

Nouzový stav prověřil a stále prověřuje spoustu úrovní našeho běžného života. Dotkl se i času, který trávíme online nebo u obrazovek počítačů, tabletů a chytrých telefonů. Může to být fajn, být v kontaktu s lidmi a na dálku pracovat. Ale také nemusí.

Průměrný čas, který Češi strávili v březnu na internetu, se proti únoru kvůli koronavirové epidemii zvýšil o 50 procent na 24 hodin a 35 minut, vyplývá to z měření NetMonitor. Proti loňskému březnu byla strávená doba o 30 procent delší. Češi také více nakupují přes e-shopy. Tržby tuzemských internetových obchodů by letos mohly díky koronavirové epidemii stoupnout o 20 procent na rekordních 190 miliard korun. Pro inzerenty dobrá zpráva. Pro naše těla a mozky už méně.

Pásmová nemoc pod polštářem

„Jistá moderní nemoc v současnosti postihuje dvě třetiny všech dospělých. Mezi její příznaky patří onemocnění srdce, plic a ledvin, ztráta chuti k jídlu, problémy s váhou, oslabená imunita, snížená odolnost vůči nemoci, vyšší citlivost na bolest, zpomalené reakce, výkyvy nálad, oslabená funkce mozku, deprese, obezita, diabetes a některé formy rakoviny. Tou nemocí je chronický nedostatek spánku, který se rozšiřuje v důsledku používání smartphonů, elektronických čteček a dalších zařízení vyzařujících světlo. Kvalita spánku se za poslední půlstoletí - a obzvláště za poslední dvě desetiletí - dramaticky zhoršila a jedním z hlavních viníků je namodralé světlo, které je vyzařováno z mnoha elektronických zařízení,“ píše Adam Alter v knize Neodolatelné, která je věnovaná závislosti na digitálních technologiích. Je to jednoduché: po tisíceletí si naše mozky spojovaly modré světlo s nadcházejícím dnem. Svíčky a oheň vyzařovaly žluté světlo a vysílaly mozku signál, že mimo ně existuje noc a přichází spánek, modrobílé světlo signalizovalo ráno. „A tak si pětadevadesát procent z nás v noci navozuje pásmovou nemoc tím, že svému tělu těsně před spaním říkáme, že den právě začíná,“ popisuje Alter, co se děje v mozku, když před spaním kontrolujeme mobil, koukáme na seriál v počítači nebo čteme knihu v rozsvícené čtečce.

První rada odborníků, kteří se zabývají zdravým používáním technologií, tedy zní: displej nepatří do ložnice. Kolik z nás spí s telefonem pod polštářem? Kolik z nás si na něm nechává zapnutý internet? A kdo odolá, a když se v noci náhodou vzbudí, klikne, aby se podíval, kolik je hodin? Že pak s otiskem digitálních čísel na sítnici nemůžete usnout? Není divu, váš mozek právě dostal informaci, že, bez ohledu na hodiny, je ráno!

Vytvořte si svůj seriál

Nikdo nezareagoval na šířící se koronavirus rychleji než seriálové a filmové servery a stanice. Netflix získal díky nouzovému stavu 15 milionů nových odběratelů po celém světě - protože co dělat, když nemůžete ven? Koukat na seriály! Ty už jsou ale postavené tak, aby nebylo možné s jejich sledováním jen tak přestat: „Epizoda obvykle trvá čtyřicet dva minut. Posledních pár minut první epizody je věnováno přípravě a úvodu první napínavé scény - někoho postřelí a my si říkáme, jestli žije, nebo je odhalen vrah, ale my nevidíme, kdo to je.

V prvních pár minutách druhého dílu je pak rozuzlení tohoto prvního nerváku, takže divák může pokračovat k jádru druhého dílu v očekávání - ano, uhodli jste, druhé napínavé scény, která přijde na konci epizody. Pro diváka je to vábnička. Pokud se vám seriál líbí a řídíte se strukturou epizod stanovenou autory, budete mít problém uniknout seriálovým maratonům,“ píše Alter.

Co s tím? Pokud nechcete koukat dlouhé hodiny a posilovat svoji závislost, radí zcela seriózně „chytří behaviorální architekti“ vypínat druhou epizodu hned poté, co se úvodní napínavá scéna vyřeší, nebo naopak vypínat úvodní epizodu pět minut před koncem - a vytvořit si tak vlastní díly, které budou vždycky o něco kratší nebo delší než ty oficiální. Dlužíme vysvětlení termínu behaviorální architekt: to je někdo, kdo si buduje vlastní chování vědomě a snaží se nepodlehnout závislosti na technologii, má to pevně ve svých rukou, není ve vleku. Na sociálních sítích, seriálech, e-mailových schránkách, na hrách, nebo dokonce na chytrých hodinkách, které měří tep či počet nachozených kroků, si totiž

člověk může vybudovat závislost srovnatelnou s těmi nejtvrďšími drogami. A nouzový stav takovým závislostem nahrává. Vede totiž k narušení zaběhaných vzorců chování, může obnažovat psychické problémy, zvyšovat úzkost, posilovat deprese - a to všechno činí člověka náchylnějším k závislostem všeho druhu. Zatímco sklenka nebo dvě červeného vína k posílení nervů napnutých koronavirovým šílenstvím je něco, co dokážeme mít pod kontrolou, protože prostě víme, že to nesmíme přehnat a dáváme si pozor, digitální závislosti jsou plíživější, méně probádané a ne tak zjevné. Pokud zůstaneme u Netflixu: existuje studie, která tvrdí, že 60 procent dospělých sleduje několik epizod seriálu v řadě, přestože původně chtěli zůstat jen u jedné.

Mobil je mým heroinem

Cože, říkáte si možná, Facebook je srovnatelný s heroinem? Není to přehnané?

Možná. Většina dospělých ale přiznává, že tráví u počítače víc času, než by skutečně chtěli, že si prostě nemohou pomoci.

Poslechněte si příběh vývojáře Kevina Holesche: před lety si uvědomil, že netráví tolik času se svojí rodinou, kolik by chtěl.

Proto vyvinul aplikaci s názvem Moment, která přesně měřila čas, po který se soustředil na svůj chytrý telefon. Kdykoli ho vzal do ruky a něco dělal na netu, aplikace měřila jeho čas. Když jenom poslouchal hudbu, aplikace čas nezaznamenávala, šlo o to změřit čas, kdy se skutečně soustředí jen na mobil, a ne na reálný život kolem sebe. A protože zjistil, že o jeho aplikaci mají zájem i jeho přátelé, zveřejnil ji. „Chtěl jsem, aby předem odhadli, kolik času na telefonu tráví. A pak to porovnali se skutečností. Skoro všichni uvedli méně než polovinu skutečného času,“ vysvětluje. Aplikace umí zaznamenat i to, kolikrát vezmete telefon do ruky. A teď - pauza: tipněte si. Kolikrát vezmete za den do ruky svůj mobil? Máte? Zkusil to i Adam Alter a přiznává: „Tipoval jsem, že desetkrát denně, nebyl jsem na to číslu hrdý, ale znělo mi pravděpodobně. Po měsíci používání aplikace jsem se zděsil: telefon беру, mnohdy bezmyšlenkovitě do ruky čtyřicetkrát denně!“ Z dat vyplývá, že ve vyspělém světě, kam se řadíme, tráví dospělí lidé na telefonu jednu až čtyři hodiny denně, což je až čtvrtina času, kdy jsou vzhůru. A to je víc času, než věnujeme jakékoli jiné činnosti, než spánku. Alter šel dál a počítal: pokud každý měsíc promrháme na telefonu sto hodin, dělá to za život v součtu ohromujících jedenáct let!

Je to závislost? Jak ji vlastně definovat - třeba ve srovnání s už zmíněným heroinem? Neurovědec z Michiganské univerzity Kent Berridge se snažil pochopit, proč lidé berou drogy, když vědí, že jim škodí.

Přes výzkum lidského mozku, hormonů, dopaminu a všeho možného došel po několika letech výzkumu k přesvědčení, že je velký rozdíl mezi tím mít něco prostě jen rád a něco vyžadovat, lačně po tom bažit, chtít to. „Závislí nejsou lidé, kteří mají svoji drogu rádi. Závislí jsou lidé, kteří tuto drogu silně chtějí, i když ji časem mít rádi přestali, protože jim ničí život,“ vysvětluje vědec. A dodává: „Všichni závislí objekt své závislosti chtějí, ale mnozí z nich ho vůbec nemají rádi.“ Narkomani často svůj heroin nenávidí. Zkuste zadat do Googlu větu v angličtině: Nenávidím Facebook, ale... jedna z prvních možností, kterou naleznete, je dovětek ... ale stále ho používám. Video na YouTube, které se jmenuje Proč stále používáme Facebook, i když ho nenávidíme, se blíží milionu zhlédnutí.

Technologie samy o sobě nejsou špatné.

Problém je, když nad námi mají moc.

Existuje dotazník, který umí změřit, jak moc je člověk závislý na technologiích. Má dvacet otázek, do našeho boxu jsme jich vybrali pět. Zkuste si na ně odpovědět - a vyhodnotit, jak jste na tom. Čtyřicet šest procent lidí z jednoho amerického výzkumu uvádí, že by nemohlo žít bez smartphonu. Jak na tom budeme po zrušení nouzového stavu my? *

Letos v březnu strávili Češi na internetu v průměru 24 hodin a 35 minut. Je to o 30 procent více než loni.

Udělejte si s námi Test závislosti na internetu Za pomoci stupnice zvolte odpověď, která vás nejlépe charakterizuje:

1. Jak často se přistihnete, že jste zůstali online déle, než jste zamýšleli? 2. Jak často si jiní lidé ve vašem životě stěžují na množství času, které trávíte online? 3. Jak často kontrolujete e-mail před tím, než uděláte nějakou jinou nezbytnou činnost? 4. Jak často nespíte kvůli tomu, že jste pozdě

večer nebo v noci na internetu? 5. Jak často se přistihnete, že si říkáte „jen pár minut“, když jste online?

VYHODNOCENÍ: * Pokud jste získali 7 bodů a méně, neprojevují se u vás žádné známky závislosti. * Skóre 8-12 bodů značí mírnou závislost. * Výsledek 13-20 bodů ukazuje na střední závislost, což znamená, že vám váš vztah k internetu způsobuje občasné problémy. * Skóre mezi 21 a 25 body značí silnou závislost a technologie pro vás mohou být vážným ohrožením.

STUPNICE: 0 Z netýká se mě 1 Z zřídka 2 Z příležitostně 3 Z pravidelně 4 Z často 5 Z vždy
Seriálový televizní kanál Netflix získal díky karanténě 15 milionů nových odběratelů po celém světě.

Pařit ano, ale s mírou

Rozhovor

PSYCHOLOG DAVID ŠMAHEL VEDE NA **MASARYKOVĚ UNIVERZITĚ** MEZIOBOROVÝ TÝM, KTERÝ ZKOUMÁ VZTAHY MEZI LIDMI A TECHNOLOGIEMI, SPECIALIZUJE SE NA DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ. V NOUZOVÉM STAVU NAŠE DĚTI TRÁVÍ U POČÍTAČŮ VÍC ČASU NEŽ DŘÍV. MĚLO BY NÁS TO ZNEPOKOJOVAT? POKUD NĚKDO UMÍ NA TAKOVOU OTÁZKU ODPOVĚDĚT, JE TO ON.

* Pamatuji si dobu, kdy rodiče honili děti od knih, že si kazí oči a mají místo čtení dělat něco pořádného. Dnes nás neděsí přílišné čtení, ale přílišné hraní her na počítači. V čem je to jiné?

Odpověď na takovou otázku by vydala na malou knihu. Řečeno obecně: hry mají samozřejmě svá pozitiva i negativa - děti se ve hrách mohou hodně naučit, ale když se to s nimi přehání, mohou dítě či dospívajícího ovlivňovat i negativně. Také bych podotknul, že část společnosti má obecnou tendenci se bát nových věcí, před desetiletími se lidé děsili vlivu televize, ještě před více lety vlivu rádia. Co asi přijde po online hrách, že se toho budou lidé bát?

* Jak poznám, že to s hraním moje dítě přehání?

Existují symptomy, které pomohou rodiči se orientovat, zda je třeba navštívit psychologa. Nicméně až psycholog může určit, zda se jedná skutečně o závislost. Prvním symptomem je konflikt, který může být typicky s rodinou nebo školou, kdy dítě zanedbává své základní povinnosti, zhorší se mu známky ve škole, nechce chodit do kroužků a podobně. Druhým symptomem je zahlcení: dítě myslí hlavně na danou online aktivitu, třeba právě na hraní, mluví primárně o této aktivitě. Další je změna nálady. Dítěti se změní nálada, když je online, typicky má lepší náladu než před tím. Následují abstinenční příznaky, nálada se změní naopak k horšímu po konci aktivity, dítě po dané aktivitě baží, když ji nějakou dobu nedělá. A za páté, mění se tolerance - dítě potřebuje stále více dané aktivity, aby bylo spokojené. S tím souvisí relaps: dítě chce skončit s danou aktivitou, což třeba i udělá, ale zase se k ní vrátí. Důležité je říci, že o online závislost se jedná pouze v případě, že je splněno všech šest kritérií společně. Tato kritéria vycházejí z výzkumu Marka Griffithse, výzkum v této oblasti dále probíhá.

* Takže na nějakém čase, který dítě tráví online, vlastně nezáleží? Nedá se říct, kolik hodin už je zkrátka moc?

Ne, čas strávený online není kritériem závislosti na technologiích. Velmi záleží na kontextu i na samotném dítěti. Harmonogram, který by říkal, že v osmi letech má dítě trávit hraním her maximálně tolik a tolik minut a v patnácti už může o tolik a tolik minut víc, ten neexistuje. Nicméně čím více kreativních činností bude dítě dělat, tím lépe. A to v každém věku.

* Mohu očekávat, když nechám dítě hrát na počítači dle libosti, že se zkrátka v určitou chvíli nasytí a samo toho nechá?

Těžko říct, patrně jak které dítě. Ideální je děti či dospívající učit, aby si uměli hraní sami kontrolovat. Nějaké dítě se nasytí a nazná samo, že „už toho bylo moc“, u jiného k takové zkušenosti nedojde. Děti se v tomto ohledu velmi liší a rodič k tomu musí přistupovat citlivě, musí sledovat, co se děje, bavit se o tom s dítětem. Neexistuje žádná univerzální rada typu: v tom a tom věku dělej to a to, omezuj čas tak a tak. Dítě by mělo vědět, že musí umět s hraním skončit a věnovat se dalším aktivitám. Mladším dětem je samozřejmě třeba pomáhat jak s ukončováním, tak případně omezovat čas, pokud to je třeba.

* Existují výzkumy, které by nás rodiče mohly uklidnit, protože by z nich vyplývalo, že dítě, které třeba milovalo jízdu na kole a kvůli počítači ji zanedbává, se k ní zase vrátí, až se počítače nasytí?

Takové typy výzkumu zatím neexistují, to by totiž vyžadovalo sledovat v řádu let ty stejné děti, a to je velmi náročné. Pokud nicméně dítě opouští kvůli hrám něco, co dosud opravdu milovalo, je to silný indikátor, že něco není v pořádku. Pak je třeba pátrat, co dítě na hrách tak přitahuje, co je tím motivačním faktorem, který to spouští. Třeba dítěti chybí něco ve světě offline, co ono hraní nahrazuje.

* Co když dítěti jednoduše hraní her na počítači zakážu? Nepřipravím ho o téma, které by mělo mít společně se svými vrstevníky? Myslím tím: když dítě nebude znát Minecraft, bude s ním někdo vůbec kamarádit?

Nemyslím si, že je cílem, aby dítě vůbec nehrálo. Cílem je, aby dítě hrálo přiměřeně a mělo hraní za jednu z možných zábav, kterou jde dělat a o které je možné se i bavit se spolužáky.

* Někteří odborníci radí, že spíš než hru zakázat, je dobré hrát s dítětem, přijmout pozvání do jeho herního světa. Jak to vidíte vy?

Hodně záleží na věku dítěte. Hrát hru spolu s osmiletým dítětem je téměř nutnost, zatímco šestnáctiletý dospívající se rodiči spíše vysměje. Obecně bych však řekl, že když už ne společně hrát, je fajn se minimálně občas na hraní dospívajícího dívat a zvědavě se ptát: „Proč jsi dělal to a to?“, „Proč to děláš takto?“ anebo „Co tě na tom vlastně nejvíc baví?“. Děti i dospívající zážitek rádi sdílejí a rodič pak lépe pochopí, co dítě do online světa táhne.

* Kdybyste měl doplnit větu: Dítě a počítač ano, ale... Co by následovalo za tím ale?

... ale všeho s mírou.

Zapojte se do výzkumu! Máte doma dospívajícího ve věku 13-17 let? Tráví hodně času na svém mobilním telefonu? Pro náš výzkum hledáme právě takové děti. Přečtěte si více o našem výzkumu, řekněte o něm svým dětem a pomozte vědě! Ať využijeme alespoň pozitivním způsobem, že děti nemohou do školy. Více informací najdete na <https://irtis.muni.cz/mladi-na-mobilu>. Děkujeme a budeme se těšit na případnou spolupráci, každé dítě dostane za účast flešku.

CHYTRÉ HODINKY

Možná si říkáte, že přemíru času, kterou teď trávíme online, „vyběháte“ na čerstvém vzduchu. A možná jste si pořídili chytré hodinky, které vám měří počet kroků, které jste za den udělali. Závislost si může člověk vypěstovat i na obyčejném pípnutí takových hodinek. Už se vám stalo, že jste večer vyrazili oběhnout blok nebo ulici jen proto, abyste splnili svůj denní limit deseti nebo dvanácti tisíc kroků? I když jste zrovna byli unavení nebo jste původně měli trávit čas s rodinou?

Foto autor| FOTO SHUTTERSTOCKA ARCHIV