją. A ci, którzy przed wyjściem do szkoły zastępują śniadanie oglądaniem telewizji postępują równie rozsądnie, jak biegacz, który przed zawodami strzela sobie w oba kolana.”

Człowiek przyswajający sobie duże ilości materiału potrzebuje więcej snu. Kto w trakcie intensywnego uczenia się zarywa noce, ten jest sam sobie winny, kiedy nauka nie przynosi efektów. Taka metoda uniemożliwia mózgowi rekapitulację – i tym samym utrwalenie – tego, czego nauczył się w ciągu dnia

Zmęczony uczeń wynosi z lekcji o wiele mniej.

Bezsennność należy do najczęściej spotykanych negatywnych skutków korzystania z cyfrowych mediów.

Niedosypianie prowadzi na dłuższą metę do zmniejszonej odporności immunologicznej. Zwiększa się także ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, otyłości i cukrzycy.

Depresja występuje znacznie częściej u osób uzależnionych od komputera i internetu niż u ludzi, u których forma korzystania z tych mediów nie odbiega od normy.



Dziękuję...