

Efectes secundaris dels telèfons mòbils

L'ús excessiu en menors de 16 anys pot:

1) Posar els menors en risc de patir assetjament cibernètic

El mitjà més comú utilitzat per al ciberassetjament és el telèfon. Aproximadament, un de cada quatre infants ha sofert assetjament cibernètic i aproximadament un de cada sis n'ha fet a uns altres. Només una de cada deu víctimes informa els seus pares o a un adult de confiança sobre l'abús al qual es veu sotmès.

2) Augmentar el risc d'ansietat i depressió

L'estimulació constant del cervell fa que augmenti l'hormona cortisol. L'excés de cortisol pot impedir que un infant se senti tranquil. La pèrdua de tranquil·litat pot provocar greus trastorns d'ansietat. Les taxes de suïcidi estan augmentant especialment en noies d'entre 10 i 14 anys. Per a aquest grup d'edat, les taxes de suïcidi s'han triplicat en els últims 15 anys.

3) Reduir la capacitat cognitiva i la capacitat intel·lectual

Els estudis demostren que, com més temps passen a les pantalles recreatives, més costa que s'estructurin les xarxes del cervell. Passar massa temps usant telèfons intel·ligents provoca un **aprimament prematur de l'escorça prefrontal** del cervell que processa la informació dels cinc sentits.

4) Afectar les relacions interpersonals

La relació entre pares i fills es veu afectada. Els nens sovint no paren atenció a causa de la constant distracció que suposa el telèfon. Les relacions presencials disminueixen a mesura que els nens dediquen el seu temps i l'energia a invertir en les seves "amistats" en línia.

5) Ser una distracció acadèmica

Un estudi sobre el desenvolupament del cervell realitzat per l'Institut Nacional de Salut mostra que els infants que passen més de dues hores al dia mirant una pantalla obtenen puntuacions més baixes en proves de pensament i llenguatge. La distracció constant està aplanant el camí cap a la mediocritat acadèmica. La simple presència del telèfon intel·ligent redueix la capacitat cognitiva i la capacitat intel·lectual per a fer exàmens.

Efectes secundaris dels telèfons mòbils

6) Exposar els menors a contingut sexual

El 42% dels usuaris joves connectats han estat exposats a pornografia en línia. D'ells, el 66% va reportar exposició no desitjada a pornografia, sovint a través d'anuncis en línia. Els infants no sols veuen contingut sexual amb els seus telèfons mòbils, sinó que també en poden crear. Cada vegada més nens fan sèxting (envien missatges de text sexuals o imatges explícites). A més, diverses aplicacions obren les portes a depredadors sexuals que busquen rastrejar, preparar i fer mal als nostres fills/es.

7) Facilitar el desenvolupament de trastorns alimentaris

Hi ha hagut un augment en el nombre de persones més joves, inclosos preadolescents de 9 i 10 anys que pateixen trastorns alimentaris. A més de mostrar fotografies filtrades i sobreeditadas, les xarxes socials també ofereixen als usuaris maneres de trobar contingut com a reptes per a perdre pes, vídeos de tècniques de purga i dietes insanes.

8) Crear addicció

La indústria tecnològica dissenya intencionadament aplicacions i xarxes socials perquè els nostres fills les utilitzin durant llargs períodes de temps. Així és com guanyen diners. El seu ús excessiu produeix respostes cerebrals addictives similars a les addiccions a l'alcohol, les drogues i el joc.