

АНДЕРС ГАНСЕН

ІНСТАМОЗОК

ЯК ЕКРАННА ЗАЛЕЖНІСТЬ
ПРИЗВОДИТЬ ДО СТРЕСІВ
І ДЕПРЕСІЇ

*Переклала зі шведської
Ганна Топіліна*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2020

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	8
1 Світ, що нас сформував	15
2 Стрес, тривожність і депресія — переможці еволюції?	31
3 Мобільний телефон — наш новий наркотик	50
4 Дефіцит уваги в наш час	65
5 Як екрани впливають на психічне здоров'я і сон?	82
6 Соціальні мережі — наш наймасштабніший інфлюенсер	95
7 Як екрани впливають на дітей і підлітків?	124
8 Рух — розумний антидот	147
9 Мозок майбутнього: чи зможе він пристосуватися?	160
<i>Післямова</i>	177
<i>Подяки</i>	185
<i>Люстрації</i>	186
<i>Бібліографія</i>	187

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

У травні 2018 року я поїхав на щорічний конгрес Американської психіатричної асоціації American Psychiatric Association (APA) у Нью-Йорку. На ньому зібралися тисячі моїх колег з усього світу — ніде більше так часто не почуєш слово «біполярний», — щоб послухати доповіді всесвітньо відомих дослідників мозку про їхні найновіші відкриття.

На таких конгресах, як від APA, найцікавіше зазвичай зовсім не те, що розповідають на лекціях. Найцікавіше — зрозуміти, які проблеми зараз найбільше цікавлять і турбують психіатрів та дослідників. Навесні 2018-го я чув, як багато колег ставили одне одному те саме питання: «Як на нас насправді впливає діджиталізація? Чи не ставимо ми велетенський експеримент над собою й нашими дітьми?».

На це запитання ніхто не міг дати точної відповіді, але всі погоджувалися: зміни, які ми спостерігали в людській поведінці впродовж останніх десяти років — те, як спілкуємося й порівнюємо себе з іншими, — є чималими та, імовірно, впливають на нас значно більше, ніж можемо уявити. Багато моїх колег висловлювало підозри, що швидке поширення психічних захворювань насамперед серед молоді впродовж останнього десятиліття може бути якимось пов'язане з тим, що ми з блискавичною швидкістю увійшли в цифрову епоху.

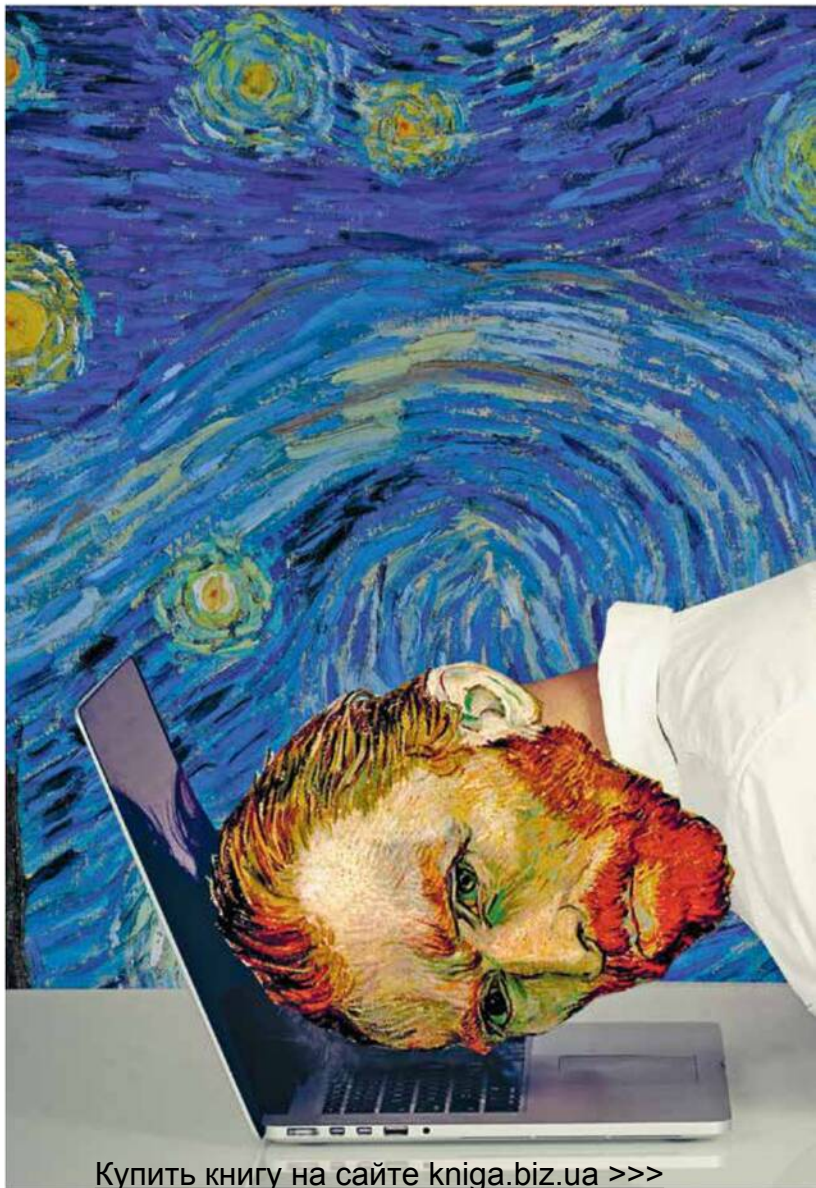
Хоч мої колеги мають більше запитань, ніж відповідей, важко сказати, що їм бракує знань. Звісно, дослідження того, як діджиталізація впливає на мозок, ще тільки почалися, але кістяк знань зростає щодня.

Після цього конгресу я зрозумів, що впродовж останнього десятиліття наша поведінка вперше в історії людства так швидко

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >»>

змінилася. І змінилися не лише наші звички щодо користування екранами й електронними приладами. Ми також переживаємо інший тип стресу, невідомий попереднім поколінням, менше спимо й більше часу проводимо сидячи. Усе це означає, що наш мозок опинився на геть незнайомій йому території. У цій книжці я розповім про те, як це впливає на нас.

Андерс Гансен



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



2

Стрес, тривожність і депресія — переможці еволюції?

Упродовж 99% історії всього живого на Землі єдиним стресом були три хвилини жаху, після яких наставав кінець — або вам, або вашому супротивникові. А ми як живемо? Ми вмикаємо стресову реакцію, взявши іпотеку на тридцять років.

Роберт Сапольскі,
професор
нейроендокринології
та еволюційної біології
в Стенфорді

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Для нас слово «стрес» означає, наприклад, брак часу, щоб виконати робоче завдання, недостатню підготовку до іспиту чи пропущений дедлайн. З історичного погляду, це досить дивний спосіб використати стресову систему.

Розгляньмо докладніше цю систему, що медичною мовою називається «стресова вісь» (гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система). За мільйони років еволюції цей механізм розвинувся не лише в людини, а й у всіх хребетних тварин, наприклад, у птахів, ящірок, собак, котів і мавп. Активація стресової осі починається з ділянки мозку, що називається «гіпоталамус». Він надсилає сигнал гіпофізу, залозі в нижній частині мозку, яка й собі спонукає надниркові залози виділити в кров гормон кортизол. А це найважливіший гормон стресу в нашому тілі.

Імовірно, стресова вісь сформувалася для того, щоб допомагати людям і тваринам реагувати на негайні загрози. Коли наш предок бачив лева, стресова вісь активізувалася й сигналізувала про небезпеку. Ця реакція починається в гіпоталамусі, який через гіпофіз спонукає надниркові залози виділяти кортизол. Кортизол мобілізує енергію, змушує серце битися швидше і краще — знайоме нам усім відчуття пришвидшеного пульсу, коли нервуємо. Але чому він пришвидшується? Так, саме тому, що в ситуації з левом наш пращур мусив діяти швидко й негайно йти в атаку або давати драла — «бийся або тікай». Щоб це зробити, м'язам потрібно більше крові. Саме тому серце б'ється швидше і краще. Ця реакція властива й нам, і саме завдяки їй наш пульс пришвидшується, коли ми нервуємо.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЯК ФОРМУВАЛАСЯ СТРЕСОВА СИСТЕМА

Тілесна система, що реагує на стрес, стресова вісь, існує для того ж, для чого й наші почуття — щоб ми могли вижити. Стресова система, як і решта тіла й мозку, розвивалася, щоб допомогти нашим пращурам вижити у світі, набагато небезпечнішому за нинішній. Вони частіше за нас із вами наражалися на небезпеку, і те, що їм загрозувало, зазвичай потребувало швидкого реагування. Той, хто забарився й занадто довго вирішував, тікати йому від лева чи оборонятися, певно, не передав своїх генів нащадкам.

На щастя, сьогодні більшості людей не доводиться турбуватися про загрози для життя. Проте, коли ми хвилюємося із психосоціальних причин (дедлайн на роботі, дорогий кредит чи замало лайків у фейсбуці), наш мозок активує ту саму стресову систему. Звісно, стрес, на який ми наражаємо нашу стресову вісь сьогодні, не є таким інтенсивним, як від зустрічі з левом, але він триває довше, часом місяцями й роками. А наша стресова система до цього не пристосована. Коли високі дози гормонів стресу тривалий час впливають на мозок, це може призвести до порушення його функції. Що це означає на практиці? Постійне перебування в режимі «бийся або тікай» призводить до того, що мозок відкладає на потім геть усі функції, крім цих двох — битися чи тікати. Мозок працює за такою логікою:

- Спати? Потім посплю.
- Перетравлювати їжу? Потім.
- Розмножуватися? Усе потім.

Упізнаєте себе під час складних життєвих періодів? Імовірно, ви страждали на біль у животі чи нудоту або на порушення сну чи знижений сексуальний потяг. На жаль, це знайомо більшості з нас. Але наслідки тривалого стресу видаються не такими вже й несподіваними, якщо розуміти, що мозок відкладає на потім геть усе, не пов'язане з розв'язанням проблеми. На жаль, перелік

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>