

# DIGITÁLIS KOKAIN

BRAD HUDDLESTON

# Tartalom

Előszó .....	21
Bevezető .....	23
<b>1. rész – Rendkívüli agyi stressz .....</b>	<b>25</b>
1. fejezet – Kábítószeres más néven .....	27
2. fejezet – Digitális multitasking .....	41
3. fejezet – Pornográfia .....	59
4. fejezet – Videojátékok .....	87
<b>2. rész – Gyereknevelés a digitális korban .....</b>	<b>101</b>
5. fejezet – Sarokba állítástól a gépezésig .....	103
6. fejezet – Ne légy a barátja! .....	119
7. fejezet – Iskolai kegyetlenkedés és internetes zaklatás ...	141
<b>3. rész – Az oktatás és a digitális tanterem .....</b>	<b>167</b>
8. fejezet – Figyelemhiány .....	169
9. fejezet – Harc a digitális demencia ellen a tanórákon ...	185
<b>4. rész – Akkor hát mi a teendő? .....</b>	<b>199</b>
10. fejezet – Az agy gyógyulása .....	201
11. fejezet – Erkölcsi-szellemi válság .....	215
Végjegyzetek .....	229

1. rész

# RENDKÍVÜLI AGYI STRESSZ





1. fejezet

# Kábítószerek más néven



## Társadalmilag elfogadott függőségek

Éppen végeztem egy másfél órás szülői értekezlettel, ahol az internetfüggőségről beszéltem a szülőknek, amikor két tinilány jelezte, hogy beszélni szeretnének velem. A szülői értekezlet előtt az iskola tanulóinak is tartottam előadást, és ez olyan jól sikerült, hogy a diákok közül néhányan eljöttek a szüleikkel a szülőknek tartott előadásra is, hogy még többet halljanak a témáról.

Most ketten közülük ott ültek velem szemben, és megrendítő őszinteséggel öntötték ki a szívüket. Mind a ketten nyíltan beismerték azokat a dolgokat, amikről aznap szó volt. Mindennap hosszú órákat töltenek a Facebookon, és az ébrenlétük nagy részét üzenetírással töltik. Kendőzetlenül beszéltek arról, hogy képtelenek kitörni a barátokkal való digitális kapcsolattartásból. Nagyon keveset alszanak éjszakánként, mert késő estig nyomkodják az okostelefonjukat. Ez az eszköz fogva tartja őket.

Egyikük rám nézett, és bevallotta, hogy van még valami, aminek az irányítása kezd kicsúszni a kezéből.

– Vagdosom magam – bökte ki.

Ránézésre senki sem gondolta volna, hogy önkárosítást folytat, de hát ez az esetek többségében így szokott lenni. Szimpatikus, tisztelettudó, jó gyerekekről van szó.

Mi folyik itt?

Miután percekken át kérdezgettem családi életéről és digitális életviteléről, kijelentette:

– Ez úgy hangzik, mintha függőség lenne!

*Hát, igen! – gondoltam magamban. – Ott voltál az előbb az előadásomon? Egész nap és fél este a digitális függőségről beszéltem!*

Ekkor ráébredtem valamire. A legtöbb kábítószerfüggőhöz hasonlóan ez a lány is a tagadást választotta – egészen eddig a pillanatig. Ez az aranyos lány nem a hagyományos kábítószeres rabja lett.

Hanem a *digitális* szenvedélyé.

Talán úgy gondolta, a „függőség” szót csak metaforaként használtam. Szerencsére a hosszú nap végére kezdett neki derengeni, és ráébredt, hogy én szó szerint értettem a dolgot.

Beszélgetésünk a digitális függőség megoldásai felé kanyarodott, és megkérdeztem, szerintük mit kell most tenniük. Sosem felejttem el, mi történt. Az egyik lány azt mondta:

– Most egy darabig félre kell tennem a telefonomat, hogy a fejemben elsimuljanak a dolgok. – Ahogy ezt kimondta, néma csendben, meredten bámult a terem egyik sarkába. Végignéztem, ahogy az arckifejezése egy szempillantás alatt teljesen megváltozik.

Néhány pillanat elteltével így szóltam hozzá:

– Láttam, hogy rendkívül feszült kifejezés jelent meg az arcon – és az egésztest csupán egy gondolat okozta. Egy pusztán gondolat óriási szorongást keltett benned. Ez azt jelenti, hogy negatív kémiai változások mennek végbe az agyadban. Méghozzá éppen most. Tényleg függő vagy.

Gondoljunk csak bele! A futó gondolat, hogy az okostelefonja nélkül kell lennie egy darabig, egész viselkedését megváltoztatta.

Elmondtam nekik, milyen büszke vagyok rájuk, amiért ilyen bátran és őszintén odajöttek beszélni velem. Előálltunk egy tervvel, hogyan tudnának leszokni a telefonjukról, és megbeszéltük, hogyan vonják be ebbe a folyamatba a szüleiket. Beszélgettünk a vagdosásról is, és arról, mit kell tenni ahhoz, hogy ennek azonnal vége szakadjon.<sup>1</sup>

Nagyon sok ehhez hasonló esettel találkoztam az első könyvem kiadása óta eltelt évek alatt. Ezek adták az ihletet ahhoz a könyvhöz, amelyet most a kezében tarthatsz. A célom az, hogy mélyre ássak, és egy rövid áttekintésből kiindulva egyenként kibontsam ezeket az erőteljes kérdéseket.

Remélem, tudok segíteni neked is, vagy valakinek, akit szeretsz.

## Pornográfia és heroin

Régen, ha valaki pornográfiához akart hozzáférni, vállalnia kellett a kockázatot, hogy bemegy egy boltba, és megvesz egy olyan magazint, mint a *Playboy* vagy a *Hustler*. Ezeket többnyire barna papírba csomagolták, de így is fennállt a kockázata, hogy meglátják, mert mindenki tudta, mit jelent a barna csomagolás.

Voltak férfiak, akik előfizettek ezekre a magazinokra, és a postaládájukba kapták; ez a módszer nyújtott némi biztonságot, de így is előfordulhatott, hogy valaki meglátta a magazint a ház valamelyik zugában. Ezek a kockázatok nem akadályozták meg a pornográfia elterjedését, de bizonyos tekintetben lassították a terjeszkedés tempóját. Mindez teljesen megváltozott az internet sebességével és az általa nyújtott titoktartással.

Ugyanilyen mértékben változott a kémiai pornófüggőség felgyorsulása.

„A szenátus albizottsága szakértőket hallgat meg a pornográfia mérgező voltával kapcsolatban” című cikkében Dr. Jeffrey Satinover pszichiáter, a Princeton Egyetem tanára, így nyilatkozott:

Meglepőnek tűnhet, hogy ezen a ponton „kémiai anyagokról” kell beszélnem, amikor ehelyett inkább „szexre” gondolna az ember. A modern tudomány azonban lehetővé teszi, hogy megértjük: a pornófüggőség kémiaileg szinte azonos a heroinflüggség-gel: csupán az átadás rendszere és a lépések sorrendje tér el. Ezért is van az, hogy a heroinflüggsők kimondottan le szoktak mondani a szexről, és „betépésüket” „orgazmushoz” hasonlítják.<sup>2</sup>

Milyen digitális összetevője van ennek a típusú függőségnek? A világ egyik legnagyobb pornóoldala, amelyet 2013-ban 14,7 milliárdan látogattak meg, közölte, hogy az Egyesült Államokban ma már mobiltelefon útján nézik leginkább az általuk kínált online pornográfiát. A weboldal forgalmának 52 százaléka mobiltelefonokon zajlott, további 10 százalék pedig tableteken.<sup>3</sup> Akár okostelefonon, akár tableten, laptopon vagy asztali számítógépen történik a pornográfia elérése, ezek az eszközök lehetővé teszik, hogy minden eddiginél könnyebben és nagyobb titokban nézhessen valaki pornót.

Nem túlzás tehát azt állítani, hogy az okostelefon, ha nem óvatosan és körültekintően használják, függőségre nyit kaput.

Márpedig ismeretségi körömben szinte minden tizenévesnek van okostelefonja.



## Videojáték-függőség

Dr. Kimberly Young, a Center for On-Line Addiction (Online Függőségi Központ) klinikai igazgatója, és a *Caught in the Net: How to Recognize Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery* (A hálóba gabalyodva – az internetfüggőség jeleinek felismerése és nyerő stratégia a gyógyuláshoz) c. könyv szerzője így nyilatkozott a WebMD.com oldalnak a digitális marok szorításáról:

De okozhat-e valódi függőséget egy játék? Teljes mértékben – nyilatkozott Young a WebMD-nek. „Klinikai impulzuskontroll-rendellenességről van szó” – ami ugyanolyan értelemben függőség, mint a kényszeres szerencsejáték.<sup>4</sup>

Ugyanez a cikk így határozza meg a függőséget:

1. Az illetőnek egyre többre van szüksége az adott szerből vagy viselkedésből ahhoz, hogy tovább tudjon menni.
2. Ha nem kap többet az adott szerből vagy magatartásból, ingerlékeny lesz és nyomorultul érzi magát.

Young azt mondja, a kényszeres videojátékozás megfelel ezeknek a kritériumoknak, és a játékfüggők esetében is súlyos elvonási tüneteknek volt tanúja. „Dühösek lesznek, erőszakosak vagy depressziósak. Ha [a szülők] elveszik a számítógépet, a gyerek leül a sarokba és sír, nem hajlandó enni, aludni vagy bármi mást csinálni.”<sup>5</sup>

## Mobiltelefon-függőség

Van egy „I Forgot My Phone”<sup>6</sup> (Otthagytam a telómat) című videó, amelyet majdnem 49 millió alkalommal néztek meg (eddig) a YouTube-on. Ez egy sor jelenettel szemlélteti, mennyire áthatotta az okostelefon-használat kultúránk minden aspektusát. Ez a videó nem is tizenévesekről szól, hanem felnőttekről.

Az egyik jelenetben tizenegy fiatal felnőtt elmegy együtt bowlingozni. A jelenet azzal kezdődik, hogy az egyik fiatal nő vé-

giggurítja a golyót a pályán, aztán izgatott örömmel elmosolyodik, amikor több bábut is leüt. Hátrafordul, kezét diadalmasan a levegőbe emeli, hogy a többiek belecsapjanak, de senki sem figyel rá. Mind a tíz barátja az okostelefonját bámulja. Együtt vannak, még sincsenek „együtt”.

Úgy is mondhatnánk, hogy nem kapcsolódnak, pedig tízen konkrétan egymás mellett ülnek.

Martin Lindstrom idéz egy lenyűgöző tanulmányt a Brandwashed: *Tricks Companies Use to Manipulate Our Minds and Persuade Us to Buy* (Márka(gy)mosás: Milyen trükkökkel manipulálják elménket a cégek, hogy vásárlásra késztessenek?) c. könyvében. A Mind Sign neuromarketinges céget megbízták azzal, hogy derítse ki: az iPhone tényleg olyan függőséget okoz-e, mint az alkohol, a koka-in, a vásárlás vagy a videójátékok. Felkavaró eredmény született:

Röviden, ezek a résztvevők nem a függőség klasszikus agy-alapú jeleit mutatták az iPhone-juk kapcsán. Ám a csörgő vagy rezgő mobiltelefon hangja azt mutatta, hogy kísérletünk alanyai szeretik az iPhone-jukat; agyuk ugyanúgy reagált a telefon hangjára, ahogyan a barátjuk, barátnőjük, unokahúguk, unokaöccsük vagy a család házikedvence hangjára tennék. Röviden, egészségügyi értelemben talán nem függőség. De igazi szeretet ez?<sup>7</sup>

Hányan töprengtek már el bosszúsan azon, hogy a házastársuk vajon jobban szereti-e a telefonját, mint őket? Nyugtalanító, ha valaki ugyanolyan szenvedéllyel viszonyul egy telefon, mint egy személy iránt. Lehetséges, hogy tényleg olyan világ felé tartunk, amelyben a robotokkal való beszélgetést ugyanolyannak tartják majd, mint az emberekkel való beszélgetést.

Az orvosi hivatás képviselői csatlakoztak a digitális függőség miatt riadót fújók táborához. Dr. Fran Walsh gyermek-, pár- és család-pszichoterapeuta így nyilatkozik:

A mobiltelefon ugyanúgy okoz függőséget, mint a pénznyerő gépek... A válaszreakció, a kielégülés és az ingerlés azonnalisága együttesen arra ösztönzi a felhasználót, hogy többet akarjon, és most akarja.<sup>8</sup>