

The background is a stylized illustration of a human brain in shades of blue. A white robotic arm with three joints extends from the top left towards the center. At its end is a red hand-like structure pointing to a large red checkmark on a black rectangular screen. The text is positioned in the lower-left quadrant of the brain.

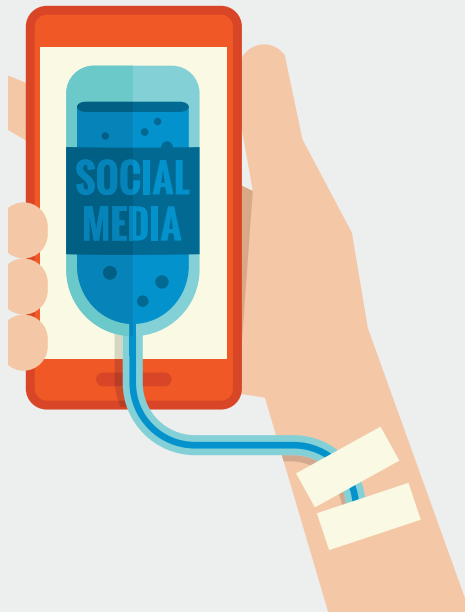
EFECTELE
NEGATIVE
ALE TEHNOLOGIEI
ASUPRA
CREIERULUI
TĂU

EFECTELE NEGATIVE ALE REȚELOR DE SOCIALIZARE ȘI SIMPTOME COMPORTAMENTALE

1. Utilizarea intensă a rețelilor de socializare provoacă "Depresia Facebook" – o tendință accentuată de izolare socială.
2. Interacțiunea online afectează capacitatea de a interpreta limbajul nonverbal (mimică, gestică) și abilitățile sociale.
3. Duce la dependență, asemănătoare cu dependența de alcool, droguri sau tutun.
4. Excesul de autoportrete de tip "selfie" indică sentimente de nesiguranță și singurătate.
5. Folosirea rețelilor de socializare duce la stimă de sine scăzută și la depresie cronică.
6. Afectează viața personală și cea profesională.

CARACTERISTICI ALE DEPENDENȚEI DE SOCIAL MEDIA

1. Dormi tot mai puțin din cauza activității pe Facebook și asta îți afectează activitățile de zi cu zi.
2. Petreci mai mult de o oră pe zi pe Facebook.
3. Urmărești consecvent și insistent profilurile foștilor parteneri și lași ca relația actuală să fie afectată.
4. Ai tendința de a amâna sarcinile de la școală sau serviciu pentru a sta pe Facebook.
5. Ideea trecerii unei zile fără accesul la această rețea socială (sau oricare alta) te face nemulțumit și anxios.



CUM SĂ PĂSTRĂM O VIAȚĂ SOCIALĂ SĂNĂTOASĂ ȘI SIGURĂ ONLINE

PENTRU SĂNĂTATEA VIEȚII PERSONALE

1. Evită să postezi **lucruri și gânduri negative** despre propria existență și viața de zi cu zi. Vei transmite un mesaj neplăcut celorlalți, care ar putea profita de perioadele dificile prin care treci și vei atrage o falsă simpatie și solidaritate din partea contactelor online.
2. **Nu îți declara dragostea** pe rețelele sociale și nu posta zeci de fotografii cu partenerul sau partenera în ipostaze tandre.

Este nepotrivit și chiar nesănătos pentru o relație, când se ajunge la excese. Afișarea online a dovezilor de iubire nu trebuie în niciun caz să surclaseze adevăratele valori și priorități ale unei relații de iubire.

3. **Rupe legătura online cu foștii parteneri.**
Te-ai putea surprinde petrecând zeci de minute pe zi urmărindu-le activitatea, pentru a vedea cum o mai duc și pentru a intui noul status amoros. Este în primul rând o pierdere de vreme, dar și o piedică în calea vindecării după o relație.
4. **Nu înlocui** socializarea pe rețelele sociale cu socializarea "afară". Este plăcut să poți conversa cu un coleg din liceu sau să discuți despre proiectul comun cu un coleg de muncă. Și mai plăcut este să ieși la un ceai și să discuți față în față, pentru a schimba idei, gânduri și zâmbete.
5. **Fii selectiv cu ce postezi** și nu fă din asta un scop în sine. Rețelele sociale sunt pentru relaxare și nu pentru competiție.
6. **Limitează timpul petrecut** pe rețelele sociale. Evaluează dacă nu cumva pierzi zilnic câteva ore pe aceste site-uri și încearcă să nu depășești o oră pe zi.
7. Nu uita de **celelalte metode de petrecere a timpului liber**, care îți pot aduce multă împlinire: o carte bună, un film, o plimbare, o vizită etc.

CUM SĂ PĂSTRĂM O VIAȚĂ SOCIALĂ SĂNĂTOASĂ ȘI SIGURĂ ONLINE

PENTRU SIGURANȚĂ

1. **Schimbă-ți periodic parolele** și evită folosirea aceleiași parole pentru mai multe site-uri. Fii precaut în privința întrebărilor de securitate și nu comunica nimănui parolele sau răspunsurile secrete.
2. Verifică și actualizează **nivelul de intimitate** al profilului tău. Fii sigur că ai setat ca profilul să fie privat, pentru a putea fi văzut numai de prieteni. Periodic, verifică aceste setări; din cauza modificărilor operate de administratorii rețelei, ar putea apărea erori.
3. **Nu accepta cereri de prietenie din partea străinilor.** În spatele unui profil bine pus la punct și care aparent nu este suspect, se poate afla oricine. De aceea, limitează lista de prieteni la... prieteni, amici, cunoștințe, colegi de muncă, de școală și foști colegi.

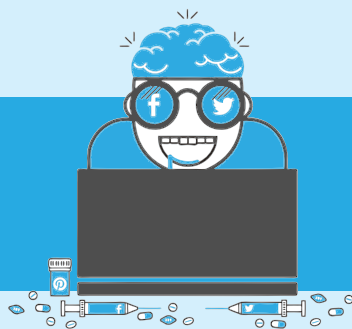


4. Ai grijă la pozele pe care le postezi – evită fotografiile care te-ar putea compromite în vreun fel sau care ar putea face obiectul șantajului.
5. E bine ca fotografiile să nu surprindă locuința (pentru a nu stimula hoții) și să nu ofere un indiciu exact cu privire la domiciliul tău.
6. Nu anunța online când pleci în vacanță și evită update-urile constante cu locația în care te afli. Acest lucru transmite un mesaj destul de clar: nu ești acasă, iar locuința este nesupravegheată.

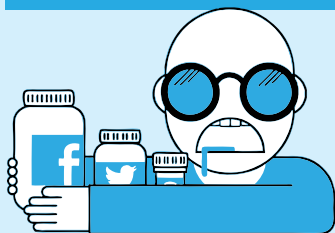


ACESTA ESTE CREIERUL TĂU
ÎN TIMP CE FOLOSEȘTI

REȚELELE DE SOCIALIZARE



NU E NICIUN SECRET CĂ FOLOSIM
REȚELELE DE SOCIALIZARE... DESTUL DE MULT



UTILIZATORUL MEDIU DE
FACEBOOK PETRECE
405 MINUTE
PE SITE ÎN FIECARE LUNĂ



UTILIZATORI



FACEBOOK:

901 MILIOANE

TWITTER:

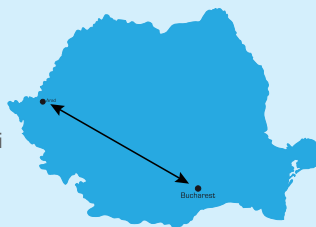
555 MILIOANE

PINTEREST:

11.7 MILIOANE

Asta înseamnă
81 DE ORE
PE AN

(Cam atât i-ar trebui unei
persoane obișnuite să
străbată pe jos distanța
Arad - București)



SĂ ÎNCERCI SĂ REDUCI ACEASTĂ ACTIVITATE
POATE FI DESTUL DE GREU

ÎNTR-UN
STUDIU AVÂND
CA SUBIEȚI
PERSOANE
ÎNȚRE
18-85 DE ANI:

Participanții au petrecut 7 zile evaluând diferite dorințe
de la **"PUTERNIC" LA "IREZISTIBIL"**

S-a dovedit că e mai greu să le reziiți Twitter-ului,
Facebook-ului și altor site-uri de socializare decât altor
dorințe, **INCLUZÂND:**



Fumatul



Băutura



Cumpărăturile



Somnul



Sexul

E CIUDAT CĂ OAMENII SIMT MAI PUTERNICĂ
DORINȚA DE A FOLOSI SITE-URILE DE SOCIALIZARE
DECÂT ACEEA DE A DORMI SAU DE A FACE SEX?

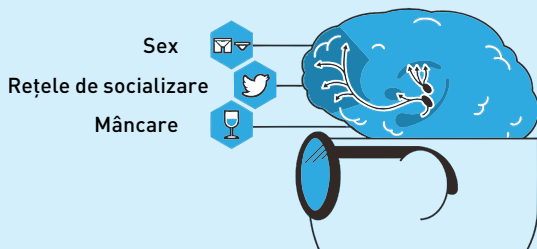
POATE CĂ NU...

Să postezi despre tine pe rețelele de socializare răsplătește creierul în același fel în care o fac sexul sau mâncarea.

FUNCȚII:

- răsplată (motivație)
- plăcere, euforie
- funcție motorie (reglaj fin)
- constrângere
- perseverare

CĂILE DOPAMINEI



A VORBI DESPRE NOI POATE DEVENI UN OBICEI GREU DE PĂRĂSIT

ÎNTR-UN ALT STUDIU, participanților le-au fost adresate întrebări simple.



Întrebările despre ei înșiși valorau mai puțini bani



Celelalte întrebări valorau mai mulți bani



În medie, subiecții au renunțat la 17-25% din câștigurile potențiale pentru a vorbi despre ei înșiși.

NU E NICIO MIRARE CĂ REȚELELE SOCIALE SUNT ATÂT DE CAPTIVANTE - E VORBA NUMAI DESPRE NOI ÎNȘIȘI!



În mod normal, într-o conversație oamenii petrec 30-40% din timp vorbind despre ei înșiși.



Pe rețelele de socializare, procentul crește la 80%.

DAR ATUNCI CÂND GENERAȚIILE TINERE CRESCE, ÎN TIMP CE DEVIN DEPENDENTE DE FACEBOOK...

E POSIBIL SĂ ACORDE O PEA MARE IMPORTANȚĂ REȚELOR DE SOCIALIZARE?

ATUNCI CÂND ÎȘI CAUTĂ O SLUJĂ...

1 DIN 3 persoane spun că apreciază mai mult accesul la rețelele de socializare decât nivelul salariului.

Iar 56% dintre oameni spun că nu ar accepta o slujbă dacă nu ar avea acces la rețelele de socializare...

INDIFERENT DE SALARIU

FACEBOOK SAU BANI - CE AI ALEGE?

EFECTE NEGATIVE ALE UTILIZĂRII ÎNDELUNGATE A INTERNETULUI ȘI SIMPTOME COMPORTAMENTALE

1. Folosirea intensivă a internetului duce la suprasolicitare cognitivă, sedentarism, obezitate, stare de sevraj, iritabilitate și depresie.
2. Afectează performanța școlară și la locul de muncă precum și relațiile cu cei din jur.
3. Crează dependență care este considerată boală psihică.
4. Provoacă – **Internet Addiction Disorder** – o tulburare de control a impulsurilor care este greu vindecabilă în timp, fiind numită și drogul electronic deoarece parcurge aceleași etape ca și dependența de substanțe interzise.
5. Scade capacitatea de concentrare, creativitatea și crește impulsivitatea, lectura superficială a textelor.
6. Produce frustrare, stări de nervozitate și chiar dureri de cap.

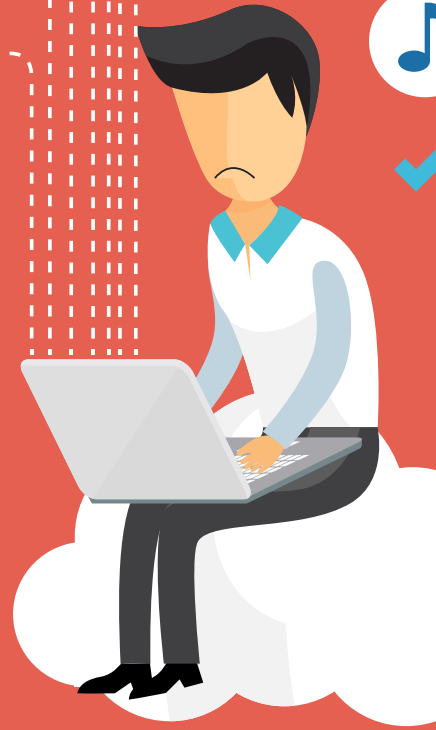


7. Afectează memoria, reduce atenția și poate duce la epuizare psihică.

8. O utilizare intensivă și prelungită a internetului conduce la modificări profunde în creierul unui om, acesta pierzându-și capacitatea de a gândi sistematic și profund.

9. În timpul navigării pe internet sunt afectate două zone ale creierului: partea care este responsabilă pentru memoria pe termen scurt și centrul responsabil de luarea deciziilor rapide.

10. Zonele profunde ale creierului responsabile cu analiza detaliată a problemelor fundamentale care afectează toate aspectele vieții și activităților umane, nu primesc impulsurile necesare, iar intensitatea activității acestora este mult redusă.



EFECTELE NEGATIVE ALE PRIVITULUI LA TELEVIZOR ȘI SIMPTOME COMPORTAMENTALE

EFECTELE PE CARE TELEVIZORUL LE ARE ASUPRA CREIERULUI UMAN

1. Televizorul acționează ca un sistem high-tech de livrare a drogului și noi toți simțim efectele lui.
2. În timpul privitului la televizor, regiunile superioare ale creierului (cum ar fi creierul mijlociu și neo-cortexul) sunt oprite și toate activitățile sunt transferate către regiunile inferioare ale creierului (cum ar fi sistemul limbic).

Studiile au dovedit că, pe termen lung, prea multă activitate în creierul inferior (unde nu ești motivat de nimic altceva în afară de căutarea plăcerii) determină atrofierea regiunilor creierului superior.

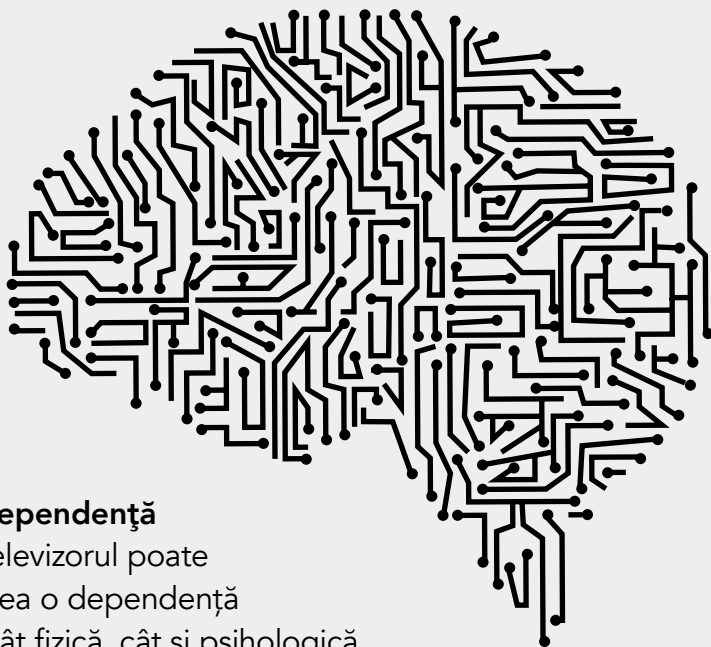
Cu alte cuvinte, acest lucru te face mai puțin inteligent, fiind condus mai degrabă de instincte, asemenea animalelor.



3. Nu putem trata rațional conținutul prezentat la televiziune deoarece o parte a creierului nostru nu este operațională.
4. Nivelele înalte de activitate cerebrală sunt prezente în timpul exercițiilor solicitante cum ar fi cititul, scrisul, rezolvarea de ecuații matematice în gând. Aceste activități nu sunt prezente atunci când te uiți la televizor.
5. În completarea efectelor neurologice devastatoare, televizorul poate fi nociv pentru simțul valorii personale, percepției mediului și sănătății fizice.

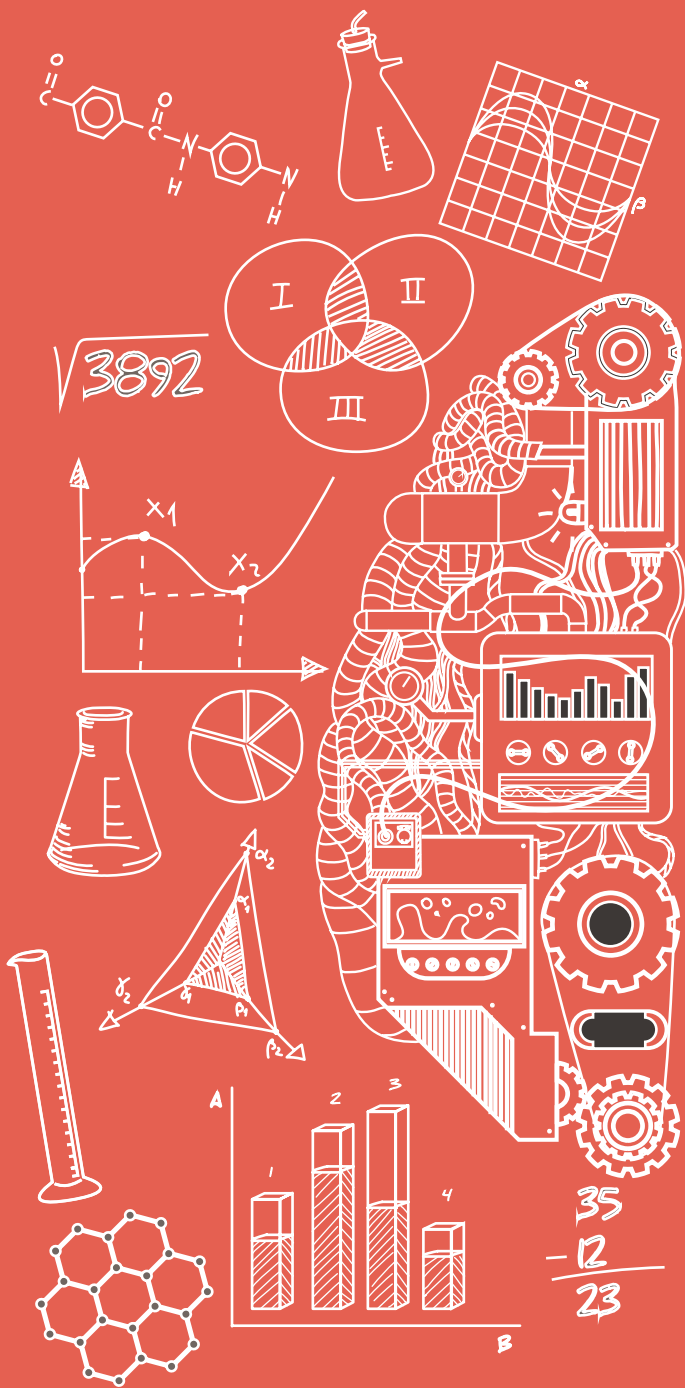
TELEVIZORUL - UN INSTRUMENT PERFECT PENTRU PROGRAMAREA MENTALĂ

1. **Stare hipnotică** – Creierul ajunge într-o stare hipnotică după doar câteva secunde de privit la televizor – la majoritatea oamenilor, după doar 30 de secunde de privit la televizor, creierul începe să producă unde alfa, ce indică rate ale activității cerebrale mult scăzute. Într-o stare hipnotică, informația la care suntem expuși este descărcată direct în subconștient, acolo unde va influența convingerile existente și va crea noi concepții, fără ca subiectul să fie conștient de acest lucru.
2. **Lipsa unei analize critice** – Televiziunea îți reduce abilitatea de a gândi într-un mod critic – oamenii care se uită la TV au tendința de a avea o perspectivă nerealistă și incorectă asupra realității.
3. **Televizorul este un instrument excelent pentru programarea minții**, care oferă un acces facil la subconștient, diminuează abilitatea de a analiza informațiile asimilate și asigură "captivitatea" prin inducerea unei dependențe fizice. Principala preocupare în ceea ce privește televizorul este aceea că nu avem niciun control asupra lucrurilor care pătrund în mintea noastră.
4. **Efectele negative ale violenței** difuzate la televizor sunt transmise copiilor mici, care de multe ori imită ceea ce văd pe ecran.



5. **Dependență**
Televizorul poate crea o dependență atât fizică, cât și psihologică.
6. **Televizorul amorțește creierul**
În timpul priviturii la televizor, creierul pare să se încetinească până la oprire. De aceea, acest gen de activitate a fost asociată cu afecțiuni cerebrale degenerative, cum ar fi demența și boala Alzheimer.
7. **Suferi de deficit de atenție?** E vina televizorului.
Privitul excesiv la televizor poate crește riscul deficitului de atenție la copii și adulți. Acest lucru se datorează modificărilor foarte rapide de scene care se produc în videoclipuri.
8. **Afectarea dezvoltării cerebrale**
La copii această activitate afectează dezvoltarea lobului frontal care ne ajută să înțelegem sensul vieții noastre și încheie perioada de maturizare de-abia la vârsta de 25 de ani.

TELEVIZIUNEA ESTE DE ASEMENA DĂUNĂTOARE PENTRU SĂNĂTATEA FIZICĂ



1. **Obezitatea, lipsa somnului, și oprirea dezvoltării senzoriale** sunt comune printre dependenții de televiziune. Televizorul este un drog ce creează dependență și nu este cu nimic mai bun decât opiul, heroina sau alt narcotic.
2. **Afectarea emisferei stângi** se răsfrânge distructiv asupra limbajului, a construcțiilor sintactice, a gramaticii, a folosirii limbii în procesul de gândire și, mai ales, a dezvoltării limbii ca mijloc fundamental pentru dezvoltarea cortexului.
3. Cu cât crește timpul dedicat vizionării, cu atât rezultatele și performanțele școlare sunt mai slabe.
4. **Copiii sau tinerii** crescuți cu televizorul **le este greu**, chiar imposibil celor mai grav afectați, **să se concentreze** cu atenție un timp mai îndelungat asupra unei activități. Ei nu pot asculta sau urmări explicațiile, nu pot duce la bun sfârșit lucrurile începute, alternând rapid o activitate cu alta; întâmpină dificultăți în a-și organiza și planifica acțiunile. Acționează înainte de a gândi, nu au răbdare, sunt hiperactivi și extrem de irascibili.
5. Permanent agitați, copiii hiperactivi întâmpină **probleme mari în procesul de învățare** deoarece ei nu pot sta liniștiți pentru a se concentra asupra studiului sau pentru a-l putea asculta pe profesor în școală. La școală au tendința de a se ridica, de a ieși din bancă și a umbla prin clasă, de a-i deranja pe colegi.

CUM SĂ REMEDIEZI LEZIUNILE CEREBRALE PROVOCATE DE TELEVIZOR

1. Vestea bună este că există metode de a limita sau remedia leziunile pe care televizorul le provoacă la nivelul creierului. Una dintre cele mai bune soluții este aceea de a citi cel puțin 30-60 de minute pe zi. Cititul este exercițiul creierului, la fel cum alergatul este exercițiul corpului.
2. De asemenea, meditația poate fi extrem de benefică, mai ales atunci când este combinată cu cititul (ceea ce poate ajuta la îmbunătățirea funcționării lobului frontal, fapt care te face mult mai capabil să te concentrezi). Studiarea unei limbi străine este de asemenea extrem de benefică pentru creier.
3. Cele patru măsuri care pot fi adoptate pentru a stimula funcționarea creierului sunt: cititul, meditația, studiarea unei alte limbi și exercițiul. Toate aceste activități sunt foarte benefice pentru creier, în special pentru lobul frontal, care este, de regulă, cel mai afectat ca urmare a dependenței de televizor.
4. Orele petrecute în fața televizorului ar trebui limitate și înlocuite cu activități care aduc beneficii pe termen lung în viața noastră.



Activitatea pe rețelele de socializare produce un efect chimic asupra creierului nostru...

10 minute de activitate pe Twitter pot crește nivelul **OXITOCINEI** din sânge cu până la 13%.

OXITOCINA



Creează sentimentele de încredere și securitate



Reduce nivelul anxietății

NOTIFICĂRILE CONSTANTE PRIMITE DE PE REȚELELE DE SOCIALIZARE ȘI DISPOZITIVELE MOBILE ACȚIONEAZĂ CA NIȘTE "FURNIZORI DE RECOMPENSE"

Suntem "antrenați" să așteptăm informația, iar primirea informației activează o regiune a creierului numită **ucleus accumbens**.

Este aceeași regiune care este activată atunci când creierul procesează sentimente legate de mâncare, sex sau bani!



De asemenea, atunci când verificăm postările de pe rețelele de socializare, corpul nostru primește adrenalina.



REZULTATELE UNUI STUDIU CU SUBIECTI CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE 18 ȘI 85 DE ANI: Majoritatea oamenilor consideră rețelele de socializare mai tentante decât



Fumatul



Băutura



Cumpărăturile



Somnul



Sexul

NUMAI 5 ORE PETRECUTE PE INTERNET POT SCHIMBA FELUL ÎN CARE LUCREAZĂ CREIERUL



Utilizatorul mediu petrece pe Facebook **81 de ore pe an**.



O persoană dintr-un birou își verifică emailul de **30-40 de ori pe oră**.



O persoană obișnuită trece de la un device la altul de **21 de ori pe oră**.



Numărul persoanelor care folosesc dispozitive simultan a crescut cu **100% în 3 ani**.



CARE SUNT EFECTELE?

Timpu mediu de atenție

2000: 12 secunde



2013: 8 secunde



Timpu de atenție al unui peștișor: 9 secunde

ALTE EFECTE ALE REȚELELOR DE SOCIALIZARE



Afectează capacitatea de a citi și scrie corect

Îubesc noua mea frizură!

Ne hrănește narcisismul (90% dintre conversațiile de pe rețelele de socializare sunt despre noi înșine)



Slăbește memoria (Cu atât de multă informație disponibilă la distanță de un click, cine mai are nevoie să memoreze ceva?)

CU SIGURANȚĂ, REȚELELE DE SOCIALIZARE NE RĂSPĂTESC CREIERUL...
dar îl fac ele mai bun?

EFECTELE NEGATIVE ALE JOCURILOR VIDEO ȘI SIMPTOME COMPORTAMENTALE

1. Jocurile video provoacă crize epileptice și dau dependență.
2. Jucătorii dezvoltă un comportament agresiv și probleme mintale.
3. Apar certuri frecvente cu profesorii și dese altercații violente cu colegii.
4. Resimt o stare de anxietate și depresie în mod regulat.
5. Apar migrene însoțite de greață, stare de vomă, sensibilitate crescută la lumină și la sunete.
6. Jocurile video afectează viața socială ducând la izolare, insensibilitate, intelectualitate scăzută.



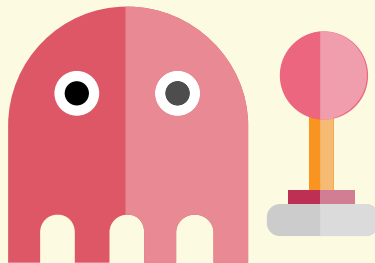


7. Persoana pune jocurile video în centrul preocupărilor sale și își programează celelalte activități în funcție de acestea.
8. Partidele de joc se întind pe durata a ore întregi și chiar a unei zile sau două.
9. Persoana manifestă dezinteres pentru orice altă activitate de timp liber, în afara jocurilor video.
10. Atunci când este în imposibilitatea de a juca (lipsa conexiunii la internet, necesitatea de a executa o altă activitate), persoana este iritată sau chiar irascibilă.



11. Jucătorul ajunge să mintă cu privire la timpul pe care îl petrece în fața calculatorului, ajungând chiar să invoce scuze pentru a-și justifica această preocupare.
12. Câștigarea sau pierderea jocului determină emoții puternice: de la euforie, entuziasm, mulțumire de sine, până la angoasă, furie, frustrare.
13. Parcursul jocului influențează vizibil starea de spirit a persoanei – poate trece de la o stare la alta într-un timp scurt și relativ imprevizibil, în funcție de succesul obținut.

14. Din cauza jocului prelungit persoana ajunge să manifeste tulburări și dereglări ale somnului: insomnii, nevoia stringentă de a dormi pe parcursul zilei, oboseală excesivă din cauza partidelor nocturne de jocuri video.
15. Persoanele care joacă tind să fie deprimare.
16. Manifestă teamă și reticență față de contextele sociale.
17. Au performanțe școlare sau profesionale scăzute.
18. Apar dureri ale ochilor (probleme de vedere și glaucom), ale spatelui, atrofiere musculară generată de inactivitate, chiar dureri ale articulațiilor degetelor (de la mișcările repetitive și dese la tastatură și mouse).
19. Apar probleme de productivitate profesională.



“ **PRIVITUL
LA CALCULATOR
ȘI LA TELEVIZOR
(PE TERMEN LUNG)
ESTE CA ȘI CUM
AI BATE CUIE
ÎN CREIERUL COPILULUI** ”

Virgiliu Gheorghe - cercetător și biofizician



 [fb.com/viatadinbelsug](https://www.facebook.com/viatadinbelsug)

 0752 162 281

©2016 / ascende / Unele drepturi rezervate.
A nu se folosi spre comercializare.