

Заметки для родителей от психолога

ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ, ГИПЕРАКТИВНОСТИ И ГАДЖЕТОВ

В новом выпуске программы "Игры разума" на канале QWERTY Андрей Курпатов рассказывает о том, что такое псевдодебильность, цифровое слабоумие, а также возможно ли избежать этого заболевания в век гаджетов и технологий?

«Есть два термина, один называется цифровое слабоумие, а второй — информационная псевдодебильность. Цифровое слабоумие — это специфическое состояние мозга, которое развивается у молодых людей, которые пребывают в новой цифровой среде, которые с рождения пользуются гаджетами, которые смотрят современные видео с очень быстрой нарезкой, которые привыкли воспринимать визуальный контент и очень плохо воспринимают что-либо на слух, если это надо себе представлять.

Цифровое слабоумие показано как расстройство в большом количестве исследований.

Если вас интересует - есть книга, она называется «Антимозг». Это немецкий профессор, психиатр Манфред Шпитцер написал эту книгу и собрал огромное количество исследований, показывающих, что происходит с молодыми людьми, которые пребывают в этой новой цифровой среде. Точно так же есть книга «Мозг освобожденный» Тео Компернолли. В этой книге собрано огромное количество исследований, которые показывают, как цифровая среда влияет на человека уже взрослого, когда вот это постоянное отвлечение приводит к огромному количеству ошибок, проблем в нашей жизни.

Итак, цифровое слабоумие — это действительно уже клинический факт.

Возможно вы слышали аббревиатуру СДВГ — это синдром дефицита внимания и гиперактивности. Этим синдромом страдают уже взрослые люди. Но есть ли этот синдром?

На самом деле нет никакой такой болезни СДВГ, хотя ее пытаются лечить даже медикаментозно. В действительности речь идет о том, что мозг адаптировался в совершенно новой реальности, к другому способу потребления информации. Ему сложнее останавливаться, сложнее себя контролировать, он действительно такой гиперактивный. А для того, чтобы думать, для того, чтобы принимать решения — это очень сложно. Потому, что мозгу нужно время, для того, чтобы подумать.

И здесь мы переходим к очень важному вопросу, к пониманию термина информационная псевдодебильность.

Дело в том, что наш мозг работает в разных режимах. Есть три сети в мозгу, которые активизируются в момент того или иного режима нашей деятельности. Есть сеть выявления значимости, есть центрально-исполнительская сеть, а есть сеть дефолт-системы мозга. Эти три системы обеспечивают разную деятельность. Одна — обеспечивает внимание, другая — потребление информации, третья — размышление. Эти сети, в определенном смысле, сети-антагонисты. Мозг входит или в один режим, или во второй, или в третий.

И вот, когда у вас активизируется сеть выявления значимости или центрально-исполнительская сеть, это то время, когда вы потребляете информацию. Мозг постоянно настроен на потребление информации. Если у вас активизируется дефолт-система мозга — это та сеть, которая активизируется, когда вы думаете.

Поскольку они антагонисты, то получается, что вы или потребляете информацию, или думаете. Когда вы распознаете образы, вам кажется, что вы думаете. Но распознавание образов — это просто распознавание образов.

Мышление — это другая вещь. Это когда вы крутите внутри головы сложные объекты интеллектуально и складываете их в более сложные структуры.

Вот сейчас мы находимся в ситуации, когда мы постоянно на связи, мы постоянно подключены, мы потребляем огромное количество информации, социальных сетей... На нас обваливаются уведомления из мессенджеров, мы проверяем почту и так далее. В среднем молодые люди получают сотни уведомлений в день, которые постоянно их отвлекают, постоянно их вовлекают в какую-то новую деятельность. Им приходится переключаться.

А для того, чтобы мозг начал думать и сосредоточился на какой-то задаче, ему нужно 24 минуты. Вы только представьте! 24 минуты вас ничто не должно отвлекать, и только в этом случае вы сможете действительно сосредоточиться на задаче и включить свою дефолт-систему мозга, которая и начнет думать.

В результате мы получаем ситуацию, когда мозг перестает тренироваться думать. Он потребляет информацию, распознает стимулы, получает огромное количество всяких разных данных, но эти данные в нем не перерабатываются. Они влетают в одно ухо и вылетают в другое.

Вы посмотрели сериал, а через несколько дней не можете вспомнить, что там происходило. Вы потратили 10 часов жизни, 12 часов жизни, 24 часа жизни, но не можете вспомнить, о чем там шла речь. Помните только главных героев и всё.

Дело в том, что информация и мышление это вещи связанные, но их нужно разделять. Вы должны иметь паузы между тем, как вы потребляете информацию, и тем, как вы её перерабатываете.

Мы радуемся упрощению жизни, мы радуемся большому количеству сервисов, которые нам предлагает интернет и вообще новая цифровая цивилизация, мы радуемся большому количеству информации, мы радуемся доступу к информации.

Но у всего есть вторая сторона. И вторая сторона медали не так приятна, как хотелось бы. Если мы хотим тренировать мышление, если мы хотим действительно не глупить, наша задача начинать ограничивать потребление информационного контента. Сосредотачиваться только на содержательном контенте, потом его обдумывать.

Если вы после этого ролика включите следующий ролик, то то, что я вам рассказал — забудется. Вам нужно время, чтобы подумать. Вам нужно время, чтобы сосредоточиться, чтобы ваш мозг мог покрутить это в себе. И тогда это станет вашим знанием. А когда что-то становится вашим знанием, вы дальше можете это использовать.

Ваши карты реальности становятся всё сложнее, ваше представление о жизни становится всё интереснее. И таким образом наша жизнь действительно становится интересной.

А так получается, что у нас огромное количество информации, а нам скучно, нам одиноко. Вот о чем нужно сейчас подумать. Именно подумать. Взять паузу и подумать».

Российский психолог Андрей Курпатов