



**Zbyt częste korzystanie z mediów społecznościowych — zagrożenie dla mózgu?**

Określenie "zgnilizna mózgu" (ang. "brain rot") zyskało miano słowa roku 2024 według ekspertów z Oxford English Dictionary. Jest to termin odnoszący się do pogorszenia zdrowia psychicznego lub intelektualnego w wyniku nadmiernego spożywania treści, szczególnie tych z Internetu. Czy rzeczywiście częste korzystanie z mediów społecznościowych może wpływać na nasze mózgi?

Według Larsa Timmermanna, prezesa Niemieckiego Towarzystwa Neurologicznego, zbyt intensywne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do osłabienia połączeń między różnymi obszarami mózgu. Młodsze pokolenia, niestety, często   
nie podchodzą do informacji z odpowiednią dozą krytycyzmu. "Media społecznościowe mają wpływ na zachowanie, a także funkcjonowanie mózgu, zarówno w sensie pozytywnym,   
jak i negatywnym" — dodaje ekspert.

**Pozytywne i negatywne strony mediów społecznościowych**

Z jednej strony, media społecznościowe mogą służyć jako świetne narzędzie wymiany doświadczeń. Młodzi ludzie, którzy borykają się z problemami zdrowotnymi, mogą znaleźć wsparcie wśród innych użytkowników. Dzięki temu mogą poczuć się mniej osamotnieni.   
W ten sposób zyskują również dostęp do cennych informacji, np. na temat zdrowego odżywiania. Jednak z drugiej strony, częste korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do pewnych negatywnych skutków. Przede wszystkim, połączenia między obszarami odpowiedzialnymi za rozumowanie, krytyczne myślenie czy empatię mogą stać   
się słabsze. Ponadto, emocjonalne treści, które dominują w mediach, nie są wystarczająco analizowane przez młodych użytkowników. Bardzo ważnym problemem jest także brak aktywności fizycznej, która, jak wiemy, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

**Wpływ mediów społecznościowych na rozwój mózgu**

Zbyt długie siedzenie przed ekranem może mieć negatywny wpływ na rozwój móżdżku, który odpowiada za koordynację ruchową. To z kolei może prowadzić do problemów   
z pamięcią i koncentracją, a także wpływać na łączenie mimiki z odpowiednią retoryką. Kolejnym niepokojącym zjawiskiem jest uzależniający wpływ mediów społecznościowych, szczególnie na sen. Młodsze osoby mają problem z odłożeniem telefonu i zaśnięciem,   
co skutkuje zaburzeniami rytmu dobowego.

**Algorytmy mediów społecznościowych — problem czy nie?**

Algorytmy stosowane w mediach społecznościowych mogą mieć niekorzystny wpływ na nasze myślenie. Działają one w taki sposób, że użytkownicy często otrzymują treści zgodne z ich dotychczasowymi przekonaniami, przez co zostają wciągnięci w tzw. "bańkę informacyjną". W efekcie, młodsze osoby mogą zacząć uważać swoje poglądy za jedynie słuszne, co prowadzi do utraty akceptacji dla innych punktów widzenia. Dlatego konieczne jest, abyśmy zastanowili się, czy chcemy wciąż pozwalać na takie zjawisko.

**Czas korzystania z mediów społecznościowych — ile to za dużo?**

Z badań wynika, że osoby korzystające z mediów społecznościowych przez ponad cztery godziny dziennie mogą doświadczać trwałych zmian w strukturze mózgu. Choć wydaje się, że to dużo, to w rzeczywistości wielu ludzi spędza w sieci nawet więcej czasu, nie zdając sobie z tego sprawy.

**Ochrona młodych ludzi przed nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych**

W niektórych krajach, takich jak Australia, wprowadzono przepisy zakazujące korzystania z popularnych aplikacji, takich jak TikTok czy Instagram, przez osoby poniżej 16. roku życia. Choć niektóre osoby sprzeciwiają się takim zakazom, warto zastanowić   
się, czy młodsze pokolenia nie powinny być chronione przed uzależniającym wpływem mediów społecznościowych. Ważne jest, by dzieci i młodzież miały przestrzeń na komunikację twarzą w twarz, a nie tylko za pośrednictwem urządzeń cyfrowych.

**Apel do rodziców**

Drodzy Rodzice,

W dzisiejszym świecie cyfrowym dzieci są narażone na nieustanny kontakt z mediami społecznościowymi. Chociaż dostarczają one wielu cennych informacji i umożliwiają komunikację, to nadmierne ich używanie może prowadzić do negatywnych konsekwencji. Dlatego warto zachęcać dzieci do rozwijania zdrowych nawyków cyfrowych.

Kontrolujmy czas spędzany przez nasze dzieci w sieci, rozmawiajmy z nimi o treściach, jakie oglądają, i wspierajmy ich rozwój poprzez aktywności poza ekranem.

Pamiętajmy, że to my, jako rodzice, mamy ogromny wpływ na kształtowanie nawyków naszych dzieci i ich zdrowie psychiczne.

Zadbajmy o ich przyszłość już dziś!

mgr Karolina Różycka

mgr Ewelina Przepierska – Picz

mgr Aneta Weiss