



Uzależnienie od telewizji

Jak twierdzą socjologowie, ponad 10% Polaków to **telemaniacy**. Oznacza to, że 3 miliony rodaków spędza przed telewizorem ponad 8 godzin dziennie, podczas gdy przeciętny mieszkaniec naszego kraju poświęca na to w ciągu dnia 4 godziny i 12 minut. O skali problemu świadczy inna liczba podawana przez naukowców – 70% z nas znajduje się na granicy uzależnienia. Co to dla nas oznacza?

Zgubne skutki telemanii

Na oglądanie telewizji, często półświadome, poświęcamy więcej czasu niż na rozmowy z domownikami. Więzy zacierają się, powstają konflikty. W telewizję uciekamy od problemów, zamiast o nich mówić i je rozwiązywać. Przed ekranem spędzamy chwile, które mieliśmy przeznaczyć na relaks i odpoczynek. Tymczasem w ten sposób jeszcze bardziej angażujemy nasz układ nerwowy, co powoduje, że często po zakończeniu ulubionego programu jesteśmy bardziej zmęczeni niż wtedy, gdy zaczynaliśmy go oglądać. Męczymy nasz mózg, mimo że nie zmuszamy go do myślenia!

Badania przy wykorzystaniu elektroencefalogramu wykazały, że ośrodki kory mózgowej są bardziej aktywne, gdy czytamy **książkę**, pozostają zaś uśpione podczas telewizyjnych sesji. Gotowe obrazy, które telewizja nam serwuje, powodują, że niejako „wylączamy się” z życia i wnikamy w świat **iluzji**. Im głębiej, tym łatwiej o uzależnienie. Ponadto, długotrwałe wpatrywanie się w ekran telewizora jest **szkodliwe** dla naszego zdrowia. Siedząc nieruchomo przez dłuższy czas, sprzyjamy otyłości i ogólnemu obniżeniu sprawności ruchowej. Psujemy sobie również wzrok.