

Hafa netsamskipti einhver áhrif á vitræna getu?

Mikil skjánotkun ungmenna hefur verið áhyggjuefni vegna andlegrar vanlíðunar sem af henni getur leitt. Minna hefur verið talað um áhrif tölvunotkunar og netsamskipta á eldra fólk og hver áhrifin eru á andlega líðan þeirra eða vitræna getu. Eldra fólk notar mun meira bein persónuleg samskipti en samskipti á netinu með tölvupóstum eða á samskiptamiðlum. Tölvunotkun færir þó í vöxt meðal eldra fólks og áhrif hennar hafa verið rannsökuð eitthvað en ekki eins grannt eða í svo stórum hópum sem í rannsókn sem hér verður greint frá. Sýnt hefur verið fram á að þeir sem hafa samskipti við marga virðast betur settir en þeir sem hafa samskipti við fáa og að þjálfun í notkun tölvusamskipta hefur jákvæð áhrif á minni. Slík námskeið fyrir eldra fólk njóta vaxandi vinsælda. Þetta hafa þó verið fremur litlar rannsóknir og eftirfylgd ekki í langan tíma.

Með nýbirtu rannsókn í Bretlandi sem stýrt var af Snorra Birni Rafnssyni dósent í öldrunarfræðum og heilabilun við háskóla í London (University of West London) var reynt að varpa ljósi á þetta. Rannsóknin byggði á gögnum um rúmlega 11 þúsund þátttakendur á aldrinum 50-90 ára í stórru langtímarannsókn á áhrifum ellinnar (English longitudinal study on Aging). Aldurshópurinn var því breiður og alls ekki allir þátttakendur féllu undir hugtakið “eldri borgari” [1].

Einnig beindist rannsóknin sérstaklega að þeim sem búa við heyrnarskerðingu en vitað er að hún leiðir að einhverju marki til einangrunar. Í rannsókninni eru m.a. notuð gögn úr spurningalistum frá því um aldamótin og í kjölfarið hafa sömu einstaklingar svarað sömu spurningum í allt að átta skipti. Rannsókn Snorra og félagar er því mikilvæg viðbót og skýrir myndina betur.

Í stuttu máli sýndi rannsóknin að netnotkun fór stöðugt vaxandi frá líðlega 10% þátttakenda í upphafi upp í tæplega helming í síðasta skipti. Einnig kom í ljós að minni eins og það var mælt með sérstökum minnisprófum var betra hjá þeim sem höfðu bæði persónuleg samskipti og netsamskipti við ættingja og vini miðað við þá sem eingöngu höfðu persónuleg samskipti. Að endingu var staðfest að þessi munur var enn meiri hjá þeim sem bjuggu við skerta heyrn. Minni þeirra reyndist þó almennt lakara en hinna. Við úrvinnslu gagna var leiðrétt fyrir fjölmörgum atriðum en of langt mál er að fara yfir það. Úrvinnslan var augljóslega mjög vönduð.

Þessar niðurstöður segja okkur að nú þegar faraldurinn er að renna sitt skeið er mikilvægt að halda netsamskiptum áfram við elstu kynslóðirnar þótt persónuleg samskipti komist í fyrra horf.

Sérstaklega skal nefnt að niðurstöðurnar varðandi einstaklinga með heyrnardeyfu ríma vel við niðurstöður annarra rannsókna og benda má sérstaklega á samantekt í tímaritinu *Lancet* frá 2020 þar sem athygli var vakin á áhrifum heyrnardeyfu á vitræna getu og mikilvægi þess að rjúfa einangrun heyrnardaufra [2]. Það verður best gert með því að gera þeim kleift að eiga í fjölbreyttum samskiptum við vini og vandamenn.

1. Rafnsson SB, Maharani A, Tampubolon G. Social contact mode and 15-Year episodic memory trajectories in older adults with and without hearing loss: findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Journals of Gerontology – Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 2021; Feb 19:gbab029. doi: 10.1093/geronb/gbab029.
2. Gill Livingston, Jonathan Huntley, Andrew Sommerlad, David Ames, Clive Ballard, Geir Selbæk o.fl. Dementia prevention, intervention and care: 2020 report of the *Lancet* Commission. *Lancet* 2020; 396: 413-446.