

## Απίστευτη έρευνα: Τέσσερις ώρες μπροστά στο PC κι άλλες δύο στο κινητό κάνουν στους έφηβους καλό!

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

image not found or type unknown



ΜΕΤΑ

### ΑΡΧΙΖΕΙ Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ...

Σε ένα κόσμο οθονών και δικτύων, οι έφηβοι έχουν όφελος -και ψυχικό- αν περνάνε έως τέσσερις ώρες και κάτι (257 λεπτά) τη μέρα μπροστά σε μια οθόνη υπολογιστή. Για τα κινητά τηλέφωνα, το καθημερινό όριο είναι περίπου δύο ώρες, για τα βιντεοπαιχνίδια μία ώρα και 40 λεπτά, ενώ για την τηλεόραση τρεις ώρες και 41 λεπτά.

Πρακτικά, σύμφωνα με τις νέες εκτιμήσεις, αυτό σημαίνει ότι αν ένας έφηβος καθημερινά περνάει μπροστά στον υπολογιστή του έως 257 λεπτά, μπροστά στο smartphone του έως 117 λεπτά, μπροστά στην τηλεόρασή του έως 221 λεπτά και μπροστά στα βιντεοπαιχνίδια του έως 100 λεπτά, δεν υπάρχει πρόβλημα (μπορεί μάλιστα και να ωφελείται).

Όμως πέρα από αυτά τα χρονικά όρια, οι έφηβοι αρχίζουν πλέον να κάνουν κακό στον εαυτό τους, δημιουργώντας σταδιακά εξάρτηση ή ψυχικά προβλήματα, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα, που θεωρεί ότι η ισορροπημένη χρήση συσκευών από τους νέους είναι ωφέλιμη, αλλά απλώς

χρειάζεται μέτρο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Άντριου Πρζιμπίλσκι του Ινστιτούτου Διαδικτύου του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό ψυχολογίας «Psychological Science», σύμφωνα με το BBC και τη βρετανική «Τέλεγκραφ», ανέλυσαν στοιχεία για 120.000 15χρονους.

Οι επιστήμονες ανέφεραν ότι οι γονείς δεν πρέπει να ανησυχούν υπερβολικά, όταν βλέπουν τα παιδιά τους μπροστά σε μια οθόνη, αρκεί να μην «κολλάνε». Όπως είπαν, η διασύνδεση με τον ψηφιακό κόσμο βελτιώνει τις επικοινωνιακές ικανότητες, τη δημιουργικότητα και την ανάπτυξη των εφήβων.

«Οι προηγούμενες έρευνες έχουν υπεραπλουστεύσει τη σχέση ανάμεσα στον χρόνο μπροστά σε μια ψηφιακή οθόνη και στην ψυχική υγεία των εφήβων. Συνολικά, βρήκαμε ότι η σύγχρονη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας δεν είναι εγγενώς επιβλαβής και μπορεί να παρέχει πλεονεκτήματα σε ένα διασυνδεδεμένο κόσμο, εκτός και αν οι ψηφιακές συσκευές χρησιμοποιούνται υπερβολικά ή εμποδίζουν το διάβασμα για το σχολείο ή τις εξωσχολικές δραστηριότητες», δήλωσε ο Πρζιμπίλσκι.

Όμως η νέα μελέτη δεν έλαβε υπόψη της κατά πόσο βλάπτεται η σωματική υγεία των νέων από την παρακολούθηση των οθονών (καθιστική ζωή, έκθεση σε ακτινοβολίες κ.ά.). Προηγούμενες μελέτες έχουν δώσει ενδείξεις ότι η συνεχής χρήση οθονών μπορεί να έχει διάφορες επιπτώσεις (συρρίκνωση εγκεφάλου, ψυχική υπερδιέγερση, αϋπνία, σωματική αδράνεια, απομόνωση από φίλους κ.ά.).

Όμως η ερευνήτρια δρ Νέτα Γουαϊνστάιν του Πανεπιστημίου του Κάρντιφ αντέτεινε πως «υπάρχουν καλοί λόγοι να θεωρούμε ότι αν η ψηφιακή τεχνολογία χρησιμοποιείται με μέτρο, δεν είναι επιζήμια, αλλά ακόμη βοηθά στην ανάπτυξη των νέων».

Δεν είναι σίγουρο όμως ότι το βλέπουν έτσι όλοι οι επιστήμονες και όλοι οι γονείς. Το κυριότερο πρόβλημα είναι ίσως ότι οι περισσότεροι νέοι χρησιμοποιούν πολλές διαφορετικές συσκευές μέσα στη μέρα (όχι μόνο υπολογιστή ή μόνο κινητό τηλέφωνο ή μόνο τηλεόραση), οπότε συσσωρεύεται η χρήση των οθονών. Ενώ μερικές φορές το κάνουν ταυτόχρονα, π.χ. βλέπουν τηλεόραση και παράλληλα στέλνουν γραπτό μήνυμα σε φίλο τους. Και, επιπλέον, τα σαββατοκύριακα ένα παιδί μπορεί να κολλήσει σε ένα βιντεοπαιχνίδι επί 12 ώρες!

**Πηγή:** [ethnos.gr](http://ethnos.gr)