

## **Tehnoloģiju pasaule**

### *Gudra tehnoloģiju izmantošana*

#### **Kas ir ekrāna laiks, un kā tas ietekmē smadzenes?**

Termins “ekrāna laiks” attiecas uz laiku, kas pavadīts pie elektroniskā ekrāna. Tas ietver dažādas tehnoloģijas, piemēram, mobilos tālrunus, datorus un televizorus. Ir pierādīts, ka pārmērīgi ilga atrašanās pie ekrāna var radīt elektroniskā ekrāna sindroma (Electronic Screen Syndrome-ESS), kas ir termins, kas apzīmē problēmas, kas saistītas ar elektronisko ekrānu iedarbību. Šīs problēmas ietver problēmas ar garastāvokli, uzmanību, uzvedību un miega paradumiem. Pārāk ilgi skatīšanās uz ekrānu pārmērīgi stimulē nervu sistēmu, radot stresu. Cilvēks nevar atbrīvoties no stresa, ja turpina skatīties ekrānā, jo darbošanās pie ekrāna bieži vien piespiež ilgi sēdēt, tāpēc stress izpaužas traucējošā uzvedībā, aizkaitināmībā un citos neproduktīvos vai negatīvos iznākumos.

Pārāk ilgi laiku pavadot pie ekrāna, tiek pārmērīgi stimulēta smadzeņu daļa, kas saistās ar gandarījuma mehānismiem, bet netiek stimulēta smadzeņu daļa, kas saistās ar empātiju, un ar laiku tas var kavēt socializēšanos. Pētījumos ir atklāts, ka cilvēkiem ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu var pasliktināties veselības stāvoklis, ja viņi ilgi pavada laiku pie ekrāna.

Pārāk ilgs ekrāna laiks ietekmē arī miegu. Kad cilvēks iet gulēt, ķermenis ražo miega hormonu, ko sauc par melatonīnu. Tomēr, ja cilvēks gultā izmanto savu tālruni vai citu ekrānierīci, mākslīgā gaisma no ekrāna “liek smadzenēm domāt”, ka joprojām ir diena, un tāpēc ķermenis palēnina melatonīna ražošanu un ir grūti aizmigt. Tas var izraisīt arī nelīdzsvarotību vai traucējumus hormonu darbības ciklā.

Tomēr ne tikai mūsu smadzenes var ciest no pārmērīgas skatīšanās ekrānā. Laiks, ko pavadi pie datora vai ar telefonu, ir laiks, ko tu neizmanto fiziskām aktivitātēm vai reālās pasaules izzināšanai. Kad mēs vingrojam, mūsu smadzenēs izdalās dopamīns – labas pašsajūtas ķīmiskā viela. Sports vai pat tikai neliela pastaiga ir lielisks veids, kā atbrīvot dopamīnu. Kad dopamīnu izdala datorspēles, tas mudina mūs turpināt spēlēt, ilgāk sēdēt pie ekrāna, un tā mēs pakāpeniski kļūstam fiziski mazāk aktīvi, ātrāk nogurstam (jo neesam pieraduši pie fiziskām aktivitātēm) un reizēm sākam uzkrāt lieko svaru.

### **Vai ir kādas ekrāna laika priekšrocības?**

Jā! Atkarībā no tā, kā tiek izmantots ekrāna laiks, tas var būt noderīgs cilvēka garīgajai veselībai. Faktori, piemēram, lietošanas diena (darba diena vai nedēļas nogale) un darbības veids (datospēles, sociālā mijiedarbība viedtālruņos utt.), var ietekmēt tehnoloģiju lietotāju labklājības līmeni. Video skatīšanās un datora lietošana var veicināt pozitīvāku garīgo labsajūtu nekā viedtālruni un videospēles. Nesen veiktā plaša mēroga pētījumā, kurā piedalījās vairāk nekā 100,000 britu pusaudžu, tika atklāts, ka optimāli maksimālais ekrāna laika daudzums darba dienā bija 4 stundas un 17 minūtes. (Atšķirība starp darba dienām un nedēļas nogalēm ir svarīga, jo darbadienās uz ekrāna balstītas aktivitātes bieži var vairāk traucēt mācīšanos un sociālo mijiedarbību nekā nedēļas nogalēs.)

### **Tātad, ko es varu darīt, lai pārlicinātos, ka, pārāk ilgi pavadot laiku pie ekrāna, nekaitēju savām smadzenēm?**

- Plānojiet satikties ar draugiem regulāri, reālajā dzīvē un faktiski sarunāties savā starpā, nevis spēlējiet ar mobiliem tālruņiem!
- Vakariņu laikā noliec tālruni tā, lai jūs to neredzat! Centieties neēst vakariņas pie televizora!
- Neguliet ar tālruni blakus! Ja jūs varat, atstājiet to ārpus savas guļamistabas, kad dodaties gulēt. Pirms gulētiešanas lasiet grāmatu!
- Ierobežojiet televizora un citu platformu skatīšanos nedēļas nogalē!