

Digitální svět

a jak se v něm neztratit



Text: PhDr. Adéla Tanzerová a
Mgr. Barbora Švarcová
Design: Paul Tuttas

Přínosy a rizika digitálního světa

S mobily, tablety či počítači trávíme hodně času. Užíváme je k učení, práci nebo komunikaci s přáteli či blízkými a může se stát, že u nich strávíme během celého dne ne minuty, ale hodiny. Uvědomujeme si to vůbec? A užíváme technologie správně a zdravě? Pojďme se nad tím zamyslet, neboť o technologiích může platit to samé, co o ohni – je to dobrý sluha, ale zlý pán.



Co může být na technologiích dobrého?

- Snadný přístup k informacím
- Komunikace s blízkými, přáteli
- Usnadnění učení nebo práce
- Způsob zábavy – videa, filmy, seriály



Co může být na technologiích špatného?

- Nedostatek pohybu
- Bolest zad, nohou, hlavy, očí
- Hodně komunikace online, málo komunikace offline
- Narušení spánku – větší tendence ponocovat, světlo z obrazovek

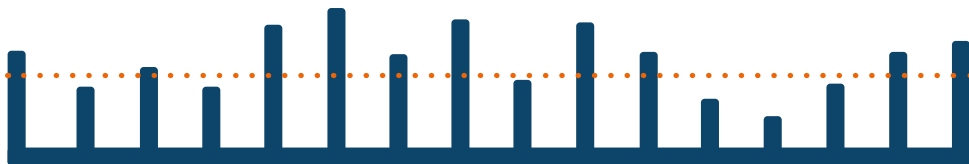
Lákavost digitálního světa

Příspěvky na sociálních sítích jsou postavené na algoritmech, které nám zobrazují věci šité na míru. Obsah toho, co vidíme a co se nám zobrazí, má za cíl nás na sociální síti udržet co nejdéle. Hry nás zase nutí k setrvání v jejich virtuálním prostředí skrze princip náhody a virtuální odměny a výhry v nás vzbuzují příjemné pocity. Podobně může fungovat i tlačítko “líbí se mi” na sociálních sítích.

Do virtuálního světa obvykle utíkáme před nějakým vnějším problémem, který se může týkat rodiny, školy, vztahových problémů, nudy, velké psychické zátěže či duševní nemoci. Přístup do virtuálního světa je snazší a snazší, neboť telefon máme pořád při sobě. Nevěnujeme tolik času reálnému světu kolem nás, ztrácíme s ním kontakt. Udržovat reálné vztahy s kamarády a blízkými lidmi je obvykle mnohem náročnější než v online světě, nestačí jen občas poslat „to se mi líbí“.

Mám to pod kontrolou?

Mobilní telefony a občas i samotné aplikace disponují počítadlem, které ukazuje, kolik času jsme používáním přístroje strávili. Některé telefony i ukazují, kolikrát jsme je vůbec vzali do ruky. Nemusíme však spoléhat pouze na přístroj, zkusme si frekvence a délky užívání elektroniky všimnout sami nebo si ji někde poznamenat. Pokud si budeme čas zapisovat, možná nás překvapí, že užíváním mobilu trávíme mnohem více času, než bychom čekali. A podobné to nejspíš bude, pokud se zaměříme i na užívání jiné elektroniky.



Je také důležité si uvědomit, proč telefon a další přístroje používáme. Skutečně je potřebujete? Zjišťujete nutné informace? Domlouváte se na něčem s kamarády? Dáváte rodině vědět, kde jste a kdy přijдете domů? Nebo po telefonu saháte z nudy, potřebujete se zabavit nebo už je to takový zvyk? Je důležité si to uvědomit stejně tak, jako se zamyslet nad tím, zda dokážete být pár hodin bez telefonu. Zní to jako náročná výzva? Tak to je možná nejvyšší čas si ji vyzkoušet!

Kolik času tedy trávíte u obrazovky?

Odpověď není jednoduchá a nelze ji vyměřit nějakým přesně daným časem. Obecně lze říci, že čas u obrazovek není zdravý. Virtuální svět je vždy při ruce, můžeme po něm sáhnout, pokud se nudíme nebo máme nějaké potíže. Je tedy důležité najít pro sebe či vaše blízké i offline zájmy, různé aktivity a podněty, jak trávit volný čas. Nezbytný je samozřejmě pozitivní příklad toho, jak s digitálním světem zachází dospělí, kolik času elektronice věnují atd.

Je nereálné mobil a další technologie nevyužívat. Je ale zapotřebí se s nimi naučit žít zdravě, jejich pomoc využívat v případě potřeby a umět také trávit čas bez nich.

Jak se v digitálním světě neztratit?



Podpora komunikace v rámci rodiny

Ptáme se, kdo co dělá, jak tráví volný čas, co ho trápí a co mu dělá radost, při rozhovoru s druhými nejsme zároveň online.

Zhlédnutý film může být podnětem k nové diskuzi a sdílení názorů. Můžeme si s ostatními povídat o tom, jaké hry hrají a co je na nich baví či uspořádat rodinnou soutěž.



Dobrý příklad a podpora dospělých

Dospělí sami by s obrazovkami měli trávit méně času a být tak příkladem, rodiče by měli vědět, jak dítě tráví svůj volný čas.

Je důležité si zvědomit, proč a jak často digitální technologie používáme, opatrně si vybírat nové přátele (obdobně rodiče by se měli zajímat o to, s jakými „novými přáteli“ si dítě píše).



Vztahy s druhými

Zvýšení citlivosti a porozumění vůči druhým lidem, poznávání emocí u jiných, férovost, respekt.

Posílení sociálních dovedností (jak vést rozhovor, přijmout kritiku, pochvalu), setkávání se s lidmi „offline“, mít komu se svěřit.



Náhled nad užíváním internetu

Rozpoznat škodlivé a nesprávné myšlenky spojené se závislostním chováním.

Chybná je např. představa, že jenom díky Facebooku budu mít více přátel, že co nesdílím na sociálních sítích vlastně neexistuje, že pokud skrze sociální síť vím mnoho o druhém člověku, jsme opravdoví přátelé.



Psychohygienu a zvládání stresu a emocí

Rozpoznávání emocí a efektivní práce s nimi, konstruktivní ventilace vnitřní agresivity, relaxace, dostatek spánku.

Podpora pozitivních vlastností (kreativita, ambice a cílevědomost), zdravá touha po sociálním kontaktu (ne závislostní projev), věnování se svým zájmům.



Diskuze o nástrahách online světa

Možná rizika online světa, zásady bezpečného internetu, ale také přínosy technologií.

1) Je důležité chránit soukromí své i svých blízkých, není proto vhodné sdílet intimní fotky, soukromá videa, identifikační údaje atd.

2) Co se jednou na internet nahraje, přestává být naším vlastnictvím a může být volně šířeno.

3) Je důležité být opatrný v komunikaci s někým cizím, neboť se nikdy nemůžeme spolehnout na to, že druhá strana je tím, za koho se vydává.



Organizovanost a plánování

Podpora dodržování školní docházky, volnočasové a zdraví prospěšné aktivity, dostatek spánku.

Naplánování si aktivit během dne, ale i prostoru pro odpočinek, dostatek sportu a pohybu, chvilka na čerstvém vzduchu a sluníčku.

Kdy už vyhledat pomoc?

Když se objeví zanedbávání studijních či pracovních povinností, když zpozorujete ztrátu zájmů, které vás či vašeho blízkého dříve těšily a na jejichž místo nastoupil virtuální svět a elektronika, když vidíte, že ztrácíte kontrolu a neumíte si říct dost, když se objeví poruchy spánku.

Další informace a inspirace

- Online závislost – L. Blinka, 2015
- Digitální demence – M. Spitzer, 2014
- Sociální dilema – dokumentární film, Netflix, 2020
- V síti – dokumentární film, 2020
- Marty is dead – seriál, Mall TV, 2019
- Děti a online rizika – sborník studií Linky bezpečí
dostupné: www.1url.cz/HzO1o
- Aplikace pro sledování času stráveného na telefonu



Znáte tyto pojmy?

Netolismus

Jako netolismus označujeme závislost na internetu ve všech formách, tzn. hraní webových her, chatování, sledování e-mailů, běžné surfování apod. Druhy netolismu jsou: závislost na počítači (hraní her), závislost na internetu (nakupování, hry, virální videa), závislost na virtuálních vztazích (seznamky), závislost na virtuální sexualitě (pornografie).

Kyberšikana

Situace, kdy proti jedinci někdo záměrně zneužívá informační technologie (internet, sociální sítě, e-mail atd.) s cílem, aby mu ublížil, zesměšnil ho, urážel ho nebo ho vydíral a nutil ho k chování, které je mu nepříjemné. Může se to stát jen jednou, ale častěji to jsou opakované útoky s tendencí se zesilovat. Kyberšikana může vycházet od jednoho člověka, nebo od celé skupiny (např. spolužáci).

Kybergrooming

Situace, kdy člověka někdo nutí prostřednictvím internetu dělat něco, co je mu nepříjemné. Často se ten dotyčný schovává za falešný profil. Kybergroomer se nejdříve snaží získat důvěru toho, s kým si píše, kterou pak neváhá zneužít. Nejdříve píše milé zprávy, zdá se, že si s dopisujícím velmi dobře rozumí. Postupně o člověku zjistí všechno, může po něm chtít i odhalené fotky a vyžadovat věci, které jsou nepříjemné.

Sexting

Sexting je situace, kdy člověku někdo posílá zprávy se sexuální tematikou. Mohou to být různé psané zprávy, obrázky, zvukové nebo video nahrávky. Patří sem i výměna intimních fotek s partnerem přes internet nebo zprávy. V danou chvíli to může být vzrušující a fajn zábava, ale je to velmi riskantní, protože nikdy nemáme jistotu, že si to partner nechá jen pro sebe a nebude to sdílet nebo že se to neobrátil proti odesílateli.

Informace o bezpečném užívání internetu

- www.e-bezpeci.cz
- www.bezpecnyinternet.cz
- www.saferinternet.cz



Motivační aktivity

Já a digitální svět

Zde se můžete zamyslet nad tím, jestli máte digitální svět opravdu pod kontrolou.

Kolik reálně na telefonu trávím času? Můj odhad: _____ A realita: _____

A kolik času na dalších zařízeních (počítač, notebook, tablet)? _____

K čemu nejvíce technologie používám (komunikace, informace, zábava, ...)?

Mám něco, co bych rád/a pravidelně stíhal/a (sport, četba, přátelé, ...) a nemám na to dost času?

Čemu mohu věnovat získaný čas, pokud omezím užívání technologií o 0,5-1 h denně?

Deníček mých zvyků

Každý den si zaznamenejte, kolik hodin jste se dané aktivitě věnovali. Je to v rovnováze?

aktivita \ den	po	út	st	čt	pá	so	ne
dostatek spánku							
škola, práce							
čas s kamarády a rodinou							
čtení, kreativita							
pohyb, sport							
učení, domácí úkoly							
počítač, mobil, TV, hry							

Kam se obrátit?

Národní linka pro odvykání

Bezplatná a anonymní telefonická pomoc uživatelům a jejich blízkým v problematice látkových a nelátkových závislostí.

Každý všední den od 10:00 do 18:00 na čísle 800 350 000.

Linka důvěry zaměřená na rizika kyberprostoru

Nonstop telefonní linka: 778 510 510

Linka bezpečí (podpora pro děti)

Nonstop telefonní linka: 116 111



Prev-Centrum

Ambulantní poradenské, terapeutické, sociální a zdravotní služby lidem ohroženým důsledky užívání návykových látek, alkoholu, patologického hráčství nebo jinými formami rizikového chování.

www.prevcentrum.cz

Re:Life

Terapeutické programy pro děti a teenagery, poradenství se zaměřením na zdravé užívání IT a prevenci závislosti na internetu a digitálním stresu.

www.re-life.cz

Sananim

Gambling ambulance je specializované zařízení poskytující komplexní ambulantní služby osobám ohroženým hazardním hraním nebo sázením a jejich blízkým.

www.sananim.cz

Adiktologická ambulance

Na základě rozhovoru s vámi pracovníci adiktologické ambulance zjistí míru závažnosti vašich problémů a zároveň mohou pomoci s jejich řešením včetně provázení celým procesem změny (např. Prev-Centrum, Sananim atd.).

Kognitivně behaviorální terapie

Přístup zaměřující se na změnu myšlení a prožívání, pracuje se zde např. s tzv. bludným kruhem, který udržuje koloběh problematického užívání či závislosti.

Rodinná terapie

Je zaměřena na práci s celou rodinou (komunikace, vnímání problému, vztahy) a vychází z předpokladu, že pokud se má změnit jedinec, tak je třeba změnit kontext.