



Trudno dziś wyobrazić sobie świat bez nowoczesnych mediów cyfrowych. Duża część osób spędza przed ekranem smartfona lub komputera po kilka, a nawet kilkanaście godzin dziennie. Za pośrednictwem ekranów pracujemy, uczymy się, nawiązujemy i utrzymujemy kontakty. Jednak w takim samym stopniu jak szansą, nowe technologie są dla nas zagrożeniem, m.in. dlatego, że układ nerwowy człowieka nie nadąża za rosnącą wykładniczo liczbą docierających do niego informacji. Nasz mózg zwyczajnie nie radzi sobie z zalewem danych. Swoją „cegiełkę” dokładają też media społecznościowe, które z pozoru są źródłem relaksu i środkiem do budowania oraz pielęgnowania relacji z innymi, ale w rzeczywistości znacznie utrudniają przestrzeganie zasad higieny psychicznej. Coraz częściej skłaniają nas bowiem do sięgania po telefon bez konkretnego powodu – ot, dla sprawdzenia, czy czegoś nie przegapiliśmy (zjawisko to otrzymało nawet swoją nazwę: FOMO, czyli lęk przed wypadnięciem z obiegu – ang. fear of missing out). To prosta droga do nadużywania, a nawet uzależnienia od urządzeń elektronicznych (tzw. fonoholizmu).

Czym jest autyzm cyfrowy?

Nieustanne siedzenie „z nosem w telefonie” powoduje nie tylko marnotrawienie czasu. Znacznie poważniejszym problemem jest fakt, że nadmierne korzystanie z cyfrowych technologii wpływa na nasze funkcjonowanie poznawcze. I nie jest to wpływ pozytywny. Co więcej, jak dowiedli psychiatrzy z Uniwersytetu w Heidelbergu, nadmierne przywiązanie do urządzeń elektronicznych dosłownie niszczy mózg – u badanych przez nich osób odkryto ubytki istoty szarej – analogiczne do tych, obserwowanych u narkomanów.

Zjawisko pogorszenia stanu psychicznego w związku z nadużywaniem smartfona (czy szerzej: nowych mediów) potocznie jest określane autyzmem cyfrowym. Co istotne, poza niektórymi objawami nie ma on nic wspólnego z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, które są wrodzone i mają charakter neurorozwojowy.

Objawy autyzmu cyfrowego

Po czym można rozpoznać cyfrowego autystę? Przede wszystkim po tym, że nie rozstaje się ze smartfonem i wciąż mimochodem spogląda na ekran. W efekcie w ciągu dnia dostarcza swojemu mózgowi tyle informacji, co podczas czytania średniej grubości książki. Już samo to stanowi duże obciążenie poznawcze, a jeśli dodać do tego fakt, że większość tych informacji jest serwowana w postaci obrazów (ruchomych bądź nie), trudno się dziwić, że u wielu osób można zaobserwować objawy medialnego przebodźcowania. Wśród objawów autyzmu cyfrowego wymienia się:

- Pogorszenie samopoczucia w związku z nadmiarem informacji. Statystycznie osoba dorosła spędza dziś przed ekranem 5–8 godzin na dobę. Wiąże się to z prawdziwym zalewem bodźców, który powoduje, że człowiek czuje się zmęczony i ospały, jak gdyby nagle postarzał się o kilka-kilkanaście lat.
- Problemy z kreatywnym myśleniem. Ponieważ większość danych przekazywanych przez media cyfrowe ma formę obrazkową, nasz umysł „odzwyczaja się” od myślenia konceptualnego, czyli twórczej analizy nowych informacji.
- Trudności z koncentracją. Przebodźcowany, zmęczony mózg często ma kłopoty ze skupieniem i podtrzymaniem uwagi. Zwyczajnie brakuje mu miejsca na przyswajanie nowych informacji. Dodatkowym problemem jest fakt, że osoba uzależniona od smartfona musi wkładać świadomy wysiłek w to, by nie przerywać wykonywanych czynności (np. nauki lub pracy), aby sięgnąć po telefon.
- Osłabienie więzi międzyludzkich. Trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem bliskich relacji z innymi osobami są jedną z najbardziej charakterystycznych cech „prawdziwego” autyzmu. Pojawiają się one jednak również u autystów cyfrowych. Choć social media miały być receptą na podtrzymywanie kontaktów na odległość, sprawiły, że wielu ludziom brakuje czasu i energii na kontakty społeczne w realnym świecie. W skrajnych przypadkach prowadzi to do wycofania czy wręcz izolacji.
- Nadpobudliwość i drażliwość. Zaburzenia funkcjonowania poznawczego dotyczą nie tylko pogorszenia pamięci, myślenia, uwagi i innych zdolności. Przekładają się również na sposób odczuwania i wyrażania emocji, a także nasze zachowania.
- Opóźnienie rozwoju. Szczególnie drastyczne skutki autyzmu cyfrowego można zaobserwować u dzieci i młodzieży. Najmłodszy mogą przypłacić nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych trudnościami z nauką, opóźnieniem rozwoju mowy oraz deficytami uwagi.

Jak walczyć z uzależnieniem od mediów cyfrowych?

Konsekwencje cyfrowego autyzmu są dotkliwe. Przede wszystkim negatywnie wpływa on na neuroplastyczność mózgu, a więc zdolność do tworzenia nowych połączeń neuronalnych. Osoby dotknięte tym zaburzeniem mają też trudności z wyrażaniem i przeżywaniem emocji – zwłaszcza tych pozytywnych. Pogorszenie samopoczucia może również prowadzić do rozwoju innych zaburzeń psychicznych, np. depresji, fobii społecznej bądź zaburzeń lękowych.

Dobra wiadomość jest taka, że można samodzielnie skutecznie walczyć z autyzmem cyfrowym. W jaki sposób? Zalecenia dla cyfrowych autystów w dużej mierze pokrywają się z zasadami higieny psychicznej. Przede wszystkim trzeba ograniczyć korzystanie z urządzeń elektronicznych. Pomocne w tym celu mogą się okazać aplikacje blokujące powiadomienia – lub po prostu usunięcie tych najbardziej pochłaniających aplikacji. Ponadto należy dbać o aktywność fizyczną, rozwój zainteresowań i kreatywne, stymulujące mózg spędzanie czasu, a także pielęgnować relacje z innymi ludźmi w realnym świecie. Istotną formą wsparcia może się też okazać wizyta u psychologa bądź psychoterapeuty. Szczególnie polecana jest w takim przypadku terapia

poznawczo-behawioralna bądź integratywna, podczas której terapeuta nakieruje nas na sposoby radzenia sobie z potrzebą ciągłego spoglądania na wszechobecne ekrany.

CZY MAM JUŻ PROBLEM?

SYMPTOMY CYFROWEGO AUTYZMU:



TRUDNOŚCI
Z **KONCENTRACJĄ**,
NAUKĄ I PRACĄ



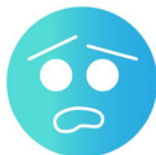
ZMNIJSZENIE
KREATYWNOŚCI



NADPOBUDLIWOŚĆ
I DRAŻLIWOŚĆ



ZŁE SAMOPOCZUCIE
Z POWODU **NADMIARU**
BODŹCÓW



FOMO (LĘK PRZED
„WYPADNIĘCIEM
Z OBIEGU”)



NADWYRĘŻENIE
RELACJI

Literatura

Hilda Burke, Jak rozpoznać i pokonać uzależnienie od smartfona, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2021.

Juliane Horvath, Christina Mundinger, Mike M. Schmitgen, Nadine D. Wolf i in., Structural and functional correlates of smartphone addiction, „Addictive Behaviors” 2020 Jun;105:106334. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106334.

Anna Jupowicz-Ginalska, Małgorzata Kisilowska, Justyna Jasiewicz, Tomasz Baran, Aleksander Wysocki, FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań, Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2019.

Streszczenie

Trudno dziś wyobrazić sobie świat bez nowoczesnych mediów cyfrowych. Jednak w takim samym stopniu jak szansą, są one dla nas zagrożeniem, m.in. dlatego, że układ nerwowy człowieka nie nadąża za rosnącą wykładniczo liczbą docierających do niego informacji, a media społecznościowe znacznie utrudniają przestrzeganie zasad higieny psychicznej. Pogorszenie stanu psychicznego oraz poznawczego funkcjonowania w wyniku nadużywania internetu i smartfona określa się najogólniej pojęciem cyfrowego autyzmu (który ze spektrum autyzmu poza niektórymi objawami nie ma nic wspólnego).

Zrealizowane w ramach projektu:

“Żagiel możliwości - model dostępności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie”.
Projekt nr POWR.03.05.00-00-A046/19 współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



**Fundusze
Europejskie**
Inteligentny Rozwój



Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

