Maria Badzio: Cyfrowa kokaina

Nie chodzi o to, żeby wrócić do papierowych gazet i książek, a smartfony wyrzucić do kosza, ale by nie dać się „internetom” zamknąć w jaskiniach ciemnych pokoi, przed migającymi ekranami ze zmieniającymi się obrazkami; żeby powstrzymać ogłupianie całych społeczeństw, dramatyczny regres intelektualny wstępujących pokoleń oraz zapobiec nierównościom społecznym – dzieci od maleńkości chowane przez smartfony nie będą miały bowiem żadnych szans z tymi, którym ekrany nie zniszczyły mózgów – pisze Maria Badzio.

Każdy, kto wnikliwie obserwuje świat, musi zauważyć problem, który nie tylko jest globalny, ale stał się wręcz jednym z największych wyzwań ludzkości. Mowa tutaj o nowych technologiach i o tym, jak bardzo jesteśmy przez nie pochłaniani.

Internet, gry komputerowe, media społecznościowe, iPhone'y, smartfony – to wszystko na pewno nie śniło się filozofom (tym dawnym, rzecz jasna). Jarzące się komputery, tablety oraz laptopy są niezwykle wygodne i ułatwiają życie i pracę nam wszystkim. Czy jednak stwierdzenie, że w zamian za wygodę, komfort, błyskawiczny i ustawiczny dostęp do informacji oddajemy szczęście i dusze całych pokoleń, jest na wyrost? Jeżeli przyjrzymy się badaniom oraz funkcjonowaniu młodych i nie tylko młodych ludzi, to obawiam się, że odpowiedź brzmi: nie.

Badania są zatrważające. Zbyt częste obcowanie z technologią wiąże się z psychicznymi zaburzeniami klinicznymi i otępieniem bystrości sensorycznej. Coraz większa liczby badań klinicznych dowodzi, że zachodzi silny związek między nadużywaniem ekranów a występowaniem ADHD, depresji, psychoz, czy agresji. Według Nicholasa Kardarasa, amerykańskiego specjalisty ds. uzależnień, psychologa i autora książki „Dzieci Ekranu”, badania techniką nieuobrazowania

pokazują, że nadmierna styczność z ekranem może neurologicznie zniszczyć rozwijający się mózg młodej osoby w taki sam sposób jak ciężkie narkotyki [1]!

Uzależnienie od Internetu nie jest niczym nowym – znane jest już od końca minionego wieku, jednak dopiero wraz z zawojowaniem rynku przez smartfony i iPhony (między 2006 a 2008 rokiem) oraz z rozwojem mediów społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram, czy Tik-Tok, problem przybrał na sile. W dużej mierze wynika to z tego, że przestaliśmy zostawiać komputery w domach, a zaczęliśmy nosić je cały czas przy sobie – w postaci smartfonów, czy iPhonów. W związku z czym z Internetu możemy skorzystać w każdej chwili, co zdecydowanie zwiększa ryzyko uzależnienia.

O szkodliwości gier komputerowych – wcześniej video też mówi się od wielu lat. Jednak wciąż rozwijający się rynek gamingowy oferuje coraz to ciekawsze produkty, a producenci starają się, żeby gry były jak najbardziej uzależniające. Firmy zatrudniają najlepszych neurobiologów badających poziom pobudzenia graczy-testerów i w konsekwencji możliwości, tempa i siły uzależniania się przyszłych użytkowników.

Na przykładzie uzależnienia od gier komputerowych można zrozumieć mechanizm uzależnienia od ekranu w ogóle. Jedną z najsłynniejszych gier jest World of Warcraft, w której w świecie fantasy walczy się przeciwko przeróżnym monstrom. Gra ta, jest tak niesłychanie wciągająca, że zdarza się, że gracze nie chcą od niej odchodzić nawet do toalety! Najbardziej uzależnieni zakładają pieluchy lub oddają mocz do słoików trzymanych przy biurku. Jak to wytłumaczyć? Co takiego jest w World of Warcraft, że ludzie przez wiele godzin nie śpią, nie jedzą i przestają funkcjonować w prawdziwym życiu?

Jednym z powodów może być wszechobecny postęp, który obdarł naszą rzeczywistość z wierzeń, mitów i wszelkiej duchowości. A człowiek współczesny ma tak samą silną potrzebę mitu, jak człowiek archaiczny – już 100 lat temu pisał o tym słynny szwajcarski psycholog Carl Gustaw Jung [2]. W tym naszym zimnym, nudnym i zmechanizowanym świecie, niektórzy młodzi ludzie zaczynają szukać sensu w grach

fantasy, w których mogą odgrywać jungowskie archetypy – podróżnika, odkrywcy, bohatera. To jest wytłumaczenie filozoficzno-psychologiczne.

Są też wyjaśnienia neurobiologiczne – uzależnienie jest przez naukowców tłumaczone budową i funkcjonowaniem naszego mózgu. W czasie grania wydziela się adrenalina, która utrzymuje się na niezdrowo wysokim poziomie i to przez bardzo długi czas (niespotykany w prawdziwym życiu), co powoduje u graczy zbyt dużą czujność i nadpobudliwość.

Co jednak dla mechanizmu popadania w uzależnienie kluczowe, to fakt, że gry komputerowe są niesłychanie dopaminogenne. Wspomniany już przeze mnie Nicholas Kardaras w „Dzieciach ekranu" przywołuje przełomowe badanie z 1998 roku przeprowadzone przez amerykańskiego badacza Koeppa. Pokazało ono, że gry wideo podnoszą poziom dopaminy tak samo, jak seks, czyli o niemal 100 proc. W dodatku w czasie grania ten neuroprzekaźnik wydziela się natychmiast i nieustająco, tworząc w ten sposób tak podniecający dla mózgu schemat nagradzania, który jest głównym winowajcą w procesie uzależnienia. Inaczej jest w realnym świecie, w którym wszystko wymaga czasu, cierpliwości i wszystko kiedyś się kończy. Np. uwolnienie dopaminy podczas jedzenia czekolady wymaga czasu – najpierw kupujemy tabliczkę, potem odrywamy kawałek, jemy, trawimy. W przypadku gier nagrodą jest też – tak ważna dla współczesnego człowieka – nowość. Gry komputerowe dają możliwość bezustannego eksplorowania czegoś nowego, co samo w sobie jest dla nas niesłychanie pociągające [3].

Świetnie widać, to na przykładzie Minecrafta – drugiej bardzo znanej gry, w którą – niestety – uczy się grać w wielu polskich szkołach. W Minecrafcie chodzi o to, żeby zbierać surowce, dzięki którym wytwarza się przedmioty i buduje schronienia, w których gracz chowa się przed różnymi stworami. Schemat budowy podobny jest do klocków lego. Jeżeli grający przetrwa dzień (ok. 20 minut czasu realnego), powtarza cykl, budując coraz bardziej skomplikowane konstrukcje. Użytkownik doświadcza wiecznie rosnących, niekończących się i przede wszystkim nowych możliwości, które powodują zastrzyk dopaminy i w konsekwencji bardzo szybkie uzależnienie. Zarówno producent gry, jak i jej zwolennicy twierdzą, że jest ona edukacyjna i to słowo-wytrych

sprawia, że rodzice chętnie zapisują dzieci na zajęcia z Minecrafta. Przekonani, że gra uczy kreatywnego myślenia, nie zauważają, w którym momencie dziecko zaczyna im „odpływać” – gra coraz dłużej i coraz częściej, tracąc zainteresowanie dla realnego świata.

Podobny schemat uzależnieniowy występuje podczas przeglądania mediów społecznościowych, które zaspokajają naturalną dla człowieka potrzebę nowości, nagrody, oraz więzi. W czasie przeglądania Facebooka, Instagrama, Tik-Toka, czy portalu X, nagrodą dla mózgu jest nowość, czyli powiadomienia, wiadomości, informacje i lajki. Wtedy (podobnie jak w czasie grania) wydziela się odpowiedzialna za uzależnienie dopamina. Neurobiolog z Uniwersytetu Jagiellońskiego Ilona Kotlewska tłumaczy, że „mechanizm korzystania z mediów społecznościowych jest podobny do grania w gry hazardowe. Kiedy czekamy na nagrody w postaci komentarzy czy laików, w mózgu wydziela się więcej dopaminy i odczuwamy przyjemność. Skrolujemy szukając informacji, zdjęć, filmików, które się nam spodobają, ale żeby się zadowolić, potrzebujemy ich coraz więcej i więcej. Zwykły codzienny, realny świat zaczyna być nudny, bo nie jest ani tak zmienny, ani tak kolorowy” [4].

Ponadto psychologowie alarmują, że przeglądanie mediów społecznościowych przez pięć – osiem godzin dziennie jest ogromnym wysiłkiem poznawczym, podobnym do przeczytania jednej książki [5]! Oczywistym jest przy tym, że czytanie książek pozytywnie wpływa na nasz umysł i poziom wiedzy, natomiast ciągłe „skrolowanie” nie przynosi praktycznie żadnych korzyści intelektualnych ani neurorozwojowych, wręcz odwrotnie.

Badanie rezonansem magnetycznym przeprowadzone przez psychiatrów z Uniwersytetu w Heidelbergu wykazało, że u osób uzależnionych od smartfonów następuje zmniejszenie istoty szarej mózgu. Istota szara jest ośrodkiem związanym z kontrolą mięśni, mową, wzrokiem i słuchem, a także zdrowiem psychicznym, ponieważ zawiera obszary kontrolujące emocje, pamięć, podejmowanie decyzji i samokontrolę. Co więcej, wyniki niemieckich naukowców są podobne do tych z wcześniejszych badań ich amerykańskich kolegów

opublikowanych w „National Library of Medicine”. Wykazały one, że nadużywanie smartfonów powoduje zmniejszenie istoty szarej w mózgu, w taki sam sposób jak kokaina [6].

Ostatnim elementem powodującym tak wielką atrakcyjność mediów społecznościowych jest ich rola więziotwórcza, czyli możliwość bycia w ciągłym kontakcie ze znajomymi. Wiadomo, że relacje społeczne są ogromnie ważną częścią naszego życia, oraz głównym składnikiem zdrowia, szczęścia i poczucia zadowolenia. Zatem w dobie mediów społecznościowych powinniśmy być mniej samotni i szczęśliwsi niż dawniej. Tymczasem jest dokładnie na odwrót. To chyba największy paradoks naszych czasów – z jednej strony pozostajemy ze sobą w nieustającym kontakcie, z drugiej czujemy się szalenie samotni i nieszczęśliwi, a depresja jest chorobą cywilizacyjną (w Polsce w ciągu ostatnich 10 lat sprzedaż leków przeciwdepresyjnych wzrosła o 59 proc., a według WHO od 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie) [7].

W „Dzieciach ekranu” Kardaras przywołuje amerykańskie badania z 2015 roku przeprowadzone przez University of Huston, które potwierdziły, że używanie Facebooka może wywoływać stany depresyjne. Przyczyną jest zjawisko, które występuje w czasie korzystanie z tego medium, nazwane przez psychologów „teorią porównań społecznych” [8]. Wprawdzie zawsze porównywaliśmy się z innymi ludźmi – z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi ze szkoły, pracy, czy sąsiedztwa. Jednak w realnym świecie te porównania mają inny mechanizm i moc. Bo tylko w mediach społecznościowych nasza codzienność może przypominać komedię romantyczną, film podróżniczy i słodką opowieść familijną jednocześnie. Tylko na FB, czy Instagramie życie innych wygląda tak pięknie, kolorowo i ciekawie. Gdy oglądamy fantastyczne zdjęcia znajomych, czujemy, że nasza egzystencja jest szara, nudna i bezsensowna. Powoduje to stałe obniżenie nastroju, które z kolei często prowadzi do depresji, zaburzeń lękowych, poczucia wykluczenia.

Według biologów człowiek ewoluował jako istota społeczna, ponieważ przebywanie w grupie niosło ze sobą szereg korzyści, a przede wszystkim umożliwiało przetrwanie. Ta potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem wciąż jest w nas bardzo silna. Natomiast więzi, które

oferuje FB, są tylko pozorne i nie mogą zastąpić tych z realnego świata. Te prawdziwe wiążą się bowiem z tak ważnym dla ludzi dotykiem, czytaniem mimiki twarzy, rozmową oraz współprzeżywaniem rzeczywistości.

Oksfordzki psycholog i antropolog, doktor Robin Dunbar, stworzył określenie „dzielonego doświadczenia". Opisuje ono, jak ważny dla naszego dobrostanu jest krąg bliskich – rodziny, przyjaciół, znajomych, sąsiadów, itp. Tych ludzi, z którymi wspólne przeżywanie życia pogłębia więzi społeczne, czego relacje na Facebooku nie są w stanie zrobić [9]. Jak na ironię, media społecznościowe powodują, że w prawdziwym świecie trudniej nawiązujemy relacje społeczne i mamy coraz mniej znajomych.

Internet, gry komputerowe i media społecznościowe są niezwykle uzależniające dla dorosłych, a niedojrzały mózg dziecka jest na nie jeszcze bardziej podatny. Tymczasem często widzimy maleńkie dzieci w wózkach, niemalże niemowlęta z telefonami w rączkach. Dawanie takim maluchom ekranów niesie już ze sobą skutki nieodwracalne. Ograniczenie ich naturalnej ruchliwości i eksploracji prawdziwego świata zaburza prawidłowy rozwój koordynacji ruchowo-wzrokowej małego człowieka. Ponadto brak odpowiedniej liczby różnorodnych bodźców (dotykowych, wzrokowych, słuchowych, itp.), doświadczeń oraz bliskiej relacji z opiekunem – szczególnie w pierwszych latach życia – negatywnie wpływa na liczbę połączeń neuronowych w mózgu.

Rodzice dają dzieciom ekrany, nie zdając sobie sprawy z ich szkodliwości i dramatycznych konsekwencji zdrowotnych i dla własnej wygody – dziecko wpatrzone w tablet daje opiekunowi „święty spokój". Jednak spokój ten jest tylko chwilowy i pozorny. Dziecko wychowane przez ekrany wyrośnie bowiem na tzw. trudnego nastolatka, niechętnego do nauki, wycofanego społecznie, samotnego, często agresywnego. Ten nastolatek będzie później nieszczęśliwym, często zaburzonym dorosłym. Skala problemu, niestety, jest ogromna. Już w 2015 roku Fundacja Dzieci Niczyje opublikowała badania, z których wynikało, że z urządzeń mobilnych korzysta aż 64 proc. dzieci w wieku od sześciu miesięcy (sic!) do 6,5 lat [10]. Badania „Nastolatki 3.0" przeprowadzone pod koniec 2022 roku przez Państwowy Instytut Badawczy pokazują, że nastolatkowie spędzają w Internecie średnio 5

godzin i 35 minut dziennie, a czas przed ekranem z roku na rok się wydłuża. Przeciętne polskie dziecko dostaje swój pierwszy telefon, gdy ma osiem lat i pięć miesięcy [11], a według ekspertów dolna granica wiekowa na taki „prezent” to 12 lat. Z kolei według wytycznych WHO, do ukończenia trzeciego roku życia dziecko nie powinno mieć żadnego (sic!) kontaktu z ekranem.

Problem został zauważony przez nauczycieli i praktyków, którzy obserwują u dzieci ogromną i postępującą dekoncentrację uwagi, problemy z zapamiętywaniem oraz rozumieniem tekstu (pisanego i mówionego), a nawet dłuższych poleceń. Dzieci coraz gorzej piszą i rysują (przez brak ręcznego pisania zaburzona jest motoryka ręki), mają coraz uboższe słownictwo, są mniej pomysłowe. Do tego dochodzi dramatyczne obniżenie umiejętności psychospołecznych, kłopoty z rozumieniem mowy ciała, wyrazu twarzy, obniżony poziom empatii. Uczniowie mają problem ze skupieniem się na lekcjach, nie są w stanie podążać za tokiem dłuższej opowieści lub treścią bajek, zwłaszcza tych o spokojnej narracji.

Pozostaje zadać pytanie: co robić? Wiele krajów do problemu nadużywania ekranów przez dzieci podeszło bardzo poważnie. W Belgii, Francji, Hiszpanii, Holandii, Grecji, Portugalii i Norwegii zakazano używania telefonów komórkowych w szkołach podstawowych. Szwecja po ośmiu latach z powodu gorszych wyników w nauce kolejnych roczników wycofała ze szkół tablety i wróciła do papieru, ołówka oraz drukowanych książek [12]. Z kolei w Norwegii 22 lutego 2024 roku został opublikowany raport Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego pt. „Zakazy dotyczące smartfonów, wyniki uczniów i zdrowie psychiczne”. Wyniki tego raportu mówią same za siebie: „Zakaz korzystania ze smartfonów zmniejszył o 60 proc. liczbę wizyt uczniów szukających pomocy psychologicznej i terapeutycznej u specjalistów i lekarzy rodzinnych. W szkołach bez smartfonów odnotowano mniej przypadków prześladowania rówieśników i znęcania między uczniami. Oceny uczniów poprawiły się. Telefony obniżają wyniki w nauce szczególnie wśród uczniów z rodzin o niskim statusie społeczno-ekonomicznym. I na koniec gwóźdź programu: wyniki w nauce były lepsze w szkołach, które zakazywały przynoszenie smartfonów do szkół lub w których uczniowie musieli oddawać swoje telefony przed rozpoczęciem zajęć” [13]

Do problemu radykalnie podeszła Australia, która jako pierwszy kraj na świecie zakazała korzystania z mediów społecznościowych do 16 roku życia [14]. Podobnie Chiny, które od 1 stycznia 2024 roku wprowadziły przepisy blokujące osobom poniżej 18. roku życia dostęp do Internetu między 22 a 6 rano [15].

Nie chodzi o to, żeby młodzieży uprzykrzyć życie, ale problem jest naprawdę ogromny. Radykalne rozwiązania wydają się najlepsze, bo choć wymagany minimalny wiek korzystania z portali społecznościowych to 13 lat, młodsi użytkownicy wpisują po prostu nieprawdziwe dane i bez problemu się na nich logują. Kolejnym argumentem na rzecz radykalnych rozwiązań jest dostęp do pornografii, który w Internecie dzieci mają praktycznie nieograniczony. Z raportu NASK wynika, że w Polsce coraz młodsze dzieci wchodzą na strony pornograficzne. „Co piąty nastolatek w wieku od 12 do 16 lat swój pierwszy kontakt z treściami pornograficznymi miał już zanim ukończył 10. rok życia" [16] Nawet jeżeli dziecko ma świadomych rodziców, którzy założyli blokadę rodzicielską, to w szkole są „pomocni koledzy", którzy takie strony pokazują.

Oprócz wczesnego kontaktu z niszczącą psychikę pornografią, dziecko w Internecie narażone jest na „patostreamerów", fake-newsy, pedofili, czy Tik-Tokowe wyzwania. Cztery lata temu zrobiło się głośno o *black-out challenge* – wyzwaniu na Tik-Toku, które polegało na tym, że nieletni użytkownicy tego medium dusili się przy pomocy pasków, ręczników, sznurków, itp. aż do omdlenia. Realizację wyzwania nagrywano i umieszczano na platformie. Świat dowiedział się o tej „zabawie", gdy pod koniec 2021 roku amerykańska dziewczynka na skutek udziału w *black-out challenge* zmarła. Nie była to jednak jedyna ofiara Tik-Tokowego wyzwania. Jak podaje Independent, między 2021 a 2022 rokiem gra zabiła dwadzieścioro dzieci [17]!

Pomimo tak dużego niebezpieczeństwa związanego z nadużywaniem Internetu przez dzieci i tego, że wiele krajów wprowadziło zakaz używania telefonów w szkołach, nasze Ministerstwo Edukacji Narodowej uważa, że… brakuje badań, uzasadniających zakaz

przynoszenia do szkół smartfonów. To nieprawda. Badań potwierdzających konieczność takiego zakazu jest aż nadto. Teraz trzeba działać, i to szybko.

Nie chodzi o to, żeby wrócić do papierowych gazet i książek, a smartfony wyrzucić do kosza (niestety czy „stety" nie jest to możliwe), ale by nie dać się „internetom" zamknąć w jaskiniach ciemnych pokoi, przed migającymi ekranami ze zmieniającymi się obrazkami. Chodzi o to, żeby powstrzymać ogłupianie całych społeczeństw, powstrzymać dramatyczny regres intelektualny wstępujących pokoleń oraz zapobiec nierównościom społecznym – dzieci od maleńkości chowane przez smartfony nie będą miały bowiem żadnych szans z tymi, którym ekrany nie zniszczyły mózgów. Rzecz polega na tym, by edukację zaczynać od książek i ołówka, a wszelkie narzędzia cyfrowe wprowadzać w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób. Wtedy są one pomocne, a nie niszczące.

Maria Badzio

Przypisy:

[1] Nicholas Kardaras. Ph. D, „Dzieci ekranu. Jak Uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nas naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu".

[2] https://teologiapolityczna.pl/zenon-w-dudek-jung-archaiczny-i-nowoczesny-mit-1

[3] Nicholas Kardaras. Ph. D, „Dzieci ekranu. Jak Uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nas naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu".

[4] https://businessinsider.com.pl/technologie/naukowiec-media-spolecznosciowe-dzialaja-na-mozg-jak-hazard/2hfgy5v

[5] https://psychomedic.pl/autyzm-cyfrowy-co-to/

[6] https://www.vice.com/en/article/smartphone-addiction-affects-your-brain-in-the-same-way-as-drug-addiction-study-finds/

[7] https://www.termedia.pl/neurologia/WHO-Do-2030-r-depresja-bedzie-najczesciej-wystepujaca-choroba-na-swiecie,50568.html

[8] Nicolas Kardaras. Ph. D., „Dzieci Ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrole nas naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu".

[9] Tamże.

[10] https://fdds.pl/_Resources/Persistent/6/c/8/d/6c8d4e101bc3495f4491c08ba9d9e5396

[11] https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/mlodziez-w-internecie---raport-nastolatki-31

[12] https://wpolityce.pl/swiat/680584-dobry-ruch-szwecji-wycofuja-ekrany-ze-szkol

[13] https://instytutsprawobywatelskich.pl/ministerstwo-edukacji-narodowej-mozna-rozwazyc-zakaz-korzystania-ze-smartfonow-przez-dzieci-w-przedszkolu

[14] https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art41513841-pierwszy-kraj-na-swiecie-zakazal-mediow-spolecznosciowych-nastolatkom#:~:text=77%20proc.%20Australijczyk%C3%B3w%20popiera%20zakaz%

[15] https://chiny24.com/news/chiny-wprowadzaja-nowe-przepisy-bezpieczenstwa-cybernetycznego-dla-nieletnich-czy-beda-skuteczne

[16] https://nask.pl/magazyn/nastolatki-wobec-pornografii-cyfrowej-trajektorie-uzytkowania-raport

[17] https://www.independent.co.uk/news/world/americas/tiktok-blackout-challenge-nylah-anderson-lawsuit-b2603370.html