

# Hloupneme z chytrých mobilů? Ani ne.

Mobil, počítač, televize, tablet a zase mobil.

Množství technologií, které denně používáme, pořádně narostlo. Dokonce tak moc, že se píše a mluví o digitální demenci.

Podle některých expertů je to však přehnaná „diagnóza“.

Technologie nás prý naopak nutí víc přemýšlet.

**TEXT: KAROLÍNA KŘENKOVÁ**

Usedám k počítači a začínám psát. Společnost při práci mi tradičně dělá chytrý telefon. Ťukání do klávesnice doplňují zvuky z televize, kde moderátoři přeríkávají zprávy. Občas se také o pozornost přihlásí přátelé na Facebooku, průběžně kontroluji příspěvky na Twitteru a sem tam projedu fotky na Instagramu, aby mi něco neuteklo. Když už tam jsem, tak vyfotím taky fotku a s hashtagem #working ji přidám na svůj profil. Do e-mailové schránky mi zatím naskáčou nové zprávy. Na nějaké odepíšu, jiné nechám na později. A psaní samotného článku mi trvá třikrát tak dlouho.

Tuto „digitální demenci“, která částečně postihla i mě, popsal německý mozkový specialista Manfred Spitzer. Zvládáme sice zdánlivě hodně - odpovídat na e-maily, kontrolovat sociální sítě a do toho ještě pracovat, ale to nemusí znamenat, že též odvedeme ve stejném čase víc práce, o její kvalitě nemluví. Takzvaný multitasking nám prý naopak zhoršuje schopnost se koncentrovat pouze na jednu věc.

Každý nejspíš máme trochu odlišné online rituály, přesto jich není málo. Když něco nevíme, hodíme neznámou do Googlu a ten nám to vysvětlí. Bez chytrého telefonu netrefíme pomalu ani na rande a v kavárně hned při objednávce poptáváme heslo na wi-fi. Není pak divu, že nás napadá, jestli jsme vůbec ještě normální. „Pokud příliš užíváme digitální média, vede to k rozkladu kognitivních, tedy poznávacích a hodnotících funkcí mozku,“ konstatoval ve své knize o digitální demenci Spitzer. Německý vědec je doslova bojovníkem pro digitalizaci světa a našich životů. Nechápe ji jako

pokrok, ale naopak jako úpadek. Vědec tak otevřel téma vlivu počítačů na lidský mozek. Technologie podle jeho slov nejen mění náš život, ale také mohou urychlit proces postupného zhoršení duševních funkcí, jinými slovy demence.

## JIHOKOREJSKÁ CHOROBA

Ještě před Spitzerem tuto diagnózu použili lékaři v technologiemi přesycené zemi - Jižní Koreji, aby popsali fenomén paměťových výpadků u mladých lidí. Dvacátníci či třicátníci začali přicházet k lékařům s tím, že si nejsou schopni zapamatovat svůj PIN, najít auto na parkovišti, nebo během půl dne zapomenou, do které čistírny si dali oblečení. Z vyšetření však odcházeli s tím, že jsou naprosto v pořádku. „Diagnóza digitální demence, která se ustálila až postupně, připisovala jejich problémy přílišné závislosti na digitálních technologiích, které v každém okamžiku dokáží poskytnout téměř jakékoliv informace. Při přílišné závislosti tak mozek nemá dostatečnou možnost rozvíjet některé své kognitivní schopnosti a neuroplasticitu, tedy dovednost přizpůsobovat se novým požadavkům,“ vysvětluje Michaela Slussareff, která se věnuje studiu nových médií na pražské Karlově univerzitě.

To, že doma máme internet a v kapse chytrý telefon však ještě neznamená, že máme jasnou nálepku „digitálně dementi“. To by totiž byla nemocná téměř celá republika. Podle výzkumu, který provedli odborníci z Masarykovy univerzity, mělo v roce 2015 devět z deseti Čechů vlastní televizi a stejný počet mobil či smartphone. Když se respondentů zeptali, které činnosti s jejich pomocí provozují několikrát týdně

či denně, nejvyšší podíl představovalo s 86 % sledování zpráv. Následovalo poslouchání hudby a poté sledování filmů. Z toho snad lidstvo nemůže zblbnout. Mnoho zahraničních i českých odborníků označuje teorii Spitzera za přehnanou.

## EXTRÉMNI DIAGNÓZA

„Nadměrné používání nových médií a například počítačových her vykazuje skutečné patologické rysy jen u mizivého procenta uživatelů,“ říká sociolog nových médií Jakub Macek. Že lidé s diagnózou digitální demence neplní ordinanční čekárny potvrzuje i Michaela Slussareff: „Digitální demence je diagnóza extrémních případů, nelze ji zobecnovat na celou společnost jen proto, že využíváme digitální technologie ve větší míře než předešlé generace.“ Ostatně stejně jako dnes mluvíme s obavami o digitálních technologiích, podobné reakce přicházely kdysi s novými mediálními technologiemi, jako byly telegraf, telefon, rozhlas nebo později televize. „Důsledky

technologií jsou vždy mnohoznačné, něco nám dávají, něco nám berou,“ shrnuje Macek.

To hezky popsal i špičkový teoretik médií Marschal McLuhan. Uvádí třeba příklad s telefonem, který „prodloužil“ lidský hlas, ale také amputoval umění krasopisu získané díky kultuře pravidelné korespondence.

## DIGITÁLNÍ SPIRÁLA

V čem strojům a technologiím nemůžeme konkurovat, je jejich rozsáhlá paměť. Často se nám může zdát, že už nenosíme naše myšlenky, povinnosti a znalosti v hlavě, ale máme je kdesi v počítači. Najdeme je online, a tak je nepotřebujeme do naší paměti ani soukat. Ač by se dalo soudit, že kvůli těmto novinkám nepřemýšlíme, není to tak jednoznačné.

„Díky novým médiím jsme vystaveni většímu množství informací než dříve. A to k nepřemýšlení patrně nevede,“ tvrdí sociolog Macek. O to více je také podstat-

né kritické myšlení, nad obsahem, který nám technologie nabízejí, musíte neustále přemýšlet. Stejným uměním je v podstatě schopnost zacházení s několika aplikacemi a zařízeními. „Práce s novými technologiemi není úplně snadná, mnohdy je dokonce

## VYSTAVOVÁNÍ FOTEK NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH PŘIPOMÍNÁ NEDĚLNÍ KORZO NAŠICH PŘEDKŮ.

kreativní,“ myslí si Eva Jarolímová z České Alzheimerovské společnosti, která usiluje o zlepšení života lidí s demencí a těch, kteří o ně pečují. Právě podle ní pojem demence představuje širší kognitivní deficit než jen pouhý proces zapomínání.

## JAKO HERCI PRO SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Další virtuální kapitolou, kterou tvoříme a prožíváme, je naše fotografická výkladní skříň na sociálních sítích. Denně postujeme naše fotky ze soukromí na internet, kde je může vidět neomezený počet lidí. Tedy pokud si je dobře nezabezpečíme. Je tak vysoká pravděpodobnost, že než usedneme do křesla na pohovoru před možného budoucího zaměstnavatele, on už ví, co jsme posnádali. Má obrázek o tom, kdo jsme, co děláme a jak se prezentujeme. Ano, prezentujeme. A vědomě. Stejně jako naši předci chodili na nedělní korzo, v místních novinách publikovali ohlášky nebo se dávali vidět se svými milými. Podle Jakuba Macka v tomto sociální média jen rozšiřují naše možnosti a posilují tradiční chování. „Sociologové popsali, že se chováme jako performéři. Hrajeme role, vystavujeme se před druhými podle jistých pravidel. A také, že naše kultura je poněkud narcistní,“ zdůvodňuje potřebu prezentovat své životy na veřejnosti Jakub Macek. Na druhou ➔



stranu profily našich přátel nás neustále nutí k určité akci je sledovat.

### MEZIGENERAČNÍ PROPAST

Často pak zeje propast mezi jednotlivými generacemi. Babičky či rodiče nechápou, proč děti sledují videa, proč pro ně je hvězdou youtuber jménem Stejk nebo proč používají desítky aplikací ke komunikaci, místo aby vyrazily ven. I to má však jednoduché vysvětlení. „O technologiích obecně platí, že ty, které se začaly využívat po naší čtyřicítce, nás děsí, a ty, co nás zastihly v našich -cetinách, vzbuzují naši pozornost. Ty, co se objevily před našimi dvacátými narozeninami, jsou cool a ty, které existovaly ještě před naším narozením, jsou zkrátka nezpochybnitelnou realitou,“ vysvětluje Michaela Slussareff. Je tak proto pochopitelné, že za-

Kontakt s lidmi by ovšem neměl zůstat jen ve virtuálním světě. Právě přiměřeným „mixováním“ virtuálního světa s tím reálným, můžeme předejít obávaným negativním dopadům. „Technologie jalově uspokojují sociální potřeby, takže například lidé se sociálními fobiemi jsou odsouzeni k tomu neopustit dům. Nejsou schopni se seznámit či například založit rodiny. Na seznamkách jsou lidé kontinuálně i osm let, aniž jsou schopni se potkat s někým v realitě,“ uvádí příklad český psycholog Jeroným Klimeš. Stejně tak může být nadměrné koukání do mobilů či obrazovek příčinou hádek. „Dochází k odcizování mezi partnery, protože se často nepotkají ani u oběda či večer v posteli. Narušují také spánek, a tím vedou k depresím. Odnaučují lidi číst,“ pokračuje ve výčtu negativ Klimeš. Virtuální komuni-



myšlení dvacátníka bude odlišně o člověka, který je dvakrát starší. A naopak.

To, že dnešní děti tráví více času na internetu, nepřišlo jen tak samo od sebe. „Starší generace si stěžuje, že děti tráví většinu volného času před obrazovkami počítačů nebo displeji mobilů, ale již nevidí to, že je k tomu částečně svým chováním navedli. Rodiče ve větších městech se obávají pustit dítě jen tak ven, aby si tam hrálo a povídalo s kamarády. V ulicích se skrývá příliš mnoho nebezpečí, a tak je lepší mít děti doma pod kontrolou. Potomci se pak uchylují k obrazovkám, které jim sociální kontakt zprostředkují alespoň virtuálně,“ popisuje Slussareff. Mnozí rodiče přitom sami tráví hodiny a hodiny u počítače či mobilu. Svým chováním tak předávají dětem vzorec, který po nich jen opakují.

kace též podle expertů nepřispívá k rozvoji empatie. Na druhou stranu zase čas rozmýšlet se nad obsahem zprávy a možnost ji editovat, umožňuje lidem řešit osobní nebo obtížná témata.

### IT PRŮMYSL A CHTĚNÁ ZÁVISLOST

Od doby, kdy Spitzer se svojí knihou Digitální demence pustil spirálu diskusí o plusech a mínusech užívání digitálních technologií, uplynulo pět let. A od té doby vznikla řada nových aplikací. Jedna je skvělá na pořizování fotografií, druhá na čtení krátkých zpráv, třetí zase nabízí chatování, které hned zmizí. Ona Dnes se proto německého neurologa Spitzera zeptala, co si o své práci, často kritizované jinými odborníky, myslí dnes. „Je to více aktuální téma než kdy dříve. Jasným důvodem je nástup smartphonů.

Ty vše změnilo, je to pravděpodobně nejvíce jedovaté digitální zařízení,“ řekl Ona Dnes Manfred Spitzer. Kritiku své knihy připisuje lidem, kteří dle jeho slov chtějí vydělávat peníze prodáváním hardwarů a softwarů, a tak dělají další generace závislé na digitálních zařízeních. „IT průmysl chce vydělávat peníze. Nemusíme dovolovat nejbohatším společnostem na světě, jako jsou Google, Apple, Microsoft či Facebook ničit naše zdraví a brzdit vzdělávání našich dětí. Pokud to uděláme, bude to nezodpovědné,“ dodává ke kritice Spitzer.

Ať už je jeho teorie přehnaná nebo ne, ještě než si začneme diagnostikovat digitální demenci, můžeme začít více přemýšlet a trénovat tak náš mozek. Jak? Ideální je moderní technologie používat pouze v nejnужnější míře nebo lépe řečeno – odškrtnout ze svých online rituálů surfování pro internetu bez jasného cíle. Odborníci také radí, aby si lidé nebrali mobil do postele a vytvořili si svá místa, kam budou mít technologie zakázaný vstup. „Nejlepším mozkovým joggingem je učit se novým informacím, trénovat poznávací funkce. Ty procvičujeme kdykoliv, kdy o něčem přemýšlíme,“ konstatuje Eva Jarolímová. Ve výčtu pomocníků pro trénink naší paměti nezapomíná zmínit tradiční luštění křížovek, sudoku či jiných hlavolamů.

A protože přeci jen bez zařízení jako je počítat či telefon se dnes obejdeme obtížně, potřebujeme alespoň při jejich využívání myslet na několik zásad. Jednou z nich je jasný plán, který nám říká, co potřebujeme na zařízení dělat. Vyhneme se tak zbytečnému lelkování.

Ať už k našemu životu patří odkrývání soukromí a závislost na digitálních technologiích z jakéhokoliv důvodu, vždy je nutné myslet na to, kam se informace, které technologiím předáváme, ukládají. A co se s nimi dále děje. „Fotky a výroky, které dáme na sociální síť nestárnou a nezapomínají se. Budou tam navěky,“ připomíná Klimeš. Pakliže nenecháme svůj mozek zakrnět, ale budeme mu pravidelně dopřávat rozcvičku, je pravděpodobné, že digitálně demence nám jen tak nehrozí. Nikdy ale neuškodí se zastavit a nad celou touto diskuzí se pořádně zamyslet. A pak na nějaký čas dát našim profilům na sociálních sítích dovolenou. Tam nám nic neuteče. nemá totiž kam. ●

ona@mfdnes.cz

FOTO:XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX