**Dependența de aparatura tehnologică în era digitală**

Dr. Ing. Mircea Duzineanu

 Era Digitală devine vastul laborator în care ideile modernităţii sunt reciclate. Noutatea nu este intelectuală, ci doar tehnologică. Era Digitală, cu întreg cortegiul ei de inovaţii ce desfid imaginaţia, este o uriaşă cutie de rezonanţă în care se pot desluşi, amplificate, vocile unui trecut care ne este familiar. Se vorbește despre așa-numita obezitate digitală (Gerd Leonhard) – de fapt, dependența excesivă de informație și pericolul de a ne lăsa copleșiți de valul uriaș de date care ne va lovi. Din acest punct de vedere, trebuie să fim atenți la câtă informație consumăm, pentru că abundența exterioară conduce la sărăcie interioară. Este important să găsim echilibrul între a fi ignoranți și a fi atoateștiutori. În Era Digitală, trebuie să ne păstrăm dreptul la off-line. Poate fi un lux, dar ar trebui să rămână un drept fundamental al omului. Nu tehnologia este aceea care poate salva umanitatea, ci omul, prin modul în care creează și utilizează tehnologia. Roboții amplifică potențialul omului, fără a-l înlocui. În mod paradoxal, dezvoltarea tehnologică și, în special, digitizarea impun în mod imperativ reîntoarcerea la valorile profunde ale umanității – iubire, conștiință, empatie, solidaritate, dorință de sens și apartenență, discernământ, înțelepciune. Trăim în era tehnologiei și avem la dispoziție tot mai multe dispozitive care au menirea de-a ne simplifica viața. Însă folosirea lor în exces ajunge să ne dăuneze mai mult decât să ne ajute. Așadar, cât de nocivă este dependența „de ecran” și cum scăpăm de ea?Există specialiști în comportamentul uman care sunt de părere că dependența de gadget-uri este la fel de dificil de tratat precum cea de droguri, dacă nu și mai puternică decât aceasta. Și, trebuie să recunoaștem, există o logică în asta, având în vedere că tentațiile digitale sunt la tot pasul, atât în casa noastră, cât mai ales în afara ei. Iar cei care folosesc televizoare, calculatoare, laptopuri, tablete, telefoane mobile, ipod-uri și alte dispozitive existente pe piață au vârste și preocupări dintre cele mai variate – de la preșcolari, care butonează de zor pe telefonul părinților sau rămân „lipiți” de ecranul televizorului cu orele, la adolescenți care-și mențin relațiile sociale via rețelele de socializare aflate în plină expansiune și până la adulți care-și preiau, din mediul online, informațiile necesare exercitării meseriei lor sau satisfacerii propriilor curiozități. cei care nu lasă din mână, o perioadă atât de îndelungată, accesoriile tehnologice tind să dezvolte ADHD, anxietate, depresie, să manifeste un nivel ridicat de agresiune și chiar psihoză. Există și cazuri de deces în urma expunerii fără limită la ecranul TV sau cel al tabletei.