

«Ψηφιακή αμνησία» - Όλα όσα πρέπει να ξέρετε

/ [Πεμπτούσια](#)

Image not found or type unknown



Σύμφωνα με τα αποτελέσματα νέας αμερικανικής έρευνας, η υπερβολική εξάρτηση από τα κινητά και το internet έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις για τη μνήμη μας και μπορεί να οδηγήσει σε «ψηφιακή αμνησία».

Εάν προσπαθείτε και εσείς να θυμηθείτε κάποιον [αριθμό τηλεφώνου](#) όμως διαπιστώνετε ότι δεν τα καταφέρνετε, το πιο πιθανό σενάριο είναι ότι γι' αυτό φταίει η έξυπνη συσκευή τηλεφώνου σας. Σύμφωνα με τα ευρήματα μελέτης που πραγματοποιήθηκε από το UCL Ινστιτούτο Γνωστικής Νευροεπιστήμης, όσο περισσότερο βασίζεστε στα τηλέφωνα νέας τεχνολογίας τόσο περισσότερο ξεχνάτε.

Το πρόβλημα αυτό λέγεται «ψηφιακή» αμνησία και έχει σαν αποτέλεσμα ο εγκέφαλός σας να προσαρμόζεται και να στηρίζεται υπερβολικά στο κινητό και το πάντα προσβάσιμο διαδίκτυο. Όπως επισημαίνουν οι επιστήμονες όλο και περισσότεροι άνθρωποι αποθηκεύουν σημαντικές πληροφορίες επαφών και άλλα στοιχεία που πρέπει να θυμούνται στις ψηφιακές συσκευές τους, και έτσι δεν μπαίνουν πλέον στον κόπο να απομνημονεύουν λεπτομέρειες.

Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε συμμετείχαν 1.000 Αμερικανοί και 6.000

Ευρωπαίοι από έξι χώρες, ηλικίας άνω των 16 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 90% των Αμερικανών είναι εξαρτημένοι από τα κινητά και το internet, με το 44% να παραδέχεται ότι η «έξυπνη» συσκευή που χρησιμοποιούν περιέχει όλα τα στοιχεία, που χρειάζεται να θυμούνται.

Όσον αφορά τους ευρωπαίους χρήστες, το 71% των συμμετεχόντων δεν μπορούσε να θυμηθεί τον αριθμό τηλεφώνου των παιδιών τους, το 49% τον αριθμό τηλεφώνου του/της συντρόφου τους, ενώ το 47% μπορούσε ακόμα να θυμηθεί το σταθερό τηλέφωνο του σπιτιού του από τα παιδικά του χρόνια. Το στοιχείο αυτό δείχνει ότι παλιότερα οι άνθρωποι ήταν καλύτεροι στο να απομνημονεύουν αριθμούς σημαντικούς για την καθημερινότητά τους, ενώ πλέον καταφεύγουν στο smartphone τους, όπου βρίσκονται σχεδόν όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζουν ή να θυμούνται.

Πηγή: SecNews.gr