# Vreți să vă distrugeți copiii? Lasați-i de mici cu tablete, laptopuri și smartphoneuri. E garantat!

Telefonul mobil poate să scadă IQ-ul prin simpla prezență. Niciun studiu nu arată că folosirea computerelor în școli e ceva bun. Dimpotrivă! Cu cât adolescenții folosesc mai mult smartphone-ul, cu atât au mai puțină empatie pentru părinți și prieteni. Smartphone-ul este unul dintre cei mai periculoși ucigași din istorie. „Nu sunt conservator, dar sunt îngrijorat", spune în mijlocul acestei pledoarii prof. dr. Manfred Spitzer, psihiatru, psiholog, cercetător în neuroștiințe, directorul medical al Spitalului Universitar de Psihiatrie de la Ulm, Germania. StirileTVR.ro vă prezintă una dintre cele mai aspre analize asupra tehnologiei digitale, expusă într-o ediție-eveniment a emisiunii „Garantat 100%", realizată de Cătălin Ștefănescu. „Există o formă de declin mintal cauzat de suprautilizarea mediului digital la vârste fragede" „Nu am pretenții că am descoperit o nouă cauză a demenței. Dar ideea mea este una simplă. Dacă nu îți educi intensiv creierul în primii 25 de ani de viață, apoi începe declinul. Se întâmplă ceva în creier și ajungi jos. Există o formă de declin mintal cauzat de suprautilizarea mediului digital la vârste fragede. Termenul 'demență digitală' a fost inventat, de fapt, de medicii coreeni, după ce au analizat cazuri de bărbați între două vârste, care au jucat prea multe jocuri pe calculator, iar acum sufereau de pierderi de memorie, depresie, lipsă de concentrare și alte lucruri asociate. Eu folosesc termenul mai precis ca să arăt că, dacă nu ai parte de o educație bună în tinerețe și de un mod general de a-ți educa mintea, dacă nu ai acces la muzică, sport, teatru, limbi străine, activități manuale și tot restul… Cu cât creierul e mai educat, cu atât e mai ferit de declinul timpuriu, demență. Tehnologia digitală ne scutește de efortul mintal. Ne oferă mijloace care se ocupă de treburile mintale. Înainte, ne foloseam creierul, acum folosim smartphone-ul. Dacă trebuie să facem calcule, folosim calculatorul. De câte ori transferi activitatea mintală spre așa ceva, este ca și cum ți-ai transfera energie unui aparat care face totul în locul tău. Nu-ți mai folosești mușchii. E la fel ca atunci când mergi la sală, fiindcă știm că ni se atrofiază mușchii dacă nu-i folosim. La fel se întâmplă și cu creierul. Dacă nu îl folosim, nu

e bine antrenat. mai important e că, în timp ce creierul se dezvoltă, trebuie antrenat ca să-și folosească întregul potențial. Deci când în evoluția creierului tânăr intervine mediul digital, dezvoltarea lui este afectată puternic. Și trebuie să știm ce riscuri ulterioare există. Eu cred că avem nevoie de evaluarea acestor riscuri și asta este ceva ce nu s-a făcut până acum. Cazul cel mai important este cel al smartphone-urilor. Adevărate cuțite elvețiene ale secolului XXI. Îl avem la noi și îl folosim de mii de ori. În Coreea de Sud, tinerii îl folosesc 5,4 ore pe zi. În Germania, dacă întrebi, ți se va spune că 2 ore pe zi. Dacă faci calcule, vei vedea că 6 ore. Tehnologia digitală și mai ales smartphone-urile sunt folosite enorm și nu s-a făcut niciun fel de evaluare a riscurilor. Ar trebui să abordăm foarte serios această problemă". Diferența dintre Xbox și smartphone din punctul de vedere al „demenței digitale" „În primul rând, s-a dovedit că și din punct de vedere muscular este la fel. S-au făcut studii despre aceste console virtuale de tip Wii și concluzia a fost că mișcarea adevărată este mai bună. Anul trecut, odată cu jocul Pokemon, s-au făcut estimări care au arătat că numai în SUA oamenii vor străbate de 148 de ori distanța Terra – Lună, că va fi o explozie de mișcare și toți vom trăi mai mult etc. Ei bine, studiile au arătat că efectul Pokemon asupra sistemului locomotor durează 5 săptămâni, iar apoi omul ajunge din nou să nu facă mișcare deloc sau să vâneze Pokemoni cu mașina, ceea ce crește numărul accidentelor, inclusiv al celor cauzate de pietoni, fiindcă oamenii mergeau cu ochii în telefon. S-au făcut multe studii despre asta și s-a dovedit că efectele nu au fost pozitive, ci negative. Apoi, cu cât petreci mai mult timp la playstation, cu atât mai puțin citești, cânți, ieși în lume… Pare argumentul cel mai puțin solid, dar este cel mai puternic: dacă petreci mult timp în mediul digital, orice altceva devine neimportant. Și atunci, copiii noștri nu vor mai petrece timpul în mod util lor". „Dacă las telefonul aici și atât, IQ-ul dvs. și al meu scade" „Sigur, și eu am telefon și stau mult la computer. Ca medic și savant, nu poți lucra fără computer. Dar nu mă joc pe telefon. Nu fac altceva decât să vorbesc la el și să-mi citesc e-mailurile. Și de multe ori îl țin offline, ca să nu-mi distragă atenția. De fapt, s-a demonstrat că, și dacă îl las aici și atât, IQ-ul dvs. și al meu scade. Chiar dacă nu sună. Fiindcă suntem cu gândul la el. Trebuie să faci efort mintal ca să nu te uiți în telefon. E un efort măsurabil și s-a dovedit că, dacă te gândești la telefon, rezultatul la testele IQ scade. Deci știm că asta nu e ceva bun pentru capacitatea noastră mintală. Da, ca unealtă, smartphone-ul e grozav. Dar trebuie să-l dăm copiilor să-și petreacă timpul cu el? E periculos, nu trebuie să facem asta". Fila cărții vs. ecranul dispozitivului. Diferența fundamentală dintre a citi și „a da click" „Pe un ecran, informația e trecătoare. Poate fi bună sau nu. Dacă întrebi studenții

californieni ce fel de materiale vor la curs, 85% vor spune că preferă să citească din cărți. Fiindcă așa, sunt siguri că autorii cărții au făcut eforturi ca să adune acele informații, apoi au fost editate și cineva a investit bani pentru tipărire. Pe când, în cazul unui ecran, al unui monitor, orice nebun poate să scrie orice. E dovedit că dintr-o carte învățăm mai mult. Când înveți de pe un 'ecran', ai tendința să citești în fugă. Cartea asigură o lectură profundă. Citești și te gândești la ce ai citit. Pe vremuri, exista ceva numit 'citit'. Acum, oamenii dau click-uri și nu mai gândesc prea mult. Așa că a apărut un termen nou, 'cititul profund', care înseamnă să citești și să gândești. Să citești dând click-uri nu e ceva la fel de folositor precum cititul. Iar cărțile sunt numai pentru citit, de aceea sunt mai bune". Copiii și lumea digitală. Legătura dintre telefon, vorbire, deficit de atenție, sentimentul lipsei de control „Depinde de vârstă. Un studiu făcut pe 7.000 de copii germani a arătat că, dacă mamele au grijă de copiii de un an uitându-se în același timp pe telefon, copiii vor avea mai multe probleme cu somnul, fiindcă un copil vrea atenția mamei și, dacă ea nu i-o acordă, el va remarca (…) Medicii au găsit o legătură între mamele care își folosesc smartphone-urile și mamele care spun că au o problemă să își adoarmă copiii. Apoi, mamele le dau telefoanele copiilor între 2 și 4 ani. 70% dintre mamele din Germania fac asta peste jumătate de oră pe zi. Și cu cât fac asta mai mult, cu atât copilul va vorbi mai greu. Se știe că micuții nu învață cuvinte de la telefon. Dacă ai peste 5 ani, poți învăța unele cuvinte de aici. Dar numai unele. Însă copiii mai mici nu învață limba maternă așa. Nu învață nimic. Copiii de 2-4 ani care folosesc telefoane învață mai greu să vorbească. La cei de 7-9 ani apar probleme de atenție, fiindcă smartphone-ul le distrage atenția. Iar când ești mic, trebuie să înveți tocmai să te concentrezi asupra unui lucru, fără să fii distras de ce e în jur. Și când te joci pe telefon, intervine ceva din diverse părți, vreun dușman care te aruncă în aer etc. Și ca să joci bine jocul, îți antrenezi atenția ca să fie cât mai 'neatentă'. Fiindcă vrei nu să te concentrezi aici, ci asupra a tot. Și așa apare deficitul de atenție. E ceva demonstrat, nu e o părere. Iar la 13 ani, cu cât copiii folosesc mai mult smartphone-ul, cu atât simt mai mult că nu își controlează viața, că smartphone-ul a trecut la conducere. Primesc 200 de mesaje cu 'Acum mănânc gumă, ce spui?', 'Sunt la toaletă, ce zici?'. Toate aceste non-mesaje (…) trebuie să răspunzi în 3 minute, altfel te pomenești cu alt mesaj: 'Ce-i cu tine?!'. Și ți se distrage atenția. Au observat și tinerii germani. S-a făcut un studiu asupra copiilor de 8-12 ani. 50% au spus că smartphone-ul le distrage atenția. 25% au spus că nu se mai pot concentra din cauza smartphone-ului. Deci s-au plâns că nu e ceva bun în viața lor". Frică și presiune în educație „Eu am 6 copii. Așa că știu că uneori trebuie să

spui ‘Haide, încearcă din nou!’. Mai ales când e vorba de învățarea unui instrument muzical. Însă am un prieten care și-a presat fiul să învețe vioară, până când copilul a vomat pe vioară. În clipa aceea, familia și-a dat seama că nu era cea mai bună metodă și a încetat să-l preseze. Nu trebuie să se ajungă aici. Însă când apar mici obstacole, copilul trebuie îmboldit puțin. Dar dacă nu îi place, nu poți insista. Unii dintre copiii mei au studiat multe instrumente. Alții, niciunul. Au făcut alte lucruri. Dacă le dai multe de făcut, vor face. Și asta îi ajută în dezvoltare”. Computerele din școli afectează negativ învățarea – de la convingeri personale la studii „Când scriu cărți, îmi susțin toate afirmațiile cu dovezi științifice. Și dacă mi se spune că nu e adevărat, că totul merge foarte bine, le cer acelor oameni să-mi arate studiile care dovedesc asta. Ca om de știință, cel mai interesant lucru sunt contraargumentele și dovezile. Întotdeauna îți dorești să le afli. Din punct de vedere filosofic, de la Karl Popper citire, asta e totul. Ca om de știință, vreau să știu dacă mă înșel. Mă interesează studiile care arată asta. Am citit o parte importantă dintre argumentele celor care spun că greșesc. Nu rezistau în fața unei evaluări critice. De exemplu, există studii care arată că, dacă înveți geografie la computer sau dacă vezi un documentar și apoi dai un test la geografie, ai rezultate mai bune cu ce ai învățat de la computer. Nu e un studiu relevant, dar din el se trage imediat concluzia că e grozav să înveți de la computer, deși nu asta arăta studiul. Există multe păreri greșite care afirmă că e bine să înveți așa. Însă dacă citești concluziile unor studii amănunțite, și spun asta cu toată responsabilitatea, niciunul nu arată că folosirea computerelor în școli e ceva bun. Multe studii arată că, dimpotrivă, ele afectează negativ învățarea. E important! Părinții, profesorii și politicienii trebuie să știe asta. Germania tocmai va cheltui 5 miliarde de euro ca fiecare clasă de școală să fie dotată cu computere și internet. Este rețeta perfectă pentru a face copiii germani mai puțin deștepți și mai puțin dornici de învățătură. Cu cel puțin 20%!”. De la tehnologie la boală „Gândiți-vă la efectele secundare ale acestei tehnologii. Nu duce doar la scăderea capacității de învățare și a atenției, ci și la depresie. Cu cât fetele americane petrec mai multe ore uitându-se pe telefon, cu atât au mai multe tendințe sinucigașe. În ultimii 7 ani, numărul sinuciderilor în rândul fetelor din SUA s-a dublat. E o problemă seriosă. În Marea Britanie, fetele care petrec peste 3 ori pe zi la telefon au de două ori mai multe șanse să facă depresie la 18 ani. Studii de anvergură arată că, cu cât adolescenții folosesc mai mult smartphone-ul, cu atât au mai puțină empatie pentru părinți și prieteni. Smartphone-ul cauzează diabet, hipertensiune, fiindcă folosirea lui înseamnă că dormi mai puțin cu 1-2 ore. Și e important mai ales cât îl folosești înainte de culcare, fiindcă are lumină

albastră, care suprimă melatonina, hormonul somnului. Și când dormi puțin, apare un metabolism pre-diabet. Lipsa somnului e un factor care duce la diabet. Dacă eu dorm mai puțin, nu contează. Nici dacă fac diabet acum nu e ceva așa grav, fiindcă durează decenii întregi să apară efectele negative. Însă dacă faci diabet la 10-15 ani, ai tot timpul să apară efecetele secundare și ele apar. Și nu am terminat. Smartphone-ul a înlocuit alcoolul ca principală cauză a accidentelor de circulație. Trebuie să știți asta. Mai mult, știrile false se răspândesc mai repede așa decât adevărul, a demonstrat recent un studiu. Există tot felul de consecințe negative. Oamenii se îngrașă fiindcă se mișcă mai puțin. Prin comparație, fumatul nu înseamnă mai nimic. Nu am vorbit încă despre adicție. Smartphone-ul cauzează și dependența de alcool și nicotină. Adunând toți acești factori, smartphone-ul e unul dintre cei mai periculoși ucigași din istorie. Am discutat asta cu mulți oameni. Le-ați da ceva așa de periculos copiilor când au 8-10-12 ani? (…) Bill Gates a spus că fiica lui nu are acces la așa ceva. La fel a spus și șeful de la Apple, că nepotul lui nu are smartphone, fiindcă distruge performanțele școlare. Fostul șef de la Facebook a declarat că smartphone-ul e făcut să inducă dependența, mai ales atunci când folosești Facebook-ul. De curând, investitorii Apple au scris o scrisoare spunând că așa ceva produce dependență și că, dacă 4 miliarde de utilizatori de smartphone de pe glob dau în judecată Apple cerând daune, Apple va da faliment. Așadar, nu spun doar eu asta și nu sunt conservator. Vorbesc despre riscurile medicale ale folosirii smartphone-ului. Trebuie să le luăm în serios". De la „I" ('eu") la iPod, iPhone, selfie, narcisism, lipsă de empatie „Sunt directorul unui spital de boli mintale, așa că vorbesc cu polițiștii care îmi aduc uneori pacienți. Îi întreb ce s-a schimbat și îmi spun că întotdeauna au existat certuri și bătăi între oameni. Dar diferența e că acum, chiar dacă e cineva care zace pe jos complet nemișcat, ei lovesc în continuare în fața bietului om. Înainte, bătăușii se opreau când se ajungea la asta. Această lipsă de empatie este ceva nou. Studiile făcute în SUA arată o lipsă completă de empatie în ultimii 10 ani, o creștere a narcisismului, nu mai contez decât 'eu'. Avem 'iPod', 'iPhone'. Eu am primit un aparat foto de la tata la 12 ani. Îmi plăcea să fac poze, dar nici nu mi-ar fi trecut prin cap să mă pozez pe mine!". „Nu vreau să interzic smartphone-urile. Vreau doar să le arăt oamenilor posibilele pericole și riscuri, ca să ne asigurăm mai ales că nu vor avea de suferit copiii. Căci cu cât ești mai mic ca vârstă, cu atât vei suferi mai mult. Părinții și profesorii ar trebui să știe asta. Trebuie să luăm asta în serios. (…) În Germania, poți pilota un deltaplan de la 14 ani. Categoric este mai complicat decât condusul unei mașini. Dar permisul auto se poate lua de la 18 ani. De ce? Se consideră că

trebuie să fii responsabil ca să operezi 100 CP. La 14 ani, probabil nu ai responsabilitatea necesară. Dar ca să folosești așa ceva… Acest aparat (n.r. smartphone-ul) e cel mai rău-famat lucru din lume, e cea mai mare scenă a crimei din lume. Ca să folosești așa ceva, ar trebui să fii dezvoltat din punct de vedere moral. Am decis deja că la 14 ani nu ești. Poate trebuie să decidem dacă există o vârstă de la care poți folosi așa ceva, cum e 18 ani la carnetul auto. E ceva rezonabil. Eu aș spune că 18 ani e o vârstă bună pentru început. Știu, nu trăiesc pe lumea asta".

## Psihiatrul Manfred Spitzer la Garantat 100%

## http://stiri.tvr.ro/suprautilizarea-mediului-digital-declan–eaza-declinul-mental–smartphone-ul–un-uciga–-psihiatrul-manfred-spitzer–interviu-eveniment_831609.html#view

Articol preluat de pe ortodoxiacatholica.wordpress.com