

ИНСТАМОЗЪК

SKÄRMHJÄRNAN

Copyright © Anders Hansen 2019

Published by agreement with Salomonsson Agency

Layout and Illustrations Copyright © Lisa Zachrisson 2019

© Евгения Кръстева, *превод от шведски*

© Фиделия Косева, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2024

ISBN: 978-954-28-4834-9

Андерш Хансен

ИНСТАМОЗЪК



Превод от шведски:
Евгения Кръстева

 ciela

На

Ханс-Оке Хансен (1940 – 2011)
Ваня Хансен, Бьорн Хансен

Най-важната находка, останала от времето на древните хора, е съвременният мозък.

Стивън Пинкър

СЪДЪРЖАНИЕ

Предисловие.....	8
1. Светът който ни е оформил	10
2. Стрес, тревожност и депресия – победители в еволюционно отношение?	27
3. Телефонът – нашият нов наркотик.....	48
4. Внимание – недостигът на нашето време	63
5. Как се отразява дисплеят на психическото ни здраве и съня ни?	84
6. Социалните медии – нашият най-силен „инфлуенсър“	99
7. Как се отразява дисплеят на нашите деца и юноши?	134
8. Физическата активност – добра противоотрова.....	161
9. Мозъкът в бъдещето – ще се приспособи ли?.....	174
10. Послеслов.....	193
Добри съвети в една дигитална епоха	197
Благодарности.....	200
Източници	202



Предисловие

През май 2018 г. присъствах на ежегодната среща на Американската психиатрична асоциация (АПА) в Ню Йорк. Десетки хиляди мои колеги от цял свят се събират на едно място – никъде другаде думата „биполярен“ не се чува толкова често – за да се запознаят с най-новите открития, представени от водещи учени в областта на мозъка.

На конгресите като този, организиран от АПА, невинаги казаното по време на лекциите е най-интересното. Поне също толкова вълнуващо е това да добиеш представа кои теми интригуват и засягат повечето психиатри и изследователи. През пролетта на 2018 г. чух множество колеги да си задават един и същи въпрос: „На какво всъщност се излагаме в резултат на дигитализацията? Да не би да провеждаме огромен експеримент, в който участваме и ние самите, и децата ни?“.

Никой не можа да даде сигурен отговор, но всички бяха на мнение, че промяната в човешкото поведение, която наблюдаваме през последните десет години – що се отнася до това как общуваме и се сравняваме един с друг – е изключително всеобхватна и може би ни влияе на по-дълбоко ниво, отколкото предполагахме. Мнозина отбелязаха, че огромният ръст най-вече на броя юноши, потърсили помощ поради психически проблеми през изминалото десетилетие, поне

отчасти може да се дължи на светкавичната бързина, с която сме се приспособили към дигиталния начин на живот.

Даже и колегите ми на пръв поглед да имаха повече въпроси, отколкото отговори, не сме съвсем невежи. Изследването на ефекта на дигитализацията върху мозъка действително е все още в начална фаза, но познанията ни в тази област се увеличават с всеки изминал ден.

След конгреса осъзнах, че никога в човешката история не сме променяли поведението си по-бързо, отколкото през последните десетилетия. Но това не се отнася само за нашите дигитални навици. Също така сме подложени на различна форма на стрес в сравнение с миналото, спим по-малко и прекарваме по-голямата част от времето си, седейки. Всичко това означава, че мозъкът ни се намира в един непознат свят. В тази книга се разглежда какви последици има тази дисхармония за нас.

Андерс Хансен

1.

Светът,

който

ни е

оформил



Страниците, които току-що прелисти, съдържат 10 000 точки. Представи си, че всяка точка представлява едно поколение, считано, откакто нашият род е възникнал в Източна Африка преди 200 000 години. Следователно всички те представляват историята на човечеството. Колко от тези поколения са живели в свят, който двамата с теб познаваме – с коли, електричество, течаща вода и телевизори?

..... (8 точки)

Колко са населявали свят с компютри, мобилни телефони и пътувания със самолет?

... (3 точки)

Колко познават само свят със смартфони, Фейсбук и интернет?

. (1 точка)

Тази книга разглежда най-сложната структура, която познаваме в цялата вселена, център на всичко, което сме преживели: нашите чувства, спомени и съзнание. Мозъка ни. Орган, който по един странен начин ни се струва хем чужд, хем малко плашещ, но все пак е част от нас. Той се е оформял от безброй време, за да се приспособи към заобиколящия го свят – свят, фундаментално различен от онзи, с който двамата с теб, последните няколко точки, сме свикнали.