Οι επιπτώσεις που έχουν οι οθόνες στον εγκέφαλο ενός παιδιού

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 2 Αυγούστου, 2016

Κούραση, εκνευρισμός, υπερδιέγερση και χαμηλή ικανότητα αντίδρασης είναι μόνο μερικές από τις άμεσες επιπτώσεις που έχει η πολύωρη έκθεση στην οθόνη, στον εγκέφαλο ενός παιδιού!

Ο παιδικός εγκέφαλος είναι πολύ πιο ευαίσθητος από όσο οι μεγάλοι συνειδητοποιούν. Δεν είναι απαραίτητη η υπερβολική έκθεση σε οθόνες και ηλεκτρονικά μέσα για να υπάρξουν επιπτώσεις, και μάλιστα σοβαρές. Αρκεί και μικρότερης διάρκειας/έντασης έκθεση, και τα προβλήματα μπορεί να δημιουργηθούν. Η διάδραση μπροστά σε μια οθόνη είναι πιθανό να προκαλέσει προβλήματα στον ύπνο, την διάθεση και τη γνωστική ικανότητα, επειδή είναι πιο πιθανό να προκαλέσει υπερδιέγερση και ψυχαναγκαστική χρήση.

Δείτε τις πιο σημαντικές επιπτώσεις που έχει η έκθεση σε οθόνες στον παιδικό εγκέφαλο:

1. Αποσυγχρονίζεται το εσωτερικό ρολόι του οργανισμού: Η μεγάλη έκθεση αποσυγχρονίζει το εσωτερικό “ρολόι” του οργανισμού καθώς το φως από συσκευές με οθόνη “μιμείται” το φυσικό φως της ημέρας, με αποτέλεσμα να επέρχεται σύγχυση στον οργανισμό. Συγκεκριμένα, καταστέλλεται η ορμόνη του ύπνου, η μελατονίνη, η οποία σε κανονικές συνθήκες αυξάνεται όσο νυχτώνει. Λίγα λεπτά μπροστά σε μια οθόνη αρκούν για να καθυστερήσουν την παραγωγή μελατονίνης για αρκετές ώρες και τότε συμβαίνουν διάφορες μη-κανονικές αντιδράσεις στον οργανισμό, όπως ένας μη κανονικός (δηλαδή βαθύς) ύπνος, διαταραχές σε διάφορα ορμονικά επίπεδα μέχρι και σε ακραίες περιπτώσεις εγκεφαλικές φλεγμονές.

2. Αποσυντονίζεται το σύστημα ανταπόδοσης του εγκεφάλου (brain reward system): Με τα βιντεοπαιχνίδια απελευθερώνεται ντοπαμίνη. Μεγαλύτερη έκθεση, μεγαλύτερη παραγωγή. Αυτή **η υπερδιέγερση σημαίνει ότι σταδιακά ο εγκέφαλος χρειάζεται όλο και περισσότερη διέγερση, για να βιώσει ευχαρίστηση και το παιδί να νιώσει καλά**. Η **ντοπαμίνη** έχει άμεσες συνέπειες στην ικανότητα του παιδιού να εστιάζει αλλά και να βρίσκει κίνητρο για να ολοκληρώσει οτιδήποτε με το οποίο καταπιάνεται. Είναι ακριβώς ότι συμβαίνει με την εξάρτηση.

3. Κατάθλιψη: Το φως που παράγουν οι οθόνες τη νύχτα έχει συνδεθεί με την

κατάθλιψη και ακόμα και τις τάσεις αυτοκτονίας. Στην πραγματικότητα, μελέτες σε ζώα δείχνουν ότι η έκθεση σε φως οθόνης, πριν, ή κατά τη διάρκεια του ύπνου, προκαλεί κατάθλιψη, ακόμα και όταν το ζώο δεν κοιτάζει απευθείας την οθόνη, αλλά το φως της οθόνης απλά διαχέεται στο δωμάτιο. Στην πραγματικότητα η πλήρης απουσία φωτισμού από οθόνες τη νύχτα είναι ευεργετική για το παιδί, καθώς βοηθάει στον βαθύ ύπνο και την ολική χαλάρωση και επαναφόρτιση του οργανισμού.

4. Αυξάνεται το στρες: Το στρες προκαλεί αλλαγές στην χημεία του εγκεφάλου και των ορμονών. Η κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες, δημιουργεί ένα φαύλο κύκλο, αφού επιστημονικά αναγνωρίζεται ως αιτία και αποτέλεσμα της κατάθλιψης, με εμφανή αρνητικά αποτελέσματα στην παιδική ψυχική διάθεση.

5. Απόσπαση προσοχής και εξάντληση ψυχικών αποθεμάτων: Όταν πλήττεται η ικανότητα του παιδιού να διατηρήσει την προσοχή του σε κάτι (αποτέλεσμα υπερέκθεσης), χάνεται και η ικανότητά του να επεξεργάζεται το περιβάλλον και τα ερεθίσματά του, τα συναισθήματά του, με αποτέλεσμα η κάθε μικρή του επιθυμία, να γίνεται τεράστιο θέμα με δραματικές επιπτώσεις. Η έκθεση στις οθόνες μειώνει τα αποθέματα ψυχικής ενέργειας του παιδιού και ένας τρόπος για να την αυξήσει προσωρινά ο εγκέφαλος είναι ο θυμός και τα ξεσπάσματα, που γίνονται ένας φυσικός μηχανισμός αντιμετώπισης προβλημάτων.

6. Μειώνει την φυσική δραστηριότητα και την έκθεση σε "πράσινο χρόνο" : Η έρευνα δείχνει ότι ο χρόνος που περνούν τα παιδιά έξω, σε διάδραση με τη φύση, μπορεί να επαναφέρει τη ικανότητα προσοχής και εστίασης σε κάτι, να μειώσει το στρες και την επιθετικότητα. Πράγμα που με τη σειρά του σημαίνει ότι **αν μειώσουμε το χρόνο έκθεσης και αυξήσουμε το χρόνο στη φύση, βοηθάμε τα παιδιά να γίνουν πιο ήρεμα, πιο δυνατά και πιο ευτυχισμένα.**

(Πηγή: mothersblog.gr)