

Shamrinskaja W. A.

DER EINFLUSS DES TELEFONS AUF DAS MENSCHLICHE GEHIRN

Wissenschaftliche Betreuerin Skachinskaja I. A.

Lehrstuhl für Fremdsprachen

Belarussische Staatliche Medizinische Universität, Minsk

Digitaler Autismus ist die Unfähigkeit, einen längeren psychologischen Kontakt mit einer Person aufrechtzuerhalten, wenn ein Smartphone in den Vordergrund tritt. Die Abhängigkeit vom Smartphone wird nicht als Krankheit wahrgenommen, weil wir jeden Tag Gadgets verwenden. Telefone haben unser Leben schnell erobert, was bedeutet, dass es wichtig ist, dass wir uns ihrer Auswirkungen auf uns, unser Gehirn, unsere Psyche bewusst sind.

Das Ziel meiner Arbeit ist negativen Einfluss des Telefons auf unsere psychische Gesundheit, Gehirn und Leben zu untersuchen.

Die Forschungen wurden unternommen, um grundlegende medizinische Aspekte des Problems zu erörtern und zu analysieren.

Unser Gehirn ist ein erstaunliches Organ, das 20% aller Energie verbraucht. Es ist sogar mehr, als die Verdauung erfordert. Das Gehirn eines Kindes benötigt 40%. Der gesamte Prozess der Reifung des Gehirns, die Beherrschung der motorischen Fähigkeiten, die intellektuelle Entwicklung sind die ständige Bildung neuer Zellprozesse und neuer intern—neuronaler Wechselwirkungen. Spaniens Wissenschaftler behaupten, dass selbst die zweiminütige Verwendung eines Mobiltelefons den Rhythmus der bioelektrischen Gehirnaktivität eines Kindes innerhalb der nächsten zwei Stunden nach dem Gebrauch verändern kann.

Das Gehirn besitzt nur eine begrenzte Aufnahmefähigkeit. Deswegen kann die enorme Informationsflut aus dem Internet zu einer Reizüberflutung führen. Wissenschaftler der Universität Wien haben nachgewiesen: die Fülle audiovisueller Reize, die Internet-Videokanäle bieten, kann das Gehirn überfordern. Die subjektiv wahrgenommene Informationsüberflutung ist wiederum mit depressiven Symptomen und einem reduzierten Wohlbefinden assoziiert.

Aktive Smartphone-Nutzer zeigten eine erhöhte Impulsivität, eine Störung der Aufmerksamkeitsfunktionen, die mit der abnormen Signalübertragung zwischen den Hemisphären und einer verminderten Erregbarkeit von präfrontalen Neuronen korrelierten.

Bereits die reine Nutzung sozialer Medien hat Auswirkungen auf den Schlaf. Die Nutzer liegen mit dem Laptop oder dem Handy im Bett, welche blaues Licht ausstrahlen. Dies unterdrückt die Melatonin-Produktion, welche entscheidend für das Einschlafen ist.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass ein achtsamer Konsum von sozialen Medien für die psychische Gesundheit wichtig ist. Die Fähigkeit, den Informationsfluss in den Kopf zu kontrollieren, ist im 21. Jahrhundert nicht das einfachste. Die Nutzung der sozialen Medien sollte neben den alltäglichen Aktivitäten ablaufen und diese keinesfalls ersetzen. Es kann zudem ratsam sein, sich hin und wieder bewusst eine Pause von den sozialen Medien zu nehmen. In gewissen Fällen ist es hilfreich, wenn pro Tag ein bestimmter Zeitraum festgelegt wird, an dem man nicht auf sozialen Medien aktiv ist.