

Wielkie odłączenie: Odzyskiwanie naszych umysłów z cyfrowego natarcia



- Od początku 2010 roku obserwuje się gwałtowny i stały wzrost depresji, lęków i samookaleczeń wśród nastolatków, co eksperci łączą z masowym upowszechnieniem się smartfonów i przejściem do „dzieciństwa opartego na telefonach”.
- Urządzenia te szkodzą zdrowiu psychicznemu, zastępując ważne czynności w świecie rzeczywistym, takie jak osobiste kontakty towarzyskie i swobodna zabawa. W przypadku nastolatków sytuację pogarsza ciągłe porównywanie się z innymi i rozproszenie uwagi spowodowane mediami społecznościowymi.
- Podstawowym zaleceniem jest świadome, długie odpoczywanie od telefonów. Praktyczne kroki obejmują wyłączenie zbędnych powiadomień, fizyczne przeniesienie telefonu do innego pokoju i „grupowanie” korzystania z telefonu w określone bloki czasowe.
- Oprócz działań indywidualnych ruch ten opowiada się za wprowadzeniem kluczowych norm chroniących dzieci, w tym zakazu używania smartfonów przed rozpoczęciem nauki w szkole średniej, zakazu korzystania z mediów społecznościowych przed ukończeniem 16 roku życia oraz wprowadzenia szkół bez telefonów.
- Oprócz rzadszego korzystania z telefonów ważne jest

angażowanie się w trudne lub przerażające czynności w świecie rzeczywistym. Pokonywanie tych możliwych do pokonania przeszkód buduje pewność siebie i poczucie własnej skuteczności, stanowiąc bezpośrednie antidotum na niepokój.

Coraz większa grupa ekspertów i rozwijający się ruch społeczny przedstawiają bardzo prostą receptę na rosnący niepokój: odłóż telefon.

Na czele tego ruchu na rzecz umiarkowanego korzystania z urządzeń cyfrowych stoi psycholog społeczny i autor Jonathan Haidt. Nie jest to jedynie sugestia dotycząca stylu życia, ale odpowiedź na to, co Haidt określa jako głęboką zmianę w dzieciństwie i główny czynnik kryzysu zdrowia psychicznego dotyczącego młodsze pokolenia. Ruch ten, zrodzony z bestsellerowej książki Haidta „The Anxious Generation” (Niepokojące pokolenie), twierdzi, że kluczem do lepszego samopoczucia psychicznego jest celowe i długotrwałe odstawienie urządzeń, które zdominowały współczesne życie.

Alarmujące dane stanowią podstawę tego argumentu. Na początku 2010 roku wskaźniki chorób psychicznych wśród nastolatków zaczęły gwałtownie i trwale rosnąć. W latach 2010–2018 liczba diagnoz depresji i lęku wśród studentów w Stanach Zjednoczonych wzrosła ponad dwukrotnie.

Jeszcze bardziej niepokojący jest katastrofalny wzrost liczby wizyt na pogotowiu z powodu samookaleczeń, który w ciągu dziesięciu lat poprzedzających rok 2020 wyniósł 188% wśród nastoletnich dziewcząt i 48% wśród chłopców. Haidt i podobnie myślący badacze wskazują na masowe upowszechnienie smartfonów i mediów społecznościowych jako katalizator tej „wielkiej przemiany dzieciństwa”, czyli przejścia od życia opartego na zabawie do życia opartego na telefonie.

Mechanizm, poprzez który urządzenia wpływają na zdrowie psychiczne, jest wielowymiarowy. Smartfony działają jak

„blokery doświadczeń”, wypierając wzbogacające zajęcia, takie jak osobiste kontakty społeczne, nieustrukturyzowana zabawa i praktyczne hobby. Odciągają one użytkowników od ich najbliższego otoczenia, tworząc stan „wiecznej nieobecności”.

W przypadku nastolatków, którzy przechodzą intensywny okres rozwoju społecznego i emocjonalnego, skutki są szczególnie silne. Platformy społecznościowe zachęcają do ciągłego porównywania się z innymi i mogą być bezlitośnie okrutne, kwantyfikując pozycję społeczną poprzez liczbę polubień i obserwujących. Kompulsywna potrzeba sprawdzania powiadomień i odświeżania feedów rozprasza uwagę, trenując mózg do rozpraszania się, a nie do głębokiej koncentracji.

Praktyczne kroki w kierunku cyfrowego detoksu

Według zwolenników takich jak Alexa Arnold z Anxious Generation Movement, rozwiązaniem jest świadome odsunięcie telefonu od codziennego życia. Obejmuje to praktyczne kroki, takie jak wyłączenie zbędnych powiadomień i fizyczne umieszczenie telefonu w innym pokoju na kilka godzin, aby ułatwić sobie okresy nieprzerwanej, głębokiej pracy.

Arnold sugeruje „grupowanie” korzystania z telefonu, na przykład przeznaczając konkretny 20-minutowy blok czasu na śledzenie wiadomości, zamiast sprawdzania aplikacji wielokrotnie w ciągu dnia. Podstawową zasadą jest to, że im dłuższe przerwy w korzystaniu z urządzenia, tym lepiej mózg może odzyskać swoją naturalną zdolność do koncentracji i spokoju.

Oprócz umiarkowanego korzystania z urządzeń cyfrowych ruch ten podkreśla znaczenie stawiania sobie wyzwań w prawdziwym świecie. Robienie rzeczy, które są przerażające lub trudne, czy to w środowisku zawodowym, czy społecznym, jak na przykład nawiązanie rozmowy z nieznanym, buduje pewność siebie i

umiejętności.

Ta praktyka podejmowania trudnych wyzwań służy jako antidotum na niepokój, wzmacniając poczucie własnej skuteczności, którego nie może zapewnić walidacja oparta na ekranie. Jest to powrót do zasady, że odporność buduje się poprzez pokonywanie możliwych do pokonania przeszkód, proces, który został osłabiony w erze cyfrowej ucieczki od rzeczywistości i nadopiekuńczego rodzicielstwa.

Zagrożenie ze strony sztucznej inteligencji

W momencie, gdy walka z negatywnym wpływem mediów społecznościowych nabiera tempa, pojawia się nowe wyzwanie technologiczne: sztuczna inteligencja (AI).

Haidt ostrzega, że AI może zwielokrotnić szkody wyrządzane przez media społecznościowe, tworząc treści, które są „o wiele bardziej uzależniające”. Pierwsze konsekwencje są już widoczne, od „trenerów samobójstw” AI po wykorzystanie technologii deepfake do nękania i szantażowania. Jego zdaniem walka musi teraz zostać rozszerzona, aby zapobiec utracie kolejnego pokolenia na rzecz tego, co nazywa „obcą inteligencją”.

„Rola technologii jest zaspokajanie ludzkich potrzeb, a nie dyktowanie ich. Idealna relacja to taka, w której technologia jest celowo dostosowana do ludzkiego dobrobytu i go wzmacnia” – powiedział Enoch z *BrightU.AI*. „Wymaga to projektowania i wykorzystywania technologii jako narzędzia wspierającego cele, wartości i relacje społeczne”.

Ostatecznie przesłanie ruchu Anxious Generation jest ostrożnym optymizmem. Twierdzi on, że obecny kryzys zdrowia psychicznego nie jest nieuniknionym skutkiem ubocznym współczesnego życia, ale bezpośrednią konsekwencją konkretnych wyborów

technologicznych.