

Nadužívání telefonů a tabletů je pro děti



Krátkozrakost je daní civilizaci. Co nám kazí zrak?

PRAHA V roce 2012 se německý psychiatr Manfred Spitzer pokusil svou knihou Digitální demence upozornit veřejnost, především rodiče, na nebezpečí spojená s digitálními technologiemi. Při příležitosti překladu druhé knihy Kybernemoc! do češtiny navštívil Prahu.

Přinášíme vám druhou část obsáhlého rozhovoru s Manfredem Spitzerem. První si můžete přečíst zde: [Kvůli tabletům společnost hloupne a dětské mozky se nevyvíjejí, tvrdí psychiatr](#)

LN: Často se ve svých knihách věnujete fenoménu nedostatečně rozvinutých motorických schopností, což se následně odráží v nižších intelektuálních dovednostech. Lidé si stále neuvědomují, že naše mysl a vůle povstávají z těla. Ne nadarmo má angličtina jedno slovo pro prst a číslo – digit. Původně to souvisí s pozorováním, že čím mrštnější máte prsty, tím lépe umíte počítat. Nejen smysly, ale i motorika utváří mozek. Problémem je, že současné děti se málo hýbou, jsou málo v přírodě a hrají málo her, které by je tělesně motivovaly.

A nyní se dokonce přestávají učit psát rukou. Jenže píšete-li text ručně, podstatně lépe si jej pamatujete, aktivujete totiž přitom více svalů a nervů. To ostatně platí i pro dospělé: kdo si potřebuje zapamatovat, co čte, má si k tomu vzít tužku a papír. Budete-li si dělat poznámky na počítači, zapamatujete si mnohem méně. Totéž platí o elektronických knihách, nemáte-li před sebou fyzickou knihu, v níž si třeba můžete podtrhávat, nebudete si tolik pamatovat.

Vlivem moderních technologií jsme si zvykli na to, že lze řešit stále širší okruh úkolů stereotypním přjetím prstu po obrazovce. Dopady pocítí opět především děti. Dospělým mozek přinejhorším zakrní, jenže co když se dětem nevyvinou určitá centra vůbec? Se senzomotorikou je spojená třetina mozku. Pokud se dítěti nedovyvine třetina mozku a dospělému zakrní, není přehnané hovořit o intelektuální amputaci.

Tento fenomén nestudují jen lékaři, ale i filozofové – například Husserl nebo Merleau-Ponty. Tělo nám nebrání v myšlení, ale aktivně ho utváří, dokonce je jeho podmínkou. Kdo nepracuje s tělem, nemůže dobře myslet.

LN: To, co označujete za duchovní zkázu, tedy podle vás začíná u špatného vývoje dětí? Ano, proto se ve svých knihách obracím především na rodiče. Jsem přesvědčen, že se naprosto fatálně podepisujeme na nejmladší generaci. Již existuje dokonce nočník se zabudovaným stojanem na tablet. Kdo někdy vychovával dítě, ví, že vůbec není snadné ho naučit chodit na nočník.

Dítě se musí koncentrovat. My mu však neumožňujeme koncentrovat se ani na tuto základní věc, která je pro jeho další vývoj zásadní. Jak se pak má vůbec někdy naučit koncentrovat? Zkáza začíná u těchto banálních tělesných úkonů, které nezvládáme bez tabletu.



Manfred Spitzer.

LN: Je situace skutečně natolik vážná? Například výsledky jihokorejských studentů ohromují při PISA testech celý svět, přičemž tato země v digitalizaci pokročila nejdále.

Jihokorejské děti jsou skutečně velmi šikovné – příčina je kulturní. Když se zeptáte německého žáka, kdo je dobrý v matematice, odpoví vám, že ten, kdo je nadaný. Když se zeptáte jihokorejského žáka na tutéž otázku, odpoví vám: Ten, kdo hodně počítá. Z toho vyplývá, že když německému dítěti nejde matematika, řekne si, že na to „nemá buňky“, a vypustí ji ze svého životního programu. Co udělá jihokorejské dítě? Sedne ke stolu a začne počítat. To je důvod, proč Jihokorejci dosud nepocítili propad v PISA testech.

Na druhou stranu je ale třeba říct, že Jihokorejci jsou první, kteří se riziky spojenými s digitalizací aktivně zabývají. Vznikl například zákon zacházející s videohrami jako s drogou – je-li vám méně než 16 let, nesmíte je hrát mezi půlnocí a šestou hodinou ranní, navíc existují rehabilitační centra pro děti závislé na videohrách a [chytrých](#) telefonech.

To jsou mimořádně důležitá opatření a celá jihokorejská [společnost](#) si díky nim uvědomuje, že technologie nejsou nevinné a že je podobně asociální zapálit si na veřejnosti cigaretu jako neustále svírat chytrý telefon.

LN: Uvítal byste podobné zákony regulující digitální technologie i v Evropě?

Jednoznačně. Kdyby lidé znali všechna nebezpečí spjatá s digitálními technologiemi! Nadužívání působí nespavost, obezitu a kognitivní poruchy. To vše je pro děti přímo likvidační. Srovnáváte-li nadužívání těchto technologií s kouřením, jsem přesvědčen, že cigarety jsou docela neškodné.

LN: Kouření, alkohol, nezdravá strava jsou určitými druhy luxusu, který si můžeme s většími či menšími obtížemi upřít. Nemohli bychom však občas dělat svou práci, aniž bychom celý den pracovali s technologiemi, přestože mohou prokazatelně a vážně škodit. Co byste doporučoval, žijeme-li ve společnosti, která je digitalizací pohlcená a vnízá nelze s moderními technologiemi nepracovat?

Pro začátek bych řekl, že jste pronešla velkou hloupost. Společnost byla v minulosti zamořena azbestem a jinými jedy, přičemž azbestem zatížené [domy](#) dnes bouráme. Také jsme v minulosti měli v benzínu olovo, a dokonce krásné olověné nátěry v dětských pokojích. Když jsme však zjistili, že se olovo negativně podepisuje na vývoji mozku, učinili jsme krok nazpět.

Kdyby vám někdo řekl, vím, že to škodí mému dítěti, ale ta [barva](#) je opravdu pěkná, a proto mu navzdory tomu tím ty stěny vymalují, klepala byste si na čelo. A já vám nyní říkám, že internet je horší než azbest nebo olovo. Budete-li tvrdit, ale ono to jinak nejde, pak se ptám: Proč by to nemělo jít jinak?

LN: Je-li internet pro malé děti podobně nebezpečný jako azbest, neměly by tedy mít žádný přístup k digitálním technologiím?

Naprosto žádný. V dospívání bych povolil kontrolovaný přístup, ale v žádném případě pravidelný. Malému dítěti se chytrý telefon nesmí dostat do rukou, to je bez diskuse. Ani

dospívající člověk však digitální technologie nepotřebuje. Má číst, stýkat se s vrstevníky, sportovat, mít rozmanité koníčky.

LN: Nehrozí však, že dítě, kterému budete bránit v přístupu k digitálním technologiím, se včas nenaučí s nimi rozumně zacházet?

Doporučujete tedy podávat ve školce občas štamprle, aby se děti naučily včas zacházet s alkoholem? Existují věci, které zákon povoluje až od určitého věku – třeba pití alkoholu nebo [řízení](#) auta. Netvrdím, že se máme vzdát digitálních technologií jako nástrojů.

Velký rozdíl spočívá v tom, že dospělí vědí, že tyto digitální technologie jsou nástroje. Vědí, že by je měli ve volném čase odložit. Dnešní dospělí navíc mohli vyrůstat bez digitálních technologií. Naše mozky dostaly příležitost se vyvinout. Nyní však tuto příležitost upíráme svým dětem.

LN: Ve své nejnovější knize Kybernemoc! se věnujete závislosti na digitálních technologiích. Jak ji definujete?

Závislí pocítují v nepřítomnosti digitálních technologií podobné symptomy jako alkoholik, který nemá svou sklenku. Mám na mysli příznaky, jako je nervozita, třes, pocení, ale i podrážděnost a agresivita. Typické rovněž je, že se těmito lidem hroutí vztahy a mají vážné potíže v práci či ve škole a [studiu](#).

LN: Tento druh závislosti se však v jednom podstatném bodě liší. Vyléčený alkoholik by se měl navždy vyhýbat pití alkoholu. V případě digitálních technologií to však bude značně obtížné, ne-li nemožné. Člověk, který by chtěl žít bez nich, by pravděpodobně čelil podobným potížím jako ten, kdo je na nich závislý – přišel by o práci a možná by utrpěly i jeho vztahy, jež dnes digitální média nejen narušují, ale i vytvářejí a udržují.

V tomto podstatném bodě se tyto dvě závislosti liší. V jedné věci však pravdu nemáte. Přístup k alkoholové závislosti se v uplynulých letech změnil. Stále více lékařů přistupuje na to, že se člověk může naučit pít kontrolovaně i poté, co byl na alkoholu závislý. Padlo dogma, že by se vyléčený alkoholik již nikdy neměl dotknout alkoholu, aniž by se stal znovu závislým.

Podobně musíme přistupovat i k technologickému závislostem. V dnešním světě se od technologií nelze odpoutat, ale o to důležitější je reflektovat jejich vliv a nebezpečí, a s o to větší obezřetností je musíme používat. Jsem přesvědčen, že budoucí generace bude nad naším nezodpovědným přístupem kroutit hlavou stejně, jako se dnes smějeme tomu, že se na přelomu 19. a 20. století lidé rentgenovali jen z legrace a mnozí na to zemřeli.

LN: Dodnes pracujete jako primář psychiatrické kliniky. Jak jste se dostal k takzvané digitální demenci?

Jsem psychiatr, který současně vystudoval filozofii, a dodnes jako lékař pracuji – mám své pacienty, chodím na vizity a účastním se všeho, co k mému povolání patří. K psaní knih mě pokaždé přivede podnět z mého každodenního života. V první knize, kterou jsem napsal, jsem se věnoval procesu učení a bylo to v době, kdy jsem se hodně zabýval vývojem svých dětí.

Učitelé mých dětí se mě jednou zeptali: Nebyly by některé vaše poznatky užitečné i pro nás? Všechny, odpověděl jsem jim. Večer jsem si pak sedl a začal psát příručku, jak se vyvíjí lidský mozek, co mu škodí a prospívá. Aniž bych se chtěl příliš vychloubat, snad každý učitel v Německu měl tuto knihu v ruce.

Děti povyroستly a my jsme začali řešit televizi. Rodiče a učitelé se mě ptali: Na jaké pořady se mohou děti dívat? Mají se vůbec dívat na televizi? A jak často? Proto jsem napsal další knihu. Aby bylo jasno, moje děti vyrůstaly bez televize. Krok k dalším digitálním technologiím byl už přirozený. Kniha Digitální demence se stala bestsellerem, ale kniha Kybernemoc! se v Německu příliš neprodává.

LN: Proč?

Mou první knihu četlo opravdu hodně lidí. Navíc dopady technologií pozorují na sobě, a proto si možná říkají: Proč bych o tom měl ještě číst, když stejně všechno vím?

LN: To je přece skvělé. Stáváte se nadbytečným!

Máte naprostou pravdu, to je skvělý výsledek. Domnívám se, že se mi podařilo odvést dobrý kus práce. A navíc mě velmi baví. V uplynulých letech jsem už jen pracoval. Vstávám ráno ve čtyři, v pět začínám psát, píši několik hodin, pak vizita, pacienti... Prakticky jsem zrušil i dovolené.

LN: Není to také závislost?

Ano, vím, že i práce může zničit život. Ale vychoval jsem pět dětí, jež jsou dnes dospělé a samostatné, proč bych si nyní nemohl trochu užít a pouze pracovat...

LN: Máte na obzoru další téma?

Připravuji knihu o vztahu chudoby a vývoje mozku. To je další téma, které mě pálí. Je přinejmenším stejně aktuální jako digitální demence. Žijeme ve světě, v němž se [nůžky](#) mezi chudobou a bohatstvím rozevírají jako nikdy dříve. Pracuji s tezí, že chudoba je svého druhu nemoc mozku. Jednou věcí je, že [nekvalitní](#) strava ničí mozek, druhou pak to, že děti z nižších společenských tříd vyrůstají v méně stimulujícím prostředí, což se odráží na jejich mozku.

LN: Řekl jste, že vás tato témata „pálí“, a zapálení z vás skutečně sálá. Pochybujete někdy?

Samozřejmě, to k vědě patří. Novináři mi často namítají, že značně zjednodušuji – svět je přece komplexní! Odpovídám jim, že svět je sice komplexní, ale proto se nemám zabývat jednotlivými problémy? Uvědomuji si, že jsem posvětil jen na jeden konkrétní problém a pokusil se jej podat nejlepším možným způsobem.

Jednou jsem poslouchal přednášku svého přítele, významného paleoantropologa, o původu člověka a následně jsem se ho zeptal: Jsi si jistý, že to všechno bylo, jak jsi podal? Odpověděl mi: Jasně, že ne. Zítra zjistím něco nového, co můj obrázek upraví, ale dnes jsem vyprávěl nejlepší možný příběh, jehož jsem byl schopný. Mám to podobně. Snažím se vyprávět o naší současnosti nejlepší možný příběh, jehož jsem dnes schopný.

Zdroj: http://www.lidovky.cz/naduzivani-telefonu-a-tabletu-je-pro-deti-primo-likvidacni-mini-psychiatr-15f-/lide.aspx?c=A161129_230908_lide_mpr