Οθόνες και εφηβεία: Πώς τα κινητά «χάλασαν» τους εγκεφάλους των παιδιών (Μαρία Κολώνα)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 1 Απριλίου, 2024

Μικρά παιδιά ασχολούνται με κινητά σε κατάστημα ηλεκτρονικών ειδών
AP Photo/Hye Soo Nah

Με το κινητό στο χέρι είναι οι νέοι και δεν το αποχωρίζονται ούτε στις αίθουσες του **σχολείου** και του πανεπιστημίου. Ακόμη και εν ώρα μαθήματος δεν διστάζουν να ανταλλάσσουν μηνύματα, να ασχολούνται με social media, να ακούν μουσική και να μην ασχολούνται με τον πραγματικό κόσμο.

Η αλλαγή από τα αναλογικά τηλέφωνα, όπως αναφέρει η Independent, με τα κουμπιά και χωρίς πρόσβαση στο Διαδίκτυο, στα smartphones σε συνδυασμό με την πανδημία και τους εγκλεισμούς έχει σαν αποτέλεσμα των 46% των νέων να δηλώνουν ότι είναι σχεδόν συνεχώς συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Μάλιστα το 97% των παιδιών έχουν τηλέφωνο τελευταίας τεχνολογίας μέχρι την ηλικία των 12 ετών σύμφωνα με την Ofcom.

Τον Φεβρουάριο υπουργοί στην Αγγλία έκαναν γνωστή την πρόθεσή τους να απαγορευθούν τα κινητά στα σχολεία με την υπουργό Παιδείας Τζίλιαν Κίγκαν να κάνει λόγο για «ψηφιακούς δαίμονες».

> «Πηγαίνεις στο σχολείο, πηγαίνεις για να μάθεις, να κάνεις φιλίες, να μιλήσεις με κόσμο και να κοινωνικοποιηθείς», είπε στο πρόγραμμα Today του ραδιοφώνου του BBC. «Δεν πηγαίνεις για να κάθεσαι με το κινητό στο χέρι ή να στέλνεις μηνύματα ενώ μπορείς να μιλάς με κάποιον», είπε χαρακτηριστικά.

Ο λόγος είναι ότι τα παιδιά δεν προσέχουν στην τάξη ενώ υπάρχουν σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία σύμφωνα με το βιβλίο «Η αγχώδης γενιά» του κοινωνικού ψυχολόγου Τζόναθαν Χάιντ. Σε αυτό, μεταξύ άλλων, αναφέρει ότι η έκρηξη του χρόνου που δαπανά κανείς online συμπίπτει με ανησυχητική αύξηση των περιστατικών ψυχικής υγείας παγκοσμίως. Όπως αναφέρει σχεδόν 40% των έφηβων κοριτσιών που δαπανούν πάνω από πέντε ώρες στα social media ημερησίως έχουν διαγνωστεί με κλινική κατάθλιψη.

Γιατί χάνεται η παιδική ηλικία

Η παιδική ηλικία και η εφηβεία έχει αλλάξει λέει ο Χάιντ. Όλα ξεκίνησαν στην έναρξη της χιλιετίας όταν οι τεχνολογικές εταιρίες άρχισαν να δημιουργούν μια σειρά από προϊόντα με στόχο να διευρύνουν τις δυνατότητες του ίντερνετ. Ο Χάιντ είναι πολύ ανήσυχος. «Οι εταιρίες έχουν κάνει μικρή ή καθόλου έρευνα για τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των προϊόντων τους στα παιδιά και τους εφήβους. Όταν βρέθηκαν αυξανόμενες αποδείξεις για τις βλάβες που προκαλούν στους νέους τους κατέλαβε μια άρνηση», λέει.

Τα επιχειρηματικά μοντέλα που βασίζονταν στη μεγιστοποίηση της δέσμευσης με

ψυχολογικά τεχνάσματα ήταν οι «χειρότεροι παραβάτες», λέει. Για να προσθέσει ότι έγιναν γνωστά στα παιδιά «κατά τη διάρκεια ευάλωτων αναπτυξιακών σταδίων, ενώ ο εγκέφαλός τους επανασυνδέεται γρήγορα ως απάντηση στα εισερχόμενα ερεθίσματα».
Για τα κορίτσια, μερικές από τις μεγαλύτερες ζημιές προκλήθηκαν από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για τα αγόρια, τα βιντεοπαιχνίδια και οι ιστοσελίδες πορνό είχαν τις πιο ανατριχιαστικές επιπτώσεις.

«Σχεδιάζοντας ένα πυροφυλάκιο εθιστικού περιεχομένου για τα μάτια και τα αυτιά των παιδιών και εκτοπίζοντας το φυσικό παιχνίδι και την προσωπική κοινωνικοποίηση, οι εταιρείες αυτές **επανασυντόνισαν την παιδική ηλικία** και άλλαξαν την ανθρώπινη ανάπτυξη σε μια σχεδόν αδιανόητη κλίμακα», γράφει ο Χάιντ. Οι εταιρείες κατηγορούνται ότι συμπεριφέρονται όπως οι βιομηχανίες καπνού και ατμίσματος, σχεδιάζοντας προϊόντα υψηλής εθιστικότητας και παρακάμπτοντας τους νόμους προκειμένου να τα πουλήσουν σε ανηλίκους.

Συμπεριφορές που τρομάζουν

Είναι τρομακτικό. Αναπτυξιακά οι εγκέφαλοι των παιδιών δεν μπορούν να προσαρμοστούν σε όλα τα παραπάνω. Τα τμήματα του εγκεφάλου που συνδέονται με την επιβράβευση ωριμάζουν νωρίτερα αλλά ο μετωπικός φλοιός που είναι υπεύθυνος για τον αυτοέλεγχο και τη δύναμη της θέλησης δεν είναι σε πλήρη λειτουργικότητα μέχρι τα μέσα της δεκαετίας των 20 δημιουργώντας ένα τοξικό κοκτέιλ όταν αναλαμβάνουν οι αλγόριθμοι, οι οποίοι έχουν κατασκευαστεί έτσι για να κρατούν όμηρους ακόμη και τους ενήλικες για ώρες.

Ο Χάιντ παραθέτει την ιστορία μιας μητέρας από τη Βοστώνη, η οποία είπε ότι ένιωθε ότι είχε χάσει τη 14χρονη κόρη της Έμιλι. Αν και τόσο εκείνη όσο και ο σύζυγός της προσπάθησαν να περιορίσουν το χρόνο που περνούσε στο Instagram δεν τα κατάφεραν. «Σε μία στιγμή κρίσης μπήκε στο τηλέφωνο της μητέρας της, απενεργοποίησε το λογισμικό που ρύθμιζε το χρόνο χρήσης του διαδικτύου και απείλησε να αυτοκτονήσει αν το επενέφεραν», αποκαλύπτει.

Παγκόσμιο φαινόμενο

Το φαινόμενο δεν είναι μόνο αμερικανικό αλλά παγκόσμιο. Υπάρχουν τέσσερις θεμελιώδεις «βλάβες» που προκαλούνται από τη νέα «παιδική ηλικία που βασίζεται στο τηλέφωνο», όπως υποστηρίζει ο Χάιντ: κοινωνική στέρηση, στέρηση ύπνου, κατακερματισμός της προσοχής και εθισμός.

> Η πρώτη είναι προφανής. «Τα παιδιά χρειάζονται πολύ χρόνο για να παίζουν μεταξύ τους, πρόσωπο με πρόσωπο, για να προωθήσουν την κοινωνική ανάπτυξη», λέει ο Χάιντ.

Οι έφηβοι που περνούν περισσότερο χρόνο δια ζώσης με τους συνομηλίκους τους έχουν καλύτερη ψυχική υγεία, σύμφωνα με έρευνες, ενώ όσοι περνούν περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από κατάθλιψη και άγχος.

Αλλά το ποσοστό των 17-18χρονων στις ΗΠΑ που δήλωσαν ότι κάνουν παρέα με τους φίλους τους «σχεδόν κάθε μέρα» μειώθηκε δραματικά από το 2009 και μετά. Ο χρόνος που δαπανάται για την αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους στο διαδίκτυο έχει αντικαταστήσει την πραγματική ζωή - και η ψυχική υγεία των εφήβων έχει πάρει μια αντίστοιχη βουτιά.

Η δεύτερη είναι λιγότερο σαφής, αλλά η έξαρση των προβλημάτων ύπνου - που είχαν σταθεροποιηθεί στις αρχές της δεκαετίας του 2010, αλλά συνέχισαν την απότομη ανοδική τους πορεία το 2013 - έχει συνδεθεί με την παιδική ηλικία που βασίζεται στο τηλέφωνο. Υπάρχουν «σημαντικές συσχετίσεις» μεταξύ της υψηλής χρήσης των

μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του κακού ύπνου, σύμφωνα με μια ανασκόπηση 36 μελετών.

Μελέτη δεδομένων από το Ηνωμένο Βασίλειο διαπίστωσε ότι η έντονη χρήση των μέσων ενημέρωσης μέσω οθόνης «σχετίζεται με μικρότερη διάρκεια ύπνου, μεγαλύτερη καθυστέρηση ύπνου και περισσότερες αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου». Οι έφηβοι χρειάζονται περισσότερο ύπνο από τους ενήλικες. Όσοι στερούνται ύπνου δεν συγκεντρώνονται και δεν συγκρατούν πληροφορίες τόσο καλά όσο εκείνοι που κοιμούνται οκτώ ώρες τη νύχτα.

Η έλλειψη προσοχής

Οι ενήλικες είναι πολύ εξοικειωμένοι με την τρίτη βλάβη: τον κατακερματισμό της προσοχής. Το συνεχές ping από τις αμέτρητες ομάδες WhatsApp είναι αρκετά δύσκολο να τα βγάλει κανείς πέρα ως ενήλικας.

Μια μελέτη διαπίστωσε ότι ο μέσος έφηβος λαμβάνει 192 ειδοποιήσεις την ημέρα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις εφαρμογές επικοινωνίας, το οποίο αντιστοιχεί σε 11 ανά ώρα εγρήγορσης ή μία κάθε πέντε λεπτά. «Όσο δύσκολο κι αν είναι για έναν ενήλικα να παραμείνει προσηλωμένος σε έναν νοητικό δρόμο, είναι πολύ πιο δύσκολο για έναν έφηβο, ο οποίος έχει ανώριμο μετωπιαίο φλοιό και επομένως περιορισμένη ικανότητα να πει όχι σε παρακαμπτήριες ράμπες», γράφει ο Χάιντ. Υποστηρίζει ότι η ατελείωτη ροή «επιβαρύνει την ικανότητα των νέων να σκέφτονται και μπορεί να αφήσει μόνιμα σημάδια στον ταχέως αναδιαμορφούμενο εγκέφαλό τους».

Η παγίδα του εθισμού

Τέλος υπάρχει και ο εθισμός. Αυτό προέρχεται από τους δημιουργούς εφαρμογών που σχεδιάζουν προϊόντα που μοιράζουν μεταβλητές «ανταμοιβές», προκαλώντας «εκρήξεις» ντοπαμίνης που μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά. Χρησιμοποιούν «κάθε τέχνασμα στην εργαλειοθήκη των ψυχολόγων για να αγκιστρώσουν τους χρήστες τόσο βαθιά όσο οι κουλοχέρηδες αγκιστρώνουν τους τζογαδόρους». Οι έφηβοι είναι πολύ πιο επιρρεπείς σε αυτά τα «κόλπα» από ό,τι οι ενήλικες, λόγω του προαναφερθέντος μετωπιαίου φλοιού, ο οποίος δεν έχει ωριμάσει μέχρι την ηλικία των 20 ετών και μετά.

Πώς μπορεί να σπάσει ο φαύλος κύκλος

Υπάρχει τρόπος να σπάσει αυτό το εξαιρετικά επιζήμιο μοτίβο; Ναι, σύμφωνα με τον Χάιντ, αλλά θα χρειαστεί ισχυρή και συλλογική δράση για να καθυστερήσει η ηλικία κατά την οποία τα παιδιά αποκτούν smartphones και λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κάνοντας τη μετάβαση από την παιδική ηλικία που βασίζεται στο τηλέφωνο σε μια παιδική ηλικία που βασίζεται στο παιχνίδι.

Ο εθελοντικός συντονισμός μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο εδώ. Για παράδειγμα, μια ομάδα γονέων σε ένα σχολείο μπορεί να αποφασίσει συλλογικά ότι κανένα από τα παιδιά τους δεν θα επιτρέπεται να χρησιμοποιεί τηλέφωνα μέχρι μια ορισμένη ηλικία. Αυτή η ομαδική απόφαση σημαίνει ότι τα παιδιά δεν αισθάνονται με τον ίδιο τρόπο αποκλεισμένα. Αν μπορείτε, η μη κατοχή τηλεφώνου γίνεται ακόμη και κανόνας.

Ο Χάιντ επισημαίνει επίσης τεχνολογικές λύσεις, όπως η εισαγωγή καλύτερων «βασικών» τηλεφώνων για την αποφυγή της χορήγησης smartphones στα παιδιά, θήκες με δυνατότητα κλειδώματος για τα τηλέφωνα και γρήγορες και εύκολες μέθοδοι επαλήθευσης της ηλικίας.

Τέλος, οι κυβερνήσεις πρέπει να παρέμβουν. Νόμοι όπως η απαίτηση από όλες τις εταιρείες μέσων κοινωνικής δικτύωσης να επαληθεύουν την ηλικία των νέων χρηστών και πολιτικές που απαιτούν από τα σχολεία να επιβάλλουν τον κανόνα «τα τηλέφωνα στα ντουλάπια» κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, θα μπορούσαν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο.

Το κυριότερο που πρέπει να τονιστεί είναι ότι δεν είναι πολύ αργά για να γίνει μια αλλαγή, λέει ο Χάιντ: «Όταν νέα καταναλωτικά προϊόντα αποδεικνύονται επικίνδυνα, ιδίως για τα παιδιά, τα ανακαλούμε και τα κρατάμε εκτός αγοράς μέχρι ο κατασκευαστής να διορθώσει το σχεδιασμό. Το 2010, οι έφηβοι, οι γονείς, τα σχολεία, ακόμη και οι εταιρείες τεχνολογίας δεν γνώριζαν ότι τα smartphones και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είχαν τόσες πολλές βλαβερές συνέπειες. Τώρα το ξέρουμε».

Μηδενική ανοχή και στα ελληνικά σχολεία

Αποφασισμένη να δείξει μηδενική ανοχή στη χρήση κινητών στα σχολεία είναι και η Ελλάδα. Με πρόσφατη εγκύκλιο του υπουργείου Παιδείας, οι ποινές για την κατοχή κινητού τηλεφώνου εντός του σχολικού χώρου θα είναι αυστηρές: σε περίπτωση που εντοπιστεί μαθητής με κινητό στην τάξη, θα επιβάλεται ωριαία αποβολή ενώ εάν

υπάρξει υποτροπή, η αποβολή θα είναι ημερήσια. Στην οριστική αποβολή, την «αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος», θα καταφεύγουν οι αρμόδιοι στην περίπτωση περιστατικών εκφοβισμού συμμαθητών τους.

Ακόμη, μαθητές οι οποίοι αναρτούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιεχόμενο που εκθέτει ή διακωμωδεί συμμαθητές τους κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου, θα αντιμετωπίζουν ακόμα και οριστική αποβολή από το σχολείο τους, σημειώνοντας ότι αυτή θα είναι η αυστηρότερη από τις ποινές που θα επιβληθούν. Επιπλέον, προβλέπεται η εφαρμογή της υποχρεωτικής παράδοσης των κινητών τηλεφώνων καθημερινά στο σχολείο με την έναρξη του μαθήματος, προληπτικά, για να αποτραπεί η μη επιτρεπόμενη χρήση τους.

(Πηγή: cnn.gr)