

DR RANGAN CHATTERJEE

4



**Małe zmiany
robią wielką różnicę -
każdy z nas może
czerpać korzyści
z tej książki.**

**JAMIE
OLIVER**

FILARY



ZDROWEGO
ŻYCIA



Jak zmienić
codzienne nawyki,
by dłużej żyć
i cieszyć się zdrowiem



ODWYK OD ELEKTRONIKI

Co niedziela wyłącz wszystkie komputer, smartfona, tablet itp. i przeżyj ten dzień tak, jakby Internet nie istniał.

Epizod, o którym opowiem, wydarzył się latem zeszłego roku. Było późne poniedziałkowe popołudnie, kolejny wypełniony do granic możliwości dzień mojej pracy w przychodni w Oldham. W Wielkiej Brytanii lekarz państwowej służby zdrowia może poświęcić pacjentowi maksymalnie dziesięć minut, więc wkrótce zaczyna dochodzi do opóźnień. Tak też było tego dnia. Jediną nadzieją w takiej sytuacji są łatwe przypadki, z którymi można uporać się na tyle szybko, żeby nadrobić stracony wcześniej czas. Właśnie na to liczyłem, widząc, jak do mojego gabinetu wchodzi nastolatek w towarzystwie mamy. Kiedy jednak usiedli, od razu wiedziałem, że nie zmieszczę się nawet w dziesięciu minutach.

– Panie doktorze – zaczęła mama chłopca, z trudem szukając właściwych słów. – W sobotę wieczorem mój syn, Devon, pociął sobie nożem nadgarstki.

– Celowo? – spytałem.

– Celowo – przytaknęła kobieta. – Musiałam zabrać go na SOR, a psychiatra, który obejrzał syna, powiedział, że powinien przyjmować antydepresanty. Przyszliśmy po receptę.

Wypisanie recepty na prozac i zakończenie wizyty zajęłoby nie więcej niż trzydzieści sekund, ale coś mnie powstrzymało. Zaczęliśmy rozmawiać i Devon powoli się przede mną otwierał. Zdawałem sobie sprawę, że za drzwiami czeka kolejka pacjentów, wiedziałem jednak, że jeśli nie wysłucham go cierpliwie do końca, wyrządę mu krzywdę. Musiałem zrozumieć, dlaczego szesnastolatek z normalnej, jak się wydawało, rodziny, ni stąd ni zowąd zaczyna się okaleczać.

Kiedy trochę podrażyłem, dowiedziałem się, że Devon nie czuł się akceptowany w szkole, po części z powodu swoich zainteresowań, a po części z powodu wyglądu. Postanowiłem zapytać, jaką rolę pełnią w jego życiu media społecznościowe.

– Często korzystasz z mediów społecznościowych?

– Bez przerwy – wyszczerzył zęby w uśmiechu.

– A wieczorami w łóżku?

– No jasne, wchodzę na Facebooka, wysyłam esemesy...

– Posłuchaj – powiedziałem. – Tak sobie myślę, że może właśnie stąd biorą się twoje problemy. – Mina mu zrzedła. Także na twarzy jego mamy odmalowało się powątpiewanie. – Może ograniczyłbyś trochę korzystanie z Facebooka i całej reszty?

– Ale dlaczego?

– Wydaje mi się, że siedzenie w Internecie nie wpływa za dobrze na twoje zdrowie psychiczne. Samookaleczenie to objaw, a mnie interesuje przyczyna. Umówmy się, że godzinę przed pójściem do łóżka wyłączysz telefon. Czy dałbyś radę to zrobić?

– Ciężko będzie... – odparł.

– Spróbujmy zrobić mały eksperyment, co? Jeśli po tygodniu nie zauważysz zmiany, wypiszę ci receptę.

Wyobrażam sobie, że niektórzy czytelnicy dostali palpacji, już widząc tytuł tego rozdziału. Dobrze wiem, co czujecie – przeszedłem tę samą drogę. Nie jestem przeciwnikiem Internetu, Facebooka, Instagrama i tym podobnych – nic z tych rzeczy. Dostrzegam jednak coraz więcej problemów będących pochodną korzystania z mediów społecznościowych. Nie powinno nas to zresztą dziwić, biorąc pod uwagę, że przeniknęły one do wszystkich sfer naszego życia, błyskawicznie zyskując na znaczeniu. Sądzi się, że liczba telefonów i innych urządzeń mobilnych jest dzisiaj większa niż liczba wszystkich ludzi zamieszkujących Ziemię – niesamowite, prawda? Niektórym z nas – nie wyłączając mnie – trudno się rozstać z telefonem na dłużej niż dziesięć minut. Gdy w niedzielę bawię się z dziećmi i mam w zasięgu ręki komórkę, cały czas korci mnie, żeby sięgnąć po nią i zobaczyć, co się dzieje w sieci. I dobrze wiem, że nie jestem jedyny. Media społecznościowe zachęcają nas, by ciągle sprawdzać, co słychać na profilu naszym czy znajomych, patrzeć, ile przybyło nam lajków czy followersów, być na bieżąco z najświeższymi plotkami. Doszło do tego, że zaglądamy na firmową skrzynkę nawet w dniach wolnych od pracy. To wszystko składa się na obraz niepokojącej tendencji, która narasta lawinowo od czasu pojawienia się smartfonów. Coraz trudniej nam się odciąć i wyłączyć. Otwieramy rano oczy i zamiast pozwolić organizmowi stopniowo się rozbudzić, wlepiamy wzrok w Twittera, Facebooka, Snapchata lub inną supermodną platformę społecznościową, pozwalając, by nasz mózg został zalany chaotycznym potokiem informacji. To poważny problem. Pięć lat temu byłem przekonany, że u podłoża przeważającej liczby dolegliwości, z którym przychodzą do mnie pacjenci, leży niewłaściwa dieta. Dziś jestem przekonany, że najczęstszym winowajcą jest stres.

UZALEŻNIENIE OD SMARTFONA

Choć toczy się spór, czy smartfon może uzależniać w ścisłym sensie tego słowa, obserwując dzisiejszy świat, nie mam co do tego wątpliwości. W 2014 roku przeprowadzono badanie obejmujące dwa tysiące uczestników. Pokazało ono niepokojący obraz przeciętnego użytkownika smartfona. Okazuje się, że sięgamy po telefon średnio dwieście dwadzieścia jeden razy na dzień, poczynając mniej więcej od godziny 7:31, gdy wchodzimy na Facebooka, czytamy wiadomości i sprawdzamy pogodę – wszystko to jeszcze nim wstaniemy z łóżka. W sumie w ciągu dnia korzystamy ze smartfona łącznie średnio trzy godziny i szesnaście minut. Jeszcze bardziej alarmujące dane pochodzą ze Stanów Zjednoczonych: według badań przeciętny użytkownik smartfona dotyka swojego urządzenia dwa tysiące sześćset siedemnaście razy dziennie.

Te absurdalnie wysokie liczby są związane głównie z faktem, że dzięki smartfonowi jesteśmy dostępni niemal dwadzieścia cztery godziny na dobę i dlatego nieustannie zalewa nas fala e-maili, telefonów i esemesów. Na niebezpieczeństwo uzależnienia wpłynął jeszcze dodatkowo fenomen *selfie*, który pojawił się mniej więcej dziesięć lat temu. Badania pokazują, że aż do czterdziestu procent czasu wszystkich wypowiedzi przeznaczamy na informowanie innych o swoich subiektywnych przeżyciach. Według naukowców w ten sposób aktywujemy ścieżki neuronowe powiązane z układem nagrody, a jednocześnie pobudzamy ośrodki odpowiadające za uzależnienie, takie jak jądro półleżące. To by tłumaczyło, dlaczego kilka *selfie* bezmyślnie wrzuconych na Facebooka, Instagrama i Snapchata może stworzyć w mózgu sprzężenie zwrotne powodujące, że pragniemy wciąż więcej tego samego. Doświadczenie podpowiada mi, że to jak z narkotykami – im częściej korzystamy ze smartfona, tym bardziej się od niego uzależniamy.

Badania pokazują, że aż do czterdziestu procent czasu wszystkich wypowiedzi przeznaczamy na informowanie innych o swoich subiektywnych przeżyciach. Według naukowców w ten sposób aktywujemy szlaki neuronalne powiązane z układem nagrody, a jednocześnie pobudzamy ośrodki odpowiadające za uzależnienie, takie jak jądro półleżące.

W wyniku ewolucji lubimy, gdy się nas docenia. Jesteśmy istotami wysoce społecznymi. Tak jak koncern produkujący batoniki Mars wykorzystuje naszą atawistyczną miłość do wszystkiego, co słodkie, podobnie media społecznościowe żerują na naturalnym głodzie aprobaty ze strony innych ludzi. Ewolucja nie przygotowała nas jednak na niemal osiem łyżek cukru przypadających na jednego marsa – w warunkach, w których kształtowaliśmy się jako gatunek, spożywalimy go znacznie mniej, i to głównie latem, więc nasze organizmy nie są przystosowane do takich ilości. Także aprobaty ze strony swojego plemienia mogliśmy spodziewać się tylko wówczas, gdy zdobyliśmy się na wielki akt odwagi lub bezinteresowności. Dziś żyjemy w czasach nieograniczonego dostępu do obu tych rzeczy. W efekcie nadmiernie eksploatujemy swoje naturalne mechanizmy ewolucyjne – trzeba być naiwnym, aby sądzić, że nie niesie to ze sobą żadnych konsekwencji.

Dodatkowy problem wiąże się z fenomenem, który jest określany przez psychologów badających media społecznościowe mianem „idealizacji własnego wizerunku” (ang. *perfectionist presentation*). Ludzie nie piszą o tym, co im nie wyszło – koncentrują się wyłącznie na rzeczach, którymi mogą się pochwalić. W rezultacie otrzymujemy fałszywy obraz świata, w którym wszystkim wydaje się powodzić lepiej niż nam. Ludzie mają naturalną skłonność do porównywania się z innymi i oceniania siebie na ich tle. To automatyczny odruch i nic na to nie poradzimy. U wrażliwych osób może to prowadzić w okresie dorastania do stresu i depresji, ale nie mniej zagrożone są osoby dorosłe.

ZRESETUJ SWOJĄ RELACJĘ ZE ELEKTRONIKĄ

Jeśli chcesz zresetować swoją relację z elektroniką, spróbuj na początek ograniczyć korzystanie ze smartfona. Ja robię to już od półtora roku i od razu odczułem korzyści. Na starcie dobrze jest wyłączyć funkcje powiadomień. Nadal masz wszystkie aplikacje i telefon działa jak przedtem, ale nie otrzymasz teraz powiadomienia, gdy ktoś polubi – polubiony wcześniej przez ciebie – komentarz na Instagramie albo sprawdzi twój profil na LinkedIn. Możesz iść o krok dalej i zdezaktywować automatyczną synchronizację poczty elektronicznej – odtąd będziesz odświeżać ją ręcznie.

Dawniej sam byłem uzależniony od powiadomień pojawiających się na ekranie mojego smartfona. Teraz ich nie widzę. Mogę sięgnąć po telefon, żeby zadzwonić, wciąż w błogiej nieświadomości faktu, że w skrzynce czeka na mnie dziesięć nowych e-maili. Nie czuję się przez to odizolowany od świata, a jeśli pomyśleć, ile razy dziennie sprawdzamy pocztę na smartfonie, robi się z tego całe morze czasu. Możesz także spróbować wprowadzić w domu zwyczaj, że na czas posiłków wszyscy domownicy wkładają telefony do specjalnie przeznaczonego do tego celu pudełka. Istnieją rozmaite rozwiązania – nie jestem w stanie przewidzieć, które z nich sprawdzi się najlepiej w twojej sytuacji. Z pewnością jednak każdy może skorzystać na choćby drobnej zmianie nawyków. Pamiętaj, za każdym razem, gdy słyszysz powiadomienie lub dźwięk informujący o nowej wiadomości w skrzynce e-mailowej, w twoim mózgu aktywuje się ośrodek nagrody, co sprawia, że chcesz więcej i więcej

Bezustannie słyszę od moich pacjentów, że nie zdawali sobie sprawy, do jakiego stopnia smartfon lub tablet zawładnęły ich życiem. Gdy masz w kieszeni telefon, nie zaznasz chwili wytchnienia. Ile razy zdarzyło ci się, że poszedłeś na kolację z przyjacielem lub bliską ci osobą, ale chociaż fizycznie siedziałeś przy stole, w rzeczywistości byłeś myślami gdzie indziej? Ile razy wydawało ci się, że w kieszeni kurtki czy spodni czujesz wibrację telefonu, chociaż nic takiego nie miało miejsca? O czym to świadczy?

Systematyczne odkładanie smartfona o określonej porze było dla Devona zupełnie nową i odrobinę przerażającą perspektywą, ale zastosował się do mojej sugestii. A kiedy zobaczyliśmy się ponownie, powiedział mi, że czuje się zupełnie inaczej niż tydzień temu. Po dwóch tygodniach poinformował mnie, że lepiej sypia. Zaczęliśmy sukcesywnie ograniczać czas, w ciągu którego korzystał z telefonu; od tej pory sięgał po niego dopiero godzinę po przebudzeniu i odkładał go dwie godziny przed pójściem do łóżka. Po sześciu tygodniach poprosiłem go, by zaczął zmieniać także dietę i zastąpił herbatniki, ciastka czy słodkie płatki zbożowe produktami bogatymi w zdrowe, naturalne tłuszcze potrzebne do produkcji hormonów – np. jajkami, awokado czy orzechami. Podczas kolejnej wizyty cały czas się uśmiechał się; powiedział mi, że jego nastrój i emocje ustabilizowały się i coraz rzadziej dręczy go niepokój. Pół roku później jego mama napisała mi w liście, że Devon to już zupełnie inny chłopak, że znalazł w szkole przyjaciół i pokonał swoje problemy – że zmieniłem jego życie. To prawda, choć nie przypominam sobie, żebym chociaż raz przepisał mu prozac.

Czy można powiedzieć, że wystarczyło na jakiś czas odciąć Devona od telefonu, by zaszła w nim rewolucyjna zmiana? Nie. Przypadek mojego pacjenta był przedmiotem żadnego badania naukowego – nie działaliśmy w warunkach laboratoryjnych. Gotów jestem jednak zaryzykować twierdzenie, iż rezygnacja ze smartfona o określonych porach dnia w połączeniu ze zmianą sposobu odżywiania spowodowała prawdziwą metamorfozę. Nie zapominajmy, że kiedy Devon zjawił się u mnie w gabinecie uskarżał się na problemy, które można było bardzo łatwo zaklasyfikować jako objawy depresji i próbować było leczyć farmakologicznie. Z takimi sytuacjami mamy bezustannie do czynienia w wielu gabinetach lekarskich w całej Wielkiej Brytanii.

CZY POTRAFISZ OBEJŚĆ SIĘ BEZ SMARTFONA?

Ten punkt programu ma pomóc ci zorientować się, czy nie jesteś przypadkiem niewolnikiem urządzeń elektronicznych, wprowadzić zmiany oraz zacząć używać smartfona, tabletu itp. na nowych zasadach. Nie jest oczywiście moją rolą pouczyć cię, jak korzystać z mediów cyfrowych. To twój wybór. Chcę jedynie zachęcić cię do krytycznego spojrzenia na tę kwestię. Ile razy to ty decydujesz, że sięgniesz po dane urządzenie, a ile razy to ono decyduje za ciebie? Czy fakt, że smartfon daje ci dostęp do poczty elektronicznej oznacza, że musisz używać tej funkcji? Co się stanie, jeśli nie będziesz tego robić? Zapewne wielu z was boi się przeoczyć ważną wiadomość. Cóż, jak uświadomił sobie niedawno mój znajomy, jeśli twoje konto wysyła automatyczną odpowiedź, że chwilowo jesteś niedostępny, jesteś nieodstępny. Zauważył, że kiedy na czas dłuższej nieobecności wyłącza powiadomienia o nowych wiadomościach, znacznie lepiej panuje nad czasem i poziomem stresu – przestaje być niewolnikiem swojego smartfona i e-maili od innych osób (a tym samym ich planów). Właśnie w tym rzecz: używajmy smartfonów, tabletów itp. w taki sposób, by nam służyły, a nie nas zniewalały.

Uważam, że jednym z objawów uzależnienia jest zaprzeczanie, że problem istnieje. Takie osoby będą mówić sobie: „Gdy tylko zechcę, potrafię zrezygnować z tej czy innej funkcji w smartfonie, nad wszystkim panuję”. Ale gdy powiesz „sprawdzam”, zawsze usłyszysz jakąś wymówkę w rodzaju: „Dobrze, zrobię to, ale nie dzisiaj, bo dzisiaj... bla, bla, bla”. Jeśli zatem uważasz, że nie dotyczy cię uzależnienie od

smartfona, czemu nie spróbować by obejść się bez niego? Czy potrafisz zapomnieć o nim na jeden dzień w tygodniu? A może i ty znajdziesz jakąś wymówkę?

Opracowałem tygodniowy program detoksu, którego punktem dojścia jest „Dzień bez elektroniki”. Przez wprowadzanie stopniowych ograniczeń chcę cię zachęcić do zrobienia w najbliższą niedzielę stanowczego kroku i pożegnania się na cały dzień ze smartfonem, tabletem, komputerem itp. Jeśli cały dzień to dla ciebie zbyt duże wyzwanie, niech to będzie pół dnia – i tak z pewnością doświadczysz korzyści z mojego programu. Jeśli smartfon to twoja jedyna forma łączności ze światem, spróbuj na jeden dzień wyłączyć pobieranie danych komórkowych i funkcję wi-fi. Kto będzie chciał, skontaktuje się z tobą telefonicznie lub esemesem, a będziesz miał mniejszą pokusę bezmyślnego surfowania po Internecie.

SIEDMIODNIOWY DETOKS CYFROWY

PONIEDZIAŁEK:

Wyłącz powiadomienia w smartfonie, tablecie i laptopie.

WTOREK:

Wypisz się ze list mailingowych, z których nie chcesz już otrzymywać wiadomości.

ŚRODA:

Ustaw na smartfonie ręczną aktualizację poczty elektronicznej; usuń z telefonu pocztę elektroniczną, a przynajmniej konto, z którego korzystasz w ramach pracy.

CZWARTEK:

Przygotuj pudełko, do którego ty i inni domownicy będziecie odkładać telefony na czas posiłków. Wszystkie telefony *muszą* znaleźć się w pudełku, nim siądziecie do stołu.

PIĄTEK:

Czy potrafisz wyłączyć wszystkie urządzenia elektroniczne, z których korzystasz, dziewięćdziesiąt minut przed pójściem do łóżka? Zastanów się też nad wyłączeniem skrzynki pocztowej w smartfonie na cały weekend, aż do poniedziałku rano.

SOBOTA:

Wyznacz sobie dwie godzinne przerwy od wszelkich urządzeń elektronicznych; przekonaj się, czy potrafisz cieszyć się dniem, nie relacjonując go w mediach społecznościowych.

NIEDZIELA:

DZIEŃ BEZ ELEKTRONIKI

Przeżyj cały dzień bez elektroniki i Internetu.