

Smartfony prowadzą do rozwoju cyfrowej demencji

23 listopada 2021

Urządzenia cyfrowe obniżają poziom koncentracji, zmniejszają zdolności poznawcze i negatywnie wpływają na umiejętności werbalne danej osoby. Tak przynajmniej twierdzi Manfred Spitzer, neurobiolog, kierownik Katedry Psychiatrii na Uniwersytecie w Ulm, niezależny ekspert w Klinice Verba Mayr.

W założeniu gadżety miały ułatwiać nam życie, ale ich podstępnym niebezpieczeństwem jest to, że ich użycie prowadzi do stopniowego niszczenia połączeń nerwowych z powodu braku stresu w mózgu. Potem w efekcie tego zjawiska następuje otępienie cyfrowe – choroba, której towarzyszą zaburzenia pamięci, trudności w postrzeganiu informacji i braku krytycznego myślenia.

Smartfony i tablety są szczególnie niebezpieczne dla młodszego pokolenia. Mózg rozwija się bardzo aktywnie w dzieciństwie dzięki uczeniu się, a elektroniczne gadżety szkodzą procesowi edukacyjnemu. W ramach profilaktyki demencji cyfrowej u dzieci specjalista radzi rodzicom wyłączenie urządzeń elektronicznych z procesu uczenia się i ograniczenie czasu spędzanego przez dzieci w Internecie.

Dla dorosłych, którzy nie mogą całkowicie wykluczyć gadżetów ze swojego życia, polecany jest cyfrowy detoks. Pomaga on przywrócić prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Zdaniem eksperta, jedna czwarta osób, które oglądały telewizję dłużej niż trzy godziny dziennie, nie ukończyła szkoły, a tylko 10% z nich uzyskało wyższe wykształcenie. Oznacza to, że urządzenia cyfrowe zakłócają szczytowy rozwój umysłowy i przyczyniają się do wczesnej demencji.

Źródło: [ZmianyNaZiemi.pl](https://zmiany.naziemi.pl)