

Multitasking: Προσοχή, καίει τον εγκέφαλο (Αφροδίτη Πολίτη)

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : Νοεμβρίου 27, 2009

Πόσες διακοπές θα μεσολαβήσουν μέχρι να διαβάσετε αυτό το άρθρο; Τηλέφωνα, ίντερνετ, ραδιόφωνο, τηλεόραση, μαγείρεμα, τουαλέτα. Τί απ' όλα αυτά θα κάνετε σωστά και ολοκληρωμένα; Τίποτα, ούτε καν την ανάγνωση αυτού του άρθρου. Που πραγματεύεται ακριβώς αυτό: την ταυτόχρονη ενασχόληση με χιλιάδες πράγματα, το βομβαρδισμό του εγκεφάλου μας με χιλιάδες πληροφορίες που είναι αδύνατο να ταξινομηθούν / αξιολογηθούν / απομνημονευθούν. Ακούγεται σαν σχέδιο εξόντωσης...

Η εγωκεντρική «γενιά X» του τέλους του 20ού αιώνα ενηλικιώθηκε, χρεώθηκε, «κάηκε» ή αποτοξινώθηκε. Οι σύγχρονοι έφηβοι έχουν ήδη ονομαστεί «γενιά M» / multitasking generation, από τη ζογκλερική τους ικανότητα να χειρίζονται πολλές συσκευές και πληροφορίες ταυτόχρονα. Το multitasking δεν έχει καμία σχέση με την ελληνική έννοια της πολυπραγμοσύνης. Η δεύτερη ονομασία τους είναι «ψηφιακοί ιθαγενείς» / digital natives ή ψηφιακή γενιά / net-gen. Είναι τα παιδιά που μεγάλωσαν έχοντας πρόσβαση στο ίντερνετ, που εξοικειώθηκαν πρώτα με την οθόνη και το πληκτρολόγιο και μετά με το χαρτί και το μολύβι.

Η 16χρονη Κατερίνα έχει κλειστεί στο δωμάτιό της για να διαβάσει τα μαθήματά της. Η μουσική δεν ακούγεται, γιατί φοράει headset, ακουστικά με ενσωματωμένο μικρόφωνο, για να μιλάει και στο Skype. Τσεκάρει ανά πεντάλεπτο το msn και το facebook για μηνύματα, το κινητό της είναι σε απόσταση αναπνοής και, για να ξελασκάρει, χαζεύει βιντεάκια στο youtube. Την ίδια στιγμή ο υπολογιστής της, με τον «τετραπύρηνο» επεξεργαστή του, κάνει το δικό του multitasking: κατεβάζει δύο νέες ταινίες, «τρέχει» τρία προγράμματα ταυτόχρονα και στην οθόνη έχει οχτώ παράθυρα ανοιχτά.

Από τον πατέρα της ξέρει ότι είναι ΟΚ να μιλάμε στο κινητό ενώ οδηγούμε· η μαμά της είναι η μετενσάρκωση της θεάς Κάλι με τα πολλά χέρια, αφού μπορεί να φτιάχνει καφέ ενώ ταυτόχρονα ντύνει την κόρη της, βλέπει τηλεόραση και ετοιμάζεται να φύγει για τη δουλειά. Το multitasking δεν είναι αποκλειστικό προνόμιο της ψηφιακής γενιάς· βλάπτει τους εφήβους, αλλά εξίσου εξαντλεί και τους ενηλίκους. Πλέον είναι επίσημο: σπεύδε βραδέως για να φτάσεις και ασχολήσου με ένα πράγμα κάθε φορά, το μυαλουδάκι σου να μην κάψει.

Στις ΗΠΑ, αλλά και στην Ευρώπη, η «γενιά M» έχει γίνει αντικείμενο δεκάδων άρθρων, που συνδέουν το multitasking με **μαθησιακές δυσκολίες, εξασθένηση της πρόσφατης μνήμης, αδυναμία συγκέντρωσης, ακόμηση και με ψυχιατρικές διαταραχές, όπως η διάσπαση της προσοχής**. Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητα, γνωστή ως ΔΕΠ-Υ ή ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) είναι μια αμφιλεγόμενη ψυχιατρική διαταραχή, που έχει διχάσει τον ιατρικό κόσμο. Αρκετοί θεωρούν ότι η διάγνωσή της, όταν γίνεται επιπόλαια, συνδέεται με τις φαρμακοβιομηχανίες και την υπερσυνταγογράφηση αμφεταμινούχων ψυχοφαρμάκων, ακόμηση και σε εφήβους και παιδιά, με καταστροφικά ενίοτε αποτελέσματα.

Πριν από περίπου 10 χρόνια εμφανίστηκαν στις ΗΠΑ τα πρώτα δημοσιεύματα για το ADHD που ανέφεραν ότι 3-5% των μαθητών πάσχει από κάποια μορφή διαταραχής της προσοχής, ενώ άλλες στατιστικές ανεβάζουν το ποσοστό στο 7%. Στη δεκαετία που διανύουμε η χορήγηση αμφεταμινούχων σε υπερκινητικά παιδιά έφτασε στα ύψη: 78 εκατομμύρια συνταγές διακινήθηκαν σε 5 χρόνια σε παιδιά 5-18 χρόνων σύμφωνα με τον FDA (τον αμερικανικό ΕΟΦ), ενώ περίπου 5 εκατομμύρια νέοι και έφηβοι ακολουθούν αγωγή με Ritalin. Φάρμακα όπως το Ritalin, το Aderall, το Provigil συνταγογραφούνται αφειδώς για να ενισχύσουν την ικανότητα συγκέντρωσης, ενώ πολλοί φοιτητές και διανοητικά εργαζόμενοι τα παίρνουν χωρίς συνταγή από το ίντερνετ, ως «τονωτικά του εγκεφάλου».

Το πρώτο κύμα αντιδράσεων έχει σκάσει: τα περισσότερα απ' αυτά τα φάρμακα **έχουν σοβαρές παρενέργειες, δημιουργούν εθισμό**· ακόμηση και αν προσφέρουν προσωρινά την αίσθηση της διαύγειας και της οξυμένης ευφυΐας, μακροπρόθεσμα **βλάπτουν τα εγκεφαλικά κύτταρα και μειώνουν τις διανοητικές ικανότητες**.

Από την άλλη, η λάμψη του multitasking έχει ξεθωριάσει. Αυτό που μόλις πριν από λίγα χρόνια θεωρούνταν ως το βασικό πλεονέκτημα των νέων τεχνολογιών (σου επιτρέπουν να κάνεις πολλά πράγματα ταυτόχρονα), **σήμερα κατηγορείται ως κύρια αιτία της διανοητικής σύγχυσης** που χαρακτηρίζει την εποχή μας.

«Το multitasking είναι ένας μύθος» επισημαίνει ο καθηγητής David Meyer του πανεπιστημίου του Michigan, που με την ερευνητική του ομάδα μελετά τη νευρολογία του εγκεφάλου και την ικανότητα διαχείρισης πληροφοριών. Για τον καθηγητή, που θεωρείται ο υπ' αριθμόν 1 ειδικός στο multitasking, όταν εμείς θεωρούμε ότι κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, απλώς περνάμε πολύ γρήγορα από τη μία διανοητική εργασία στην άλλη, **σαν να ανοιγοκλείνουμε διακόπτες. Με κάθε κλικ του διακόπτη σπαταλάμε διανοητικές δυνάμεις, γινόμαστε απρόσεκτοι, ξεχνάμε, κάνουμε λάθη**.

Ο Meyer συγκρίνει το multitasking με τον έλεγχο εναέριας κυκλοφορίας. Ο εγκέφαλός μας διαχειρίζεται την πληροφορία ανάλογα με το είδος της: την ακουστική πληροφορία μέσα από το ακουστικό κανάλι, την οπτική από το οπτικό κανάλι κ.λπ. Όταν

συσσωρεύουμε υπερβολικές πληροφορίες σε ένα κανάλι, η σύγκρουση είναι αναπόφευκτη. **Το πιο συχνό και επικίνδυνο είδος multitasking, είναι το να μιλάμε στο τηλέφωνο ενώ οδηγούμε· έχει, εξάλλου, καταγραφεί ως μία από τις πρώτες αιτίες ατυχημάτων.** Για τον Meyer το μόνο εφικτό είδος multitasking είναι αυτό που καταλαμβάνει διαφορετικά νοητικά κανάλια· π.χ., το να διπλώνεις ρούχα ενώ συγχρόνως ακούς τον καιρό στις ειδήσεις.

Όπως επισημαίνουν έρευνες για τις επιπτώσεις του multitasking στην εκπαίδευση, **τα παιδιά που διαβάζουν τα μαθήματά τους και ταυτόχρονα ακούν μουσική, τσεκάρουν το ίντερνετ κι έχουν ανοιχτή την τηλεόραση, το πιθανότερο είναι την επόμενη μέρα να μη θυμούνται σχεδόν τίποτα.** Οι αμερικανοί έφηβοι αφιερώνουν στα ηλεκτρονικά μέσα περίπου 6,5 ώρες την ημέρα· αν υπολογιστεί το μιντιακό multitasking, ο χρόνος αυτός ισοδυναμεί με 8,5 ώρες - σχεδόν το σύνολο του ελεύθερου χρόνου.

ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ;

Ποιά, όμως, η σχέση των Ελληνόπουλων με το multitasking και κατά πόσο μας έχει αγγίξει η (υπαρκτή ή κατασκευασμένη) ασθένεια της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας; Ο νευρολόγος ψυχίατρος δρ Δημήτρης Κουντούρης δέχεται καθημερινά εφήβους και νέους που παραπονιούνται -οι ίδιοι ή οι γονείς τους- για αδυναμία συγκέντρωσης, σύγχυση και συναισθηματικές διαταραχές: «Αυτό που λέτε multitasking, στις επιστήμες του εγκεφάλου το ερμηνεύουμε ως **λανθάνουσα αναστολή**. Είναι η δυνατότητα του εγκεφάλου μας να επεξεργάζεται πληροφορίες, ξεχωρίζοντας το πρωτεύον από το δευτερεύον. Όπως όταν πας σε ένα γήπεδο ή σε μια συναυλία. Κάποιοι θα συγκεντρωθούν μόνο στην μπάλα ή τη μουσική· κάποιοι θα δουν και το παιχνίδι, θα προσέξουν και τι γίνεται στις κερκίδες. Κάποιοι θα τα δουν όλα, αλλά δεν θα τους μείνει τίποτα.

Ετσι συμβαίνει και με τη λανθάνουσα αναστολή. Αν είναι μεγάλη, απορροφάς πολλές πληροφορίες και -ανάλογα με την ευφυΐα- τις διαχειρίζεσαι, τις κατατάσσεις σε μνημονικές κατηγορίες βιωμάτων. Αν υπάρχει αναντιστοιχία ευφυΐας και λανθάνουσας αναστολής, τότε **δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις: σύγχυση, κατάθλιψη, σχιζοειδείς διαταραχές.** Η υπερκινητικότητα και η μειωμένη προσοχή του παιδιού δεν είναι παρά αυτή η **ανισορροπία στο ισοζύγιο των ερεθισμάτων που δεχόμαστε και εκείνων που μπορούμε να διαχειριστούμε**».

Για να μην πάθουμε έμενταλ!

Σύμφωνα με τον δρα Κουντούρη, **το πληροφοριακό σοκ της εποχής μας έχει αρνητικές συνέπειες - ειδικά στα παιδιά.** «**Ακόμη και το πιο έξυπνο παιδί δεν μπορεί να διαχειριστεί παρά έναν ορισμένο όγκο πληροφοριών. Δεν είναι μόνο θέμα ευφυΐας, αλλά και εμπειρίας. Γι' αυτό είναι καταλυτικός**

ο ρόλος του γονέα και του εκπαιδευτικού. Όπως μαθαίνουμε στο παιδί σωστή υγιεινή και κανόνες διατροφής, πρέπει να το μαθαίνουμε πώς να φιλτράρει την πληροφορία. Σημαντικό ρόλο παίζει η σωστή υγιεινή του ύπνου. Ένα παιδί χρειάζεται τουλάχιστον 4 ώρες βαθέος ύπνου, οπωσδήποτε από τις 11 ως τις 3 τη νύχτα.

Το δεύτερο σημαντικό είναι η **ορθολογική διαχείριση της διδακτέας ύλης. Μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά που μαθαίνουν δεύτερη και τρίτη γλώσσα σπαταλούν επί πλέον ενέργεια. Εννοείται ότι ποτέ δεν διαβάζουμε με το κομπιούτερ ή τη μουσική ανοιχτή- κάνουμε αυστηρά ένα πράγμα κάθε φορά. Οι πολλές ώρες στο ίντερνετ, ειδικά τη νύχτα, καταπονούν επί πλέον τον εγκέφαλο και αποδυναμώνουν τη μνήμη. Αν όλα αυτά δεν βοηθήσουν, μπορούμε να συμβουλευτούμε έναν επιστήμονα, που θα διαγνώσει το πρόβλημα με σοβαρότητα και χωρίς ποτέ να χορηγήσει φάρμακα όπως η ριταλίνη. Κατά τη γνώμη μου, πρόκειται για μια εντελώς λανθασμένη θεραπεία, που μακροπρόθεσμα αλλοιώνει τα εγκεφαλικά κύτταρα. Στο εξωτερικό πρόκειται ήδη για τεράστιο πρόβλημα. Οι αμφεταμίνες δεν λέγονται τυχαία "ηρωίνη του φτωχού"- για τον εγκέφαλο είναι ό,τι και το κρακ. Ευτυχώς, στην Ελλάδα δεν τις συνταγογραφούμε· όμως, γνωρίζω ότι πολλοί φοιτητές τις προμηθεύονται μέσω του ίντερνετ. Φανταστείτε ότι στη Γερμανία πριν από 20 χρόνια εισήγαγαν 20 κιλά αμφεταμίνης για φαρμακευτική χρήση, ενώ **σήμερα εισάγουν 25 τόνους!** Δεν υπάρχει Γερμανόπουλο που να μην την έχει δοκιμάσει». Για να μη φτάσουμε ως εκεί, η συνταγή είναι απλή: **συγκεντρωνόμαστε σε ένα πράγμα κάθε φορά**, περιορίζουμε όσο γίνεται το multitasking, **κοιμόμαστε καλύτερα και αποφεύγουμε χημικές ουσίες**. Για να μη μετατραπεί η σημερινή «generation M» στην αυριανή «generation Emmental».**

Τελικά, υπάρχει ή δεν υπάρχει;

Σύμφωνα με τον καθηγητή Ψυχιατρικής Θανάση Καραβάτο, εκδότη του περιοδικού «Σύναψις», η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ) είναι μια **αμφιλεγόμενη κατάσταση που έχει διχάσει τον ιατρικό κόσμο. Ο ίδιος μας παραπέμπει σε ένα άρθρο του γάλλου πανεπιστημιακού Boris Cyrulnik («La Recherche», νο 412, Οκτώβριος 2007), του οποίου δημοσιεύουμε μια εκτεταμένη περίληψη.**

• Όταν γεννήθηκε αυτή η έννοια, στις αρχές του 20ού αιώνα, ο ορισμός ήταν σαφής: το παιδί που λέει «όχι» σε όλα, το φασαριόζικο παιδί πάσχει από μία «εκ γενετής κινητική ανισορροπία». Σήμερα ο ορισμός είναι πιο περίτεχνος, ενώ διαθέτουμε και κώδικες αξιολόγησης που μας επιτρέπουν να αποφανθούμε ότι ένα παιδί που πάσχει από Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ) έχει σοβαρό πρόβλημα κοινωνικοποίησης και ρέπει προς τα ατυχήματα. Πόσο λογικό είναι το να αναζητούμε οργανικά αίτια για να εξηγήσουμε το φαινόμενο; Ας εξετάσουμε κάποιες

πολιτισμικές παραμέτρους.

- Στις αραβικές οικογένειες της Μέσης Ανατολής τα παιδιά μεγαλώνουν με αγάπη, αλλά και με αυστηρότητα. Τα παιδιά πρέπει να ακούν τους μεγαλύτερους και να μη μιλούν αν δεν τους απευθύνεται ο λόγος. Στις χώρες αυτές δεν υπήρχε σύνδρομο υπερκινητικότητας μέχρι που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολόγισε ότι αυτό εμφανίζεται στο 5% των παιδιών. Πριν από μερικές δεκαετίες η ζωνηράδα των μικρών Παλαιστινίων εκφραζόταν με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Σήμερα, ιδίως μετά τη δεύτερη Ιντιφάντα, ο αριθμός των παιδιών με ΔΕΠ-Υ έχει εξακοντιστεί στα ύψη. Τάχα πρόκειται για κάποια γενετική μετάλλαξη, μια εγκεφαλική αλλοίωση που εμφανίζεται στο 30% των αγοριών; Ή, μήπως, για μια πολιτισμική μετάλλαξη που αποδιοργανώνει τις οικογενειακές δομές; Και στη Μέση Ανατολή η τηλεόραση έχει τη δύναμη να μαγνητίζει τα παιδιά. Μαρμαρωμένα, αμίλητα, περιμένουν το τέλος της εκπομπής για να αποχαλινωθούν. **Τα παιδιά που τα ανατρέφει η τηλεόραση θα υποφέρουν στα επτά τους χρόνια απ' αυτό το σύνδρομο**. Όσο πιο φτωχή είναι μια οικογένεια τόσο θα καθλώνεται μπροστά στην τηλεόραση και τόσο περισσότερο **θα θεριεύει η ΔΕΠ-Υ**.

(Πηγή: Ένθετο περιοδικό «Ε» της «Ελευθεροτυπίας» 22/11/2009)