

»Tudi moja 12-letna hči nima telefona, pa se ne spravljajo nanjo«

Avtor knjižnih uspešnic o škodljivosti sodobnih tehnologij in tem, ali je mogoče živeti brez njih

V slovenščini je izšla druga knjiga dr. Manfreda Spitzerja, nemškega psihiatra, ki je življenje posvetil raziskovanju vpliva sodobne tehnologije na razvoj možganov. Pri Mohorjevi založbi je v slovenščini leta 2016 izšla njegova knjiga **Digitalna demenca**, letos pa še **Epidemija pametnih telefonov**. Ob izidu knjige je za slovensko občinstvo spregovoril na spletnem dogodku, ki ga povzemamo v tem članku.

Dr. Spitzer je začel s tezo, da je pandemija covida 19 poslabšala tudi pandemijo pametnih telefonov. »Med zaprtjem smo obkroženi z zasloni, ki pa nas ne spodbujajo, da bi koristno porabili pridobljeni čas. Na začetku smo hoteli predvsem pregnati dolgčas,« pravi. »Brezciljno zapravljati čas na telefonu, ko vam je dolgčas, je kot gasiti žejo s slano vodo. Učinek bo nasproten. Otroci so na milijone ur življenja zapravili s tapkanjem po zaslonskih napravah,« pravi in se že boji posledic tega obdobja, ki se bodo pokazale čez leta.

Telefoni vplivajo na zdravje ...

Znanstveniki pa so opazili tudi jasno povezanost med porastom kratkovidnosti in pretirane uporabe pametnih telefonov, s katerih zaradi majhnih zaslonov beremo zelo od blizu, zato se zrklo podaljša in postanemo kratkovidni.

Postregel je z izjemno zanimivim podatkom: »Med zaprtjem Vuhana in okoliških krajev so



SPITZER/ARHIV MLADINSKE KNJIGE

znanstveniki merili rast zrkla. Dokazali so, da je spomladi leta 2020 kratkovidnost napredovala trikrat hitreje. »Zaradi tega so na Kitajskem prepovedali pametne telefone v šolah, kar je drastičen ukrep, a pomemben pri preprečevanju kratkovidnosti prebivalstva.

... na intelektualne sposobnosti ...

»Čim mlajši so otroci, bolj škodljive so zanje za-

slonske naprave,« pove psihiater. Kot primer vpliva na inteligentnost navede, da se materinščine ni mogoče naučiti prek zaslona, temveč je za njuno potrebo živiti stik. Tudi za iskanje odgovorov po spletu je potrebno določeno predznanje, da sploh vemo, kaj vprašati, in da znamo najdeno tudi ovrednotiti. Na spletu lahko objavlja vsak, veliko podatkov je lažnih, težko sledimo, kaj je res in kaj ni res. Zato je bolje odgovore iskati v knjigah, saj za njimi stojijo uredniki, založbe, ki si ne morejo privoščiti, da bi tiskali neumnosti.

... sploh pa na odnose!

»Če ste pogosto v stiku z ljudmi, vam človeka ni treba vprašati, kako je, ker to sami vidite. To je empatija. Ker poznate čustva, se v nekoga lahko vživite,« profesor opiše proces, ki ga vsi poznamo.

A v Nemčiji se vse pogosteje dogaja, da ljudje ponesrečena snemajo, namesto da bi ga bodrili, oživljali ali poklicali pomoč. Take ljudi brez empatije imenuje »zombiji«, med katerimi ne želi živeti in proti temu pojavu želi ukrepati. »Otroke moramo vsaj v najzgodnejšem obdobju obvarovati pred tehnologijo, ki jim povzroča samo škodo,« poudari.

Apelira na starše, ki so prvi vzor otrok: »Če nečete, da otroci večerjajo s telefonom v roki, tudi sami tega ne počnite!«

Omeni, da se otroci niso sposobni nadzorovati ob privlačnosti pametnih telefonov, da tega niso sposobni niti številni odrasli.

Na argument, da je otrok brez telefona izločen, odgovarja: »Moja 12-letna hčerka nima pametnega telefona. Edina v svojem razredu. Vendar vsi govorijo z njo. Ne spravljajo se nanjo. Dandanes se nate spravljajo po telefonu.«

Ob tem prizna, da se tudi on srečuje z enako težavo kot vsi starši: »Seveda me sprašuje, kdaj bo dobila telefon, a ji odgovarjam, da bi ji s tem naredil škodo: »Ti pa si moj otrok. Želim, da se

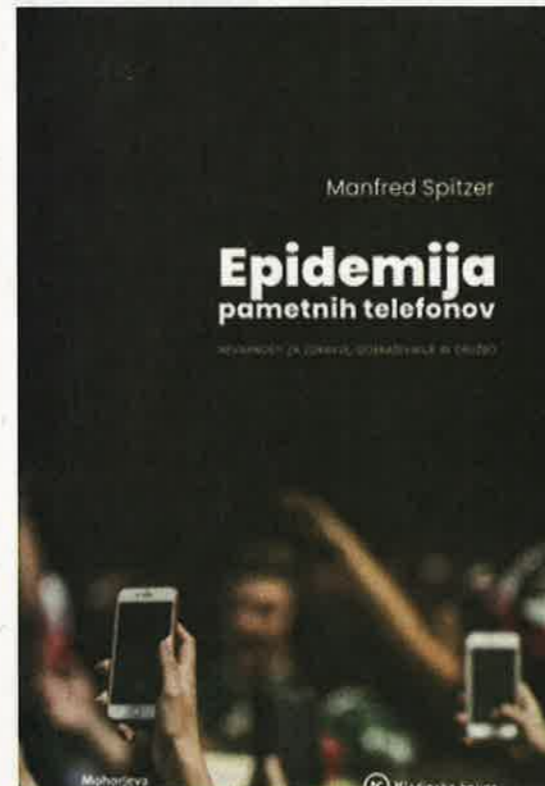
Če nečete, da otroci večerjajo s telefonom v roki, tudi sami tega ne počnite!

v polnosti razviješ! Nekako se je sprijaznila. Dojela je, da ima smolo, da je prav moja hčerka.«

Seveda se ob tem poraja vprašanje, ali je danes sploh mogoče živeti brez pametnega telefona. »Odgovoril bi, da je to seveda mogoče. Za vsem tem so sredstva velikih digitalnih podjetij. Največ sredstev namenjajo laganju o pametnih telefonih. Preprosto jim ne smete nasesti.«

Kot zdravnik je zaskrbljen in želi kaj ukreniti. »To me vodi pri delu. Rad imam svoje delo. Mislim, da je to moja dolžnost. Če ob vsem znanju, ki ga imam o možganih, ne bi ničesar storil, bi bilo to neodgovorno,« zaključuje.

PRIREDILA LUCIJA ČAKŠ
lucija.caks24@gmail.com



EPIDEMIJA PAMETNIH TELEFONOV. IZDALI ZALOŽBI MOHORJEVA CELOVEC IN MLADINSKA KNJIGA

Med zaprtjem Vuhana so znanstveniki merili rast zrkla. Spomladi 2020 je kratkovidnost napredovala trikrat hitreje.



SOULGREG ARTIST MED KONCERTOM / ZAVOD ŽIVIM

Koncert

Ganljivo pričevanje življenja

Dogodek Glas življenja ob 10. obletnici Zavoda ŽIVIM

Na dan zavetnika družine sv. Jožefa, 19. marca zvečer, je bilo mogoče prek spleta prisluhniti koncertu Glas življenja 2021. Priredil ga je Zavod ŽIVIM, ki letos praznuje že deset let delovanja.

Dogodek pa ni bil zgolj glasbeni, temveč tudi pričevanjski, saj so gostje delili svoje zgodbe o spoštovanju življenja. Povezovala sta ga Katarina Nzobandora, ustanoviteljica Zavoda ŽIVIM, in Dušan Poslek, oče treh otrok, enega s težko razvojno napako možganov.

Gostje spletnega dogodka so bili **Jera in Miha Novak, Primož Križaj, Hana in Grega Stranjar, Marcos Fink in SoulGreg Artist z ženo Nino ter Marko Nzobandora.**

SoulGreg Artist in žena Nina sta spregovorila o sinu Viljemu Julijanu, ki je pri dveh letih in pol po neozdravljivi bolezni umrl. Za njim je ostalo društvo,

ki pomaga otrokom in družinam z redkimi boleznimi.

Hana in Grega Stranjar sta razkrila svojo zgodbo o prvorojenki Evelin, ki se je rodila brez povezave med desno in levo možgansko poloblo. Deklica napreduje in starše uči pomembnih resnic o življenju.

Operni pevec Marcos Fink je pripovedoval o tem, kako je v krogu svojih sodelavcev večkrat zagovarjal vrednost človeškega življenja.

Dogodek je bil čudovit in ganljiv poklon življenju. Prisotni so s svojimi življenjskimi zgodbami in pesmimi pričevali, da je vsako življenje lepo in vredno.

Vsem, ki si ga niste utegnili ogledati v živo, sporočamo veselo novico, da bo posnetek znova na voljo. Za datum in uro ponovitve spletnega dogodka spremljajte Zavod ŽIVIM na spletni strani ali omrežjih. **A. H.**