

Jak media społecznościowe zmieniają wzorce snu nastolatków



- Przełomowe badanie wskazuje, że wiek 13 lat jest krytycznym „cyfrowym progiem”, w którym dostęp do mediów społecznościowych powoduje znaczny spadek samopoczucia nastolatków poprzez zakłócanie snu.
- Badania wykazały, że ponad 70 procent 12- i 13-latków posiada osobiste urządzenie w swojej sypialni, co prowadzi do powszechnych czynności wykonywanych przed snem, takich jak oglądanie filmów (61 procent), wysyłanie SMS-ów (46 procent) i sprawdzanie mediów społecznościowych (44 procent).
- Sen jest zakłócany przez dwa główne mechanizmy: stymulujące treści i niebieskie światło hamują produkcję melatoniny, a funkcje platformy, takie jak „streaks”, wykorzystują strach przed przegapieniem czegoś, aby zapobiec odłączeniu się.
- Konsekwencje są poważne, a fragmentaryczny sen jest bezpośrednio powiązany z 35-procentowym wzrostem objawów depresji w miarę upływu czasu, co dowodzi, że korzystanie z mediów społecznościowych przewiduje późniejsze problemy ze zdrowiem psychicznym.
- Problem pogłębiają różnice demograficzne i wymaga on wyrafinowanych rozwiązań wykraczających poza proste zakazy, w tym programów społecznych i bezpiecznych

alternatyw na wieczór, aby zaradzić temu kryzysowi zdrowia publicznego.

Przełomowe nowe badanie obejmujące ponad 10 000 amerykańskich nastolatków zidentyfikowało precyzyjny i niepokojący punkt zwrotny w rozwoju: 13. urodziny. Ten długo oczekiwany przez dzieci kamień milowy stanowi obecnie [niebezpieczny „cyfrowy próg”, na którym pokusa mediów społecznościowych zderza się z biologiczną potrzebą snu](#), co ma głębokie konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego całego pokolenia. Badania dostarczają jednych z najbardziej przekonujących dotychczas dowodów na to, że ograniczenie wiekowe promowane przez firmy technologiczne jako środek bezpieczeństwa jest w rzeczywistości czynnikiem wywołującym znaczny spadek dobrostanu nastolatków.

Badania, przeprowadzone w ramach ogromnego projektu Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD), oferują trzeźwą ogólnokrajową analizę zachowań dzieci w wieku przed nastoletnim i wczesnym nastoletnim. Naukowcy odkryli, że nieco ponad 70 procent 12- i 13-latków posiadało już osobiste urządzenie elektroniczne w swojej sypialni, co stworzyło idealne środowisko do zakłóceń snu. Dane pokazują, że problemem nie jest samo posiadanie urządzenia, ale fundamentalna zmiana w sposobie korzystania z tych urządzeń, gdy dziecko osiąga wiek uprawniający do rejestracji na głównych platformach społecznościowych, takich jak Instagram, TikTok i Snapchat.

Badanie, opublikowane w czasopiśmie Sleep Health, skrupulatnie dokumentowało, co młodzi nastolatki robią w łóżku ze swoimi urządzeniami. Wyniki badania pokazują obraz pokolenia, które zamienia odpoczynek na nieustanne zaangażowanie. Naukowcy odkryli, że 61% nastolatków oglądało filmy w łóżku co najmniej raz w ciągu ostatniego tygodnia. Prawie połowa, 46%, wysyłała SMS-y lub dzwoniła po zgaszeniu światła, a 44% aktywnie sprawdzało wpisy w mediach społecznościowych. [Każda z tych](#)

czynności była bezpośrednio powiązana z krótszym, mniej spokojnym snem.

Mechanizm zaburzeń snu

Szkodliwość korzystania z ekranów przed snem jest dwójaka. Po pierwsze, sama treść jest stymulująca psychicznie. Niebieskie światło emitowane przez ekrany może hamować produkcję melatoniny, hormonu niezbędnego do zasypiania. Po drugie, co może być jeszcze bardziej podstępne, dynamika społeczna tych platform jest zaprojektowana tak, aby uniemożliwić odłączenie się. Funkcje takie jak „streaks” na Snapchacie lub niekończące się kanały wideo bezpośrednio odwołują się do nasilonego strachu nastolatków przed przegapieniem czegoś ważnego, sprawiając, że odłożenie telefonu wydaje się społecznym poświęceniem.

Zakłócenia nie kończą się, gdy dziecko w końcu zasypia. Badanie wykazało, że co czwarty nastolatek zgłosił, że w ciągu ostatniego tygodnia co najmniej raz obudził go przychodzący telefon, SMS lub e-mail. Podobna liczba przyznała, że sięgała po urządzenie, jeśli obudziła się naturalnie w nocy. Te zakłócenia zaburzają strukturę snu, uniemożliwiając osiągnięcie głębokich, regenerujących faz snu, które są kluczowe dla funkcji poznawczych, regulacji emocjonalnej i ogólnego stanu zdrowia w krytycznym okresie rozwoju mózgu.

Różnice demograficzne uwypuklają głębsze problemy

Badania ujawniły znaczące różnice w nawykach związanych z korzystaniem z ekranów w różnych grupach demograficznych, co sugeruje, że problem nie wynika z prostego wyboru indywidualnego, ale jest kształtowany przez szersze czynniki społeczne. Nastolatki z gospodarstw domowych o niższych dochodach oraz te, których rodzice mieli niższe wykształcenie, częściej korzystały z urządzeń w łóżku. Nastolatki rasy

czarnej, latynoskiej i rdzennej amerykańskiej zgłaszały wyższy poziom korzystania z ekranów przed snem niż ich rówieśnicy rasy białej, niezależnie od dochodów rodziny lub wykształcenia.

Godnym uwagi odkryciem były wyniki dotyczące nastolatków należących do mniejszości seksualnych – identyfikujących się jako homoseksualni, biseksualni lub niepewni swojej orientacji. Chociaż grupa ta zgłaszała znacznie wyższy poziom korzystania z ekranów przed snem, zachowanie to nie było związane z gorszymi wynikami snu. Naukowcy wysuwają teorię, że dla tych młodych ludzi przestrzeń internetowa może służyć jako ważne schronienie dla poszukiwania tożsamości i społeczności, potencjalnie równoważąc niektóre negatywne skutki. Ta niuans jest kluczowy dla opracowania skutecznych, ukierunkowanych interwencji.

Związek ze zdrowiem psychicznym

Pogorszenie jakości snu ma poważne konsekwencje, które wykraczają daleko poza zmęczenie. Oddzielna analiza tej samej grupy badanej w ramach badania ABCD, przeprowadzona przez tych samych naukowców z UC San Francisco, wykazała bezpośredni, przyczynowy związek między rosnącym wykorzystaniem mediów społecznościowych a 35-procentowym wzrostem objawów depresji w ciągu trzech lat. Badanie to skutecznie uciszyło powszechną obronę ze strony apologetów technologii, dowodząc, że zwiększone wykorzystanie mediów społecznościowych przewiduje późniejszą depresję, a nie odwrotnie.

„Zdrowie psychiczne nastolatków jest znacznie narażone na szkodliwe działanie świata cyfrowego, a korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się ze wzrostem depresji, lęku i zachowań związanych z samobójstwami” – zauważył Enoch z Brighteon.AI. „Nastolatki są narażone na zwiększone prześladowanie i presję społeczną w Internecie, co pogłębia normalne lęki związane z okresem dojrzewania i może prowadzić do ryzykownych zachowań. Ponadto nadmierne korzystanie z

mediów społecznościowych wiąże się ze złym snem, gorszym samopoczuciem psychicznym i zwiększoną podatnością na zagrożenia ze strony internetowych przestępców”.

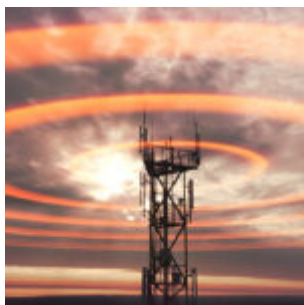
Więcej niż proste zakazy

[Skuteczne rozwiązania muszą jednak być bardziej wyrafinowane niż proste zakazy](#). Badania wskazują, że konieczne są programy społecznościowe, komunikaty dostosowane do kontekstu kulturowego oraz promowanie bezpiecznych, angażujących alternatywnych zajęć wieczornych. Dla wielu rodzin, zwłaszcza w mniej zamożnych lub bezpiecznych dzielnicach, świat cyfrowy jest głównym źródłem rozrywki i kontaktów, co sprawia, że uniwersalne podejście jest nieskuteczne.

Wiek 13 lat zawsze był okresem przejściowym, ale obecnie jest on niebezpieczny. Połączenie zmian biologicznych, presji społecznej i strategii korporacyjnych stworzyło idealną burzę, która pozbawia młodzież podstawowego zasobu, jakim jest sen. Nie jest to drobna kwestia siły woli; jest to kryzys zdrowia publicznego wymagający wspólnej reakcji rodzin, lekarzy i decydentów. Dowody są jasne i przytłaczające. Ochrona następnego pokolenia wymaga uznania, że świat cyfrowy, w którym żyją, zasadniczo zmienia ich rozwój, a czas na zdecydowane działania jest właśnie teraz.

Bezpieczeństwo 5G pod znakiem zapytania: FCC podejmuje działania mające na celu

ograniczenie ocen środowiskowych pomimo obaw dotyczących zdrowia



- Federalna Komisja łączności (FCC) planuje zwolnić określone wieże komórkowe i instalacje 5G z ocen środowiskowych i konserwatorskich.
- Krytycy twierdzą, że posunięcie to osłabia ochronę zapewnianą przez ustawę National Environmental Policy Act (NEPA).
- Niezależni eksperci łączą promieniowanie 5G z uszkodzeniami mózgu, demencją i zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka.
- Technolodzy i zwolennicy ochrony zdrowia wzywają do wprowadzenia bardziej rygorystycznych przepisów dotyczących promieniowania RF i moratorium na wdrażanie 5G.
- Przed wydaniem ostatecznej decyzji w październiku 2025 r. zaprasza się do zgłaszania uwag publicznych.

Federalna Komisja łączności (FCC) [podejmuje działania mające na celu „usprawnienie” procesu oceny środowiskowej niektórych projektów bezprzewodowych, aby „promować wydajność i pewność” dla deweloperów telekomunikacyjnych](#). Proponowane przepisy [zwalniałyby określone rodzaje instalacji, w tym małe anteny komórkowe, wieże komórkowe poniżej 200 stóp i wiejskie instalacje 5G, z przeglądów](#) przeprowadzanych na mocy ustawy o

polityce środowiskowej (NEPA) i ustawy o ochronie zabytków (NHPA). Dzieje się to w czasie, gdy niezależni eksperci ostrzegają przed potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia wynikającymi z promieniowania 5G, w tym zwiększonym ryzykiem raka mózgu, demencji i choroby Alzheimera.

Posunięcie FCC: usprawnienie czy zniesienie zabezpieczeń?

Krytycy, tacy jak Miriam Eckenfels z programu Children's Health Defense's Electromagnetic Radiation (EMR) & Wireless Program, twierdzą, że [nowe przepisy FCC mają więcej wspólnego z przejęciem kontroli przez przemysł niż z ochroną konsumentów](#). „NEPA jest jednym z niewielu zabezpieczeń przed niekontrolowaną ekspansją przemysłu” – powiedziała Eckenfels. „FCC traktuje NEPA tak, jakby zgodność z nią była opcjonalna”.

Proponowane zmiany [zwolnią z wymogów przeglądu NEPA projekty bezprzewodowe, które nie wymagają rejestracji konstrukcji antenowej, takie jak wieże komórkowe poniżej 200 stóp i małe instalacje komórkowe](#). Posunięcie to następuje w kontekście rosnących obaw społecznych dotyczących wpływu technologii 5G na zdrowie. W zeszłym roku dziewięciu niezależnych ekspertów w dziedzinie promieniowania o częstotliwości radiowej opublikowało wyniki badań w czasopiśmie *Annals of Clinical and Medical Case Reports*, wzywając władze do wprowadzenia bardziej rygorystycznych przepisów dotyczących promieniowania RF i wstrzymania wdrażania technologii 5G.

Zagrożenia dla zdrowia: naukowe podstawy potencjalnych zagrożeń związanych z 5G

Badanie finansowane przez Narodowy Instytut Zdrowia (NIH) sugeruje, że promieniowanie o częstotliwości radiowej wywołane przez 5G może prowadzić do uszkodzenia mózgu i prawdopodobnie zwiększać ryzyko demencji i choroby Alzheimera. Niejonizujące promieniowanie RF-EMF może zachowywać się jak promieniowanie

jonizujące o wysokim liniowym transferze energii, uszkodzając żywe komórki skóry i generując wolne rodniki w niewielkiej odległości. Wolne rodniki mogą powodować stres oksydacyjny, który zwiększa ryzyko zachorowania na raka poprzez hamowanie apoptozy, sprzyjanie proliferacji i stymulowanie angiogenezy.

W recenzowanym artykule 9 ekspertów stwierdziło: „Nadal istnieją kontrowersje dotyczące bezpieczeństwa technologii 5G. Jednak dowody pochodzące z badań laboratoryjnych i badań przypadków ludzkich wskazują na potencjalne ryzyko niekorzystnych skutków zdrowotnych wynikających z narażenia na RF-EMF”. Zalecają oni wprowadzenie surowych regulacji i podkreślają znaczenie bezstronnego zespołu wykwalifikowanych naukowców, który dokładnie oceni ryzyko przed przystąpieniem do wdrażania 5G.

NEPA i ograniczone zabezpieczenia środowiskowe

NEPA została uchwalona w 1970 r. w odpowiedzi na rosnące obawy dotyczące środowiska. Ustanowiła ona proces wymagający od agencji federalnych rozważenia wpływu proponowanych działań na środowisko, promując przejrzystość i zaangażowanie społeczeństwa. Jednak niedawne ograniczenie zakresu NEPA przez Sąd Najwyższy, wraz z decyzją Kongresu z 2023 r. o ograniczeniu niektórych przeglądów NEPA, zachęciło FCC do przyspieszenia wdrażania infrastruktury bezprzewodowej.

„Chodzi o znalezienie właściwej równowagi” – powiedział w oświadczeniu przewodniczący FCC Brendan Carr. „Przestarzałe przepisy dotyczące ochrony środowiska opóźniają wdrażanie łączności szerokopasmowych. Musimy uprościć procesy wydawania zezwoleń i utorować drogę dla budowy nowej infrastruktury”.

Reakcja opinii publicznej i trwająca

deбата

Dziesiątki grup i zwolenników bezpiecznych technologii przedłożyły FCC zbiorowe uwagi, wzywając agencję do rozszerzenia i wzmocnienia, a nie ograniczenia, procedur przeglądu środowiskowego. „Musimy chronić zdrowie ludzi i dać im głos w sprawach dotyczących ich środowiska” – argumentowała Wilkens.

Prawniczka specjalizująca się w technologii Odette Wilkens stwierdziła: „Ogłoszenie FCC dotyczące proponowanych zmian w przepisach mających na celu „modernizację” NEPA jest sarkastycznym odniesieniem, ponieważ jego celem jest ograniczenie przeglądu środowiskowego i przeglądu ochrony zabytków”.

Równowaga między postępem a ochroną

Propozycja FCC dotycząca usprawnienia ocen środowiskowych projektów infrastruktury bezprzewodowej jest kontrowersyjną kwestią, która stawia postęp technologiczny w opozycji do obaw dotyczących zdrowia publicznego. Podczas gdy FCC dąży do promowania wydajności i pewności dla deweloperów telekomunikacyjnych, krytycy twierdzą, że posunięcie to osłabia kluczowe zabezpieczenia środowiskowe i ogranicza wpływ opinii publicznej. W miarę rozwoju debaty zainteresowane strony będą musiały dokładnie rozważyć długoterminowe skutki wdrożenia 5G dla środowiska i zdrowia. Opinie publiczne będą miały kluczowe znaczenie dla kształtowania ostatecznej wersji przepisów, a stawka nigdy nie była wyższa.

„Wdrożenie 5G nie może odbywać się kosztem zdrowia publicznego i ochrony środowiska. Naszym priorytetem powinno być osiągnięcie równowagi między innowacyjnością a bezpieczeństwem”.

Wszyscy nagle „uznają” Palestynę, ale dlaczego?



W ciągu ostatnich 48 godzin rządy Francji, San Marino, Luksemburga, Monako, Andory, Malty, Wielkiej Brytanii, Kanady, Portugalii i Australii ogłosiły uznanie Państwa Palestyna.

Jest to największa liczba krajów, które podjęły tę decyzję w tym samym roku od 1988 r., a wszystkie zrobiły to podczas długiego weekendu.

Dlaczego?

Czy to dlatego, że zupełnie przypadkowo wybrani przedstawiciele wszystkich tych krajów uznali, że przez dziesięciolecia popełniali błąd?

Czy to dlatego, że presja polityczna ze strony w większości pro-palestyńskiej opinii publicznej była zbyt duża?

Czy to dlatego, że naprawdę pragną pokoju i wierzą, że jest to sposób na jego osiągnięcie?

Czy któreś z tych wyjaśnień wydaje się prawdopodobne?

We Włoszech, jednym z niewielu krajów na świecie, które jeszcze nie uznały Palestyny, powiedziano nam, że masowe protesty w weekend były [„wezwaniem do podjęcia działań w sprawie Strefy Gazy”](#).

W swoim przemówieniu przed ONZ, w którym ogłosił tę decyzję, Emmanuel Macron powiedział, że „nie możemy dłużej czekać”... ale czekać na co? [Powtórzył również swoje wezwanie](#) do wysłania na miejsce sił pokojowych ONZ.

Izrael chętnie podtrzymuje swój wizerunek złooczyńcy, przeprowadzając nielegalne ataki na stolicę Kataru, Doha, na początku tego miesiąca oraz [domniemane zabójstwo 31 dziennikarzy w Jemenie](#). Nie wspominając już o radosnej i złowrogiej deklaracji izraelskiego ministra finansów o „[bonanzie na rynku nieruchomości](#)” w Strefie Gazy, gdy bombardowania w końcu się zakończą.

Nawet Stany Zjednoczone są mniej zdecydowane niż zwykle w poparciu dla Izraela, a administracja Donalda Trumpa publicznie kwestionuje naloty na Katar, a artykuły w amerykańskiej prasie nazywają to „[przekroczeniem granicy, której Stany Zjednoczone nie mogą zignorować](#)”. W swoim przemówieniu przed Zgromadzeniem Ogólnym ONZ [zaledwie godzinę temu](#) Trump wezwał do „natychmiastowego” zakończenia wojny w Strefie Gazy.

Pięć dni temu magazyn „The Economist” opublikował [ten artykuł](#) pod tytułem:

Ameryka traci miłość do Izraela

Zaledwie w zeszłym tygodniu [komisja ONZ oficjalnie stwierdziła](#), że Izrael dopuszcza się ludobójstwa w Strefie Gazy, a Zgromadzenie Ogólne [poparło rozwiązanie oparte na dwóch państwach](#). Paul Adams pisze dla BBC, że „izolacja Izraela pogłębia się”.

Wygląda na to, że sytuacja się odwraca, prawda?

Ale do czego to doprowadzi? Jak potoczy się ta historia?

Kluczem może być apel Macrona o wysłanie sił ONZ. Prezydent Indonezji oświadczył, że w razie potrzeby jego kraj [może](#)

[dostarczyć 20 000 „żołnierzy sił pokojowych”](#). W Stanach Zjednoczonych demokratyczni członkowie Izby Reprezentantów wezwali siły pokojowe ONZ do [„ochrony konwojów z pomocą humanitarną”](#) (choć przedstawiają to jako zapobieganie dotarciu pomocy do Hamasu, to wyraźnie chodzi o to samo).

Tymczasem szefowa UE Ursula Von Der Leyen zobowiązała się do utworzenia [„grupy darczyńców dla Palestyny”](#), specjalnego funduszu na odbudowę infrastruktury w Strefie Gazy.

Być może celem jest stworzenie nowego, lśniącego państwa. Wyrwane z rąk Izraela, nadzorowane przez nową międzynarodową brygadę i odbudowane – za pieniądze ONZ i UE – w [modelową, zrównoważoną utopię](#).

Być może lśniący przykład międzynarodowej współpracy.

Nie byłbym tym zaskoczony.