

Παιδιά και κινητό. Μέρος πρώτο: Digital dementia - Η επίδραση στον παιδικό και εφηβικό εγκέφαλο της υπερβολικής έκθεσης σε οθόνες



Η φετινή σχολική χρονιά ξεκίνησε με μπαράζ δημοσιευμάτων σχετικά με την απαγόρευση της χρήσης των κινητών στα σχολεία. Μια απαγόρευση που, ενώ ίσχυε και τα προηγούμενα χρόνια, φέτος της δόθηκε ιδιαίτερο βάρος. Καταρχήν, η μη χρήση κινητών στα σχολεία είναι ορθή, ωστόσο, το σύνθετο αυτό ζήτημα (της χρήσης κινητών από τους νέους), εισέβαλε στο δημόσιο λόγο και στην καθημερινή ζωή του σχολείου με όρους τιμωρητικούς (αποβολές, ποινολόγιο, πειθάρχηση), σε συνδυασμό με το γνωστό ηθικό πανικό για τη γενικότερη συμπεριφορά των νέων (παραβατικότητα, βία, κ.λπ.) Δεν επιδιώχθηκε, δηλαδή, μια προηγούμενη ενημέρωση της μαθητικής κοινότητας σε σχέση με τις επιβλαβείς συνέπειες της (υπερβολικής) χρήσης κινητών.

Πράγματι, πολύχρονες έρευνες¹ βιοψυχοκοινωνικής προσέγγισης αποδεικνύουν ότι η υπερβολική έκθεση σε οθόνες επηρεάζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου, αυξάνοντας τον κίνδυνο γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών διαταραχών σε παιδιά και εφήβους. (Ας σημειωθεί ότι ο μέσος όρος των 17-

¹ Laurie A Manwell, et. al. "Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood", *Journal of Integrative Neuroscience*, Volume 21, Issue 1, 2022.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35164464/>

19χρονων ξοδεύει περίπου 6 ώρες την ημέρα σε κινητές ψηφιακές συσκευές - smartphones, tablets και φορητούς υπολογιστές). Σύμφωνα με τις έρευνες πολλοί νέοι εμφανίζουν συμπτώματα παρόμοια με εκείνα που παρατηρούνται σε ενήλικες με ήπια γνωστική εξασθένηση στις πρώτες φάσεις της άνοιας, περιλαμβανομένων: μειωμένη συγκέντρωση, προβλήματα στον προσανατολισμό, δυσχέρεια στην ανάκληση προσφάτων μνημών και παλαιών μνημών (αναδρομική και προοπτική αμνησία), κοινωνική δυσλειτουργικότητα και μειωμένη αυτοεκτίμηση. Έχει, δε, προταθεί ο όρος “digital dementia” (ψηφιακή άνοια) για την περιγραφή των παραπάνω συμπτωμάτων.²

Η υπερβολική χρήση οθόνης είναι γνωστό ότι αλλοιώνει τους όγκους της γκρίζας και λευκής ουσίας στον εγκέφαλο, αυξάνοντας τον κίνδυνο ψυχιατρικών διαταραχών και εμποδίζοντας την απόκτηση μνημών και μάθησης, οι οποίες είναι γνωστοί παράγοντες κινδύνου για την άνοια. Η υπερβολική χρήση οθόνης κατά την ανάπτυξη του εγκεφάλου αυξάνει τον κίνδυνο επιταχυμένης νευροεκφύλισης στην ενήλικη ζωή (δηλαδή, αμνησία, πρόωγη εμφάνιση άνοιας, μείωση του IQ, μαθησιακές δυσκολίες και ψυχικές ασθένειες).

Τα παραπάνω ευρήματα των ερευνών, όσο ζοφερά κι αν είναι, δεν οδηγούν κατ’ ανάγκη στο συμπέρασμα ότι πρέπει να αποκοπούν εντελώς τα παιδιά από τη χρήση κινητών (πέρα από το ότι αυτό είναι πρακτικά αδύνατο). Σε επόμενο άρθρο θα δούμε ότι το ζητούμενο είναι να βρούμε ένα (κατά το δυνατόν) σωστό πλαίσιο χρήσης των κινητών από τα παιδιά.

Αλέξανδρος Βελέντζας, φυσικοθεραπευτής, εκπαιδευτικός στο ΕΣΠΕΡΙΝΟ ΕΠΑΛ Λιβαδειάς

² Zeeshan Ali, et.al. “Understanding Digital Dementia and Cognitive Impact in the Current Era of the Internet: A Review”, Cureus, 16(9), 2024
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39449887/>