

Mechanizm mediów społecznościowych jak gry hazardowe

18 lipca 2023

Mechanizm korzystania z mediów społecznościowych jest podobny do grania w gry hazardowe; kiedy czekamy na nagrody w postaci komentarzy czy lajków, w mózgu wydzielą się więcej dopaminy i odczuwamy przyjemność – powiedziała PAP neurobiolog z Uniwersytetu Jagiellońskiego Ilona Kotlewska.

Z raportu Państwowego Instytutu Badawczego NASK z 2020 r. wynika, że w dni powszednie nastolatki spędzają w sieci średnio niemal 5 godzin dziennie, a w weekendy ponad 6 godzin. 11 proc. młodych ludzi deklaruje, że jest aktywna w internecie przez ponad 8 godzin każdego dnia, 17 proc. z nich korzysta intensywnie z sieci po godzinie 22. Statystyki te mogą być jednak znacznie wyższe w okresie wakacyjnym.

Neurobiolożka i neuropsycholożka z Uniwersytetu Jagiellońskiego Ilona Kotlewska w rozmowie z PAP wyjaśniła, że „mechanizm korzystania z mediów społecznościowych jest podobny do grania w gry hazardowe”. „W przypadku mediów społecznościowych nasz mózg otrzymuje »nagrodę« w postaci większej liczby komentarzy, lajków, serduszek. Kiedy wyczekujemy kolejnego komentarza, w części układu limbicznego w mózgu, zwanej układem nagrody, wydzielą się więcej dopaminy i odczuwamy przyjemność. Na początku zadowala nas mała ilość tych »przyjemności«, ale z czasem potrzebujemy ich więcej i więcej, dokładnie tak, jak hazardzista” – podkreśliła ekspertka. Jak wyjaśniła, dopomina to neuroprzekaźnik oczekiwania na coś ekscytującego. „Ona też motywuje do działania. Na przykład, kiedy jesteśmy głodni i pomyślimy sobie o czymś smacznym, to nagle mamy energię, żeby pójść po to do sklepu. Tak działa dopamina” – powiedziała Kotlewska.

Jak zaznaczyła, w trakcie przeglądania mediów społecznościowych, ciągle oczekujemy, że zaskoczy nas ciekawa wiadomość, zatem dopamina wydziela się cały czas, a zaburzenie mechanizmu nagrody prowadzi do uzależnienia. „Proces scrollowania, przeglądania zawartości portali, to właśnie proces poszukiwania i oczekiwania na nagrodę, czyli na coś, co nas zacieka. Kiedy znajdziemy coś takiego, chcemy więcej, więc scrollujemy dalej. Nasz mózg przez wielość informacji ulega rozproszeniu, co w konsekwencji nie wpływa dobrze na utrwalanie wiedzy, trudniej jest nam uczyć się nowych rzeczy” – dodała ekspertka.

Zwróciła uwagę, że na uzależnienie od nowych technologii są narażone szczególnie dzieci i młodzież, ponieważ nie mają jeszcze dobrze wykształconych płatów przedczołowych odpowiedzialnych za kontrolę zachowań, które rozwijają się do 25 roku życia. „Młodzi ludzie sami mówią, że jak siedzą zbyt długo w mediach społecznościowych, to potem są zmęczeni, nic ich nie cieszy. Układ nerwowy przyzwyczaja się do częstych dawek dopaminy i serotoniny i po pewnym czasie dla osiągnięcia efektu przyjemności potrzebuje ich zwiększenia. Stąd pokusa spędzania w sieci coraz większej ilości czasu. Prawdziwy świat jest wtedy za wolny, za mało kolorowy i już nas nie cieszy” – wskazała Kotlewska.

Jak dodała, rozwój nowych technologii powoduje jednocześnie, że mamy coraz większą zdolność do przyswajania nowych informacji. „Jeszcze nie wiadomo, jakie długofalowe skutki to przyniesie, bo dopiero dorasta pierwsze pokolenie, które korzysta ze świata multimedialnego od najmłodszych lat” – przypomniała. Zdaniem ekspertki, zbyt wczesne i nadmierne korzystanie z mediów elektronicznych – telefonów, tabletów, telewizji – może doprowadzić do problemów z koncentracją, przemęczenia, bólu głowy, czy nieprawidłowej postawy. Z drugiej strony, gdy nagle przestajemy z nich korzystać, pojawia się złość, frustracja i bezradność. Dlatego, jak podkreśliła ekspertka, tak ważne jest postawienie sobie

granic.

Autorstwo: Karolina Kropiwiec (PAP)

Źródło: NaukawPolsce.pl