

mobil jako per- vi- tin

Sedíte u stolu s kolegou, obědváte a on se najednou natáhne přes stůl a vezme si do ruky váš telefon. Co to s vámi udělá? Jste samozřejmě naštvaní. Je to, jako by bez souhlasu sáhl na vás, že? Telefon se stal tak silnou a intimní součástí našich životů, že už si to bez něj nedokážeme představit. Jste si ale stoprocentně jistí, že to ještě máte pod kontrolou?

TEXT: BRIGITA ZEMEN

Fakt musíš civět do mobilu i tu blbou půlminutu, co se nám nahrává hra? To si ze mě snad děláš srandu," tak zní věta, kterou poměrně pravidelně pronáším ke svému dvanáctiletému synovi. S očima upřenýma na displej, samozřejmě. Když mě na to upozorní, uzemním ho, že já na telefonu, na rozdíl od něj, pracuju. Ale ve skutečnosti v tom žádný rozdíl není. Je sedm večer a odpověď na pracovní mail by klidně počkala do rána. Jenomže ta půlminuta, než se nám načte hra, vypadá tak strašně dlouhá, to je přece čas, který se musí nějak využít. Zkouknout tři „rejska“ na Instagramu, přečíst aspoň jeden tweet...

Před obrazovkami trávíme čím dál víc času. Jsou pro nás nástrojem pracovním i studijním, umožňují nám být kreativní, tvořit, učit se, komunikovat s lidmi na opačné straně zeměkoule. Patří zkrátka k době, ať se nám to líbí, nebo ne. Bez počítače a chytrého telefonu se už dnes v moderním světě obejde málokdo, a pro generaci Z jsou naprosto přirozenou součástí života. Na rozdíl od nás totiž svět bez displejů nezažili. Problém je v tom, že do telefonů často koukáme i proto, abychom vypnuli a nemuseli přemýšlet, jak mizerný den jsme měli. Utíkáme do světa bezděčné pozornosti, bezduché konzumace a plíživě se tak můžeme propadnout do závislosti, kterou je těžké odhalit.

ZÁVISLOST, NEBO JENOM VÁŠEŇ?

Psychologové a psychiatři tento typ závislosti řadí do kategorie takzvaných nelátkových závislostí, kam patří třeba i závislost na nakupování, na sexu, na sledování pornografie nebo gamblerství. A varují, že jsou srovnatelné se závislostí na alkoholu nebo pervitinu. „Co se týče biopsychosociálních aspektů, mají nelátkové závislosti mírnější dopady na tělo a nemají tak dramatické fyzické abstinenční příznaky. Biochemie mozku je ale velmi podobná v obou případech závislostí,“ popisuje klinická psycholožka a psychoterapeutka Kateřina Marklová, která se na terapeutických klinikách NEO Centrum zabývá řešením nejrůznějších typů závislostí. „Kritéria závislosti jsou stejná jak pro látkové substance, tak pro nelátkové záležitosti. Kdy se tedy dá mluvit o závislosti nebo závislostním chování? Když na to během dne nutkavě myslíte, když se těšíte, až si budete moct zalézt k telefonu, zkontrolovat sociální sítě nebo si zapařit. Když jste dřív trávili u displeje nebo před monitorem dvě hodiny a najednou je z toho půlden nebo propařená noc. Když se přestanete potkávat s kamarády, trávíte večer na mobilu a vůbec vám to nevádí, je vám v tom dobře a děláte to opakovaně tak dlouho,

až to začne haprovat i v rodině, začnou problémy v práci, přestanete dokončovat věci a začnete chodit pozdě, protože jste pořád zaseknutí na mobilu,“ dodává.

Jenže všimnout si toho je věc druhá. Sama si pamatuju, že když vyšel na PlayStationu 4 The Witcher 3, hra podle mé nejoblíbenější knižní ságy, strávila jsem u ní tři měsíce v kuse. Chodila jsem jen do práce a domů... okamžitě hrát. Jídlo a nákupy jsem si objednávala on-line, s nikým kromě syna jsem nemluvila, ven jsem nechodila. Do postele jsem uléhala ve čtyři ráno. Všechno ostatní bylo ve srovnání se zaklínačem Geraltem z Rivie nudné, otravné, úplně o ničem. A takhle to vypadalo, dokud jsem hru nedohrála. Pak se všechno vrátilo do normálních kolejí. Byla to už počínající závislost?

Rizikové hraní může být jen epizodní situace, kdy vás něco pohltí.

Podle terapeutky šlo v odborné terminologii o rizikové hraní. Ale protože jsem po dokončení hry neměla potřebu pít se po jiných hrách, se kterými bych v podobném duchu pokračovala, tak prý ještě dobré, houby závislost.

Aby to tedy nebylo matoucí, takzvané rizikové hraní může být ve skutečnosti prostě jen epizodní situace, kdy vás něco pohltí. Jako když na jeden záťah zkouknete sedm serií dobře natočeného seriálu, nebo dvě noci probdíte nad skvělou knížkou. Takže kde je ta hranice? „Všichni samozřejmě máme sklony k tomu, že nás něco pohltí. Je to lidská přirozenost. Jde ale opět o míru. Jakmile nám to začne narušovat normální fungování, vztahy, práci, rodinu, už je to závažné. Důležitým kritériem u látkových i nelátkových závislostí je také si všimnout, jestli k činnosti nebo látce utíkám v okamžicích, kdy je mi smutno, mám špatnou náladu nebo mě něco trápí. To by měl být varovný signál, protože jde o únikové chování a je zde potenciál rozvoje závislosti. Místo abych řešila původní problém, o kterém možná ani nevím, jaký ve skutečnosti je, tak uteču k něčemu jinému,“ varuje Kateřina Marklová.

CO DĚTI? MAJÍ SI S TÍM HRÁT?

Asi nikoho nepřekvapí, že nelátková závislost se čím dál častěji objevuje především u dětí a dospívajících. Přednosta Kliniky adiktologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze Michal Miovský uvádí, že

nelátková závislost se v současné době týká zhruba jednoho až pěti procent dětí. Tragičtější odhady ale mluví až o dvaceti procentech dětí, což už je číslo skutečně alarmující. Podle psycholožky Marklové pak sice u dětí a mladistvých klesá závislost na návykových látkách, ale zhruba polovina dnešních dětí nadměrně a rizikově používá internet a virtuální realitu.

Takže jak zjistit, jestli se to týká i vašeho dítěte? Má smysl mu na počítači a telefonu určit časový limit? A pokud ano, tak jaký? „Původně pediatrické normy opravdu doporučovaly, aby děti u monitorů trávily maximálně dvě hodiny denně. Dnes se o tom ale hodně diskutuje, protože děti si na počítačích dělají přípravu do školy, jsou na internetu i ze

Nejsme pokrytci? Pak jako rodiče musíme korigovat také sami sebe.

studijních důvodů a je otázka, jestli by se tento čas měl započítávat do celkové doby strávené na internetu,“ říká Marklová a dodává: „Nedávno proběhla adiktologická konference, kde se této problematice věnovali kolegové z pedagogické fakulty. Mluvili o tom, že zásadním problémem je v případě trávení času na internetu bezděčná, nezaměřená pozornost. Máme pocit, že odpočíváme, a u toho sledujeme videa, shorts, reels, TikTok.

Ve skutečnosti ale o žádný odpočinek nejde, pro organismus je to naopak zátěž, protože je přehlceny velkým množstvím informací a náš kognitivní systém si tím neodpočine, právě naopak. Rodič by tedy měl dávat pozor na to, kdy jeho dítě tráví u elektroniky čas nějak produktivně, tvůrčím nebo kreativním způsobem, a kdy jde o bezděčnou konzumaci. Pokud náš potomek nechce jít ven s kamarády a raději sedí doma, nebo žádné kamarády ani nemá a dává přednost on-line světu, jsou to jasné varovné signály, že je potřeba začít hledat řešení.“

ON-LINE SVĚT JE JAKO CUKR

Jako u všech závislostí i u těch nelátkových platí, že nejúčinnější je prevence. S prostým „internet je špatný, áno?“ si ale nevystačíte, maximálně budete za boomerů, se kterým není řeč. Což je to první, čemu byste se měli chtít vyhnout. To, co je svět internetu zač, totiž děti nemůže naučit nikdo jiný než my. Je to podobné jako se sladkostmi. Ty jsou také normální, nepředstavují žádné ultimátní zlo, přesto děti učíme, že je nemohou jíst celý den, a že všeho moc škodí.

Stejným způsobem bychom jim měli představit i on-line svět - je to zábava, je tam spousta užitečných informací, ale také spousta blbostí. Zakázat jim to nemůžete, je potřeba najít míru. To za vás nikdo neudělá a vaše dítě už vůbec ne. Začít byste přitom měli co nejdříve, aby se s virtuálním světem děti naučily pracovat už od malička, a plynule by na vás měla navázat škola. Na druhém stupni už je pozdě.

Další důležitou věcí, na kterou máme tendenci zapomínat, je, že dítě se učí nápodobou. Jestliže neumíme dát mobil z ruky, a při každém pípnutí ho běžíme zkontrolovat, těžko to můžeme vyčítat vlastnímu potomkovi, pokud tedy nechceme vypadat jako pokrytci. Jako rodiče tak musíme korigovat nejen svoje děti, ale i sami sebe. Není to lehký úkol, když všechna videa, články a sociální sítě jsou na dosah ruky. Nudíme se? Možná. Každopádně koukat do telefonu a pasivně se nechat bavit je jednodušší, než si s někým povídat a přemýšlet. Blbneme? No, určitě pomalu lenivíme. Mozek si vždy volí nejjednodušší cesty a moderní technologie nám umožnily, že už se prakticky nemusíme snažit přemýšlet, pokud sami nechceme. A my většinou opravdu nechceme.

Přesto je poměrně snadné tento proces zlomit, alespoň v momentě, kdy ještě o nic nejde. Lékem je pestrost. Je dobré si aktivně hledat nové podněty a program, a nabízet je i našim dětem. Zaujmout je, vtáhnout do svého světa a na oplátku se nechat vtáhnout do toho jejich. Pokud vám dítě přijde ukázat video jeho oblíbeného youtubera, neodběvejte je, že nemáte čas, ani neobracejte oči v sloup, na jaké „kraviny“ to kouká. Je totiž dost dobře možné, že podruhé vám už nebude chtít ukázat vůbec nic. A těžko si k němu budete hledat cestu v pubertě, když si ji nevybudujete v dětství.

KOMUNIKACE JE ZÁKLAD. UŽ ZASE!

Zjednodušeně totiž platí, že pokud má doma dítě hezké zázemí, všechno je v pohodě, mluvíte s ním o tom, co ho trápí a co těší, co škola, kamarádi, co hraje a na co kouká, je pravděpodobnost, že se u něj rozvine závislost mnohem nižší, než když bude žít v prostředí, kde slyší, ať si vezme telefon a neotravuje, že má svých starostí dost. „Jakákoli závislost je většinou forma automedikace. My, terapeuti v NEO Centru, pak jdeme za tím původním zraněním. Na co nasedlo, jakou má funkci v životě závislého dítěte. Nemám kamarády, neumím se prosadit, naši se rozvádějí. Nezvůli jsem to, tak unikám do tohoto světa. To je ta primární bolest, se kterou pracujeme, abychom ukázali, že virtuální svět



je zbytečný,“ popisuje svoji praxi Kateřina Marklová. I v léčbě nelátkových závislostí je tedy primární psychoterapie.

Nelátkové závislosti se ovšem netýkají jen dětí, ale i dospělých. Většina zdravých lidí je schopna seberegulace a vědomého omezení, ale i oni mohou dojít do bodu, kdy si rizikovým chováním kompenzují nezpracovaný smutek, ztrátu nebo nějakou formu vnitřní nejistoty. Pokud u sebe pozorujete chování, které nejste schopni sami korigovat, máte nutkavou potřebu kontrolovat telefon a stále myslíte na to, co se děje na vašich sociálních sítích, to nejlepší, co můžete udělat, je vyhledat odbornou pomoc.

Co když se ale tento problém týká někoho z vašeho blízkého okolí? „Určitě začněte také povídáním, rozdíl je ale v tom, že dospělý člověk si na to, že má problém, musí přijít sám. Takže je dobré mu říct svoje obavy, že vidíte, že se mění, že netráví tolik času s vámi a rodinou, ale je na telefonu, a co to s vámi dělá. Připravte se ale na to, že reakcí bude pravděpodobně výbuch, protože tomu druhému člověku to takto vyhovuje,“ radí Marklová a dodává: „Pokud jste například partnerka člověka závislého na internetu, a ačkoli s ním mluvíte, nechce s tím nic dělat, je dobré zachránit sama sebe. Protože to je jeho volba a platí to jak u látkové, tak u nelátkové závislosti. Princip je stejný. Pomáhat můžete

Jakákoli závislost je většinou forma automedikace.

do určité míry. Když ti druzí mají pocit, že nemají důvod se měnit, protože i tak od vás mají full servis a všechno jakžtakž funguje, tak proč by se snažili? Tím, že jim odepřete péči a lásku, jim dáte potenciál ke změně, možnost si uvědomit, že je čas vzít svůj život zase do vlastních rukou. Dejte jasně najevo, že kdyby chtěl změnu, jste tady, ale za stávajících okolností u toho nebudete.“ ■



PHDR. KATEŘINA MARKLOVÁ

Klinická psycholožka a psychoterapeutka. Profesionálně začínala s dětmi v pedagogicko-psychologické poradně, později působila v Psychiatrické nemocnici v Horních Beřkovicích na oddělení léčby závislostí. V NEO Centru se věnuje řešení závislostí, problémům duševního zdraví a také osobnímu rozvoji klientů.