

# Nadměrné užívání digitálních technologií může způsobovat

## ZÁVISLOST

Podle různých průzkumů kontrolujeme mobil 50× až 200× za den. Každé upozornění, které vidíme na displeji, nás chytá do on-line pasti a bere nám čas, jelikož to neskončí jen přečtením oné jedné zprávy. Navíc nás neustálé pípání telefonu vyrušuje od práce, narušuje naši koncentraci a je těžké ji znovu získat. Náš mozek je tak velmi zatížený a vlastně bychom mohli s nadsázkou říci, že stále jede na plný plyn.

Řešením je digitální půst, který má mnoho přínosů. V první řadě je to snížení stresu a to i v případě, že máme dojem, že stres se nás netýká. Pokud jsme online 24 hodin denně a jsme tedy tak pro celý svět permanentně dostupní, stresuje nás (podvědomě) každé upozornění či zazvonění. A stres vyčerpává organismus. Omezení využívání moderních technologií by nám tak mělo přinést více energie.

Měli bychom vědět:

## Závislost je nemoc

**A nemoc je nutné léčit. Ovšem ne vždy jsou k tomu nutné léky, které dostanete na lékařský předpis. Mimochodem, víte, že lékárna je od slova lekat?**

My vás lekat nebudeme, ale vysvětlíme vám, proč časté, neřízené a dlouhotrvající užívání digitálních technologií vede k syndromu závislosti. Jedná se o chování, které přináší okamžité uspokojení a má tendenci být opakováno. Při častém opakování se pak z dlouhodobého hlediska stává škodlivým návykem, a to i navzdory tomu, že jedinec už pociťuje negativní důsledky (např. nevládá chodit "na čas", neplní sliby, vyhýbá se přátelům, zapomíná...). Určitě vám je znám pojem látková závislost (např. alkohol, drogy) a s ním spojené i abstinenci příznaky a léčba pomocí úplné abstinence. Závislost na digitálních technologiích je léčena jinak – pomocí kontrolovaného užívání, protože jde často o aktivity, které jsou běžné, standardní a někdy i životně nutné, a proto není zcela možné je vyloučit ze života (např. nikdy už nepoužívat mobilní telefon). Tzn., že úplná abstinence je nereálná.

**A právě proto je to tak těžké. Je těžké rozpoznat, kdy užívání digitálních technologií pomáhá a kdy už ubližuje.**

Je třeba umět trávit volný čas i jinak.

## Jak poznat u sebe nebo u ostatních, že se s námi něco děje?

Kde je tedy ta hranice závislosti? Dá se určit počtem hodin a minut? Velmi těžko, obzvláště teď, v době covidové. Ale můžeme u sebe (nebo u našich blízkých) pozorovat určité osobnostní vlastnosti a způsoby chování a jednání. Patří mezi ně:

- **časté vyhledávání vzrušení,**
- **impulzivita,**
- **vyhledávání nového,**
- **vyšší dráždivost a potřeba zažít více vzruchů,**
- **sklon jednat bez rozmyšlení, náhle, často ze silného emočního popudu, bez adekvátního důvodu a jasného cíle.**

Především poslední bod je velmi důležitý. Lidem chybí schopnost plánovat, nemají časový odhad, mají absenci řádu a režimu. Nedokáží se nudit, neumí a nechtějí vyhledávat jiné činnosti a aktivity (např. čtení knih, procházka venku, pohybové aktivity, to vše jim připadá nudnější a méně zajímavé).

Před zahájením samotné aktivity na digitálních technologiích předchází napětí nebo vzrušení (aktivace dopaminu) a úleva a příjemný stav po dokončené realizaci. U těchto lidí se také projevuje efekt podobný toleranci, kdy je potřeba častější vyhledávání virtuálního světa nebo navyšování intenzity chování, prodlužování doby, a to za účelem dosažení stejného efektu – slastného pocitu, který už znají. Pokud tito jedinci nemohou užívat digitální technologie (jsou v práci, nemají signál, musí dělat povinné aktivity) začínou se objevovat známé abstinenci příznaky (nervozita, úzkost, agresivita, náhlá změna nálad, neschopnost se soustředit a plnohodnotně komunikovat, depresivní stavy, obsese, pocity nedostatečnosti a sebeobviňování, sociální izolace atd.)

# Jarní digitální DETOXIKACE

**Digitální technologie ano, ale...**

**Komunikace na sociálních sítích ano, ale...**

**On-line zábava ano, ale...**

Na začátku každého nového roku jsou lidé zvyklí dávat si různá sebezvojová předsevzetí, která by měla vést ke zlepšení a ke zkvalitnění jejich života. Asi to znáte: budu trávit méně času na počítači, budu více cvičit, přestanu jíst čokoládu a podobně. A možná také znáte, jak mnoho z těchto lidí ruku v ruce s jarní rovnodenností často zjišťují, že předsevzetí se rozplynula stejně rychle jako tající sníh. Chybí vůle a disciplína, nelíbí se nám vystoupení z komfortu a pohodlí, nechce se nám dodržovat režim a řád... ajaj. Říkáme si, tak tudy cesta asi nepovede. Navíc, když už konečně umíme používat ten nový mobil, co jsme dostali pod stromeček a všechny ty úžasné aplikace, které nám zjednodušují život. Tolik zábavy na jednom místě. Videá, písničky, články, chatování si s přáteli, stahování receptů, úprava fotek..., jak jsme mohli bez toho kdysi vůbec být?

Také jste už začali odkládat domácí úklid, společné rodinné večere a jiné aktivity kvůli mobilu? Máte problém vyjít bez mobilu ven? Už vás okolí začíná dráždit připomínkami o vaší "závislosti" na sociálních sítích? Chcete se preventivně dozvědět, jak se vyhnout závislostnímu chování na digitálních technologiích? Pak pokračujte ve čtení.

**Doporučujeme knihu:**

**Matěj Krejčí**

**Digidetox, 2019**



**Detoxikace je definována jako soubor metod, postupů, prostředků a organizačního zabezpečení k účinnému odstranění toxické látky nebo snížení škodlivého účinku toxické látky na bezpečnou úroveň, která neohrožuje život a zdraví osob a zvířat, a její následnou likvidaci.**

Zdroj: Wikipedia

## Jak poznám, že mi digitální technologie přerůstají přes hlavu?

Přečtěte si 20 následujících tvrzení a zaškrtněte si ta, která se vás týkají.

1. Bez internetu (možnosti být on-line) zažívám nudu.
2. Přál/a bych si mít na sociální síti větší uznání.
3. Denně sleduji počet přibývajících lajků. Kontroluji si laiky i u starších příspěvků.
4. Když se cítím sám/a, zapnu si sociální síť a začnu s někým chatovat.
5. Když cítím potřebu se podívat na cokoli na internetu, všechno ostatní může počkat.
6. Používání sociální sítě má občas špatný vliv na moje jiné aktivity např. zapomenu, přijdu pozdě...)
7. Většinou neodhadnu, kolik minut jsem na internetu v danou chvíli trávil/a.
8. Mobil většinou nosím v kapse u kalhot.
9. Pokud přijdu do místnosti a odkládám batoh či kabelku, vždy si vyndám mobilní telefon.
10. Okolí mě skoro denně prudí s tím, že už zas koukám do mobilu.
11. Když se celý den nemůžu podívat na sociální síť, cítím se nespůj / nespůj.
12. Ve všední den kontroluji sociální síť min. jednou za hodinu.
13. Nepamatuji si den, kdy bych měl/a mobil vypnutý úplně.
14. Nikdy nikam nejezdím bez nabíječky.
15. Kontroluji si několikrát denně stav baterie.
16. Přihlášení na sociální síť je první věc, kterou udělám po probuzení.
17. Nevypínám na noc wi-fi ani mobilní data.
18. Pokud něco nevím, jako první mě napadne si informaci vyhledat na mobilu.
19. Když jsem na internetu, ztrácím přehled o čase.
20. Používám sociální síť, i když jsem s lidmi ve společnosti.

Je jich více jak 11? Pokud ano, začněte uvažovat o pravidelném digitálním detoxu.



# NÁŠ PŘÍBĚH

**Lukáš je vysokoškolák, sympatický, introvertní, obrýlený mladý muž, který miluje seriál Teorie Velkého třesku a jeho nejlepší kamarád je kocour Webster.**

V poslední době se ovšem víc než chození na přednášky věnoval chození po doktorech. Nemůže se soustředit, zapomíná na úkoly, někdy mu v hlavě hučí, když vstane, motá se mu hlava a občas se při chůzi cítí jako na vodě. Špatně spí, a když konečně usne, probudí se brzy a už nezabere. Ještě ke všemu ho bolí pravé rameno a bolest vystřeluje do celé ruky. Někdy cítí v rukách brnění, a když se zhoršilo vidění a začaly se stupňovat tiky v oku, donutila ho jeho maminka k návštěvě lékaře. Všimla si, že i hodně zhubl a nakonec se přiznal, že má někdy křeče v břiše.

Postupně navštívil obvodního lékaře, neurologii, ortopedii, fyzioterapii, internu, kardiologii, ORL, alergologii, endokrinologii, echokardiografii, imunologii, oftalmologii a psychiatrii. Všechna podezření na vážné nemoci se během několika měsíců vyloučila, symptomy ovšem zůstaly. Lukáš přečetl všechny možné webové stránky a diskuze na internetu, vyzkoušel mnoho léků a doplňků, ale stav se zhoršoval a tak ho opětovně posílali na další vyšetření. Často bloumal po nemocničních chodbách a hledal to správné oddělení. Nakonec našel řešení svých problémů. V 7. patře, na gynekologicko-porodnickém oddělení. Na nástěnce visel leták s velkým nápisem: Už máte všeho plné zuby? Dějou se vám v životě divné věci a nevíte proč? Máte pocit, že byste měli něco změnit a nevíte co? A pod tím byl kontakt na místního psychoterapeuta.

Lukáš tak po několika sezeních s ním získal náhled na své chování a závislostní způsob života, uvědomil si, že 16–18 hodin denně tráví čas s digitálními technologiemi, nepravidelně a málo jí, je pořád ve střehu, kontroluje mobilní telefon snad každou minutu, nechodí za přáteli na osobní setkání, aby mohl být u svého počítače a raději si s nimi píše na sociálních sítích. Jeho krční páteř byla přetížena, protože se téměř pořád ohýbal, aby se podíval na mobilní telefon. Změnil své návyky, denní režim a časem se jeho zdravotní stav začal zlepšit. Ještě dnes občas vykládá přátelům vtipnou historku o tom, jak mu na gynekologii zachránili život.

Které mobilní aplikace vám pomohou  
užívat digitální technologie zdravě?

## Mohlo by se hodit



QualityTime

Aplikace, která vám prozradí kolik času trávíte na svém chytrém telefonu. Nechybí přehledné a podrobné informace o tom, kde přesně jste se pohybovali a kolik času jste věnovali sociálním sítím, mailům, filmům a tak podobně. Jako zajímavý prvek v aplikaci najdete i číslo, které uvádí, kolikrát za den mobil odemknete, tedy kolikrát se do něj podíváte. Častokrát se lidem stává, že kontrolují svůj přístroj bezmyšlenkovitě a bez konkrétního cíle. Aplikace nemá vyvolávat pocit úzkosti a ani naštvání či dojem, že vás někdo kontroluje a prudí. Pomůže vám se zorientovat ve vašich denních aktivitách a možná tím i předejete syndromu závislosti, který se pomalu a neviditelně přibližuje.



Forest

Aplikace, která napomáhá k tomu, aby se člověk více soustředil na svoji práci, na zdraví a čas s přáteli nebo rodinou. Člověk si nastaví čas, během kterého se nedotkne mobilu. Aplikace motivuje jedince tím, že když vydrží tento nastavený čas bez mobilu, tak firma, která vyvinula aplikaci, zasadí strom. Když čas nedodrží, stromek uschne, když ano, tak po nasbírání určitého počtu kreditů firma zasadí strom.



Pomodoro

Aplikace střídá čas na práci či úkol s krátkými přestávkami podle toho, jak je aplikace uživatelem nastavena. Na začátku prvního bloku stačí klepnout do mobilního telefonu a aplikace začíná odpočítávat první pracovní blok s 25 minutami. Po 25 minutách aplikace zazvoní a okamžitě nabízí odstartování pětiminutové přestávky. Po jejím konci opět nabídne start druhého 25minutového pracovního bloku. A tak stále dokola.

# Jak správně sedět u počítače?

## U počítače byste měli vždy sedět tak, aby:

1. výška stolu byla při sedu totožná s výškou loktů,
2. lokty máte při těle,
3. nadloktí a předloktí svírají úhel 90°,
4. lýtko se stehnem svírá v kolenní úhel 90°,
5. chodidlo máte celou plochou položeno na podlaze,
6. hýždě máte na židli co nejvíce vzadu, aby záda byla co nejvíce vzpřímená.
7. Uši, ramena a boky byly v jedné přímce.

## A je to :)

Jedinec by měl dbát při jakékoliv činnosti na digitálních technologiích na své zdraví a pravidelně dělat přestávky, které nejlépe vyplní pohybem či jinou aktivní činností. Kromě pohybového aparátu, kterému dělá dobře občasná změna postoje, sezení a tak dále. Je nutné nechat pravidelně odpočívat i mozek a smysly, především oči.



Zdroj:

<https://www.bezpecnostprace.info/pracovni-urazy/4-nejvetsi-rizika-pri-praci-na-pocitaci/>

Pravidelně zavádějte tzv. digitální detox, např. sobota dopoledne, jednou za čas celý víkend – to znamená, že se vyhnete všem digitálním technologiím (je dobré si vše naplánovat tak, jak jsme to dělávali dříve: dopředu si říct, co budete dělat, zjistíte si autobusy, programy kin a cokoliv, co jinak hledáte obvykle na internetu).

Neusínejte s mobilem v ruce a nekontrolujte ho ihned po probuzení v posteli. Ideální je mobilní telefon nabíjet přes noc v jiné místnosti než spíte a ranní zprávy, aktuality a jiné si můžete přečíst až po ranní hygieně nebo při snídani.

Nainstalujte si do mobilu aplikaci, která vám hlídá čas. Na konci dne se dozvíte, kolik minut/hodin jste trávili s mobilem v ruce (aplikace Quality time).

Oddělujte pracovní aktivity na digitálních technologiích od osobních, neprolínajte je.

Nastavte si tzv. večerku, pravidelný čas, kdy nebudete on-line (např. ve 21:00 hodin). Pokud pracujete večer, nastavte si odpoledne volné bloky bez digi technologiích (tzn. že mobil dáte stranou úplně z dohledu).

## PÁR RAD ...

Začněte dělat nové aktivity, vymýšlejte nové věci. Rozumíme tomu, že četba knih neosloví všechny, ale co např. učít se péct, koupit si šicí stroj, něco vyrábět, luštit rébusy, vymýšlet zábavné úkoly pro přátele, učít se stojku na ruku, relaxovat, pozvat kamaráda na badminton atd.

Zeptejte se občas blízkých ve vašem okolí, jak vidí vaše chování, zda jste už nepřekročili tu pomyslnou hranici návykového chování. Věřte, že oni to zaznamenají mnohem dříve než vy.

Holdně spěte. Vážně, mozek si potřebuje také odpočinout. A víte, jak nejlépe zase mozek "nahodit"? Na čerstvém vzduchu. To ví přeci i malé dítě, že mozkové buňky potřebují ke své existenci kyslík.

... jak se z toho virtuálního světa nezbláznit



# Znáte pojem CYBERSLACKING?

## Vaši zaměstnavatelé nejspíš ano.

Nejen v osobním životě prokrastinujeme. V poslední době (a jistě je to také ovlivněné dobou covidovou) nabírá na významu tzv. cyberslacking. Pracovní doba se už zdá nekonečná, tak si během ní zajistíme své osobní potřeby – poslech písniček, nákupy domů, výběr nové TV, příspěvky na Facebooku, pozvánku na narozeniny, zprávy s přáteli, zajímavá videa na YouTube anebo si zahrajeme akční PC hru. Tyto aktivity mohou sloužit jako vhodná pracovní přestávka, ale jen pokud jsou krátkodobé a řízené. Bohužel je to většinou tak, že jedinci pak mají problém se vrátit do pracovního procesu. Několikahodinové rozptýlení digitálními technologiemi v zaměstnání snižuje produktivitu práce, navyšuje pracovní dobu, zvyšuje stres a snižuje pocit sebenaplnění, který pak může vést k syndromu vyhoření.

Dlouhodobé užívání digitálních technologií dokonce vede k narušení soustředění, pozornosti a všímavosti v běžném i pracovním životě (padají věci z ruky, narážíme do nábytku, nevnímáme čas, nedaří se naslouchat v komunikaci, nevšimneme si záказu vjezdu, nevšimneme si důležitého e-mailu atd.), zvyšuje se agresivita, a snižuje se adaptabilita, touha po dobrodružství, objevování, společných prožitcích. Jedinec, který digitálními technologiím propadl v práci se tak může začít uzavírat do sebe a vyhýbat s týmové spolupráci. Kromě toho takový zaměstnanec stojí firmu či společnost peníze, a zároveň může ohrožovat kybernetickou bezpečnost. Používáním firemního počítače k surfování na internetu zvyšuje riziko zavirování celého systému. Zaměstnanci totiž nikdy pořádně neznají úroveň zabezpečení všech webových stránek, které navštěvují (on-line obchody, vtipná videa...). Riziko hrozí i u sociálních sítích jako je Facebook, Instagram, TikTok, které jsou sice samy o sobě bezpečné, ale aplikace třetích stran s nimi spojené už tak bezpečné nejsou.

## Co s tím? Kontrolovat ano, ale...!

Zaměstnavatel může omezit přístupy na konkrétní weby, sledovat online aktivity zaměstnanců, měřit čas pomocí aplikací a programů, ale zaměstnavatel také může apelovat na etický a morální kodex zaměstnanců, školit a vzdělávat je, definovat jasně jejich kompetence a pravomoce, právní normy a hrozby zavirování, které mohou nastat, motivovat je k pracovní morálce, dávat delší přestávky, oceňovat apod.

Možná vás napadne, že využívání digitálních technologií v pracovní době je supertrefa do černého, ale nezapomeňte, že v každém případě jste to vy sami, kdo si zahlučuje svůj mozek.

**Zaměstnavatel vás může kdykoliv vyměnit,  
vy svůj mozek nikoliv.**

Pro zajímavost:

## Sociální sítě – víte jak dlouho už jsou součástí našeho života?


**Facebook – nejpoužívanější sociální síť u nás už slaví své 18. narozeniny, a protože právě sociální sítě způsobují nejčastěji závislosti, podívejme se, jak vlastně tyto sítě „přišly na svět“.**

Vše začalo rokem 1995, který přinesl první sociální síť s názvem Classmates, jež spojovala bývalé spolužáky a zakladatele této sítě Randyho Conradse z Kanady. O dva roky později vznikla síť na webu SixDegrees.com, kde si její uživatelé mohli poprvé vytvořit vlastní profil. Tím byly inspirovány další sociální sítě jako např. Messenger. Nejdůležitějším rokem, který přinesl velký zvrát, byl rok 2003, kdy vznikla sociální síť MySpace, která je stále aktivní jako prostředek pro seznamování a sblížování lidí. V roce 2003 také vznikl Facebook. Denně tuto sociální síť využije více než 4 miliony Čechů.

Redakční rada:

Jaroslav Jindra, Jana Kubátová, Petr Klíma, Kateřina Špačková,  
Pavel Štáfek, Michaela Štáfková

DIGI zpravodaj 12 | Rok vydání: 2021 | [www.portaldigi.cz](http://www.portaldigi.cz)

 Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

 MP  
SV

 MŠMT

DigiStrategie  
2020 | rozvoj systémové  
podpory digitální  
gramotnosti