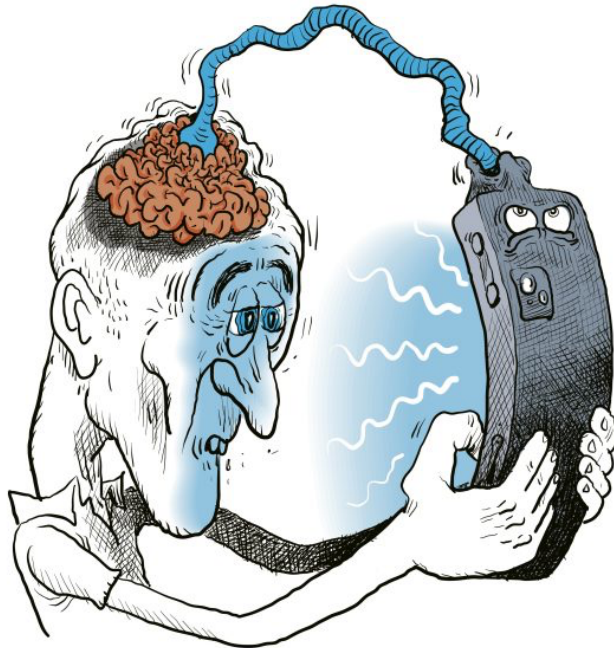


## Így rohasztja el az agyunkat az internet

[24.hu](https://www.24.hu)

2024. 12. 09. 12:45



Az Oxford szótár a brain rot, azaz az agyrohadás kifejezést választotta 2024-ben az év szavának. A döntés nagyon találó, ha figyelembe vesszük, milyen hatással van az internet az agyunkra – írja **Siân Boyle** újságíró a [The Guardianen megjelent cikkében](#). A definíció szerint az agyrohadás egy ember mentális vagy intellektuális leépülését jelenti, amelyet az alacsony minőségű online tartalmak túlzott mértékű fogyasztása idéz elő. Boyle úgy véli, ennek tökéletes példája a *Skibidi Toilet* című internetes sorozat, amely vécékből előjövő, éneklő fejeket szerepeltet, és bár történettel nem igen rendelkezik, több száz milliós megtekintéseket produkál.

Az agyrohadást már csaknem 20 évvel ezelőtt megjövendölte egy kutatás, amely azt vizsgálta, milyen hatása lehet az emberekre az akkor meglehetősen új találmánynak számító e-mailnek. **Az eredmények azt mutatták, hogy a folyamatos információ áradatból fakadó kognitív túlterheltség rosszabb hatással volt az alanyok intelligencia hányadosára, mint a marihuána fogyasztása, átlagosan 10 ponttal csökkentette az IQ-jukat.**

És ezek az eredmények még bőven az okostelefonok korszaka előttről származnak, ma már még rosszabb lehet a helyzet. Egy idei felmérés szerint a legtöbb magyar [napi 3-6 órát nézi a telefonját](#), ez pedig többek között szorongáshoz, letörtséghez, zavartsághoz, körömrágáshoz, fáradtsághoz, zaklatottsághoz, fejfájáshoz és váltakozó gondolatokhoz vezethet.

Emellett számos [tanulmány](#) mutat arra, hogy a túl sok internetezés csökkenti agyunk [szürkeállományát](#), [rontja az összpontosítás képességét](#), gyengíti a memóriát és a kognitív folyamatokat. Az aggasztó hatásokat jól bemutatja **Dr. Gloria Mark**, a Kaliforniai Egyetem professzorának kutatása. A szakértő azt találta, hogy míg 2004-ben átlagosan 2 és fél perc volt a koncentrációképesség időtartama egy képernyő előtt, addig 2012-re már csak 75 másodperc, 2018-ban pedig mindössze 47 másodperc. Mark szerint ezeknek az eredményeknek az egész társadalmat aggasztaniuk kéne, ennek ellenére látszólag nem sokat teszünk a trend megfordítása ellen.

Boyle szerint ezért azonban nem okolhatók kizárólag a tartalomfogyasztók, hiszen a Szilícium-völgy technológiai cégei szándékosan úgy alakították ki platformjaikat, hogy rászoktassák használatukra a felhasználókat. **A közösségi oldalak kifogyhatatlan tartalmat felsorakoztató hírfolyamain a végtelenségig lehet görgetni, amelyek folyamatos dopaminforrásként működnek az agy számára, így függőséghez vezethetnek.**

**Tristan Harris**, a Google egykori etikai tanácsadója szerint ezeknek a cégeknek attól függ a profitja, hogy mennyi időt töltenek termékeik előtt az emberek, ezért versenyt folytatnak a figyelmünkért, amelyet félelemkeltéssel és felháborító tartalmakkal is hajlandóak megszerezni, hogy nyerjenek. Harris egyúttal arra figyelmeztet, hogy ez a technológia már a világot is formálja, és katasztrófához fog vezetni, ha nem teszünk ellene.

Az agyrohadás szó megjelenése és elterjedése azonban biztató fejleménynek tűnik, ugyanis éppen erre a problémára reflektál. A baj felismerése pedig az első lépés annak megoldása felé. A változás jele többek között az is, hogy a tinédzserek körében elkezdtek népszerűek lenni a butatelefonok, illetve hogy sokan lépnek fel a technológiamentes gyermeknevelés mellett.