

## „Ekraaniaju. Kuidas digisõltuvus meie tervist ja heaolu mõjutab“

„Nutitelefon neelab suurema osa meie ajast, mistõttu me ei jõua teha asju, mis meid depressiooni eest kaitsevad, nagu enda liigutamine, teistega suhtlemine ja korralikult magamine.“ (Hansen,A.)

### NUTIKAEL

Füsioteraapia õppekava raames koostatud bakalaureusetöö:

[http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/59660/Ojamae\\_Kristiina.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/59660/Ojamae_Kristiina.pdf)

Pt. 2 - Nutitelefoniga liigkasutamisega tekkiv nutikael ja nutikaela mõju kaela-õlavöötmel

Pr.3 – Nutitelefoniga liigkasutamisega tekkivad muud probleemid

Arvutihaigused, mis moodsat inimest vaevavad (hea kokkuvõte):

<https://forte.delfi.ee/artikkel/72313891/arvutihaigused-mis-moodsat-inimest-vaevavad-ja-kuidas-neist-hoiduda>

### EKRAANID JA UNI

<https://forte.delfi.ee/artikkel/71661295/ara-ohtul-napi-kuidas-helendav-ekraan-meie-und-rikub>

Raamatust Ekraaniaju:

Aju koristab une ajal ära päeva jooksul kogunenud jääkained nagu lagundatud valgud. Öine koristus on tähtis selleks, et aju üleüldse toimiks!

Pikaajaline unepuudus tähendab mitmete haiguste, näiteks insuldi ja dementsuse riski suurenemist – sest „koristussüsteem on häiritud“. Kui me ei saa piisavalt magada, siis häirib see ka mälu tööd!

Unehormoon melatoniin saavutab öösel maksimumi – liiga palju valgust pidurdab melatoniini tootmist ja keha arvab, et on päev (sinine valgus = sinine taevas → päev on käes)

Ekraani taga olles lükkab aju uinumist mitme tunni jagu edasi ja seega on unekvaliteet häirunud!

### DOPAMIIN JA TASUSÜSTEEM

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18320725/>

Raamatust „Ekraaniaju“

Dopamiin paneb tahtma võtta mingit head asja ja tänu endorfiinidele, see ka maitseb hästi

Nutitelefon paneb dopamiinitaseme tõusma, mistõttu tunneb inimene vastupandamatut soovi telefon näiteks kätte võtta kohe kui on tulnud sõnum vms

Kui saad teada midagi uut vabastab aju dopamiini – seega iga uus „bling bling“ ekraanil vabastab ajus dopamiini. Seetõttu tekibki tahtmine koguaeg ekraani vaadata.

NB! Dopamiini taset ajus tõstab ka liikumine!

**NB! Sotsiaalmeedia arendajad on hoolikalt uurinud meie dopamiiniga seonduvat tasusüsteemi ja teavad väga hästi, kuidas aju armastab ebakindlaid tulemusi ja millise sagedusega neid peaks pakkuma. Keskendumisvõime on muutunud defitsiidiks!**

„...mobiil vähendas katseisikute keskendumisvõimet ainuüksi oma kohaloluga. Pelk telefoni kohalolu vähendab kognitiivset võimekust“

**Kõige enam on ohus noored, sest „dopamiini aktiivsus on tipus teismeeas, mil dopamiini tase tõuseb väga järsult tasu korral ja langeb järsult pettumuse korral. Seetõttu on meeleolu tõusud ja langused noorena palju suuremad. Teismeliste ajus on veel lõpuni arenemata impulsikontroll ja kuna neil on võime saada suuri dopamiinilakse, võetakse ka suuremaid riske. Seetõttu on neil ka suurem risk sõltuvusse jääda“ (seetõttu tuleks neil ka alkoholiga tutvuse tegemist eriti rangelt piirata).**

„Kui teadlased kogusid kokku tuhat tudengit kümnest riigist, et uurida, kuidas neile mõjub elu ilma telefonita, siis pooled jätsid katse pooleli ja märkisid põhjuseks „võõrutusnähud“. „

## SOOVITUSED

Rohkem liikuda = parem uni

Söömise ajal keskenduda söömisele (söömise ajal mitte vaadata ekraane)

Õhtul 2h enne uinumist telefon hääletu peale ja eemale

Magamise ajal telefon teise tuppa

Vaba aeg pere ja sõpradega ilma ekraanideta

Lülitada välja märguanded

Nutivabad päevad

Suhtlemine ja omavahelisel usaldusel baseeruvad arutelud ja selgitused noortega

*NB! Kes muu saab olla noortele parimaks eeskujuks kui täiskasvanu omaenda käitumisega*

## LUGEMISSOOVITUSED





Intervjuud raamatu „Digilõks“ autoriga:

**„Ekraaniajastu mõjud. Kuidas nutimaailm mõjutab meie vaimset tervist?“**

Podcast: <https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/92842861/kuula-saadet-ekraaniajastu-mojud-kuidas-nutimaailm-mojutab-meie-vaimset-tervist>

Kaire Talviste intervjuu Vikerraadios (distsantsõppe ajal – aastal 2020):

<https://arhiiv.err.ee/vaata/vikerhommik-intervjuud-kaire-talviste-koduoppest-digiloksus-lastega>

**Anders Hanseni raamatud:**



Väga hea lugemine noortele - (lihtsas keeles ja paljude pildimaterjalidega) – äsja ilmunud:

