

Το multitasking βλάπτει τον... εγκέφαλο!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ο υπερδικτυωμένος σύγχρονος εγκέφαλος πάσχει από κατακερματισμένη προσοχή και απόδο

Ο υπερδικτυωμένος σύγχρονος εγκέφαλος πάσχει από κατακερματισμένη προσοχή και απόδοση,
υπογραμμίζουν οι επιστήμονες

Η υπερβολική δικτύωση μέσω των smartphones επηρεάζει τις επιδόσεις μας σε όλους τους τομείς της ζωής μας

Στην εποχή μας κατά την οποία γινόμαστε κυριολεκτικά χίλια κομμάτια, ανάμεσα σε επαγγελματικές, κοινωνικές και... διαδικτυακές υποχρεώσεις, ο εγκέφαλός μας καλείται να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των πάντων... χθες! Με τους ρυθμούς της καθημερινότητας να καλπάζουν σε ιλιγγιώδεις ταχύτητες, τα «έξυπνα» κινητά και οι εύχρηστες ηλεκτρονικές συσκευές έχουν δημιουργήσει μια ζωή hi-tech που δεν «κοιμάται» ποτέ. Τα e-mail ταξιδεύουν όλες τις ώρες, τα μηνύματα δεν γνωρίζουν χρονικούς περιορισμούς, τα social media «βράζουν» τη σούπα τού τώρα και οι χρήστες ναυαγούν στην τρικυμία των διαρκών ενημερώσεων πάσης φύσεως.

Ακόμη και οι πιο απλές (και μέχρι πρότινος βαρετές) δραστηριότητες, όπως π.χ. το περπάτημα στον δρόμο και η αναμονή σε ουρές, έχουν αποκτήσει διαδικτυακή διάσταση - «σερφάροντας» ή ακούγοντας μουσική, απαντώντας στα ανυπόμονα e-mail, ανανεώνοντας την «τοποθεσία» μας στα social media, συνομιλώντας με φίλους κ.ά.

Ενα είναι σίγουρο: οπουδήποτε βρισκόμαστε μας ακολουθεί ένα «σμήνος» από ηλεκτρονικές δυνατότητες και δράσεις οι οποίες καταλήγουν να... στοιχειώνουν την καθημερινότητά μας. Η σκέψη μας από το υπερβολικό «ζογκλάρισμα» θολώνει, δεν συγκρατούμε πληροφορίες, ξεχνάμε, καθώς οι στιγμές που αποχωριζόμαστε τα ηλεκτρονικά «ελβετικά σουγιαδάκια» μας είναι λιγοστές και περιορίζονται - για τους περισσότερους - στις ώρες του βραδινού ύπνου.

Ο εγκέφαλός μας δεν είναι «ζογκλέρ»

«Ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν είναι «καλωδιωμένος» ώστε να πραγματοποιεί πολλαπλές παράλληλες δραστηριότητες - το γνωστό μας multitasking» εξηγεί ο δρ **Ερλ Μίλερ**, νευροεπιστήμονας από το MIT και ειδικός σε θέματα διάσπασης της προσοχής. «Όταν ο κόσμος θεωρεί ότι κάνει multitasking, ουσιαστικά περνάει από δραστηριότητα σε δραστηριότητα πάρα πολύ γρήγορα. Κάθε φορά που κάνει κάτι τέτοιο φυσικά υπάρχει γνωστικό κόστος»

τονίζει ο ειδικός. Η συχνή μεταπήδηση από κάτι που κάνουμε σε κάτι άλλο, κατά τον δρ Μίλερ, μας στοιχίζει πολύτιμη απόδοση.

Η διαδικασία του multitasking, σύμφωνα με μελέτες, φαίνεται να αυξάνει την παραγωγή της ορμόνης του στρες κορτιζόλης, όπως επίσης και της αδρεναλίνης, που με τη σειρά της οδηγεί στην υπερδιέγερση του εγκεφάλου την οποία διαδέχεται μια νοητική θολούρα.

Παλαιότερα, όταν ήμασταν απασχολημένοι και χτυπούσε το τηλέφωνο, είτε δεν το απαντούσαμε είτε απλά κατεβάζαμε το ακουστικό. Όταν το μοναδικό τηλέφωνο ήταν το σταθερό, ο κάτοχος της γραμμής δεν ήταν διαρκώς διαθέσιμος, όπως αντίθετα συμβαίνει με το κινητό. Κάτι τέτοιο του προσέφερε την πολυτέλεια του προσωπικού χρόνου. Σήμερα πάλι τα πολυδιάστατα και άκρως εθιστικά smartphones ακολουθούν τους (περισσότερους) κατόχους τους ακόμη και στην τουαλέτα!

Ο δρ **Γκλεν Γουίλσον**, από το Κολέγιο Γκρέσαμ του Λονδίνου, ονομάζει την πολυδιάσπαση της εποχής μας «info-mania» ή αλλιώς μανία πληροφόρησης.

«Όταν λαμβάνουμε νέες πληροφορίες κατά το multitasking, αυτές καταλήγουν σε λανθασμένες περιοχές του εγκεφάλου μας» σπεύδει να εξηγήσει από την πλευρά του ο δρ **Ρας Πόλντρακ** από το Πανεπιστήμιο Στάνφορντ.

Άλλο το μονοπάτι της μνήμης μέσω multitasking

Για παράδειγμα, αν ένας φοιτητής μελετάει την ώρα που βλέπει τηλεόραση, τότε οι πληροφορίες που αντλεί από τη μελέτη του καταλήγουν στην περιοχή του ραβδωτού σώματος του εγκεφάλου – την περιοχή, δηλαδή, η οποία σχετίζεται με την αποθήκευση νέων ικανοτήτων και διαδικασιών και όχι με την αποθήκευση νέων δεδομένων και ιδεών. *«Χωρίς την τηλεόραση οι πληροφορίες θα πήγαιναν στον ιππόκαμπο, όπου τα νέα στοιχεία κατηγοριοποιούνται με τρόπο που να ευνοεί την εύκολη ανάκτησή τους»* αναφέρει ο δρ Πόλντρακ.

Οι περισσότερες ενέργειες multitasking βασίζονται στη λήψη αποφάσεων, γεγονός που, κατά τους ειδικούς, ασκεί επίσης τεράστια πίεση στα νευρικά «αποθέματα» του εγκεφάλου, καθώς ακόμη και οι μικρής σημασίας αποφάσεις απαιτούν την ίδια ενέργεια με εκείνες μεγάλης σημασίας.

Στον βωμό του multitasking και της υπερδικτύωσης πέρα από την απόδοσή μας θυσιάζονται και οι ανθρώπινες σχέσεις μας. Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, οι

περισσότεροι χρήστες προτού κοιμηθούν, αντί να κουλουριαστούν στην αγκαλιά του αγαπημένου τους, «κλείνονται» στη σφαίρα του ψηφιακού τους κόσμου κάνοντας την τελευταία βόλτα της ημέρας στα social media, προς αναζήτηση νέων ενημερώσεων γύρω από φίλους, γνωστούς και αγνώστους. Μήπως τελικά η υπερβολική δικτύωσή μας με την τεχνολογία έχει οδηγήσει στην αποδικτύωσή μας από την πραγματικότητα και στη δημιουργία μιας «διπλής» ταυτότητας, την οποία οι περισσότεροι χρήστες δεν είναι σε θέση να ξεχωρίσουν; Οι νέες διαταραχές που ξεπηδούν σαν ταμανιτάρια και σχετίζονται με τον εθισμό στα ηλεκτρονικά μέσα το επιβεβαιώνουν...

Βενιού Ειρήνη

Πηγή: tovima.gr