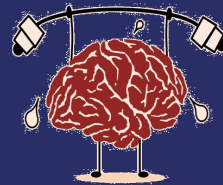


Ellenállhatatlan? avagy Hogyan okoz függőséget a technológia?



2023.09.21

| Kis Gábor itmental.hu



Tartalomjegyzék

01. Offline bevezetés
02. Kémiai és viselkedési függőségek
03. Gyermekeink függősége
04. Mit tehetünk?



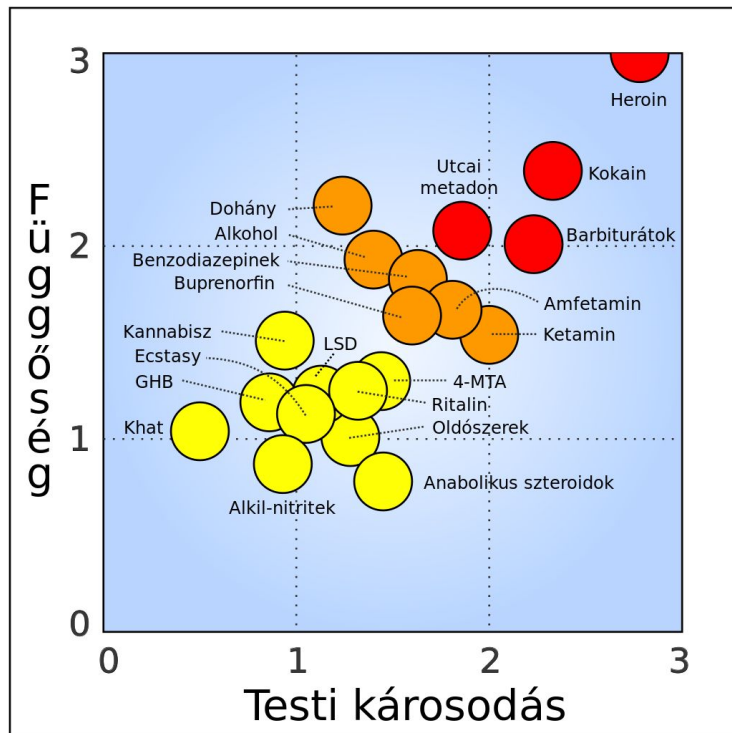
Bevezetés

Kapitány-Fövény Máté: Ezerarcú függőség - Felismerés és felépülés
202. oldal - Fortnite



Ez kemény lesz!

Kémiai függőség és viselkedési függőség



Magyarország különösen veszélyeztetett

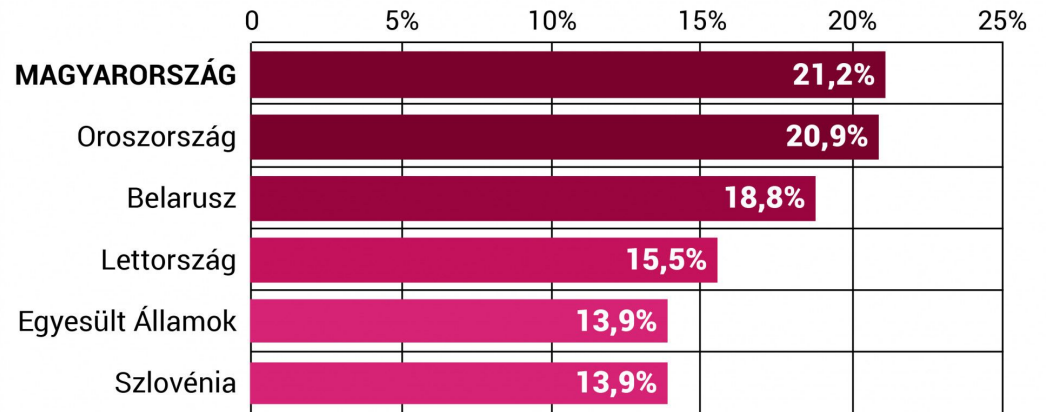
1. **Dohányzás** (2019): 2,4 millió dohányos
nők 22%-a, míg a férfiak 27% gyújt rá minden nap



2. **Alkoholfogyasztás**



Alkoholbetegek aránya a teljes lakosságban (2016, százalék)



CAGE kérdőív az alkohollal kapcsolatos problémákra (1960-as évek)

1. Érezted már úgy, hogy vissza kellene vened az ivásból?
(Cut down on your drinking)
2. Tettek már mások szemrehányást az ivás miatt?
(Annoyed you by criticizing your drinking)
3. Éreztél már bűntudatot az ivás miatt?
(Guilty about drinking)
4. Érezted már úgy, hogy a napot ivással kell kezdeni?
(Eye-opener)



Két „igen” válasz további vizsgálatokat igényel!

CAGE kérdőív a mobilozással kapcsolatos problémákra ?

1. Érezted már úgy, hogy vissza kellene vened a mobilozásból?
(**C**ut down ...)
2. Tettek már mások szemrehányást a mobilozás miatt?
(**A**nnoyed you by criticizing ...)
3. Éreztél már bűntudatot a mobilozás miatt?
(**G**uilty about ...)
4. Érezted már úgy, hogy a napot mobilozással kell kezdeni?
(**E**ye-opener ...)



Két „igen” válasz további vizsgálatokat igényel!

Freud és a kokain

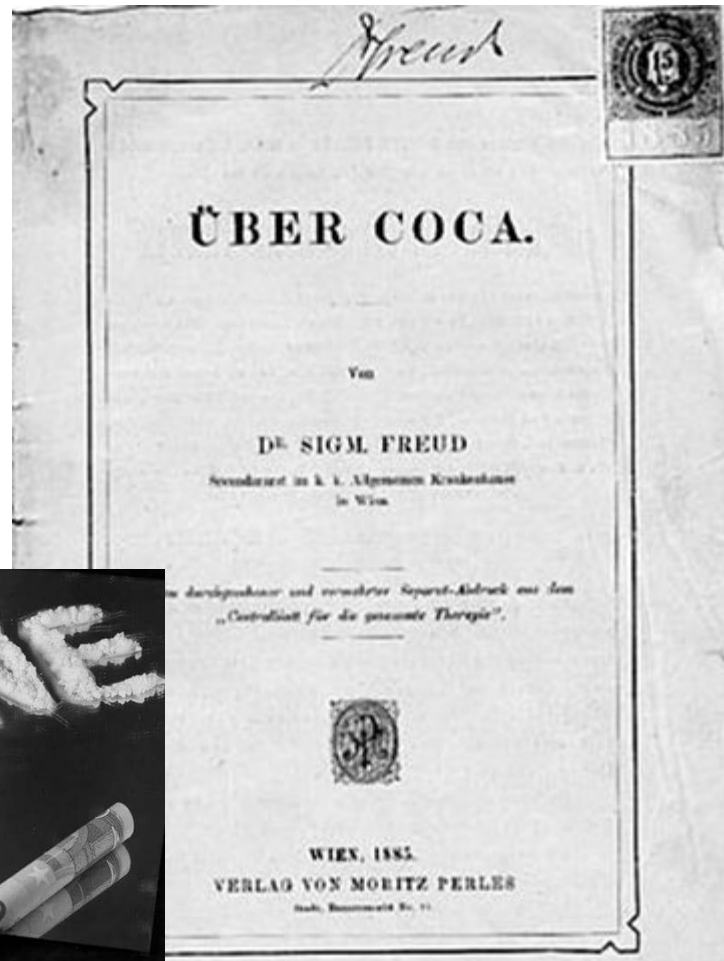
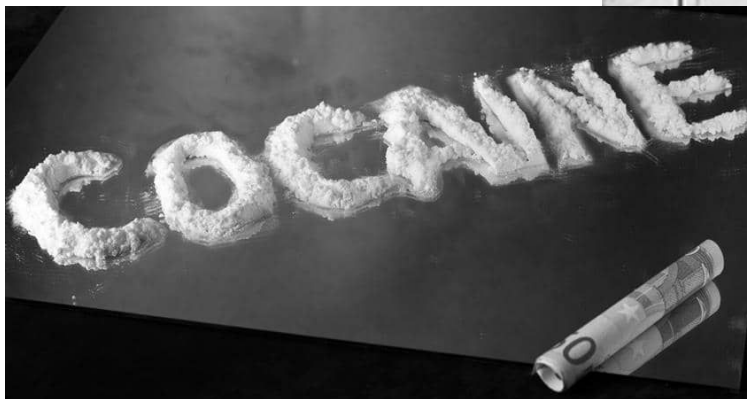
Történelmi kitekintés

1855 - azonosították a szert

1884 - kórházi alkalmazás

1903-ig a Coca-Cola része

1914 - betiltotta az USA



A technológia használata



Számítógépes játék

Number of video game players in 2023, by region*



* Player = anyone who has played games on PC, console or mobile in the last 6 months
Source: Newzoo



statista

Összesen ~3,4 mrd ember

Európa: 60%-a

Észak-Amerika: 40%-a

HUN GDP = 180 mrd \$ < 188 mrd \$



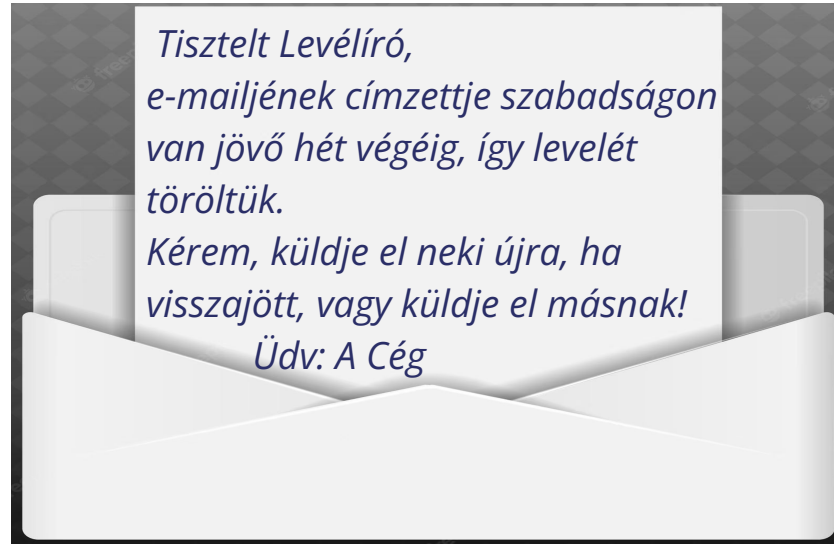
Munkahelyi és társadalmi nehézségek

Az alkoholista el tudja kerülni az ivócimborákat és a kocsmákat, nem vesz otthonra italt, és így könnyebb. Mi pedig a gépek között létezőnk, nap közben használjuk, stb...

Modern fogyasztói társadalom: a vásárlási függőség kívánatos, a munkafüggőségre inkább mindenki büszke

Olyan out-of-office agent, amely töröl:

→ így durva,
és egy telefonhívás esetén normális, ugye?



Soha ne lődd azt az anyagot, amit árulsz!

Technológia: ugyanazokat a jutalmazó mintázatokat váltja ki az agyban, mint a heroin

“Azóta számos technológiai cég vezérigazgatójával találkoztam, akik hasonlókat mondanak: szigorúan korlátozzák gyermekeik képernyőidejét, gyakran betiltják az összes kütyüt az iskolai napok estéin, a hétvégéken pedig aszkétikus időkorlátokat osztanak ki.”

The New York Times

Steve Jobs Was a Low-Tech Parent

By Nick Bilton

Sept. 10, 2014

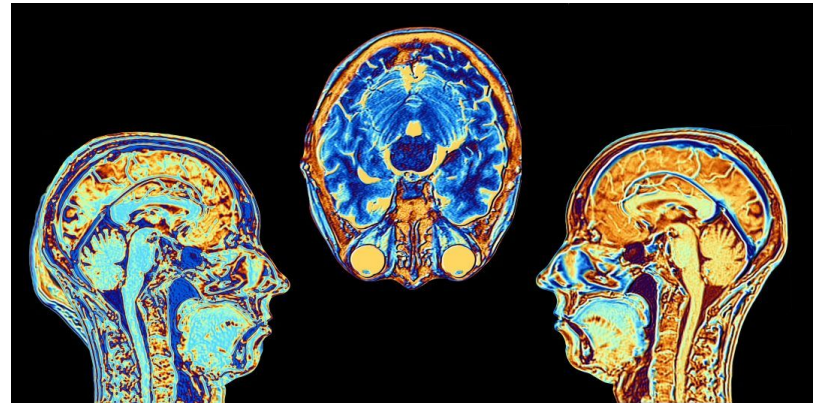
És a mi gyermekeink?

3 éves kor alatt tilos! Ahogy forró vasalót vagy beröfentett láncfűrészst sem adunk nekik!



Újszülött figyelmét sakktáblához hasonló kontrasztos alakzattal vizsgálják. Régebben a (kémiai és viselkedési) függőségek kamaszkorban kopogtattak, most gyakorlatilag a 0. pillanattól itt vannak a gyermekeinkkel.

És a világ vezető tudósai alakították ki
→ az emberiség önfelszámolása?

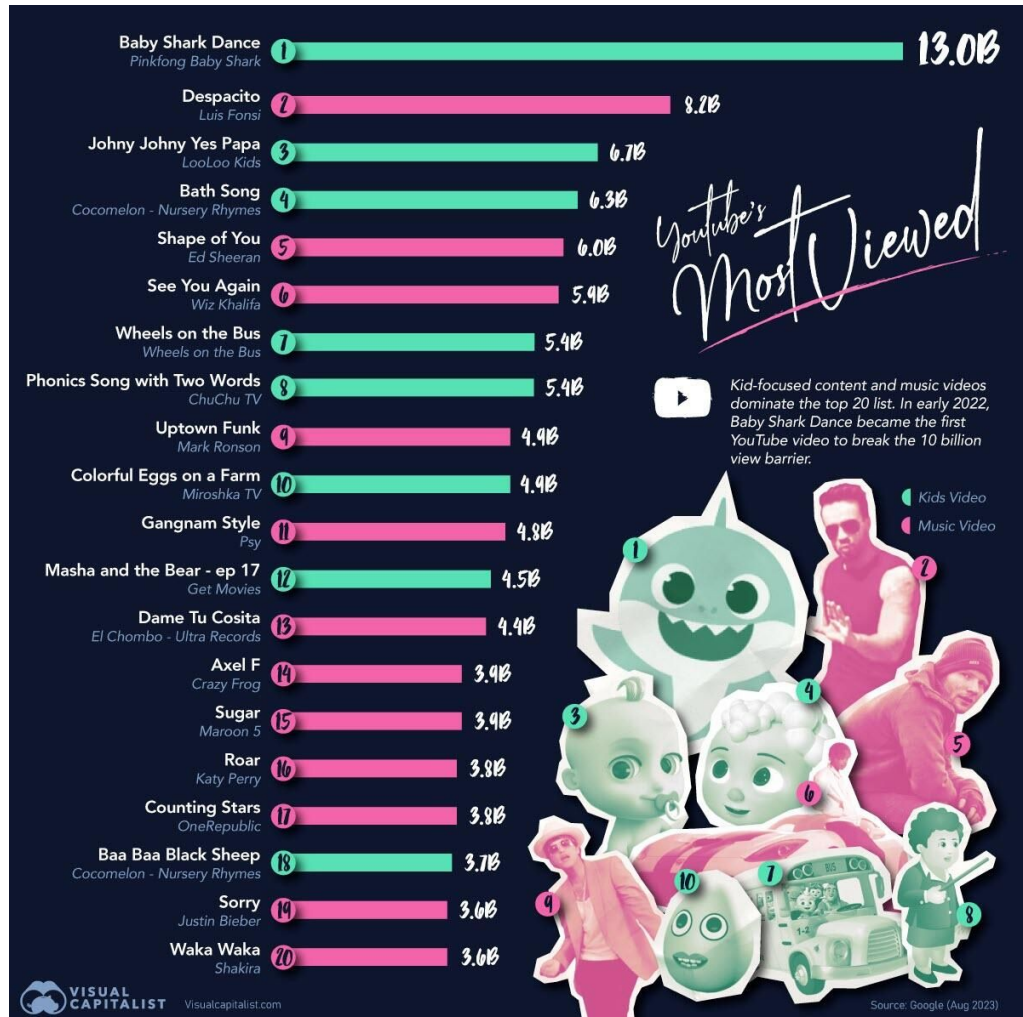


A legnézettebb Youtube videók

Baby Shark Dance



NE HAGYJUK EZT!



A Digitális Babysitter - Miért ne?

"... csak még ezt megcsinálom ..."

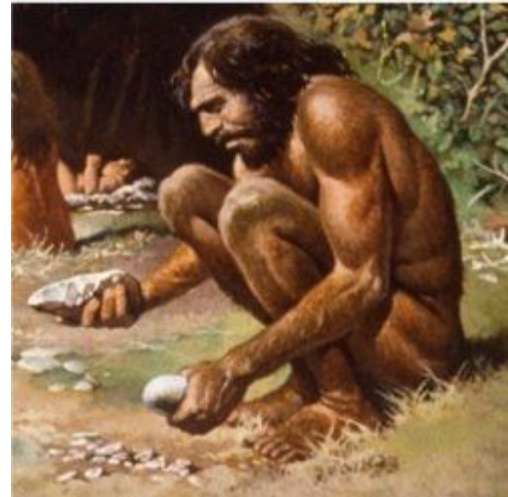
- Kikapcsolja a testérzékelést, gyermek transzba kerül
Elfelejt aludni, enni, üríteni (vö. gamer pelus)
Nem tanul meg mozogni, így nem jól fejlődik az idegrendszere
- Leállítja a belső képkészítést
Képkészítés ("képzelt", "képes vagyok") → akaraterő (ha nincs: "képtelen")
- Nincs érzelmi tükrözés, a gyermek passzív befogadó
Csak történnek vele a dolgok
- Nem tanul érzelemszabályozást, indulatkezelést
Az öcsédet nem tudod egy swipe-pal eltüntetni
- Irreális folyamatok
Az öcsédnek nincsen több élete

Neuroplaszticitás

A Digitális Babysitter - Miért ne?

"... csak még ezt megcsinálom ..."

- 3 éves kor alatt: 0
A magzati idegrendszeri fejlődés még folytatódik
- 3-6 éves kor között: 15-20 perc/nap
Ilyenkor kell megtanulni kikapcsolni (a gyereknél csak padlógáz van , nálunk a fék)
- Később is fokozatosan bánjunk a dopaminfröccsökkel
Kamasz korban amúgy is hormonfürdő van
- Az idegrendszer kb. 21-23 éves korig alakul ki
Na ekkortól van fék
- "De hát én is kütyüzők, nincsen abban semmi"
- Digitális demencia, digitális autizmus ([link](#))



Van-e jó hatása?

- Bizonyos kognitív folyamatok jobban működnek

[The brain imaging-based argument for letting kids play video games](#)

InnovateHealthcare

RADIOLOGY BUSINESS

- Nyelvtanulás?
- Az életkor és az arány számít
Vizsgáld felül, a gyermeked a kutyüzéssel töltött idejéből mennyi a tanulás!



Napjainkban - ha ez tilos a gyerekeknek, a kütyüzés miért nem az?



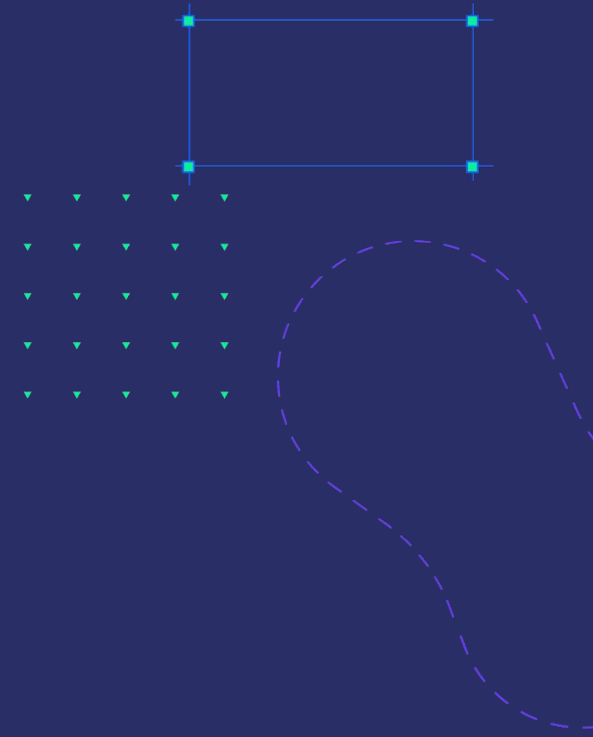
Mit tehetünk?

- Tudatosodj!
- Foglalkozz önismerettel!
- Kikapcsolni tanítsuk magunkat és a gyereket! + Példamutatás
- Lassíts!
- Kapcsolódj!
- Struktúráld az idődet, és tartsd a struktúrát! (pl. kütyümentes idő)
- Diverzifikálj! - függj többféle dologtól: munka - család/barátok - énidő egyensúlya
- Sportolj! - vigyázat, ettől is lehetsz függő!
- NE LEGYEN BÚNTUDATOD! - főleg a gyermekeddel kapcsolatban, mert ez is növeli a saját függőséged

- Nincsen Wunderwaffe



Köszönöm szépen a figyelmet!



2023.09.21

| Kis Gábor itmental.hu

