



Telefon, dopamin in tišina gozda

Idrija, 22. 5. 2026 in 29. 5. 2026

Danes ne bom govoril o tem, da so telefoni slabi. Tudi ne o tem, da bi morali vsi živeti brez tehnologije. Telefoni so koristni, povezani smo preko njih, marsikaj nam olajšajo. Problem pa nastane takrat, ko začnejo naši možgani verjeti, da je vse najpomembnejše prav tam — na zaslonu.

In prav o tem govori nevroznanost.

VPRAŠANJE: Zakaj telefone tako zelo odložimo?

Naši možgani so se razvijali tisoče let v popolnoma drugačnem okolju. Nekoč je moral človek za informacije, hrano, stik z ljudmi in občutek varnosti vložiti ogromno energije. Moral je iti iz jame, iskati hrano, opazovati okolico, sodelovati z drugimi. Vse to je poganjal dopamin.

Dopamin pogosto napačno imenujemo hormon sreče, vendar to ni čisto res. Dopamin je predvsem molekula pričakovanja. Molekula iskanja. Njegova naloga je, da nas žene naprej. Ko je človek nekoč našel jagodo v gozdu, je dopamin rekel: »Odlično. Poišči še eno.« Ko smo dosegli nek cilj, dobili priznanje ali odkrili nekaj novega, so možgani dobili signal: »To je pomembno za preživetje. Nadaljuj.«

Danes pa imamo v žepu napravo, ki našemu dopaminu ponuja neskončno količino dražljajev. Obvestila. Vibracije. Videe. Lajke. Sporočila. Nove informacije.

Vsakič, ko telefon zavibrira, možgani dobijo občutek, da se dogaja nekaj pomembnega. In težava je v tem, da dopamin ne ve, da to ni več gozd in da ne iščemo več hrane za preživetje. Možgani ne ločijo dobro med tem, kar je res življenjsko pomembno, in tem, kar je samo zelo vabljivo.

Zato telefone tako težko odložimo.

Pomembno je razumeti še nekaj: za našo pozornost danes ne tekmujemo samo mi in naša volja. Na drugi strani so korporacije, algoritmi, vedenjski psihologi in nevroznanstveniki, ki zelo dobro razumejo, kako delujejo naši možgani. Sistemi so narejeni tako, da našo pozornost čim dlje zadržijo na zaslonu.

In ko so možgani predolgo izpostavljeni tolikšni količini dražljajev, se začnejo braniti. Dobesedno zmanjšajo občutljivost na dopamin. To pomeni, da za isti občutek vznemirjenja potrebujemo vedno več stimulacije.

Ampak posledica ni samo to, da potrebujemo več telefona. Posledica je, da postane manj zanimivo tudi običajno življenje.

Tišina postane dolgočasna.

Pogovor postane prepočasen.

Hoja brez telefona postane neprijetna.

Mir postane skoraj nevzdržen.

In veliko mladih danes ne čuti več toliko radovednosti, motivacije ali notranjega zagona — ne zato, **ker bi bili leni ali nesposobni, ampak zato, ker so možgani preobremenjeni z dražljaji.** Poleg tega telefoni ustvarjajo še nekaj drugega: mikrostres.



Nenehna svetloba, hitri posnetki, močna čustva, prepiri, informacije, primerjanje z drugimi ... živčni sistem ostaja ves čas na preži. Kot da bi bilo telo neprestano pripravljeno na nevarnost. Zato ni naključje, da je danes toliko tesnobe, nemira in notranje izčrpanosti.

In potem pride še spanec. Oziroma pomanjkanje spanca. Veliko ljudi zaspi s telefonom v roki in se z njim tudi zbudi. Možgani pa ponoči potrebujejo čas za regeneracijo. Spanje ni samo počitek — je kemična obnova možganov. Če tega ni, postanejo čustva močnejša, stres večji, sposobnost samoregulacije pa manjša.

Zato je vaš naslednji korak tako zanimiv. Tri dni brez signala. Tri dni brez nenehnih dražljajev. Tri dni brez takojšnjih nagrad.

In mogoče boste že danes zvečer avtomatsko segle v žep. Mogoče boste imele občutek, da nekaj manjka. Mogoče boste postale nemirne. To ni zato, ker ste šibke. To pomeni samo, da so možgani navajeni stalne stimulacije. A po določenem času se začne zgoditi nekaj zanimivega.

Živčni sistem se začne umirjati.

Pozornost se podaljša.

Pogovori postanejo globlji.

Človek začne bolj opazovati okolico.

Tudi najbolj preproste stvari začnejo ponovno dobivati občutek živosti.

Šumenje dreves. Vonj ognja. Tišina. Pogovor brez prekinitev. Pogled človeka, ki te dejansko posluša. Morda boste v naslednjih treh dneh prvič po dolgem času zares opazile, kako pogosto vas telefon "pokliče", tudi ko ga ni zraven.

In tu pridemo do zelo pomembnega dela za vas kot bodoče socialne pedagoginje. Mladi danes ne potrebujejo samo še enega odraslega, ki jim govori: »Spet si na telefonu.«

»Daj to stran.« »Skozi visiš na TikToku.« **To največkrat samo poveča stres in odpor.**

Potrebujejo pa nekoga, ki zna vprašati:

»Kaj trenutno čutiš?« »Kaj ti telefon v tem trenutku daje?« »Pred čim bežiš?« »Kaj v resnici potrebuješ?« To so vprašanja, ki razvijajo zavedanje. In brez zavedanja ni samoregulacije.

Zato bi vam za konec dal samo en majhen izziv za naslednje dni. Ko boste začutile potrebo po telefonu — četudi ga ne boste imele pri sebi — se za trenutek ustavite in se vprašajte:

Kaj trenutno čutim? Dolgčas? Nemir? Osamljenost? Potrebo po potrditvi? Utrujenost? FOMO?

In potem še drugo vprašanje: Kaj v resnici potrebujem? Mogoče počitek. Mogoče stik. Mogoče pogovor. Mogoče samo nekaj minut tišine.

Gozd vam v naslednjih treh dneh verjetno ne bo dal toliko dopamina kot telefon. Mogoče pa vam bo dal nekaj bolj pomembnega — občutek prisotnosti.

Če boste imeli listke in kemik, morda še tale izziv: Vzami list papirja (en dan ga imaš v žepu) in vaskič, ko opaziš **željo**, da bi vzel telefon v roke, nariši črtico. Next level: Nariši črtico, že ko **pomisliš** na telefon.

Pripravil Lovrenc Habe, UMMI