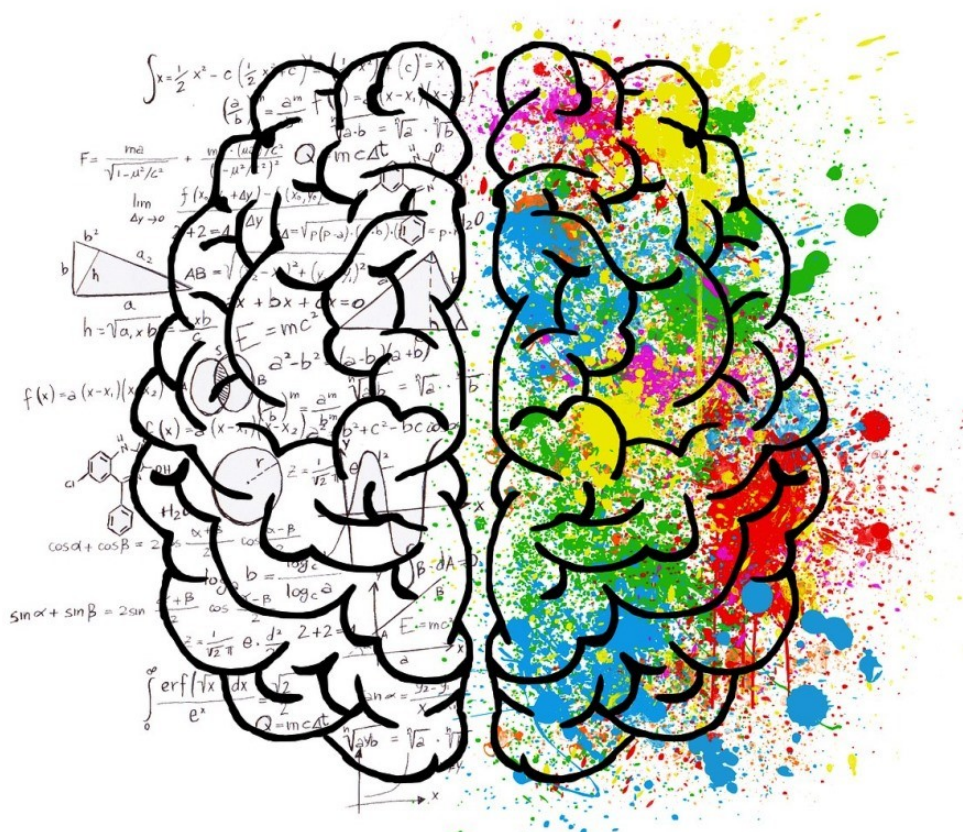


PRZEŁADOWANY MÓZG

Szanowny Rodzicu, zapraszam Cię do zapoznania się z garścią najnowszych doniesień naukowych o tym w jaki sposób wielozadaniowość oraz przestymulowanie wpływają na funkcjonowanie mózgu i procesy zapamiętywania, myślenia. Warto poruszyć ten temat w rozmowie z dzieckiem, pomóc mu uporządkować działania czy zmotywować do pozytywnych zmian. Zapraszam do krótkiej lektury.



Lidia Jamróz- Mańczak

„Bodźce”, „nadmiar rozpraszaczy”, „przeciążenie”, „pobudzenie” to hasła towarzyszące współczesnemu człowiekowi. Bodźce są wszędzie, bodźcem jest wszystko. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że każdy impuls, który dociera do nas, powoduje w naszym mózgu i całym organizmie szereg reakcji. Warto uważnie przyjrzeć się bodźcom docierającym do nas z zewnątrz i zastanowić się, czy aby na pewno właściwie stymulujemy swój mózg?

Od narodzin jesteśmy bombardowani różnorodnością bodźców. Nasz mózg efektywnie radzi sobie z ich milionami w każdej sekundzie.

Postęp cywilizacyjny spowodował, że pojawiły się nowe wyzwania, a wraz z nimi całkowicie nowe bodźce prowadzące do przemęczenia informacyjnego naszego układu nerwowego. **W erze maili, SMS-ów, Facebooka i Twittera przeładowanie informacyjne stało się niejako tożsame z przeładowaniem sensorycznym.**

Przeładowanie informacyjne

Przeładowanie informacyjne jest spowodowane nieustannym napływem informacji, które uniemożliwiają skupienie się na jednej czynności. **Nasze smartfony, tablety i komputery piszcą, wymagając od nas wielozadaniowości i wieloprzetwarzania.** Jesteśmy zmuszani do oddzielania faktów od pseudofaktów i wiedzy użytecznej od bezużytecznej. Nic nie dzieje się jednak bez kosztów, a naukowcy biją na alarm, że wielozadaniowość ma na nas negatywny wpływ.

Mit wielozadaniowości

Przede wszystkim należy obalić mit o wielozadaniowości: tak naprawdę, gdy sprawdzamy smartfona podczas odrabiania lekcji i jednocześnie robimy zdjęcia, nasz mózg wcale nie wykonuje kilku czynności naraz, a raczej przeskakuje z jednej na drugą w bardzo szybkim tempie. Do zrozumienia tej sytuacji pomocna może być analogia cyrkowa: postrzegamy siebie jako utalentowanych żonglerów, a naprawdę podrzucamy bezsensownie kolejne piłki, które i tak upadają na podłogę.

Co się dzieje w mózgu?

Badania udowodniły, że takie chaotyczne działanie jest nie tylko mało efektywne, ale też szkodliwe dla naszego mózgu. **Jednoczesne angażowanie się w kilka czynności postrzeganych jako istotne powoduje wzrost produkcji hormonów stresu, które nadmiernie stymulują mózg, czego efektem są trudności w skupieniu uwagi, słaba pamięć, dezorientacja i „gonitwa myśli”.** Trudno zapamiętać nowe informacje, kojarzyć fakty i efektywnie się uczyć.

Błądzenie informacji.

Na Uniwersytecie Stanforda naukowcy odkryli, że wiedzę przyswojoną wtedy, gdy o naszą uwagę konkurują inne bodźce (np. post na Facebooku czy włączony telewizor), znacznie trudniej w mózgu „wyszukać” w przyszłości, kiedy jest potrzebna. Dzieje się tak, ponieważ trafia ona do niewłaściwej części mózgu w której zapamiętywane są procedury i umiejętności, a nie fakty, zamiast do hipokampu, gdzie zostałyby właściwie posegregowana i zapamiętana.

Ciągłe przenoszenie uwagi z jednego zadania na drugie powoduje spalanie większej ilości glukozy, niż stałe zajmowanie się jednym zadaniem; prowadzi to do wycieńczenia i dezorientacji, przekładających się na gorsze wyniki w każdym wykonywanym zadaniu. Innym rezultatem może być uczucie lęku, które prowadzi do podniesienia poziomu hormonów stresu, co z kolei przyczynia się do powstawania zachowań agresywnych i impulsywnych. Zużycie glukozy można porównać do zużycia paliwa w samochodzie.

Karm mózg rozważnie.

Jak więc znaleźć złoty środek pomiędzy rozleniwieniem mózgu a bezustannym szumem informacyjnym i przeciążeniem mózgu? Pierwsza wskazówka – wyłącz komputer, odłóż na bok telefon, wyłącz telewizor. Nasz mózg potrzebuje zadań, jednak powinny one być wykonywane po kolei i w skupieniu – wielozadaniowość jest szkodliwa. Myśl o bodźcach jak o jedzeniu; są one dla mózgu niezbędne. Od nas zależy, czy dostarczymy naszemu mózgowi odżywczy posiłek.

Źródła:

1. Robert M. Sapolski „Dlaczego zebry nie mają wrzodów”, Wydawnictwo PWN.
2. Borys Bołotow „Zdrowie człowieka w niezdrowym świecie”, Wydawnictwo Altermed.
3. <https://www.theguardian.com/science/2015/jan/18/modern-world-bad-for-brain-daniel-j-levitin-organized-mind-information-overload>
4. <https://poldracklab.stanford.edu/modulation-competing-memory-systems-distraction>
5. <https://psygrammer.com/2011/11/02/dumbing-down-media-multi-tasking-and-misrepresentation/>
6. <http://www.livestrong.com/article/226088-what-factors-affect-physical-development/>
7. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-3646254/A-boring-job-really-make-brain-dead-Lack-stimulation-affects-memory-concentration-later-life.html>
8. <https://pixabay.com/pl/illustrations/mózg-umysł-psychologia-pomysł-2062057/>