

Internet- és okostelefon-használat: csillagjainkban a hiba, avagy a gének szerepe az internetfüggőségben

DR. SPEER GÁBOR

Bár lenne egészséges mobile health (mHealth-) függőség! Jelenleg nagyjából 165 ezer okostelefonon futó egészségügyi alkalmazás érhető el a két platformon (android, iOS). Minden hónapban ezer új mHealth alkalmazás kerül az áruházakba. Az USA-ban a lakosság 20%-a töltött le (használt?) mHealth-t, illetve az okostelefon-használók 62%-a alkalmazza ezt egészségügyi kérdésekben (információ keresése vagy applikáció letöltése). Ám az alkalmazás letöltése nem mindig jelent egyben használatot, sőt általában nem jelenti azt. De mitől függ, hogy ki mennyire használja az informatika adta eszközöket?

Az egészség megőrzésében, a sportolásban, a gyógyulásban segítő és megfelelően kiválasztott (!) okostelefon-alkalmazások (mHealth) jelentős szereppel bírnak. Csakhogy az egészségügyi alkalmazást letöltők 5 percnél nem fordítanak többet annak megtanulására, és 50%-a az mHealth alkalmazást telefonjukra letöltőknek havonta csak egy alkalommal használja azt. Aminek természetesen alig van értelme. Az emberek alapvetően nem az egészségükért használják okostelefonjukat, hanem pl. az életük szervezéséhez. De vajon otthon meddig bírjuk anélkül, hogy elővegyük az okostelefont? Erre kérdeztek rá az Index munkatársai. A hírportál 4500 olvasója körében végzett nem reprezentatív felmérés szerint¹ öt emberből egy nem bírja letenni a mobiltelefonját.

Egy átlagos okostelefon-tulajdonos naponta több mint 2 órán keresztül nyomkodja a telefont, sőt sokan nemcsak hasz-

nos tevékenységre, hanem unaloműzésre vagy stresszoldásra is használják. Mindez nemcsak akkor van így, amikor az ember várakozik vagy unatkozik, hanem akkor is, amikor a hozzátartozóival van. Sokan egy családi ebéd alatt sem bírják ki anélkül, hogy megnézzék, jött-e levél. A válaszolók 21%-a tartja a keze ügyében vagy fél méteres távolságon belül a mobilját még a családi ebédek idején is. A mobil folyamatos kézben tartása nemcsak az étkezéseknél feltűnő, hanem a különféle családi eseményeken is. Akár temetés alatt. Egy 2015-ben az USA-ban készült felmérés szerint a válaszolók 2%-a vallotta be: előfordult, hogy temetés közben vásárolt az interneten.² Talán azért, mert a mobil nyomogatása gyakran automatikus, és ezt a viselkedésünket sokszor nem is vesszük észre.

A felmérés szerint¹ a magyar gyerekek negyede bármennyit netezhet, azaz a mobilhasználó szülők 24%-a nem korlá-



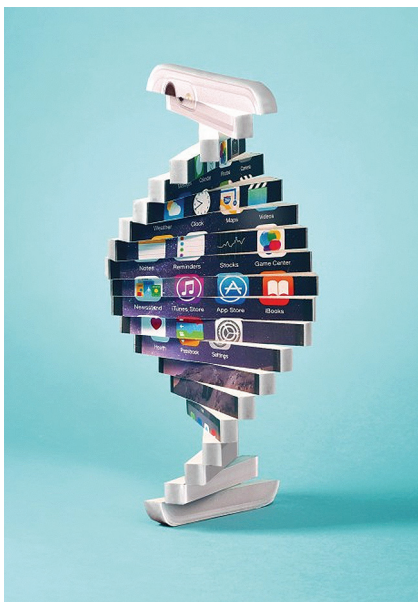
DR. SPEER GÁBOR

PhD. Társalapító, Artmedus.
<http://artmedus.com>

tozza gyermeke netezését, a „tágítsa csak a világgképét” elvet vallja. Ma már a családok nyugdíjas tagjai is okostelefonozók, 56%-uknak megszokott dolog a hírolvasás és az e-mailezés, legalábbis a vászradók szerint. A fiatalok – egy másik kutatás szerint – átlagosan óránként ötször, naponta 85 alkalommal nyúlnak a telefonjukhoz. Egy aktivitás átlagosan 30 másodpercig tart. Sok ember annyira kötődik a mobiljához, hogy könnyebben mond le az alkohorról, a csokoládéról vagy a szexről, mint az okostelefonjáról. A telefonnyomogatási kényszer – állítja az Index közleménye – a FOMO (fear of missing out) jelenségre vezethető vissza, ami azt jelenti: attól tartunk, hogy lemaradunk valamiről.

GENETIKAI ÉS KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

Milyen tényezők befolyásolják az online eltöltött időt? Mind ez idáig főleg a patológias internethasználatot vizsgálták, azt is kis esetszámú vizsgálatokban. Egy pár hónapja megjelent közlemény következtetése szerint az, hogy mennyi időt tölt el valaki a közösségi hálón (pl. Facebook) online játékkal vagy az internet világában, a géneitől is függ.³ Egy londoni intézet kutatói több mint 8500, 16 éves, egypetűjű és kétpetűjű ikerpárral végeztek felmérést.³ Azt találták, hogy a gének az emberek online szórakozással és játékkal, illetve internetes tudásgyarapítással eltöltött idejének egyharmadáért felelősek. Nevezetesen, az öröklődés a szórakozás kedvéért a weboldalakon eltöltött idő 37%-áért felelős, az online játékkal eltöltött időt 39%-ban, a netes információszerzéssel töltött időt 34%-ban, míg a közösségi háló használatát 24%-ban befolyásolja. A fennmaradó hányadért a környezeti tényezők a felelősek. A környezeti tényezők tehát – pl. az online médiához való hozzáférés



Forrás: <https://www.technologyreview.com/s/600769/10-breakthrough-technologies-2016-dna-app-store/>

lehetősége – nagyobb szereppel bírnak a genetikánál.

Hasonló eredményekre jutottak ausztrál szerzők is 2019 ikerpár tanulmányozásával.⁴ A szerzők külön kimondták, hogy a genetika additív hatást gyakorol az este 11 óra után online eltöltött idő mértékére, illetve az interneten a társas kapcsolatok elsődleges tartásával eltöltött időre. Az már korábbról ismeretes volt, hogy a túlzott (patológias) internethasználat összefüggésben van a major depresszióval, a szociofóbiával és az egyéb abúzusokkal (alkohol-, drog-, nikotinabúzus), de az alvászavarral is. Mások igazolták, hogy a problémás internethasználatot 48–66%-ban genetikai tényezők befolyásolják.⁵ A túlzott okostelefon-használatra jellemző lehet a készülék este, lefekvés után, az ágyban való használata is. Egy

844, 18–94 éves felnőttel zajló vizsgálatban az esti, ágyban való okostelefonozás összefüggött az inszomniával és a fokozott fáradékonysággal.⁶ A már idézett amerikai felmérés azt is igazolta, hogy az emberek 37%-a vásárol este, ágyban fekvve az interneten.²

Úgy gondolom, a közlemény annyiban illik az mHealth alkalmazásokat bemutató rovatba, hogy az orvosoknak – véleményem szerint – elsőként azon betegek körében érdemes kezdeményezniük a valóban hasznos egészségügyi alkalmazások letöltését, akik hajlamosabbak az okostelefon- és az internethasználatra. Velük is sok nehézség lesz, mert az egészségvédelem nem tartozik az okostelefont sokat használók kedvenc céljai közé. Azokat viszont, akik jelenleg a való életben kevésbé fogékonyak az mHealth-re, véleményem szerint a társadalom fogja majd később magával ragadni – mint környezeti tényező.



Levelzési cím:

gabor.speer@artmedus.com



Irodalom:

- http://index.hu/bcs/2017/03/23/kerdoiv_eredmeny_mobil_csalad_internetfuggo/
- <https://www.emarketer.com/Article/Mobile-Devices-Bring-Commerce-Everywhere-Really/1013174>
- Ayorech Z, von Stumm S, Haworth CM, Davis OS, Plomin R. Personalized Media: A Genetically Informative Investigation of Individual Differences in Online Media Use. *PLoS One* 2017;12:e0168895
- Long EC, Verhulst B, Neale MC, Lind PA, Hickie IB, Martin NG, Gillespie NA. The Genetic and Environmental Contributions to Internet Use and Associations with Psychopathology: A Twin Study. *Twin Res Hum Genet* 2016;19:1–9
- Vink JM, van Beijsterveldt TC, Huppertz C, Bartels M, Boomsma DI. Heritability of compulsive Internet use in adolescents. *Addict Biol* 2016;21:460–468
- Exelmans L, Van den Bulck J. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Soc Sci Med* 2016;148:93–101