

Ψηφιακό στρες και παιδικός εγκέφαλος: Γιατί η απαγόρευση δεν είναι αρκετή



[Γεώργιος Π. Χρούσος](#)

Πρώτη Δημοσίευση 02/03/2026, 18:29

Online Έκδοση 02/03/2026, 18:31

Share

Κάθε εποχή έχει τις δικές της πηγές στρες για τα παιδιά, τους εφήβους και τους νέους. Στη δική μας εποχή, μια από τις ισχυρότερες είναι σχεδόν αόρατη, πανταχού παρούσα και κοινωνικά αποδεκτή: τα [μέσα κοινωνικής δικτύωσης](#). Μπροστά στην αυξανόμενη ανησυχία για την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων, η πρόταση της απαγόρευσης της πρόσβασης είναι ελκυστική. Προσφέρει την αίσθηση άμεσης προστασίας. Ομως, όπως συμβαίνει συχνά στη δημόσια υγεία, η εύκολη λύση δεν είναι πάντοτε η πιο αποτελεσματική.

Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται στις/στους εφήβους σημαντική αύξηση στο άγχος, στις καταθλιπτικές σκέψεις, στις διαταραχές ύπνου και στη διάσπαση προσοχής, ενώ παράλληλα έχουμε πτώση στη γνωστική λειτουργία και μεγαλύτερη ευαλωτότητα σε σχέση με την αυτοεικόνα. Αυτές οι αλλαγές δεν είναι

απλώς ψυχολογικές ή κοινωνικές. Έχουν σαφή βιολογική βάση. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος, ιδιαίτερα κατά την εφηβεία, βρίσκεται σε κρίσιμη φάση αναδιοργάνωσης. Το σύστημα της αμοιβής, που βασίζεται κυρίως στην έκκριση ντοπαμίνης, είναι ιδιαίτερα ενεργό, ενώ τα συστήματα συναισθηματικής αυτορρύθμισης του προμετωπιαίου φλοιού δεν έχουν ακόμη ωριμάσει πλήρως.

Οι ψηφιακές πλατφόρμες, από την άλλη, έχουν σχεδιαστεί να ενεργοποιούν το σύστημα της αμοιβής. Κάθε ειδοποίηση, κάθε «like», κάθε νέα ανάρτηση αποτελεί ένα απρόβλεπτο «**ερέθισμα αμοιβής**», παρόμοιο με τους μηχανισμούς που παρατηρούνται σε άλλες μορφές συμπεριφορικής εξάρτησης. Αυτό δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο προσδοκίας και αμοιβής που ενισχύει τη συνεχή χρήση και οδηγεί στην εξάρτηση – δηλαδή στην καταστολή της παραγωγής ντοπαμίνης με συνεπάγουσα συναισθηματική δυσφορία, η οποία συνεχώς και επιτακτικά αναζητεί «ανακούφιση» μέσω της χρήσης της πλατφόρμας. Παράλληλα, η αναπόφευκτη συνεχής κοινωνική σύγκριση, η αβεβαιότητα της κοινωνικής αποδοχής και η διαρκής ψηφιακή εγρήγορση ενεργοποιούν το σύστημα του στρες και τις ορμόνες του, όπως η κορτιζόλη. Η ενεργοποίηση αυτή, όντας παρατεταμένη, οδηγεί σε περαιτέρω καταστολή της ντοπαμίνης και στην αυξανόμενη συσσώρευση του λεγόμενου «**κακοστατικού φορτίου**» – δηλαδή της συνολικής ψυχοβιολογικής φθοράς που προκαλείται στον οργανισμό από τη χρόνια ενεργοποίηση των μηχανισμών προσαρμογής.

Το κακοστατικό φορτίο δεν είναι μια αφηρημένη έννοια. Συνδέεται με αυξημένη ευαλωτότητα σε ψυχικές διαταραχές όπως άγχος και καταθλιπτικές σκέψεις, σε διαταραχές ύπνου, σε μειωμένη γνωστική απόδοση, αλλά και σε αύξηση του σωματικού βάρους, ακριβώς δηλαδή σε εκδηλώσεις που παρατηρούνται στους σημερινούς εφήβους. Στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο, οι επιπτώσεις αυτές είναι ιδιαίτερα σημαντικές, καθώς επηρεάζουν τη λειτουργική αρχιτεκτονική των νευρωνικών δικτύων που θα καθορίσουν τη μελλοντική ψυχοσωματική ανθεκτικότητα και υγεία του ατόμου.

Μπροστά σε αυτή τη νέα βιολογική πραγματικότητα, η απαγόρευση χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης φαίνεται ως η απόλυτα λογική οριστική λύση. Όμως η βιολογία και η κοινωνία λειτουργούν πιο σύνθετα. Οι [έφηβοι](#) δεν είναι παθητικοί αποδέκτες κανόνων. Είναι εξελικτικά προγραμματισμένοι να αναζητούν αυτονομία και κοινωνική ένταξη. Όταν αποκλείονται από τον κύριο

χώρο κοινωνικής αλληλεπίδρασης της εποχής τους, δεν παύουν να τον αναζητούν. Έτσι είναι πιθανόν ένα ποσοστό απο αυτούς να μετακινηθούν σε λιγότερο ορατά και λιγότερο προστατευμένα περιβάλλοντα.

Το ουσιαστικό πρόβλημα που χρήζει διόρθωσης, επομένως, δεν είναι η έκθεση ή μη στις σύγχρονες εξαρτητικές και βλαπτικές πλατφόρμες, αλλά η διόρθωση σχεδιασμού των τελευταίων. Οι πλατφόρμες σήμερα λειτουργούν με βάση ένα οικονομικό μοντέλο που επιβραβεύει τον χρόνο παραμονής και τη συναισθηματική ενεργοποίηση των συμμετεχόντων. Με άλλα λόγια, το σύστημα είναι σχεδιασμένο να μεγιστοποιεί τις βιολογικές διεργασίες που οδηγούν στη συμπεριφορική εξάρτηση.

Αν η κοινωνία επιθυμεί πραγματικά να προστατεύσει τα παιδιά, η λύση δεν βρίσκεται μόνο στον περιορισμό της πρόσβασης στα κοινωνικά δίκτυα, αλλά κυρίως στον επανασχεδιασμό των στόχων και της αλληλεπίδρασης με αυτά. Οι τεχνολογικές εταιρείες πρέπει να υιοθετήσουν ένα σαφές καθήκον φροντίδας προς τους ανηλίκους. Αυτό περιλαμβάνει περιορισμό των εθιστικών μηχανισμών σχεδιασμού, ενίσχυση των προστατευτικών ρυθμίσεων και διαφάνεια και έλεγχο στη λειτουργία των αλγορίθμων. Εξίσου σημαντική είναι η εκπαίδευση όλων μας. Ο ψηφιακός γραμματισμός πρέπει να αποτελέσει βασικό στοιχείο της σύγχρονης παιδείας. Οι νέοι είναι αναγκαίο να κατανοήσουν ότι οι πλατφόρμες δεν είναι ουδέτερα εργαλεία, αλλά συστήματα σχεδιασμένα να επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους. Η κατανόηση αυτή αποτελεί βασικό στοιχείο ψυχολογικής και βιολογικής ανθεκτικότητας.

Συμπερασματικά, η προστασία των παιδιών δεν μπορεί να βασίζεται αποκλειστικά στην ατομική ευθύνη των οικογενειών και στην απαγόρευση πρόσβασης από το κράτος. Απαιτεί συλλογική δράση και πολιτική βούληση για περαιτέρω ενέργειες. Προφανώς είναι ευκολότερη η επιβολή απαγορεύσεων παρά η αλλαγή συστημάτων. Όμως η ιστορία της δημόσιας υγείας δείχνει ότι η πραγματική πρόοδος επιτυγχάνεται όχι μόνο μέσω των απαγορεύσεων, αλλά κυρίως με τη διαμόρφωση των περιβαλλόντων έτσι ώστε αυτά να υποστηρίζουν την υγεία.

Ο παιδικός και εφηβικός εγκέφαλος δεν είναι ελαττωματικός. Είναι απλώς ιδιαίτερα ευαίσθητος και προσαρμοστικός. Η ευθύνη της κοινωνίας, λοιπόν, δεν έγκειται στο να απομονώσει τα παιδιά από τον κόσμο τους, αλλά να διαμορφώσει

έναν κόσμο που δεν επιβαρύνει το ψυχοβιολογικό τους μέλλον. Η απαγόρευση σαφώς και μπορεί να προσφέρει την αίσθηση ελέγχου. Όμως, μόνο ο υπεύθυνος επανασχεδιασμός μπορεί να μειώσει το ψηφιακό στρες και το κακοστατικό φορτίο της νέας γενιάς. Και αυτό αποτελεί όχι μόνο τεχνολογική ή πολιτική πρόκληση, αλλά βιολογική και ηθική υποχρέωση της εποχής μας.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας στο ΕΚΠΑ, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur