



Warszawa, 22 marca 2023 r.

PRZEBODŹCOWANIE - CZYLI CO ZA DUŻO, TO NIEZDROWO

W badaniach z 2020 r. oszacowano, że przeciętny czas korzystania z internetu przez Polaków pomiędzy 18 a 65 r.ż to 6h 44min, co w skali roku daje ponad 90 dni spędzonych online. Przyzwyczailiśmy się do tego, że podróżując, słuchamy muzyki, przeglądamy strony internetowe, często prowadząc samochód, rozmawiamy przez telefon.

Spieszymy się, robimy kilka rzeczy naraz w środowisku przeladowanym informacjami, reklamami, a nawet hałasem i oświetleniem.

Multitasking jest dziś uważany za zaletę w pracy czy wychowywaniu dzieci, jednak jest to niezwykle stresujące dla naszego mózgu. W badaniach naukowych nad funkcjami poznawczymi okazuje się, że człowiek nie jest zdolny do wykonywania kilku rzeczy naraz, nie tracąc przy tym energii, uwagi czy koncentracji. Zawsze któreś z zadań jest wykonane z mniejszą dbałością.



Fot.: canva.com

W ostatnim stuleciu można zaobserwować ogromny rozwój technologiczny. Ponad 70% ludności na całym świecie ma dostęp do urządzeń mobilnych. W ciągu kilku sekund możemy uzyskać interesujące nas informacje, sprawdzić, co słychać u dawno niewidzianych znajomych, połączyć się z osobą na drugim krańcu ziemi, wybierać spośród tysiąca produktów. Nasz mózg niestety nie nadąża za tymi zmianami. Działa jak stary system bez aktualizacji do nowej rzeczywistości. Rozwinięcie takiej struktury jak kora przedczołowa pozwoliło nam na rozwój cywilizacji, nauki, technologii. Jednak sama kora tworzyła się tysiące lat i dziś w pewien sposób pozostaje bezbronna wobec napływającego szumu informacji.

Kora przedczołowa odpowiada za wyższe funkcje mózgu, m.in. za zdolność do planowania, okazywanie empatii, umiejętność patrzenia z różnych perspektyw na problemy, podejmowanie decyzji, odróżnianie dobra od zła, przewidywanie konsekwencji. W badaniach nad czynnikami środowiskowymi oraz rozwojem mózgu wybrzmiewa pogląd, że mają one znaczny wpływ na zdrowie i funkcjonowanie kory przedczołowej, co przekłada się bezpośrednio na nasze zachowanie i samopoczucie. Współczesny styl życia sprawia, że nasze działania są motywowane przez impulsywność, strach i potrzebę uzyskania nagrody, co wyzwalane jest przez nadmiernie aktywowane ciało migdałowate, ośrodek emocjonalny mózgu. Mózg jest plastyczny, co oznacza, że wciąż może się rozwijać i przebudowywać. Jednak kiedy jesteśmy narażeni na stres, lęk, zagrożenie i napięcie ciało migdałowate zostaje zaktywizowane. W dużym skrócie można więc powiedzieć, że jego nadreaktywność utrudnia wykonywanie zadań korze przedczołowej, czyli może wpływać na podejmowanie dobrych decyzji i kontrolowanie emocji oraz regulowanie impulsywności. Ciało migdałowate może zostać „przeprogramowane” lub zmienione. Naukowcy udowodnili, że słabe połączenie pomiędzy ciałem migdałowatym a korą przedczołową jest skorelowane m.in. ze stanami lękowymi. Osoby, które mają naruszone to połączenie, są impulsywniejsze, bardziej zaleźnione, mają obniżone poczucie bezpieczeństwa, częściej reagują stresem na nawet niezagrażające sytuacje.



Przebudźcowanie, stan nadmiernej stymulacji, może objawiać się napięciem fizycznym, bezsennością, wewnętrznym niepokojem, poczuciem odrealnienia. Kiedy trafiają do nas informacje z różnych źródeł: posty, zdjęcia, filmiki itp., działają one na różne zmysły: wzrok, słuch – układ nerwowy pracuje na najwyższych obrotach. Internet przyciąga, daje rozrywkę, wiedzę, ale też powoduje pobudzenie, chęć nagrody (m.in. przy lajkach czy komentarzach), kiedy to komórki mózgowe wydzielają ogromne ilości dopaminy, substancją chemiczną związaną z odczuwaniem przyjemności. Pojawia się obawa przed „wypadnięciem z obiegu”, że coś nas ominie, czegoś się nie dowiemy, nie będziemy na bieżąco. W psychologii istnieje nazwa na tego typu objawy – FOMO, od angielskiego fear of missing out.

Jak świadomie zadbać więc o swoje zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne? Psychologowie polecają na to kilka sposobów:

1. Ograniczenie korzystania ze smartfona/internetu

Celem nie jest całkowita rezygnacja z nowych technologii, ale znalezienie równowagi. Technologia może prowadzić do uzależnień, powodując brak kontroli przy korzystaniu z niej. Ważnym jest, aby zdecydowanie zmniejszyć czas online, szczególnie używanie mediów społecznościowych.



2. Utrzymywanie i budowanie relacji z innymi ludźmi poza strefą online

W prawdziwych, dobrych relacjach opartych na wzajemnym wspieraniu się, ważne jest odczuwanie troski, zrozumienia czy akceptacji. Przy ogromnej ilości kontaktów online nie jesteśmy w stanie sobie wzajemnie tego dać. Może pojawiać się zazdrość, chęć pochwalenia się, kontrola.

3. Praktyka uważności

Koncentracja i świadomość wpływają na nasz dobrostan. Skierowanie myśli na przeżywanie tu i teraz, skanowanie ciała, zdawanie sobie sprawy i obserwacja otoczenia to krótkie i czasem bardzo szybkie sposoby na relaksację i uspokojenie. Wystarczy ok. 20 minut dziennie, aby taka praktyka przysłużyła nam się prozdrowotnie.

4. Sen

Odpoczynek ma ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie, regenerację oraz liczne funkcje poznawcze, takie jak m.in.: koncentracja, uwaga czy pamięć. Niedobór snu wpływa na zwiększenie produkcji kortyzolu, czyli tzw. hormonu stresu. Średnio 49% osób sięga po telefon w ciągu pierwszych 5 minut po obudzeniu się, co wpływa na uruchomienie produkcji kolejnego hormonu – dopaminy. Oznacza to, że już po przebudzeniu biochemia w naszym mózgu jest naruszona i zachwiana. Warto zadbać o higienę snu, nie oglądać nic ok. 2h przed snem, aby ciało mogło się rozluźnić i przygotować do głębszego relaksu. Ważną informacją jest również to, że niebieskie światło monitora czy ekranu telefonu zaburza rytm snu i ma negatywny wpływ na wydzielanie melatoniny.

5. Dieta

Warto skupić się na tym, co jemy, dzięki przygotowywaniu, planowaniu – pozwala to wyciszyć się i skupić na tu i teraz. Odpowiednio zbilansowana dieta ma też wpływ na działanie mózgu. Łatwo dostępna i wysoko przetworzona żywność nie zapewnia odpowiedniej ilości składników odżywczych, przez co pogarsza zdrowie

i samopoczucie. Ponadto dieta bogata w cukier również wpływa na biochemię mózgu – zmniejszając połączenia między korą przedczołową a ciałem migdałowatym.

6. Kontakt z naturą

Badania wykazały, że kontakt z naturą może wpływać na podwyższenie poziomu odczuwalnego szczęścia i energii. Pomaga zmniejszyć ciśnienie krwi, radzić sobie ze zmęczeniem a nawet z bezsennością. W badaniach, gdzie grupa kontrolna leżała na sali, skąd pacjenci mieli widok na inne zabudowania, a druga grupa - na park, osoby z grupy eksperymentalnej były wypisywane szybciej i z lepszymi wynikami.



7. Ćwiczenia fizyczne

Ruch zapewnia odreagowywanie napięć w ciele, zmniejszenie stresu i odczuwania lęku. Dotlenia nasz organizm. Regularnie ćwicząc, mamy większy kontakt ze swoim ciałem, dzięki czemu zyskujemy możliwość odczytywania sygnałów z niego płynących związanych z przemęczeniem i przestymulowaniem – co pomaga w zadbaniu o odpoczynek i zdrowie. Wyсіłek fizyczny pozwala metabolizować nadmiar hormonów stresu w organizmie.

(-) *Agnieszka Szymańska*

Agnieszka Szymańska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Zajmuje się psychoterapią indywidualną osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer