

Cyfrowa demencja

20 stycznia 2020

Cyfrowa demencja to obecnie rzeczywisty termin medyczny, chodzi o to, że zamiast w głowie, wszystko robimy w smartfonie. Tak mocno wspieramy się smartfonami, że one czynią z nas głupców. Czy ma to sens? Tak, smartfon to wygoda, nie chcemy zapamiętywać kilkudziesięciu numerów telefonów, nikt nie chce tego robić, ale straciliśmy zdolność do zapamiętania jednego. Gdyby ktoś teraz podał wam kilku cyfrowy numer, to czy zapamiętalibyście go? A może jeszcze kilka lat wstecz ta sztuka by się wam udała?

Dla przykładu, jeżeli człowiek włoży rękę w temblak na pół roku to czy po upływie określonego czasu dana ręka zostanie taka sama? A może będzie silniejsza? Co się z nią stanie? Będzie słabnąć, mięśnie będą zanikać, to samo dzieje się z naszym mózgiem, gdy powierzamy telefonowi zapamiętanie naszych zajęć czy obowiązków. Nie tak dawno byłem na obiedzie w dziesięciu osobowej grupie i trzy osoby z tej grupy wyciągnęły telefon by podzielić kwotę rachunku na dziesięć.

Z używaniem tych urządzeń wiąże się podświadoma reakcja. Otóż, co dzieje się w momencie, gdy ktoś do was mówi jednocześnie trzymając w dłoni telefon? Telefon, którego nie sprawdza, który nie wibruje i nie dzwoni, innymi słowy dana osoba nic z nim nie robi, po prostu go trzyma. Czy w takim momencie czujecie, że jesteście dla tej osoby najważniejsi? Ważniejsi od tego smartfona? Nie, nie czujecie się tak, bo zachodzi podświadoma reakcja związana z telefonem. W momencie, gdy telefon jest na wierzchu, ludzie wokół czują się mniej ważni.

Idźmy dalej, przychodząc na spotkanie, śniadanie, obiad, ze współpracownikami, klientami albo przyjaciółmi czy też rodziną i kładąc telefon na stole ogłaszamy wszystkim obecnym, że nie są dla nas zbyt ważni. I przy okazji, położenie telefonu ekranem do dołu nie jest „bardziej uprzejme”. Moim ulubionym

wydarzeniem związanym z telefonem jest to, gdy jestem z kimś na spotkaniu i telefon danej osoby dzwoni i wyskakuje imię dzwoniącego a on spogląda na wyświetlacz i mówi: „nie będę tego odbierać”. Cóż za wspaniałomyślność!

Wówczas myślę sobie, że jestem szczęściarzem, który może z tobą dzisiaj zjeść, przy okazji przychodzi mi również na myśl by poradzić mojemu rozmówcy, aby chociaż na moment odłożył ten cholerny telefon, ponieważ jego zachowanie zdradza to jak bardzo stał się uzależniony. Drodzy Czytelnicy, gdy ktoś przy nas wyciąga swój telefon, wówczas pojawia się dyskomfort, takie zachowanie często powoduje negatywne emocje.

Idziesz z kimś, a on wyciąga swój telefon, czujemy się głupio, więc co robimy? Wyciągamy swój. Jako społeczeństwo jesteśmy tak uzależnieni, że gdy ktoś, z kim się spotykamy idzie do łazienki, to my wówczas wyciągamy telefon, po co się rozglądnać? Po prostu wyciągamy telefon. Co robimy na spotkaniach? Otóż wszyscy siedzą i czekają na rozpoczęcie, bo ktoś się spóźnia, przy okazji klikając na telefonie. Komu potrzebna jest rozmowa? Wystarczy telefon. Wiecie, kiedy budują się relacje między ludzkie? W międzyczasie, gdy rozmawiamy.

Rodzicie powinni interweniować, przestać dawać dzieciom swobodny dostęp do telefonów w młodym wieku. One nie są na to gotowe. Ich mózgi nie radzą sobie z taką dawką dopaminy. Umiar jest wskazany, można dać dziecku telefon, ale nie może go używać w sypialni, w czasie posiłków, w szkole. Może go mieć przez określony czas, a potem go zabierasz. To dziecko, masz prawo zabrać mu telefon. Należy podjąć działania, trzeba interweniować.

Dane naukowe są alarmujące, przeprowadzono doświadczenie na myszach, sprawdzano ich wielozadaniowość. Naukowcy zmieniali migające światła imitując efekt zmieniania uwagi: komputer – telefon – telewizor. Myszy wystawione na migające światła pokonywały labirynt trzy razy dłużej niż te nie rozpraszone

światłami i to upośledzenie było trwałe. Wyniki tych myszy nie poprawiły się po zaprzestaniu stymulacji.

Źródło: Globalne-Archiwum.pl