



14. FUNKČNÍ OBDOBÍ

PODVÝBOR PRO RODINU VÝBORU PRO SOCIÁLNÍ POLITIKU

Mladí lidé a virtuální doba

Alarmující stav mentálních dispozic mladé generace ohrožené módními společenskými trendy, sociálními médii, mobilními telefony a pobytem v náhradní virtuální realitě

I.

V posledních zejména třech letech pozorujeme kolem sebe alarmující zhoršování stavu mladé generace v mnoha sledovaných a odborně zkoumaných parametrech. Období covidových restrikcí s mnohaměsíčním uzavřením škol, s omezením sociálních kontaktů a s přechodem vzdělávání a komunikace do online prostoru završilo fázi stěhování podstatné části mladé generace od fyzického společenského setkávání a kontaktní komunikace do únikové náhradní reality. Aktuální trendy tzv. digitalizace a oficiální podpory tzv. online výchovy a online vzdělávání ruku v ruce s masivním rozvojem „chytrých“ telefonů v průběhu posledních deseti let způsobily, že ani po skončení restrikcí a lockdownů se nejmladší generace nevrátila k opravdovému bezprostřednímu způsobu soužití, existence a života, naopak již zůstává ve společenské izolaci a žije prakticky nepřetržitě v napojení na elektronické komunikační prostředky.

Ačkoliv mnozí moderní podporovatelé počítačových technologií jásají, způsob života nejmladší generace nese dokladované a tvrdými daty¹ podporované hrozivé důsledky, vyplývající z nadužívání digitálních technologií a jejich vlivu na stále evidentněji nedostatečně vyvinutý mozek.

Průměrný občan ČR kontroluje svůj telefon 50x denně, čtením a posíláním e-mailů tráví 13 hodin týdně, na obrazovku se dívá 7 hodin denně (dvouleté děti sledují obrazovku 2 hodiny denně, osmileté děti už pět hodin denně). Vztah k telefonu a k digitálním informacím se stává závislostí. Čtvrtina mladých lidí není schopna reálné mezilidské komunikace a komunikuje spolu s ostatními elektronicky i doma². Více než polovina Čechů po mobilním telefonu sahá každé ráno okamžitě po probuzení. Tvrdá data a srovnání poskytují alarmující výsledky:

¹ European Heart Journal, Digital Health dne 4. 5. 2023.

² Údaje a informace z prezentace MUDr. Martina J. Stránského, profesora neurologie na univerzitě v Yale, přednesené na semináři v Poslanecké sněmovně dne 19. 9. 2023.

lidstvo hloupne, IQ se snižuje ve všech sledovaných parametrech, za posledních 10 let celosvětově vzrostl počet zjištěných případů deprese o 33 %. V roce 2017 trpělo v ČR 20 % obyvatelstva duševní nemocí, dnes činí tento podíl 30 %. Polovina studentů trpí úzkostí, zneužívání psychofarmak stoupl trojnásobně, podobně jako sebevražedné pokusy. Knihy dnes čte méně než 1 % dětí³. Zpráva o digitálních závislostech v ČR za loňský rok ze dne 27. 6. 2023⁴ hovoří o tom, že až půl milionu lidí trpí takzvanou digitální závislostí.

II.

Technologie zásadně ovlivňují mysl lidí, jejich interpretaci i chování. Informaci podanou digitálně mozek zpracovává odlišně, než když ji člověk čte z papíru, který drží v ruce. List papíru a hmatový vjem posiluje zapamatování i zápis informace do dlouhodobé paměti. Výuka výlučně digitálně bez použití papíru neumožní mozku přesun informací z krátkodobé do dlouhodobé paměti.

Mobilní telefony a počítače jsou součástí našeho světa. Pro střední a starší generaci jsou relativní novinkou, i když jsme se s nimi naučili během let zacházet. Mladá generace jiný svět nezná, jejich nedílnou součástí jsou sociální sítě a sociální média. Přístroje však vyžadují pozornost, i když jsou vypnuté. Neustálá nutnost kontrolovat, co je nového, narušuje dialog a tvorbu paměti, snižuje kvalitu konverzace a empatie, znemožňuje porozumění a vede k horším výsledkům ve škole, v práci, v osobním životě, při jednání. Závislé mozky potřebují dopamin poskytovaný sociálními sítěmi, „lajky“, reakce, komentáře apod. Neustále touží po odměně, což vede k nutkavému, opakujícímu se chování, k chybám, k závislostem. Přítomnost mobilního telefonu tvoří pocity nutkavosti, zvyšuje hladinu kortizolu, a tím zvyšuje riziko deprese, obezity, infarktu, mrtvice, demence, cukrovky či poklesu sexuální aktivity.

Výsledkem jsou alarmující závěry dopadající zejména na mladou generaci (do 30 let): neschopnost předvídat problémy a řešit je, upřednostnění vlastních zájmů (více než polovina by raději nepracovala, než pracovala v nepohodlí), potřeba neustálé gratifikace, neschopnost se soustředit, neschopnost komunikovat/diskutovat, neschopnost dospět. Výsledkem je nárůst úzkosti, deprese, pokles produktivity⁵. Tyto výsledky popisují výzkumy ve všech zemích světa, na všech kontinentech. Jsou stejné v demokraciích i v totalitních zemích, ať vládnou konzervativní či liberální vlády, na jihu stejně jako na severu. Jen lidé ve velkých městech jsou v předstihu před lidmi z menších měst a z vesnic o tři až o pět let. Životní úroveň ani

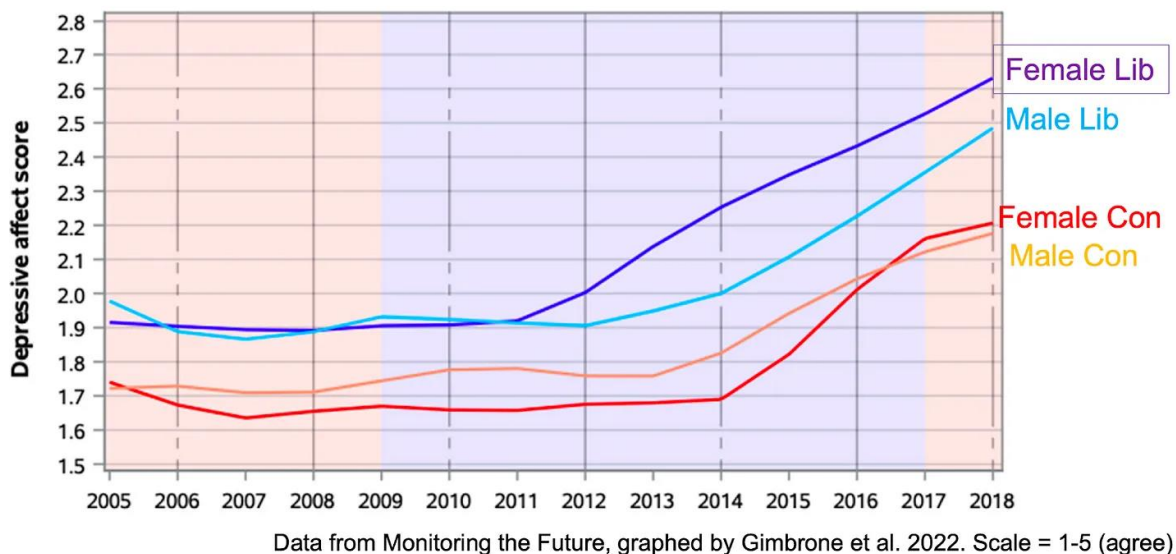
³ Závěry z dlouhodobého výzkumu, který již 30 let mezi mladými provádí sociolog doc. PhDr. Petr Sak, CSc.

⁴ Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2022, kterou zpracovalo Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti.

⁵ Jonathan Haidt: *Coddling of the American Mind* (2018).

hmotné podmínky na tyto děsivé závěry nemají vliv. Na zeměkouli se sice lidé liší v přístupu k čisté vodě, ale nikoliv v přístupu k chytrým telefonům a k sociálním sítím.

Depression scores, by gender and politics



6)

Používání digitálních technologií způsobuje jednoznačně diagnostikovatelné a popsané změny v neurologickém fungování mozku: mění způsob, jak mozek přebírá a procesuje informace, což změní neurochemické procesy a trasy v mozku, čímž podkopává evoluční schopnosti mozku a přirozený proces, jak se mozek učí a myslí. To způsobuje tvorbu závislosti, nárůst výskytu psychických a fyzických poruch – úzkosti, depresí, ADHD, asociálního chování, poruch spánku a stravování, hloupenutí, poklesu IQ, neschopnosti řešit a přemýšlet.

Z výše uvedených důvodů Americká pediatrická akademie a WHO ohledně digitálních technologií doporučuje:

- Žádné obrazovky pro děti do dvou let, pro děti do pěti let maximálně hodinu denně, a to za dozoru dospělého.

⁶ Tento a mnoho dalších grafů použil RNDr. Marian Kechlibar, Ph.D., ve své prezentaci na semináři v Poslanecké sněmovně dne 19. 9. 2023.



- Pro děti starší 5 let maximálně 2 hodiny denně se supervizí, nikdy během jídla, a nikoliv hodinu před usnutím.

Není náhodou, že vlastníci největších sociálních médií (např. Bil Gates, Steve Jobs, Tim Cook) nedovolují svým dětem a malým rodinným příslušníkům je používat. Právě proto mnohé státy přistupují k legislativní úpravě digitálních technologií, zejména s ohledem na mladou generaci. Například **Francie, Austrálie, Čína nebo Uganda vydaly zákaz mobilních telefonů ve školách a všude tam, kde se vyskytují žáci mladší 16 let, dále absolutní zákaz mobilních telefonů při kterékoliv přednášce. Čína zakazuje videohry dětem do 12 let a všem dětem po večeři.** Je sporné, zda jít zrovna touto cestou, ale je zároveň evidentní, že alarmujícím trendům je nutno čelit.

III.

Dnes máme černé na bílém, co každý z nás ví: **komunikační sítě jsou silně návykové.** Jejich zájmem, zájmem jejich provozovatelů, je udržet nás na nich co nejdéle. Jejich zákaz je nereálný. Legislativní zákaz mobilních telefonů pro děti patrně taky. Tento cíl je úkolem pro jejich rodiče.

Český stát má v prioritách spoustu položek. V této době chce posilovat fyzickou odolnost, podporovat sport a přidávat hodiny tělesné výchovy. Ale na tu položku nejdůležitější nepamatuje: na mozky, na hlavy a na duše našich dětí. Nepovažuje sociální komunikační sítě za takový problém, aby jej chtěla řešit legislativní cestou. Sluší se říct – bohužel, navzdory tomu, že digitální technologie jsou stejně návykové jako heroin.

IV.

Návrh usnesení:

Podvýbor pro rodinu má péči o rodinu a o mladou generaci ve svém statutu. Proto po zvážení všech výše uvedených skutečností přijímá toto usnesení:

Podvýbor pro rodinu

- a) apeluje na vládu, aby při úvahách o podpoře digitalizace na všech frontách zohlednila i neblahý vliv na duševní rovnováhu a mozkovou, intelektuální a komunikační schopnost lidí, kteří s digitálními technologiemi pracují, zejména těch***

nejmenších a nejohroženějších, jejichž mozek se pod vlivem sociálních médií nemůže plnohodnotně rozvinout;

b) vyzývá vládu k přijetí efektivních doporučení, která by vliv komunikačních sociálních médií na mozkovou a společenskou aktivitu mladých eliminovala.

c) minimálně stejnou, spíše však vyšší podporu, než jakou dnes vláda věnuje urychlování přechodu k moderním technologiím, by měl stát věnovat podpoře autentických forem komunikace a učení u dětí a mládeže, tedy čtení, vyjadřování, společenskému kontaktu a samostatnosti a nezávislosti na berličkách nápověd z internetu.

Poznámka:

Na půdě Poslanecké sněmovny se dne 19. září 2023 uskutečnil seminář věnovaný psychopatologii mládeže, na němž odborníci prezentovali tvrdá data a závěry ze srovnávacích výzkumů prováděných po celém světě. Výše uvedené závěry, tvrzení, informace a doporučení čerpají mj. z tohoto setkání a z informací na tomto semináři publikovaných. Podvýbor pro rodinu děkuje všem vystupujícím, jejichž informace jen potvrdily zkušenosti a empirická zjištění jednotlivých členů a odborníků pracujících s rodinami, s dětmi a s mládeží.

Ve Štěnovicích dne 23. 9. 2023

Zpravodajka:

Senátorka Daniela Kovářová