

Łukasz Cichocki^{1, 2}, Maciej Karbownik¹

¹Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu, Krakowska Akademia im. A. Frycza Modrzewskiego

²Ośrodek Edukacji, Badań i Rozwoju Szpitala Klinicznego im. J. Babińskiego w Krakowie

Nowe technologie a zdrowie psychiczne — szanse i trudności

New technologies and mental health: chances and risks

Abstract

The article describes the possible consequences of using/abusing new technologies in the context of mental health. It is an attempt to reflect how smartphones, e-mail, computer games, social media affect our lives, things we can do to increase potential benefits and minimize the risks associated with these technologies. Through not only scientific but also personal perspective, the authors try to bring the conclusions from work to life practice.

Psychiatria 2020; 17, 1: 41–48

Key words: mental health, new digital technologies, affect

Wstęp

Niniejszy artykuł jest próbą dwugłosu, refleksji pokazującej różnicę perspektyw w dyskusji na temat związków pomiędzy zdrowiem psychicznym a wybranymi nowymi technologiami: telefonami komórkowymi/smartfonami, pocztą elektroniczną, grami komputerowymi, mediami społecznościowymi. Obaj jesteśmy uczestnikami cywilizacji technicznej/użytkownikami nowych technologii. Jednak między innymi z powodu dzielącej nas różnicy wieku (około 20 lat) widzimy tą rzeczywistość i technologie z nieco innych perspektyw. Jako starszy z autorów zetknąłem się z komputerami pod koniec lat 80. XX wieku, już jako nastolatek, młodszy kolega od dzieciństwa miał styczność z szeroko rozumianą informatyzacją otoczenia. Łączy nas fakt, że obaj jesteśmy zawodowo związani z psychiatrią (dr Cichocki od ponad 20 lat, dr Karbownik jest w trakcie rezydentury z psychiatrii), oraz obserwacja, że coraz więcej naszych pacjentów wnosi problematykę związaną z szeroko rozumianymi nowymi technologiami. Na wstępie, przed zajęciem się szczegółowymi kwestiami warto wspomnieć o zjawisku przyrostu informacji jako takim. W 1964 roku Bertram Gross [1] wprowadził pojęcie *information overload*, spopularyzowane następnie przez Alvina Tofflera w jego książce

Future shock z 1970 roku [2]. Gross zdefiniował je jako sytuację, w której liczba informacji wchodząca do systemu przekracza jego możliwości przetwarzania. Nieuniknioną konsekwencją takiej sytuacji jest spadek jakości podejmowanych decyzji. Czas sformułowania tego pojęcia nie jest przypadkowy. Druga połowa XX wieku to czas gwałtownego przyrostu w zakresie liczby wytwarzanych informacji. Sformułowane w tym samym czasie prawo Moore'a [3] mówiące o wykładniczej, zwiększającej się dwukrotnie co dwa lata gęstości upakowania tranzystorów na jednostkę powierzchni można odnieść to wzrastającej również w tempie wykładniczym ilości informacji. Problem polega na tym, że możliwości percepcji i przetwarzania informacji przez człowieka, jego układ nerwowy, jeśli w ogóle rosną, to z pewnością nie w tempie wykładniczym. Obecny świat jest przesycony urządzeniami służącymi do przetwarzania informacji. Ciągły dostęp do maili, Facebooka, Twittera, konieczność/potrzeba bycia online wpływa na funkcjonowanie nie tylko w obszarze zawodowym, ale także w życiu prywatnym (zresztą m.in. z tego powodu coraz trudniej uchwycić granicę między tymi obszarami). Niniejszy artykuł jest próbą refleksji nad tym zjawiskiem opierającą się zarówno na dostępnej literaturze, odniesieniach do własnej praktyki terapeutycznej/psychiatrycznej, jak i osobistych doświadczeń. Odnosząc się do poszczególnych urządzeń i technologii i analizując ich wpływ na

Adres do korespondencji:

Łukasz Cichocki
Ośrodek Edukacji, Badań i Rozwoju
Szpitala Klinicznego im. J. Babińskiego
ul. J. Babińskiego 29, 30–393 Kraków
e-mail: lwcichocki@gmail.com

zdrowie psychiczne, będziemy się starać dostrzec wspomniane w tytule szanse i trudności (zagrożenia). Nie możemy jednak obiecać zachowania równych proporcji pomiędzy nimi.

Perspektywa dr. Łukasza Cichockiego

Telefony komórkowe/smartfony

Wynalazek telefonu jest znany ludziom od ponad stu lat, a spopularyzowany od kilkudziesięciu. Można by uznać, że komórki pojawiające się w powszechnym użyciu w latach 90. XX wieku, dzięki swej dostępności będą „lepszymi” telefonami. I rzeczywiście, w wielu sytuacjach, w których telefon stacjonarny by nie wystarczył, ratują życie, pozwalają na szybsze przekazywanie informacji w biznesie, w relacjach rodzinnych, towarzyskich, ułatwiają także kontakt terapeutyczny. Często w psychiatrii/psychoterapii nie jest konieczne pośrednictwo osoby pracującej w rejestracji, pacjenci bezpośrednio mogą kontaktować się ze swoimi lekarzami/terapeutami. Dzięki temu wzrasta ich poczucie bezpieczeństwa, można uniknąć wielu trudnych sytuacji, zapobiec bądź szybciej zareagować w momentach kryzysu. Sam często odbieram/wysyłam SMS-y, będące informacją służącą lepszej organizacji leczenia (przesunięcie spotkania, modyfikacja farmakoterapii), a czasem przestrzenią do dzielenia się trudnymi emocjami, z którymi pacjent nie chce być sam. Jednak to co jest siłą telefonów komórkowych — dostępność, stanowi jednocześnie ich słabością. I nie chodzi tutaj tylko o liczbę otrzymywanych informacji, choć ta oczywiście także wzrosła od czasów stosowania telefonów stacjonarnych. Chodzi przede wszystkim o to, że każdy, kto zna nasz numer telefonu komórkowego, może, z technicznego punktu widzenia, zadzwonić do nas o dowolnej porze dnia, przez wszystkie dni tygodnia. Jeszcze w latach 80. zdecydowana większość ludzi wychodzących z pracy, za wyjątkiem wąskiej grupy osób specjalistów i pracowników wysokiego szczebla, mogła być spokojna, że raczej nikt nie będzie od nich nic chciał (w sensie zawodowym) przez najbliższe kilkanaście godzin. Ich umysł miał czas na pełne przedstawienia się, odpoczynek, zajęcie się sprawami rodzinnymi, własnymi zainteresowaniami, życiem towarzyskim. Obecnie, w przypadku osób pracujących na bardzo wielu stanowiskach, nawet jeśli ktoś z pracy (szef, klient, pacjent, kolega/koleżanka — nie zadzwoni danego popołudnia/wieczora/w weekend, to potencjalnie może zatelefonować i oczekuje, że odbierzemy telefon. To sprawia, że życie zamienia się w 24-godzinny dyżur pod telefonem, a granica pomiędzy pracą zawodową a życiem osobistym się zaciera. Wielu moich znajomych odbiera telefony służbowe nawet w trakcie urlopu, załatwiając

interesy na przykład na plaży w Ustce. Może być tak, że także dzięki komórce te osoby zapominają, jak to jest nie myśleć w kółko o pracy. A to jest książkowa definicja pracoholizmu. Mogą przyjść czasy, kiedy, na kształt dziewiętnastowiecznych robotników, będziemy żądać ośmiogodzinnego dnia pracy.

Ta dostępność może, z punktu widzenia zdrowia psychicznego, być trudnością nie tylko w relacjach zawodowych. Nadmiernie kontrolujący rodzice, małżonkowie, chłopak/dziewczyna mogą użyć telefonu komórkowego, łącznie z funkcją śledzenia jako świetnego narzędzia inwigilacji. „Czemu nie odbierasz?” — „bo jestem zajęta/y”, taka odpowiedź w wielu sytuacjach jest uznawana za niewystarczającą. Stąd przerywanie spotkań z innymi osobami, rozdarcie wewnętrzne: „muszę odebrać, mama się będzie martwić” i poczucie, że mój czas nie należy już do mnie. Stawiam tutaj jako hipotezę, pytanie, czy w trudnościach separacyjnych wielu młodych ludzi, którzy zamiast iść na swoje, cały czas pozostają związani zbyt blisko ze swoją rodziną pochodzenia, nie odgrywa roli źle, trochę jak smycz, używany telefon komórkowy? Dzieląc się obietnicą na wstępie własnym doświadczeniem, chcę Państwu powiedzieć, że w moim przekonaniu, jedynymi z najważniejszych kroków w moim procesie separacji było kilka wyjazdów (Rumunia, wschodnia Turcja, Syria, Gruzja), które w drugiej połowie lat 90. nie były proste i całkiem bezpieczne. Nie było telefonów komórkowych, często nie było telefonów w ogóle. To, że przeżyłem, bez ciągłego kontaktu z rodziną, dało im chyba asumpt do myślenia, że przeżyję bez nieustannej opieki również w Polsce.

Jeśli ktoś cofnąłby się w czasie i pojawił na przykład w tramwaju piętnaście, a nawet dziesięć lat temu, byłby zdumiony, jak bardzo zachowania zgromadzonych w nim ludzi odbiegają od współcześnie przyjętych. Większość siedziała, patrzyła przed siebie, przez okno, okazjonalnie telefonowała, czytała książki, innymi słowy — odpoczywali bądź myśleli, czyli zajmowali się przetwarzaniem informacji, jej „trawieniem”, albo przyjmowali informację, ale zdecydowanie mniej niż obecnie. Obecnie w tramwaju większość obserwowanych osób korzysta ze smartfonów — przegląda strony internetowe, korzysta z Facebooka, Instagrama czy innych mediów społecznościowych, słucha muzyki, ogląda filmy. To już nie jest tylko kwestia większej dostępności — wszystkie opisane powyżej czynności są powiązane także z przyjmowaniem znacznej liczby informacji. Używając, za prof. Antonim Kępińskim i jego koncepcją metabolizmu informacyjnego, analogii „jedzeniowej”, w miejscu, w którym jeszcze dziesięć lat nie „zjadaliśmy” informacji lub jedliśmy jej niewiele, teraz często obżeramy się nią bez opamiętania. Zjawisko co najmniej dyskusyjne, z punktu widzenia

zdrowia psychicznego, używania smartfonów nie dotyczy oczywiście tylko tramwajów. Obserwacje zachowania i efektów osiąganych przez uczniów korzystających ze smartfonów również dają sporo do myślenia. Z badań przeprowadzonych przez Jeffreya Kuznekoffa i Scotta Titswortha z Uniwersytetu z Miami [4] wynika, że uczniowie mogący dowolnie korzystać ze swoich telefonów komórkowych uzyskali o 62% gorsze rezultaty w zakresie pozyskanej na lekcjach wiedzy względem uczniów, którzy nie mogli korzystać z takich urządzeń. Jako nauczyciel akademicki mam do czynienia z trudnością polegającą na przekonaniu studentów do wartości „bycia tu i teraz”, a nie próby bycia w różnych miejscach naraz. U niektórych trudność w choćby chwilowym rozstaniu ze smartfonem ma taki poziom, że może być diagnozowane w kategoriach uzależnienia behawioralnego.

Co można zrobić z takimi zjawiskami? Czy można próbować przynajmniej minimalizować zagrożenia? Wydaje się, że użyteczną zasadą może być pewna okresowość, zmienność w zakresie stosowania komórek/smartfonów. W ostatnim czasie nawet producenci systemów operacyjnych na nasze urządzenia mobilne zaczęli się zastanawiać czy nie odrywają nas one od rzeczywistości i nie mają w pewnych okolicznościach negatywnego wpływu na nasze relacje z osobami w świecie realnym, codzienne obowiązki i zdrowie psychiczne. Rozpoczął się pewnego rodzaju trend, który pozwala monitorować czy nawet narzucać samoograniczenie używania niektórych aplikacji — czy tych służących wirtualnym relacjom, czy rozrywce, a nawet wyłączać czasowo inne funkcje telefonu niż wykonywanie połączeń telefonicznych. Kolejna funkcja wbudowana w oprogramowanie pozwala ograniczyć atrakcyjność przeglądanych treści, czyniąc ekran czarno-białym w godzinach, w których powinniśmy kłaść się spać oraz redukując ilość niebieskiego światła kilka godzin wcześniej poprzez nałożenie odpowiedniego filtra [5, 6].

Przy przyjęciu założenia, że w pewnych okresach są one użyteczne, czy też wręcz trudne do zastąpienia ze względu na dostępność, łatwość w obsłudze, trzeba też dostrzec, że w innych są szkodliwe, bo utrudniają koncentrację w pracy, negatywnie wpływają na jakość relacji, uniemożliwiają wypoczynek. Warto rozważyć wprowadzenie zasady niekorzystania ze smartfonów w trakcie pewnych czynności. Korzystając z własnego przykładu — wyciszam go w trakcie rozmowy z pacjentem, zajęć ze studentami, zebrań, czy wręcz wyłączam w czasie przeznaczonym na wypoczynek. To ostatnie naprawdę jest możliwe i, choć trudno w to uwierzyć świat się nie zawali, jeśli przez pewien czas będziemy niedostępni. Może natomiast przynieść korzyści zdrowiu psychicznemu. Jakie korzyści? Przepraszam za terminolo-

gię, ale pierwszym słowem przychodzącym mi do głowy jest „reset”, potem dopiero oczyszczenie. Nasze zdrowie psychiczne wymaga czasu na różne zajęcia, w tym także na bycie blisko z drugą osobą, na myślenie, wyciszenie, a każda z tych czynności może być zakłócona świadomością, że jest się *de facto* na 24-godzinny dyżurze.

Maile

Nie wiem, ile maili odbierają Państwo w ciągu dnia pracy, ale nie byłoby nic dziwnego w tym, gdyby były ich dziesiątki, a może nawet setki. Problem zresztą nie polega tylko na liczbie, ale także jakości tej korespondencji. Abstrahując do kwestii spamu, czyli informacji, spraw w ogóle nas nie dotyczących i nieużytecznych, wielokrotnie dostajemy do wiadomości maile skierowane do nas osobiście przez osoby, które znamy, ale rzecz w tym, że wcale nie powinniśmy ich dostać. Ktoś po prostu nie przemyślał kwestii, do czyjej wiadomości wysłać kopię maila albo bezmyślnie wcisnął opcję „odpowiedz wszystkim”. Jest to sytuacja niezwykle częsta, niektóre osoby czy instytucje żyją przekonaniem, że wszyscy powinni wiedzieć o wszystkim. Otóż nie. Jednym z największych obecnych wyzwań cywilizacyjnych jest nie tylko filtrowanie przyjmowanych informacji, ale też dbanie o to, aby nie obciążać innych niepotrzebnymi informacjami przynajmniej w myśl zasady „nie czyń drugiemu, co tobie nie miło”.

Osobną kwestią pozostaje oczekiwanie związane z tempem odpowiadania na informacje. Często nieformalne, ale jednak obowiązujące oczekiwanie każe sprawdzać (i reagować) maile służbowe wieczorami, czy w weekendy. W ten sposób czas pracy rozciąga się na kilkanaście godzin w ciągu doby przez cały tydzień. W moim gabinecie pojawiają się od czasu do czasu osoby, które w pewnym momencie swojej kariery zawodowej po prostu nie dają rady tak dalej. Pojawia się wypalenie zawodowe, czyli przewlekła niechęć i lęk przed pracą, a potem poczucie zniechęcenia, braku energii, lęk przed przyszłością, obniżony nastrój, mówiąc krótko dość typowe objawy depresji. Najszczęśliwszą chwilą dla niektórych z tych osób jest utrata pracy i oddanie służbowego laptopa i komórki. Dopiero wtedy mogą się poczuć wolni. Czy nie ma innych możliwych scenariuszy? Są. Użytecznymi radami w tym zakresie dzieli się prof. Larry Rosen z California State University [7]. Wymienia on na przykład obecną w niektórych firmach, między innymi w Volkswagencie, zasadę „nie przed i nie po 7”, co oznacza, że nikt nie oczekuje odpowiadania na maile przed godziną 7.00 rano i po godzinie 19.00 (co i tak daje 12-godzinny okres aktywności zawodowej).

Czy maile mogą służyć zdrowiu psychicznemu? Jak najbardziej. Znam przykłady z praktyki terapeutycznej moich kolegów, gdzie maile były formą wymiany myśli,

nierz bardzo głębokich i osobistych, które uzupełniały czy podtrzymywały kontakt osobisty.

Gry komputerowe

Z grami komputerowymi rzecz ma się dość podobnie jak z wcześniej opisywanymi urządzeniami/technologiami. Z jednej strony można znaleźć doniesienia [8] pokazujące korzyści, które mogą przynieść gry komputerowe po ich wykorzystanie jako elementu terapii włącznie [9]. Z drugiej — są też liczne prace wskazujące przynajmniej na związek zaburzeń psychicznych z większym pochłonięciem światem gier komputerowych [10]. O randze problemu świadczy wpisanie w ostatnim czasie przez Światową Organizację Zdrowia (WHO, *World Health Organization*) na listę jednostek chorobowych, które będą zawarte w ramach 11. rewizji Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10, *International Statistical Classification of Diseases and Related Problems*) uzależnienia od gier. Jako ojciec trzech synów obserwuję ogromną moc wciągania gier komputerowych. Sposobem, który w moim przypadku okazał się skuteczny, była czasowa, kilkuletnia prawie całkowita abstynencja od gier komputerowych. Nie wiem, czy ten sposób jest możliwy do zastosowania w przypadku moich synów. Staramy się oboje z żoną o zapewnienie dzieciom wystarczającej różnorodności zajęć w świecie realnym, aby zmniejszyć ryzyko „zato-nięcia” w świecie wirtualnym.

Ponieważ zaś nie jestem i nie zamierzam być uczestnikiem mediów społecznościowych, głos oddaję młodszemu koledze.

Perspektywa dr. Macieja Karbownika

Doświadczam tego, że z jednej strony nowe technologie ułatwiają mi pracę czy życie, a z drugiej przysparzają nadmiernej stymulacji bodźcami. Wychowałem się w czasie bardzo intensywnej progresji elektronicznej technologii, pierwszy własny komputer miałem już w szkole podstawowej, a smartfon kilka lat później. Nowe technologie były już potrzebne na bieżąco w procesie edukacji, a obecnie „inteligentny” telefon czy komputer są niezbędne do uzupełniania elektronicznej książeczki specjalizacyjnej, zapisywania się na dyżury czy kursy. Konto na portalu społecznościowym jest obecnie wejściówką do grup dyskusyjnych pozwalających na ustalenie kwestii organizacyjnych między rezydentami w szpitalu. Znajomość obsługi komórki i posiadanie odpowiedniej aplikacji pozwalają często szybko i łatwo przypomnieć sobie potrzebne w danym momencie informacje — interakcje lekowe, działania niepożądane czy dawkowanie leków. Bywam przytłoczony, kiedy muszę ciągle dopilnowywać pojawienia się terminu

kursów specjalizacyjnych, na które trzeba się zapisać jak najwcześniej z uwagi na dużą liczbę chętnych, a małą liczbę miejsc i nieustannie monitorować powiadomienia na ekranie komórki. Ważniejsze i udowodnione (więcej o tym w dalszej części artykułu), szczególnie w przypadku dzieci i młodzieży, jest to, że większe znaczenie ma zapewnienie im z góry czasu korzystnymi aktywnościami i kontaktu z rówieśnikami/rodzicem niż zabranianie korzystania z nowinek technologicznych.

Media społecznościowe

Mówiąc o nowych technologiach, nie sposób nie wspomnieć o portalach społecznościowych. W zasadzie każde nowo powstałe urządzenie — telefony, tablety, komputery czy nawet już aparaty fotograficzne i lodówki, posiadają funkcje społecznościowe. Warto więc zacząć od definicji portali społecznościowych — są to platformy internetowe, na których użytkownicy łączą się z innymi użytkownikami w celu generowania i utrzymywania kontaktów społecznych [11]. Gdyby spojrzeć na samą definicję, można mieć skojarzenia przede wszystkim pozytywne — wynika z niej, iż osoba korzystająca z portali społecznościowych będzie miała więcej znajomych i silniejsze więzi. Co natomiast mówią o portalach społecznościowych badania naukowe? Otóż i w nich znajdziemy wiele treści napawających optymizmem — z jednej strony portale społecznościowe mogą wspierać zdrowie psychiczne, ponieważ umożliwiają interakcję społeczną [11, 12], pozwalają łączyć się z innymi ludźmi, dają możliwość użytkownikom odzwierciedlić aspekty swojej tożsamości, wyrażać emocje, które mogą być dla nich istotne [12]. Z drugiej — z uwagi na kontakt niebezpośredni istnieje wiele możliwości nieporozumień, mylnych oczekiwań, przez co niektóre osoby mogą odczuwać większe poczucie izolacji czy niezrozumienia [13, 14]. Cytując pracę Seabrooka z 2016 roku [15] „interakcje na portalach społecznościowych mogą być tak samo złożone jak interakcje twarzą w twarz”. Na portalach społecznościowych, komunikatorach internetowych czy podczas pisania smsów wymieniamy się między sobą „suchym tekstem” bez jednoznacznego nacechowania emocjonalnego. Pozostawia to odbiorcy tekstu możliwość modyfikacji tego kontekstu przez pryzmat własnej emocjonalności i przeżywania, co może skutkować nieodpowiednią/niezamierzoną przez nadawcę interpretacją przez osoby depresyjne, lękowe czy psychotyczne [13, 14]. Systematyczny przegląd, którego dokonał Seabrook [15] (przeanalizował w tym celu 70 różnych badań), ujawnił wiele mieszanych związków między depresją, lękiem i używaniem portali społecznościowych. Przedstawione przez niego odkrycia sugerują, że korzystanie z portali społecznościowych koreluje

z chorobą psychiczną lub dobrostanem; jednak to, czy efekt ten jest korzystny czy szkodliwy, zależy przynajmniej częściowo od jakości interakcji społecznych, z jakimi mamy do czynienia na portalach społecznościowych. Uściślając, w wymienionych wcześniej badaniach widać było konsekwentne powiązania między niższym poziomem objawów depresyjnych i lękowych a pozytywnymi interakcjami czy wsparciem społecznym. Odwrotnie było w przypadku negatywnych interakcji i porównań społecznych, które wiązały się z wyższym poziomem depresyjności oraz lęku. Analiza tych wniosków może doprowadzić do zdobycia wiedzy umożliwiającej lepsze wykorzystanie potencjału mediów społecznościowych na pozytywne wpływanie na zdrowie psychiczne.

Portale społecznościowe łączą nas z przyjaciółmi, rodziną, kolegami, nieznajomymi i celebrytami, a także mogą pomóc użytkownikom w utrzymywaniu i nawiązywaniu nowych przyjaźni, wyrażaniu myśli i uczuć oraz wyrażaniu tożsamości [11, 12, 16]. Podstawowe funkcje społecznościowe, które zapewniają portale społecznościowe, mogą zwiększyć korzyści płynące z interakcji twarzą w twarz poprzez rozszerzenie zasięgu i dostępności naszych sieci społecznościowych [17]. Korzystanie z portali społecznościowych wiąże się z niższym poziomem samotności i wyższym poczuciem przynależności (łączność społeczna), kapitału społecznego oraz wyższym faktycznym i postrzeganym dostępem do wsparcia społecznego, a także z wyższym poziomem satysfakcji życiowej i samooceny [14, 18–22]. Jednak w przypadku osób z depresją lub lękiem, może mieć negatywny wpływ na samopoczucie i funkcjonowanie [23, 24]. Wykorzystanie portali społecznościowych może narażać na negatywne interakcje społeczne (np. cyberprzemoc), co może wpłynąć na nastrój i zdrowie psychiczne [13]. Na przykład negatywna jakość interakcji wiązała się ze spadkiem samooceny i zadowolenia z życia [24]. Nawet bierna ekspozycja na język używany w postach okazała się wpływać na przekaz emocjonalny, wyrażany następnie przez użytkownika [25–27]. Ważnym i ciekawym odkryciem jest również to, że sposób, w jaki używamy portali społecznościowych, również wpływa na nasze zdrowie psychiczne. Zostały wyodrębnione dwa różne typy konsumowania treści na portalach społecznościowych: aktywny i pasywny. Ten pierwszy wiązał się z podejmowaniem własnych aktywności związanych z profilem, takich jak: aktualizowanie statusu, zdjęć profilowych, wprowadzanie bieżących informacji o sobie na portalu, wymiana prywatnych wiadomości oraz publikowanie publicznych treści na stronach profilowych znajomych i umieszczanie publicznych komentarzy [28–30]. Drugi typ zakładał takie aktywności, jak bierne sprawdzanie lub czytanie profili i postów znajomych oraz przeglą-

danie strony głównej z aktywnościami i postami innych osób [29, 31]. Wyższy poziom lęku społecznego był w większym stopniu związany z pasywnym sposobem korzystania z Facebooka [29, 31]. Tandoc i wsp. [31] dowiedli, że częste używanie portali społecznościowych kierowane zazdrością, u osób z depresją powodowało nasilenie objawów.

Więź społeczna na portalach społecznościowych obejmuje subiektywne poczucie przynależności i bliskości z siecią społeczną. Grieve i wsp. [32, 33] wykazali, że wyższy poziom powiązań społecznych na Facebooku wiązał się z niższym poziomem depresji i lęku oraz wyższym poziomem subiektywnego samopoczucia i satysfakcji z życia. Poczucie więzi społecznej może wpływać na wzrost zachowań służących nawiązywaniu kontaktów z ludźmi [34]. Statystyki mówią o tym, że portale zapewniają łączność z około trzema miliardami ludzi, z rodziną, przyjaciółmi, czyli osobami, które osobiście znamy, jak i z celebrytami i idolami. Często jednak mniej lub bardziej świadomie porównujemy się do tych osób, które mamy na liście kontaktów. Społeczne porównanie na portalach społecznościowych, w którym poszczególne osoby porównują się jako posiadające więcej pozytywnych (porównanie w dół) lub negatywnych (porównanie w górę) cech niż inne, jest istotnym czynnikiem ryzyka depresji i lęku [35–38]. Wyniki kilku badań wykazały, że zazdrość wobec osób obserwowanych na Facebooku, wroga ocena innych na podstawie udostępnionych przez użytkowników informacji, wiąże się z większym nasileniem objawów depresji [31, 39]. Lee [37] stwierdził, że depresja i lęk były bezpośrednio związane z częstotliwością porównań społecznych na Facebooku. Feinstein i wsp. [38] rozszerzyli te odkrycia, ujawniając ruminalację jako mediator związku między negatywnym (skierowanym do góry) porównaniem społecznym na Facebooku i objawami depresji.

Chociaż istnieje potencjalne ryzyko dla zdrowia psychicznego, jest również jasne, że portale społecznościowe mogą przynosić znaczne korzyści swoim użytkownikom. Jak już wspomniano, interakcje o pozytywnej jakości, wsparcie społeczne i łączność społeczna wiążą się z niższym poziomem depresji i lęku. Wsparcie społeczne i wspólne relacje z innymi wynikające z korzystania z portali społecznościowych mogą być wyjątkowo korzystne dla osób z lękiem społecznym, które nie są w stanie uzyskać dostępu do tych zasobów twarzą w twarz. Dlatego tak ważne jest, aby poszerzać naszą wiedzę w tym zakresie. W przyszłości może uda się udoskonalać portale społecznościowe czy interakcje mające na nich miejsce. Można tego dokonać, angażując na przykład ostatnio tak często wspominaną w tematach nowej technologii sztuczną inteligencję, aby opracować sposoby korzysta-

nia z portali społecznościowych, które miałyby pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne zarówno osób zdrowych, jak i osób borykających się z problemem depresji czy lęku. Zbierając materiały źródłowe do tej pracy, natknąłem się również na bardzo ciekawą pracę przeglądową Kardefelta-Winthera z 2017 roku [40], w której skupiał się między innymi na psychicznym dobrostanie dzieci i jego związku z czasem spędzonym przy technologiach cyfrowych. Wyniki badań, których przeglądu dokonał, sugerują, że związek pomiędzy używaniem technologii cyfrowych a samopoczuciem przybiera kształt litery U. Oznacza to, że nadmierne stosowanie lub jego brak może mieć niewielki negatywny wpływ na samopoczucie, podczas gdy umiarkowane użycie ma niewielki pozytywny wpływ. Wnioski zawarte w pracy mogą sugerować, że ważniejsze jest skoncentrowanie się na czynnikach, takich jak funkcjonowanie rodziny, dynamika społeczna w szkole i warunki społeczno-ekonomiczne, przy jednoczesnym zapewnieniu, że dzieci korzystają z technologii cyfrowej w umiarkowanych ilościach. Zamiast skupiać się tylko na skutkach spędzonego czasu w dziedzinie technologii cyfrowej naukowcy powinni zwracać większą uwagę na wpływ konkretnych treści i aktywności, w których dzieci uczestniczą w Internecie. Kardefelt-Winther w swojej pracy zastanawia się również nad tym, w jaki sposób czas spędzany przez dzieci „w towarzystwie” technologii cyfrowej ma wpływ na ich życie społeczne i relacje. Ogólnie stwierdza, że relacje społeczne dzieci są stymulowane przez technologię cyfrową; używają jej, aby poprawić swoje istniejące relacje i pozostać w kontakcie z przyjaciółmi. Autor pyta również w swojej pracy o to w jaki sposób czas spędzany przez dzieci w świecie technologii cyfrowej wpływa na ich kondycję fizyczną? Tu odpowiedź jest bardziej niejednoznaczna. Podczas gdy wyniki niektórych badań wykazały, że czas spędzany przy ekranie był związany ze zmniejszeniem aktywności fizycznej, inne sugerują, że związek ten nie jest bezpośredni i skrócenie czasu spędzanego przy ekranach niekoniecznie zmotywuje dzieci do spędzania większej ilości czasu na fizycznych aktywnościach. Zasugerowano, że już nieaktywne dzieci mogą spędzać więcej czasu przy użyciu technologii cyfrowej, co wyjaśniłoby, dlaczego niektóre wyniki wykazały ujemny związek pomiędzy czasem spędzanym przy ekranie i aktywnością fizyczną. Autor apeluje również, aby nie mylić fascynacji technologią cyfrową z uzależnieniem. Biorąc pod uwagę popularność, znaczenie i zintegrowany charakter technologii cyfrowej w życiu dzieci, łączenie wysoce zaangażowanego korzystania z uzależnieniami prawdopodobnie nie przyczyni się do konstruktywnego dialogu na temat tego, jak osiągnąć zdrową równowagę i znaleźć złoty środek. „Czy niektórzy ludzie mają problemy z spē-

dzaniem zbyt wiele czasu w Internecie? Tak, niektórzy ludzie spędzają zbyt wiele czasu na czytaniu, oglądaniu telewizji i pracy, ignorując rodzinę, przyjaźnie i działania towarzyskie” [41]. Wreszcie, dzieci korzystają z technologii cyfrowej z określonych powodów i często potrafią wyrazić, dlaczego to robią. Czasami te powody mogą nie wydawać się optymalne z punktu widzenia dorosłych, ale ważne jest, aby poważnie traktować swoje opinie i wyjaśnienia, nawet jeśli się nie do końca zgadzamy. Zmiany spowodowane zwiększonym wykorzystaniem technologii cyfrowej w społeczeństwie będą wymagały pewnych korekt między innymi w sposobie, w jaki wychowujemy dzieci, prowadzimy badania i rozwijamy politykę. Obecna sytuacja jest ze społecznego punktu widzenia niezwykła, ponieważ to dzieci są pod wieloma względami pionierami i ekspertami w tej dziedzinie, często pierwszymi, którzy wypróbowują nowe aplikacje i programy — czasem nawet tworząc własne. Aby móc skutecznie dostosować się do tej sytuacji i budować konstruktywny dialog dotyczący zdrowych i szkodliwych zastosowań technologii cyfrowej w rodzinie, szkole i społeczeństwie jako całości, najprawdopodobniej będziemy musieli polegać bardziej na głosach i doświadczeniach dzieci.

Podsumowanie

Ciekawe wnioski nasunęły się autorom pracy w momencie dokonywania ostatnich szlifów. Już w samym sposobie organizacji pracy, ale i końcowych efektach *post factum* widać było jak nasze podejścia różnią się przez wychowanie w różnych technologicznie czasach. Doktor Cichocki z humanistycznym, opisowym, metaforycznie pasowałoby stwierdzenie „analogowym” podejściem i ja (dr Karbownik) z bardziej surowym, analitycznym, aż chciałoby się rzec „maszynowym” czy „cyfrowym”. Widać przez to, jak lata technologicznego rozwoju mogą wpływać na mentalność. Można jedynie zadać pytanie — co dalej?

Mamy świadomość, że dokonany przegląd badań i nasze opinie mają charakter wybiórczy i subiektywny. Jednak, w naszym przekonaniu, warto dokonywać refleksji na te jakże istotne tematy także z osobistego a nie tylko profesjonalnego poziomu, próbując niejako integrować te dwie perspektywy. Świat, w którym żyjemy, zmienia się szybko, nowe technologie odgrywają w nim coraz większą rolę. Warto, aby po zachłystnięciu się nowością, pojawiała się refleksja dotycząca szans i zagrożeń. Abyśmy byli świadomi, że są to tylko narzędzia, które nie mogą i nie powinny zastąpić realnego życia, realnych relacji, jak to świetnie ukazuje film „Player one”. Dla nieoglądających (uwaga spoiler!) grupa młodych ludzi niezwykle sprawnie poruszających się w świecie wirtualnym, głównie gier kompu-

terowych, odkrywa pod koniec filmu wagę realności. Dotyczy ona nie tylko biologicznych aspektów (bo nie w rzeczywistości wirtualnej nie można się najeść), ale także relacji przyjacielskich i miłosnych. To co w tym filmie jest także dobrze ukazane, to zagrożenia związane z technologiami, w tym wypadku wskazujące na ogromną władzę, jaką na przykład korporacje mogą uzyskać na zwykłym człowiekiem. W naszym przeko-

naniu, naszą rolą, jako terapeutów, ale też szerzej, jako ludzi, jest szukanie właściwej proporcji między życiem zapośredniczonym przez nowe technologie a tym przeżywanym wprost. Bez wątpienia do rozważenia jest tutaj arystotelesowska zasada „złotego środka” przy uszanowaniu różnic wynikających z wieku, płci i zainteresowań.

Streszczenie

W artykule opisano możliwe konsekwencje używania/nadużywania nowych technologii w kontekście zdrowia psychicznego. Praca jest próbą refleksji na temat tego, jak smartfony, poczta elektroniczna, gry komputerowe, media społecznościowe wpływają na życie, co można zrobić, aby zwiększyć potencjalne korzyści i zminimalizować ryzyka związane z tymi technologiami. Poprzez nie tylko naukową, ale także osobistą perspektywę autorzy starają się przybliżyć wpływające z pracy wnioski do praktyki życiowej.

Psychiatria 2020; 17, 1: 41–48

Słowa kluczowe: zdrowie psychiczne, nowe technologie cyfrowe, wpływ

Piśmiennictwo

- Gross BM. The Managing of Organizations: The Administrative Struggle. Free Press of Glencoe, 1964.
- Toffler A. Future shock. Random House 1970.
- Gordon E, Moore. Cramming more components onto integrated circuits, Electronics Magazine 38 (8), 19 april 1965.
- Kuznekoff J, Titsworth S. The Impact of Mobile Phone Usage on Student Learning. Communication Education. 2013; 62(3): 233–252, doi: [10.1080/03634523.2013.767917](https://doi.org/10.1080/03634523.2013.767917).
- Tools to help you achieve your own personal sense of digital wellbeing. <https://wellbeing.google/tools/>.
- Screen time on IOS. <https://support.apple.com/sl-si/HT208982>.
- Gazzaley A, Rosen LD. The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World. The MIT Press 2016.
- Granic I, Lobel A, Engels RC. The benefits of playing video games. Am Psychol. 2014; 69(1): 66–78, doi: [10.1037/a0034857](https://doi.org/10.1037/a0034857), indexed in Pubmed: 24295515.
- Brezinka V. Computer games supporting cognitive behaviour therapy in children. Clin Child Psychol Psychiatry. 2014; 19(1): 100–110, doi: [10.1177/1359104512468288](https://doi.org/10.1177/1359104512468288), indexed in Pubmed: 23258925.
- Grant S, Spears A, Pedersen ER. Video Games as a Potential Modality for Behavioral Health Services for Young Adult Veterans: Exploratory Analysis. JMIR Serious Games. 2018; 6(3): e15, doi: [10.2196/games.9327](https://doi.org/10.2196/games.9327), indexed in Pubmed: 30049668.
- Ellison N, Boyd D. Sociality Through Social Network Sites. Oxford Handbooks Online. 2013: 151–172, doi: [10.1093/oxfordhb/9780199589074.013.0008](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199589074.013.0008).
- Boyd D, Ellison N. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication. 2007; 13(1): 210–230, doi: [10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x](https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x).
- Boyd D, Ellison N. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication. 2007; 13(1): 210–230, doi: [10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x](https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x).
- Baek YM, Bae Y, Jang H. Social and parasocial relationships on social network sites and their differential relationships with users' psychological well-being. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2013; 16(7): 512–517, doi: [10.1089/cyber.2012.0510](https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0510), indexed in Pubmed: 23697533.
- Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS. Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. JMIR Ment Health. 2016; 3(4): e50, doi: [10.2196/mental.5842](https://doi.org/10.2196/mental.5842), indexed in Pubmed: 27881357.
- Wilson RE, Gosling SD, Graham LT. A Review of Facebook Research in the Social Sciences. Perspect Psychol Sci. 2012; 7(3): 203–220, doi: [10.1177/1745691612442904](https://doi.org/10.1177/1745691612442904), indexed in Pubmed: 26168459.
- Ellison N, Steinfield C, Lampe C. The Benefits of Facebook “Friends”: Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. Journal of Computer-Mediated Communication. 2007; 12(4): 1143–1168, doi: [10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x](https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x).
- Jin B. How lonely people use and perceive Facebook. Computers in Human Behavior. 2013; 29(6): 2463–2470, doi: [10.1016/j.chb.2013.05.034](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.034).
- Lee KT, Noh MJ, Koo DM. Lonely people are no longer lonely on social networking sites: the mediating role of self-disclosure and social support. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2013; 16(6): 413–418, doi: [10.1089/cyber.2012.0553](https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553), indexed in Pubmed: 23621716.
- Manago AM, Taylor T, Greenfield PM. Me and my 400 friends: the anatomy of college students’ Facebook networks, their communication patterns, and well-being. Dev Psychol. 2012; 48(2): 369–380, doi: [10.1037/a0026338](https://doi.org/10.1037/a0026338), indexed in Pubmed: 22288367.
- Nabi RL, Prestin A, So J. Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2013; 16(10): 721–727, doi: [10.1089/cyber.2012.0521](https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521), indexed in Pubmed: 23790356.
- Oh H, Ozkaya E, LaRose R. How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. Computers in Human Behavior. 2014; 30: 69–78, doi: [10.1016/j.chb.2013.07.053](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.053).
- Steger MF, Kashdan TB. Depression and Everyday Social Activity, Belonging, and Well-Being. J Couns Psychol. 2009; 56(2): 289–300, doi: [10.1037/a0015416](https://doi.org/10.1037/a0015416), indexed in Pubmed: 20428460.
- Valkenburg PM, Peter J, Schouten AP. Friend networking sites and their relationship to adolescents’ well-being and social self-esteem. Cyberpsychol Behav. 2006; 9(5): 584–590, doi: [10.1089/cpb.2006.9.584](https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584), indexed in Pubmed: 17034326.

25. Coviello L, Sohn Y, Kramer ADI, et al. Detecting emotional contagion in massive social networks. *PLoS One*. 2014; 9(3): e90315, doi: [10.1371/journal.pone.0090315](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090315), indexed in Pubmed: [24621792](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24621792/).
26. Kramer A. The spread of emotion via facebook. *Proceedings of the 2012 ACM annual conference on Human Factors in Computing Systems - CHI '12*. 2012, doi: [10.1145/2207676.2207787](https://doi.org/10.1145/2207676.2207787).
27. Kramer ADI, Guillory JE, Hancock JT. Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2014; 111(24): 8788–8790, doi: [10.1073/pnas.1320040111](https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111), indexed in Pubmed: [24889601](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24889601/).
28. McCord B, Rodebaugh T, Levinson C. Facebook: Social uses and anxiety. *Computers in Human Behavior*. 2014; 34: 23–27, doi: [10.1016/j.chb.2014.01.020](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.020).
29. Shaw A, Timpano K, Tran T, et al. Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*. 2015; 48: 575–580, doi: [10.1016/j.chb.2015.02.003](https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.003).
30. Simoncic TE, Kuhlman KR, Vargas I, et al. Facebook use and depressive symptomatology: Investigating the role of neuroticism and extraversion in youth. *Comput Human Behav*. 2014; 40: 1–5, doi: [10.1016/j.chb.2014.07.039](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.039), indexed in Pubmed: [25861155](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25861155/).
31. Tandoc E, Ferrucci P, Duffy M. Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebook depressing? *Computers in Human Behavior*. 2015; 43: 139–146, doi: [10.1016/j.chb.2014.10.053](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053).
32. Grieve R, Indian M, Witteveen K, et al. Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*. 2013; 29(3): 604–609, doi: [10.1016/j.chb.2012.11.017](https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.017).
33. Indian M, Grieve R. When Facebook is easier than face-to-face: Social support derived from Facebook in socially anxious individuals. *Personality and Individual Differences*. 2014; 59: 102–106, doi: [10.1016/j.paid.2013.11.016](https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.016).
34. Deters FG, Mehl MR. Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Soc Psychol Personal Sci*. 2013; 4(5), doi: [10.1177/1948550612469233](https://doi.org/10.1177/1948550612469233), indexed in Pubmed: [24224070](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24224070/).
35. Lup K, Trub L, Rosenthal L. Instagram #instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2015; 18(5): 247–252, doi: [10.1089/cyber.2014.0560](https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560), indexed in Pubmed: [25965859](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25965859/).
36. Steers ML, Wickham R, Acitelli L. Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2014; 33(8): 701–731, doi: [10.1521/jscp.2014.33.8.701](https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701).
37. Lee S. How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*. 2014; 32: 253–260, doi: [10.1016/j.chb.2013.12.009](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009).
38. Feinstein B, Hershenberg R, Bhatia V, et al. Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*. 2013; 2(3): 161–170, doi: [10.1037/a0033111](https://doi.org/10.1037/a0033111).
39. Appel H, Crusius J, Gerlach A. Social Comparison, Envy, and Depression on Facebook: A Study Looking at the Effects of High Comparison Standards on Depressed Individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2015; 34(4): 277–289, doi: [10.1521/jscp.2015.34.4.277](https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277).
40. Kardefelt-Winther D. How does the time children spend using digital technology impact their mental well being, social relationships and physical activity?, Innocenti Discussion Paper 2017; 02, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence.
41. Grohol JM. Too much time online: internet addiction or healthy social interactions? *Cyberpsychol Behav*. 1999; 2(5): 395–401, doi: [10.1089/cpb.1999.2.395](https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.395), indexed in Pubmed: [19178211](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19178211/).