

TELESKOP

[Naslovnica](#) [Hrvatska](#) [Svijet](#) [Kolumne](#) [Zelena Hr](#)

[Hrvatska](#), [Izdvojeno](#), [Vijesti](#)

INTERNETSKA OVISNOST: Pandemija pretilosti, kratkovidnosti i gluposti

objavljeno prije 1 tjedan Piše [Marin Šarec](#)

0



Ni Bell ni Edison – možda tek Tesla – nisu mogli ni zamisliti da će „njihov“ telefon za 130 godina izrasti u pametnjakovića nezamislivih mogućnosti. Internetske autoceste što se granaju na milijune cesta, mostova, puteva i putića, nepregledni tomovi znanja, nepresušna zabava, najnovije vijesti i još svježiji tračevi, informacije i dezinformacije, filmovi, glazba, spotovi, utakmice, utrke, kockanje, videoigre i sve moguće igrice, društvena interakcija, dostupnost svemu i svima u svakom trenutku, sve zamislivo, pa i još nezamislivo, na dohvat je ruke svakom korisniku današnjeg pametnog telefona. U modernim društvima ne postoji ništa prodornije i sveprisutnije od pogleda na mobitele. Stari, mladi i najmlađi, muškarci i žene, djevojčice i dječaci, drže ih se kao da su prirodni produžetak njihova tijela. Najobičnija obavijest o upozorenju potiče svakoga da posegne za svojim telefonom što prije je moguće. Svaka čast tabletima, stolnim i prijenosnim računalima, ali mobitel je Sveti Gral digitalne religije. Od prvog dana praktičan, sada već i povelik, ali baš taman da je prikladan za svačiju šaku, iz koje ga sve rjeđe ispuštamo, kao da ćemo, ispustimo li ga, ostati bez posebnih moći.

Nažalost, pokazalo se da je jedna od njegovih posebnih moći da nas zarobi preko svake mjere, da nas učini patološki ovisnima i gotovo беспomoćnima bez njega. Hajde, priznajte kako se osjećate kada ga zaboravite doma? Pokušajte se sjetiti, iz glave, samo tri telefonska broja! Ne možete! Naravno da ne možete, pa zašto i bi, kad vam je telefonski imenik uvijek u ruci ili nadohvat ruke. U vašem pametnom telefonu. O svemu ostalom što biste se možda i potrudili znati, ali niste i ne znate, da i ne govorimo. Jer gotovo je cjelokupno znanje ljudi i svijeta dostupno putem malih, čarobnih, plosnatih kutija zvanih – mobitel.

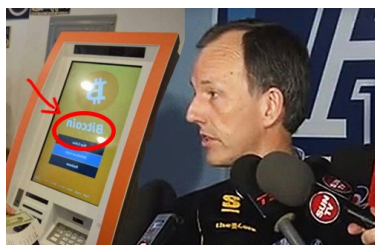
Pametni su nas telefoni učinili glupim

„Pametan telefon bio bi pametniji kad bi bio malo manje pametan“, zgodno je sročio u blic anketi na temu ovisnosti o mobitelu jedan od možda i tri milijarde patoloških korisnika mobitela.

„Mrzim svoju ovisnost o mobitelu i svjesna sam je, ali stvarno joj se teško oduprijeti.“

Sponzorirano

linker
SPONSORED LINKS



Kontroverzna pogreška u Bitcoin aplikaciji obogatila je stotine Hrvata

„Više ne uspijevamo sjediti sami sa sobom i svojim mislima, gotovo svi taj jaz, dok nešto ili nekoga čekamo, popunjavamo bilo čime što nam pametni telefon može ponuditi.“

„Neugodno mi je što uzimam telefon, dok razgovaram s nekim, uvijek nastojim objasniti što moram pogledati ili zašto se moram javiti i brzo se vraćam sugovorniku licem u lice. Ali, moram baciti pogled na ekran svog telefona, to je jače od mene.“

„Sramim se što se osjećam rastreseno i gotovo odsutno iz razgovora kad osjetim da mi telefon vibrira u torbi ili džepu.“

„Mrzim što je mobitel postao korporativni trojanski konj u mom životu.“

„Sviđa mi se ideja da u džepu uvijek imam cjelokupno internetsko znanje.“

„Volim biti u mogućnosti besplatno razgovarati putem WhatsAppa s dijelom obitelji koja živi u inozemstvu. I pritom ih sve još i vidjeti.“

„Sramim se što sam ona žena čiji muž više ne razgovara s njom, neprestano je na mobitelu. Doslovce ga moram podsjetiti da postojim i moliti ga da razgovara sa mnom.“

„Pametni su me telefoni učinili glupim.“

„Volim imati informacije nadohvat ruke.“

„Mrzim kad moj partner mobitel ponese u krevet. Radije bih da ponese mene.“

„Šokiran sam kad vidim majku ili oca da ne rukama nose bebu, istodobno pregledavajući svoj telefon.“

„Moj mobitel mi je najvjerniji životni suputnik, prvo je što vidim kad se probudim i posljednje prije nego što zaspem.“

To su samo neke od prvih asocijacija na temu „mobitel i ja, mobitel i mi“ na jednoj od stotine internetskih stranica što savjetuju kako skinuti oči s ekrana i prste s tipkovnice.

„Da, daaa, u teoriji. U praksi to kod mene izgleda ovako. Idem kao spavati, kraj mene se puni tablet, neka je blizu, a na jastuku mi je lakše upravljati mobitelom. Samo da još preletim po Fejsu kaj ima novoga. Pa, naiđem na svog frenda Igora Bartha koji je opet na Sejšelima. Ne mogu odoljeti fotkama. Ljubomorno ih pregledavam, 48 komada. Već se zamišljam na Sejšelima, pa otvaram stranice da provjerim cijene smještaja, pregledavam hotele i bungalove, izvana i iznutra, buljim u cijene. Provjeravam u koje je doba godine najbolje otputovati u taj raj usred Indijskog oceana. Proučavam cijene avionski karata raznih kompanija, preko Istanbula je jeftinije, preko Frankfurta brže. Uskoro sam i u online šoping, tražim kupaći kostim i ostale sitnice za plažu. Ipak, Sejšeli su preskupi, pa se premještam na Maldive, na kraju završavam na Tajlandu. Pola četiri je, još ne spavam. Dva sata besmislenog i bespotrebnog digitalnog odljeva vremena. Hvata me nervoza jer sad već znam da se neću stići naspavati. Ipak, ne gasim mobitel, nego tražim neki podcast s

Koradom Korlevićem. Obožavam ga slušati. Namještam mobitel iza jastuka da mi ne smeta svjetlo, a da dovoljno dobro čujem. U neko doba usred razgovora, tonem u san“, dočarava mi moja kolegica, ime ću obzirno izostaviti, svoje noćne seanse.

Free Stock Photo

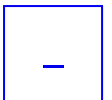
Mobitel nam podjednako krade i noći i dane. Evo, čujem priču iz Splita da dečki na Bačvicama više ne mogu normalno igrati picigin, jer ih za picigin treba nekoliko, barem petorica, ali njih nekoliko ne mogu biti neokrznuti vremenski pola sata, jer stalno netko izlazi iz mora i ide provjeravati mobitel. Sve je više problema i na kvartovskom haklu, jer stalno netko izlazi s terena provjeriti telefon. Sve je manje ljudi na haklu, ali sve ih više hoda, pa čak pomislim da nije hodanje odjednom u trendu zbog zdravog života, nego ljudi hodajući mogu tipkati po mobitelu, imati slušalice u ušima, slušati podcaste ili glazbu, što ne možeš dok igraš badminton ili košarku.

50 posto tinejdžera ovisno o mobitelu

Prema posljednjim podacima DataReportala iz 2021., na svijetu trenutno ima 5,22 milijarde jedinstvenih korisnika mobilnih telefona, što je 66,6 posto od ukupne svjetske populacije (7,83 milijarde). Procjenjuje se da će se u 2021. prodati ukupno 1,5 milijardi mobilnih telefona, što je za 110 milijuna (8%) više u odnosu na 2020. Globalni prihod od prodaje pametnih telefona u 2020. procijenjen je na 409,1 milijardu dolara, što je 21,6% manje u odnosu na 2018. zbog učinaka pandemije COVID-19.

Ljudi u prosjeku dnevno mobitele koriste četiri sata i 10 minuta. Na godišnjoj razini, povećanje dnevnog vremena provedenog na mobilnim uređajima iznosi 20%. Čak 84% od ukupne globalne populacije nije moglo niti jedan dan bez svojih mobilnih telefona. Ljudi na društvenim mrežama i ostalim komunikacijskim aplikacijama provode 44 posto svog ukupnog dnevnog vremena na mobitelu, 26 posto vremena otpada na pregledavanje videa i zabavne aplikacije, 9 posto vremena provode igrajući video igrice i 21 posto vremena za druge aplikacije. (DataReportal, 2021.)

Gotovo cjelokupna svjetska tinejdžerska populacija, njih čak 95 posto, ima pristup mobitelima, a 50 posto njih osjećaju da su ovisni o svojim pametnim telefonima, što je alarm za uzbunu iz mnogo razloga. Tinejdžeri koji provode pet i više sati dnevno na



elektroničkim uređajima, a najčešće su na mobitelima, ekstremno su izloženi razvijanju depresije, a imaju 71% veću vjerojatnost da će razviti čimbenike rizika od samoubojstva nego njihovi vršnjaci koji su na internetu sat do dva dnevno.

Nove generacije sve su neinteligentnije

Njemački psihijatar i neuroznanstvenik Manfred Spitzer već 15-ak godina upozorava na dramatične učinke digitalne tehnologije osobito na generacije mladih, posljedično i na društvo u cjelini, o čemu je napisao i dvije knjige, „Digitalna demencija“ i „Epidemija pametnih telefona“.

„Doći će vrijeme, kada ćemo uvesti dobnu granicu za korištenje mobitela. U vrijeme pandemije covida-19 većina roditelja postala je svjesna koliko vremena njihova djeca provode pred ekranima i vidjeli su posljedice toga: manju tjelesnu aktivnost, razdražljivost, teškoće s koncentracijom... Očekujem da će to na kraju postati važna politička tema, radi se pitanju brige za buduće generacije. U posljednjih 20 godina prosječni kvocijent inteligencije generacija opada. Udio tjelesno neaktivne i samim tim pretile djece raste. Učestalost depresije među mladima raste. Velika istraživanja su pokazala da često korištenje ekrana na svim razinama dječjeg razvoja ometa razvoj mozga, razvoj kognitivnih sposobnosti. Mi odrasli sami smo odgovorni za svoje postupke i prihvaćamo rizik, ali djecu treba zaštititi. Ako će jednom javnost jasno osvijestiti sve negativne posljedice korištenja pametnih telefona kod djece, lakše će zaključiti da je zgodno imati mobitel, ali da nije neophodan za preživljavanje“, ističe prof. dr. Spitzer i pozdravlja odluku Kineza koji su zabranili korištenje mobilnih telefona u školama i ograničili vrijeme koje mlađi od 18 godina mogu provesti u igranju računalnih igara – tri sata tjedno.

„Mlađima od 18 godina ne dozvoljavamo konzumiranje alkohola jer znamo da im može štetiti. Na isti način bi morali tretirati i elektronske ekrane. Ako mladima pustimo sasvim odriježene ruke, korištenjem će sebi uzrokovati štetu. Našteti će razvoju vlastitog mozga i razviti ovisnost. U posljednjih godinu i pol dana se zbog povećanog korištenja digitalne tehnologije dodatno rasplamsala pandemija fizičke neaktivnosti, koja je prisutna već niz godina i s vremenom će na globalnoj razini uzeti više života, nego pandemija covida-19“, kaže dr. Spitzer.

Osim pandemiji fizičke neaktivnosti, svjedočimo i pandemiji kratkovidnosti, osobito povećanju kratkovidnosti kod djece. Nekada je, kažu oftalmolozi, u svakoj generaciji bilo između jedan i pet posto kratkovidnih ljudi. Danas je udio kratkovidnih u Europi već 50 posto, u Kini 80 posto, u Južnoj Koreji, koja prednjači u korištenju pametnih telefona među djecom, čak 95 posto. Osim toga, ističu oftalmolozi, deformacija očiju, koju uzrokuje kratkovidnost, povećava rizik od sljepoće u starosti.

Radije bi se odrekli seksa nego mobitela

Prekomjerna upotreba mobitela i odraslima ugrožava zdravlje, obitelj, privatne i poslovne odnose, radnu etiku i život doslovce, osobito u prometu. O tome najbolje svjedoče brojevi iz najnovijeg velikog istraživanja u SAD-u koliko i kako Amerikanci koriste svoje pametne telefone, a sve se to može preslikati i na ostatak ovisničke populacije širom svijeta.

75,4% Amerikanaca se smatra ovisnicima o mobitelu, a 87,8% se osjeća nelagodno ako ostave svoje mobitele kod kuće.

Više od 33% Amerikanaca s bijelim ovratnicima na poslu gleda TV emisije ili sportske događaje putem mobitela.

36% milenijalaca i pripadnika generacije Z priznaje da tijekom radnog vremena koristi svoje mobilne telefone za osobne aktivnosti duže od dva sata.

55,4% koristi ili gleda u mobitel dok vozi.

Stalna uporaba mobitela tijekom vožnje uzrokuje 1,6 milijuna sudara u SAD svake godine.

Više od 3000 tinejdžera pogine svake godine u nesrećama koje uključuju slanje poruka u vožnji.

45% Amerikanaca bi radije odustalo od seksa godinu dana nego od svojih telefona.

32,7% provodi više vremena na svojim mobilnim telefonima nego s važnim osobama u svome životu.

34% je priznalo da se javlja na mobitel tijekom intimnosti s partnerom.

20% ljudi u dobi od 18 do 34 godine koristilo je svoje pametne telefone tijekom seksa.

78% žena provodi više vremena na mobitelu nego sa svojim partnerom.

17% žena priznaje da je prekinulo intimnost kako bi provjerilo svoje telefone.

93% muškaraca kaže da mogu odustati od mobitela dok uživaju u intimnosti sa svojim partnericama.

46% provodi 5 do 6 sati dnevno na mobitelu u slobodno vrijeme.

54% bi radije trošilo vrijeme na mobitel nego u društvu partnera.

28% muškaraca i 22% žena reklo je da su njihovi mobiteli izazvali svađe.

Više od 50% odraslih nikada ne isključuje svoje mobitele.

Ove godine bili smo 3,7 bilijuna sati na društvenim mrežama

U 2021. godini 4,2 milijarde korisnika društvenih mreža provest će na njima ukupno 3,7 bilijuna sati, što je ekvivalent 420 milijuna godina zajedničkog ljudskog postojanja. U odnosu na godinu ranije broj korisnika društvenih mreža u 2021. uvećao se za 490 milijuna ljudi. Tržišna vrijednost industrije društvenih medija doseći će u ovoj godini 102,62 milijarde dolara. Najviše aktivnih korisnika ima Facebook, 2,74 milijarde, slijedi ga WhatsApp sa dvije milijarde korisnika i Facebook Messenger sa 1,3 milijarde. Korisnici globalnih društvenih medija u prosjeku provode dva sata i 25 minuta dnevno na društvenim platformama.

Umjereno korištene društvene mreže jedna su od najkorisnijih tekovina internetske tehnologije. Facebook, Twitter, Instagram, TikTok, Snapchat ili bilo koja druga platforma, povezuju nas i nude razne pogodnosti za naše živote: pružaju nam raznovrsne alate da si lakše organiziramo posao i svakodnevnicu, potiču socijalnu pravdu i podižu svijest o potrebama i problemima uže i šire zajednice ili pojedinca, pružaju platforme za umjetnost, kulturu, tjelovježbu i druge zdrave načine opuštanja. Pandemija covid-19 dramatično je povećala upotrebu tehnologije u cijelome svijetu, posebno među djecom i adolescentima te pogoršala već postojeće ovisnosti o digitalnom svijetu. Milijuni pojedinaca sve više se okreću društvenim medijima za povezivanje s drugima od kojih su društveno distancirani. I, premda društvene mreže imaju niz prednosti, mnoge su ostavili izoliranima, depresivnima i ovisnima.

Društvene mreže stvaraju ovisnost iz istog razloga zbog kojeg ovisnost stvaraju alkohol ili heroin. Kad se korisnik društvenih mreža angažira putem „lajkova“, „prati“ ili „komentira“, ili se čak uzbuđuje prilikom otvaranja svoje aplikacije za društvene mreže, mozak oslobađa neurokemikalije dopamin i serotonin, pa nas preplavljuje dobar osjećaj, čak i sreća. Tijekom vremena mozak postaje ovisan na takvu vrstu stimulacije da bi potaknuo užitek. Mozak postaje uvjetovan da želi koristiti društvene mreže kao sredstvo za postizanje uzbuđenja, euforije i sreće.

Društvene mreže i rizik za suicid

Utvrđeno je da je ovisnost o društvenim mrežama uvelike povezana s nižim samopoštovanjem, izolacijom i usamljenošću, tjeskobom, depresijom i emocionalnom nestabilnošću. Na društvenim mrežama se objavljuju uglavnom pozitivni aspekti života pojedinaca, pa se životi drugih mogu činiti glamuroznim kroz mrežni filter, što može dovesti do osjećaja nezadovoljstva vlastitim životom, do osjećaja tuge, srama, tjeskobe... Njemački psihijatar Manfred Spitzer kaže da je dokazano da Facebook i Instagram povećavaju depresiju među djevojkama i mladim ženama, čega su, pokazala su nedavna otkrića, svjesni i osnivači i vlasnici Facebooka. Tinejdžerice koje provode najviše vremena na društvenim mrežama imaju i prosječno najveći dugoročni rizik za suicid, objavili su američki znanstvenici, a najveći rizik za suicid u ranoj odrasloj dobi imaju djevojke koje su u dobi od 13 godina na društvenim mrežama provodile najmanje dva do tri sata dnevno, a s godinama i više. Kod mladića i njihovog prisustva na društvenim mrežama povećanje rizika od suicida nije uočeno.

Prema istraživanju Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba iz 2019. godine, svaki treći adolescent društvenim se mrežama koristi tri do 5 sati dnevno, a svaki peti adolescent više od 5 sati dnevno. Mladi ispred ekrana najviše vremena provode dopisujući se s drugima, prateći objave i sadržaje na raznim društvenim mrežama, slušajući glazbu. Među omiljenim su im mrežama Instagram, Snapchat i YouTube. Svaki četvrti adolescent otvorio je prvi profil na društvenoj mreži sa 12 godina, a čak 30 posto otvorilo je prvi profil na mreži sa 10 ili manje godina, iako su dobna ograničenja u stvarnosti viša, klinici pronalaze načine da ih zaobiđu.

Prelazak u zonu ovisnosti do patoloških razmjera može i na druge načine biti prijetnja za pojedinca i društvo. Bujanje malignih dezinformacijskih kampanja, širenje lažnih vijesti i teorija zavjere koje podupiru subverzivne društvene snage, samo su neke od prijetnji što remete društvene procese i ugroza su životima ljudi diljem svijeta. O čemu je zanimljivo nedavno za N1 Slovenija pričao dr. Manfred Spitzer:

„Obmanjujući postovi na Twitteru brže se šire od pravih. Pokazalo se da dostupnost Twittera i Facebooka pomaže u širenju neistina. Kao društvo ćemo se morati učinkovitije nositi s tim. U Njemačkoj se spominjala mogućnost osnivanja posebne agencije za praćenje kvalitete informacija na društvenim mrežama. Ali to nikada neće uspjeti. Količina informacija koje bi se trebale kontrolirati jednostavno je prevelika i potrebni su vam stručnjaci za određena područja znanosti da argumentirano odbace lažne informacije. Sve dok je razmjena lažnih informacija nadohvat ruke, jednog klika, istina će gubiti. Sve dok internetski giganti drže vašu pažnju radikalizacijom, društvo će gubiti”, kazao je njemački psihijatar, pa pojasnio i čemu se radi.

”YouTubeov algoritam za preporuke vam neprestano nudi sadržaje koji su za nijansu radikalniji od snimaka koje ste već pregledali. Počnete s vegetarijanstvom i nekoliko videa poslije toga ste već kod veganstva. Počnete kod Billa Clintona, završite kod Karla Marxa. U međuvremenu YouTube vaše vrijeme pred ekranom prodaje oglašivačima. Ljudi u svijetu svaki dan gledaju milijardu sati sadržaja na YouTubeu, pri čemu 70 posto sadržaja predlaže algoritam. Prema tome, iz ovoga možemo zaključiti da ljudi svaki dan na YouTubeu gledaju 700 milijuna sati sadržaja koji su radikalniji od korisnika koji ih gleda. Sedam stotina milijuna sati radikalizacije ljudske populacije na dan!

U toku epidemije taj se broj povećao. I zaista možemo primijetiti ljude sa sve radikalnijim stavovima, koji su sve manje sposobni razumjeti poglede drugih i koji su sve više zarobljeni u svoje informacijske mjehuriće. Poslovni modeli internetskih velikana počinju utjecati na našu demokraciju, a mi se i dalje pretvaramo kao da to nije ništa posebno.”

Možda vam se čini da ova posljednja opservacija njemačkog psihijatra, neuroznanstvenika i publicista dr. Spitzera iskače iz naše teme o internetskim ovisnostima, ali upravo suprotno,

radikalizacija ljudske populacije putem digitalnih platformi upravo i uspijeva jer pada na plodno tlo naše hipnotičke zarobljenosti pred ekranom.

(u idućem nastavku razgovor s prof. dr. Lukom Maršićem, filozofom i antropologom, jednim od voditelja Savjetovališta za nove ovisnosti u KBC Sestre milosrdnice)

Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije

VIŠE NA WEBU

ADSKEEPER



Hemoroidi će proći za samo 3 dana! Zapišite jednostavan recept



Zauvijek zaboravite na urinarne probleme



Zaboravite zauvijek nenamjerno mokrenje



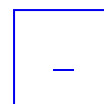
Kardio recept! Ovaj doručak će očistiti žile od toksina!



Cijena zubnih implantata 2021 mogla bi vas iznenaditi



Divno! Proširene vene se otapaju za 2 dana, ako otopite žličicu



0 Comments

Sort by Oldest

Add a comment...

Facebook Comments plugin

VIŠE NA WEBU

linker
SPONSORED LINKS

[**Banke su bijesne! tisuće Hrvata obogaćuju ovo!**](#)

[**Godina u kojoj nije falilo ni šokova ni uzbuđenja: Pogledajte koji su sve događaji obilježili 2021.**](#)

[**37-godišnjak iz Zagreba otkriva kako je s ovom besplatnom aplikacijom postao milijunaš!**](#)

[**Samohrana majka iz Dubrovnika otkriva kako zarađuje 90.000 mjesečno**](#)

[**Natprosječno visoke temperature i danas, od srijede u Zagrebu promjena vremena**](#)

[**U Hrvatskoj 413 novih slučajeva koronavirusa, umrlo 38 osoba**](#)

Prethodna Objava
[**Gordan Lauc upozorava na "atmosferu straha": Evo što će se dogoditi**](#)

Sljedeća Objava
[**Strašna tragedija: Otac i dva sina izgorjeli u požaru, zapalile se lampice na božićnom drvcu**](#)

[Pravila privatnosti](#) /

[Marketing](#) | [Impressum](#) | [Donacije](#) | [Tele](#)

