

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST

Hrozba nebo příležitost?

www.digitalnizavislost.cz

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST

ISBN 978-80-88521-26-6

Vydání 1.
Rok vydání 2026

Napsal: Ivan .
Vydal: Ivan .

Obsah

Obsah

0. Úvod.....	4
1. O mně.....	6
2. Digitální závislost je hrozba nebo příležitost?.....	9
3. Tip jak číst tuto knihu.....	12
4. Kdo poskytuje pomoc v oblasti digitální závislosti?.....	13
5. Náš průzkum.....	15
6. Co je to digitální závislost.....	17
7. Jak poznáte, že jste závislý na mobilu nebo je závislý někdo ve Vašem okolí ?.....	21
8. Potrava pro tělo, potrava pro mozek.....	23
9. Cílová skupina - seznámení.....	25
10. Reakce okolí na závislé lidi.....	28
11. Rodiče - děti.....	32
12. Konzultace,poradenství.....	34
13. Sportovci.....	37
14. Závěr.....	40
15. Návyky digitálně závislých.....	42
16. Audit digitální závislosti ve firmách.....	45
17. Rozpad vztahu/rozvod manželství.....	50
18. Digitální závislost u pracovníků ve firmách.....	52
19. Celebrity.....	54
20. Graf vývoje digitální závislosti.....	56
21. Graf omezení digitální závislosti.....	61
22. Digitální závislost a řidiči.....	63
23. Závislost, droga, dopamin.....	65
24. Certifikát.....	68
25. Příležitost pro zdravotní/komerční pojišťovny.....	70
26. Nové výrobky/služby.....	72
27. Načasování.....	74
28. Závěr.....	77

0. Úvod

Digitální závislost má stále větší vliv na naše životy, přestože její skutečný dopad je často podceňován nebo zcela přehlížen. Mnoho lidí si ani neuvědomuje, že se nacházejí v područí digitálních technologií, protože digitální závislost se vyvíjí postupně a nenápadně. Nejnovější studie a analýzy podrobně popisují nejen rozsah tohoto fenoménu, ale také jeho důsledky – od snížené schopnosti soustředění a zdravotních komplikací až po zvýšenou agresivitu, sociální izolaci a další závažné negativní jevy. Výzkumy z předních světových institucí potvrzují, že nadměrné užívání digitálních technologií mění strukturu mozku podobným způsobem, jakým ji mění jiné formy závislosti, například závislost na návykových látkách.

V této knize představuji konkrétní příklady ze své praxe konzultanta a poradce specializovaného na problematiku závislosti na internetu. Pracoval jsem s stovkami klientů z různých věkových skupin a profesních prostředí, a právě tyto zkušenosti tvoří páteř celého textu. Naleznete zde také poznatky, o nichž se veřejně příliš nemluví – například abstinenční příznaky digitální závislosti, které mohou zahrnovat úzkost, podrážděnost, nespavost, neschopnost relaxovat bez obrazovky nebo dokonce fyzické projevy, jako jsou bolesti hlavy a třes rukou. Tato symptomatika bývá odbornou i laickou veřejností dlouhodobě podceňována, přestože může výrazně snižovat kvalitu každodenního života. Součástí knihy je rovněž má vize budoucího vývoje v této oblasti, včetně možného vzniku specializovaných certifikátů, produktů a služeb zaměřených na řešení digitální závislosti, které by mohly pomoci jak jednotlivcům, tak firmám a vzdělávacím institucím.

Digitální závislost výrazně ovlivňuje náš život jak v pracovním, tak v osobním prostředí. V pracovním kontextu se projevuje sníženou produktivitou, neschopností dokončovat úkoly bez neustálého přerušování, impulzivní konzumací obsahu na sociálních sítích nebo ztrátou schopnosti hluboké, soustředěné práce. V osobním životě pak dochází k postupnému narušování mezilidských vztahů, kdy digitální zařízení nahrazují přímou komunikaci, společné trávení času a emocionální blízkost s partnery, dětmi či přáteli. Počet závislých lidí neustále roste a jedná se o fenomén posledních přibližně deseti až patnácti let. To mimo jiné znamená, že dosud nikdo nedokáže s jistotou předpovědět, jaké dlouhodobé důsledky bude mít digitální závislost pro dnešní děti, mladistvé i dospělé. Generace, která vyrůstá s chytrými telefony od útlého věku, je první svého druhu a společnost zatím nemá dostatek dat ani zkušeností, aby mohla plně posoudit rozsah možných dopadů na psychické zdraví, kognitivní schopnosti nebo sociální kompetence.

Zvláštní pozornost je třeba věnovat dětem a dospívajícím, jejichž mozek je v procesu intenzivního vývoje a je vůči vlivům digitálního prostředí obzvláště zranitelný. Nadměrné vystavení obrazovkám v raném věku může negativně ovlivnit rozvoj řeči, empatie, schopnosti řešit konflikty nebo budovat trvalé

vztahy. Rodiče a pedagogové by proto měli věnovat zvýšenou pozornost digitálním návykům dětí a aktivně je vést k zdravému a vyváženému přístupu k technologiím.

Pokud máte pocit, že digitální závislost ovlivňuje váš život, nebo se tento problém dotýká někoho z vašich blízkých, doporučuji vám tuto knihu přečíst a zvážit odbornou konzultaci či jinou formu pomoci zaměřenou na snížení míry digitální závislosti. Existují různé formy podpory – od individuálního poradenství a skupinové terapie až po strukturované digitální detoxikační programy, které vám mohou pomoci znovu získat kontrolu nad vlastním životem. Rozhodnutí omezit digitální závislost může být náročné, a to zejména proto, že digitální technologie jsou dnes hluboce zakořeněny do každodenní rutiny a jejich úplné vyloučení není ani žádoucí, ani reálné. Jsem však přesvědčen, že vědomé a cílené omezení závislostního chování je jedním z nejdůležitějších kroků, které můžete pro sebe i své nejbližší udělat. Čím dříve se rozhodnete jednat, tím dříve zaznamenáte zlepšení své pozornosti, fyzického i psychického zdraví a mezilidských vztahů – v osobním i pracovním životě. Mnozí moji klienti popisují, že již po několika týdnech cílené práce na svých digitálních návycích pocítili výraznou úlevu, větší klid, lepší spánek a obnovení zájmu o aktivity, které dříve přinášely radost.

S rostoucím rozvojem digitálních technologií budou neustále vznikat nové aplikace, platformy a digitální prostředí, která jsou navržena tak, aby maximalizovala čas strávený uživateli online, a mohou závislost dále prohlubovat. Technologické společnosti investují obrovské prostředky do výzkumu lidského chování s cílem udržet uživatele co nejdéle připoutané ke svým produktům. Mechanismy, jako jsou nekonečné scrollování, systémy odměn v podobě lajků a notifikací nebo personalizované algoritmy obsahu, jsou záměrně konstruovány tak, aby aktivovaly dopaminový systém mozku a vyvolávaly nutkání k opakování použití. Důsledky neléčené digitální závislosti mohou být přitom velmi závažné: lidé pod jejím vlivem nezdědka činí unáhlená a škodlivá rozhodnutí – například zasílají finanční prostředky podvodníkům, sdílejí citlivé osobní informace nebo svým jednáním nenávratně poškodí dlouhodobé vztahy. Ztráta kritického myšlení a impulzivní chování jsou přitom přímými důsledky přetíženého a neustále stimulovaného mozku. Digitální závislost lze ovšem řešit – a to jak prostřednictvím prevence, tak včasnou intervencí, která může předejít závažným životním situacím, jako jsou pracovní konflikty, rodinné krize nebo majetkové ztráty. Prevence přitom začíná osvětou – pouhé uvědomění si mechanismů, jakými digitální závislost funguje, může být prvním a zásadním krokem ke změně.

Digitální závislost je vážný problém, který si zaslouží stejnou míru pozornosti a respektu jako jiné formy závislosti. Stejně jako nikdo nevolí být závislý na alkoholu nebo hazardních hrách, nikdo si záměrně nevybírá propadnout digitální závislosti – přesto se to každý den děje tisícům lidí po celém světě. Prosím, berte toto varování skutečně vážně – nejen pro sebe, ale i pro ty, které máte rádi.

Přeji vám, aby digitální závislost co nejméně zasáhla do vašeho života, a věřím, že informace a zkušenosti obsažené v této knize vám v tom mohou být skutečnou pomocí.

1. O mně

Působím jako poradce a konzultant v oblasti digitální závislosti. Pocházím z České republiky a žiji v Praze, avšak kvůli své klientele cestuji po různých zemích světa, přičemž všude nacházím stejný fenomén: lidi závislé ve svých obrazovkách, odtržené od reálného světa kolem nich.

Vystudoval jsem Vysokou školu báňskou v Ostravě, kde jsem získal titul inženýra, a absolvoval jsem také pedagogické minimum na Ostravské univerzitě. O svém vzdělání se zmiňuji hned na začátku záměrně – nemám lékařské vzdělání, disponuji však bohatými praktickými zkušenostmi v oblasti konzultací a poradenství, jakož i hlubokými technickými a IT znalostmi, na nichž jsou postaveny internetové aplikace, jež digitální závislost vyvolávají. Právě tato kombinace technického vhledu a praktické poradenské zkušenosti mi umožňuje nahlížet na problematiku digitální závislosti z perspektivy, která se od přístupu klinických psychologů či psychiatrů zásadně liší – a v mnoha ohledech ji smysluplně doplňuje. Rozumím algoritmům, které stojí za návykovým designem sociálních sítí, rozumím psychologii nekonečného scrollování i systémům odměn zabudovaným do herních aplikací. Tato znalost mi dává výhodu při práci s klienty, protože jim dokážu vysvětlit nejen to, co se s nimi děje, ale také proč a jakými konkrétními mechanismy je technologie udržuje v závislosti.

Během pandemie covidu jsem – stejně jako většina lidí na celém světě – trávil značné množství času na internetu. Několikrát denně jsem sledoval zprávy o počtech nakažených a vyjádření odborníků k aktuální situaci. Byl jsem součástí globálního informačního víru, který mnohé z nás pohltit bez varování a bez zjevné možnosti úniku. V té době jsem pracoval jako konzultant v oblasti IT, ale čím dál více jsem cítil, že mé skutečné poslání a budoucí profesní směřování leží v oblasti digitální závislosti. Nevěděl jsem však, jak začít, a tato nejistota mě provázela po celé měsíce, než jsem učinil první konkrétní kroky.

Přibližně v roce 2020, v době pandemie, jsem si uvědomil, že nechci v budoucnu trávit desítky hodin denně na internetu, a proto jsem začal jeho používání vědomě omezovat. Přiznám se, že to nebylo vůbec jednoduché – zažíval jsem abstinенční příznaky, které podrobněji popisuji v této knize. Šlo o pocity neklidu, podrážděnosti, neschopnosti soustředit se na jedinou věc déle než několik minut, ale také o fyzické projevy jako bolesti hlavy či pocit prázdnoty, který bylo obtížné pojmenovat, natož zvládnout. Nastudoval jsem velké množství knih a odborných článků a zjistil jsem, že nepříjemné abstinенční příznaky jsou při omezování digitální závislosti zcela běžné a že je prožívají lidé napříč věkovými skupinami, vzděláním i profesemi. Trvalo mi přibližně půl roku, než jsem se dostal do bodu, kdy trávím na mobilním telefonu pouhých asi třicet minut denně – a to výhradně čtením zpráv a článků, které mě skutečně zajímají a které si vědomě vybírám. Jsou však i dny, kdy mám přístup k mobilu i internetu zcela omezen, a právě tyto dny považuji za nejproduktivnější a nejhodnotnější ze všech.

Když jsem absolvoval své první období bez internetu a mobilního telefonu – trvalo dva dny a bylo to někdy na konci roku 2020 – začal jsem si více všímat lidí ve svém okolí: v tramvaji, metru, restauracích i na veřejných místech. Bylo to, jako by mi někdo sundal z očí závoj. Svět byl najednou živější, barevnější a plný detailů, které jsem předtím přehlížel. Záhy jsem si uvědomil, že digitální závislost postihuje děti, studenty i dospělé napříč generacemi, přičemž každá skupina čelí jiným typům závislostního chování a jiným výzvám při jeho překonávání. Viděl jsem nespočet párů v restauracích, kteří věnovali veškerou pozornost svým telefonům místo sobě navzájem – seděli u jednoho stolu, a přesto byli každý ve svém vlastním digitálním světě, vzdáleni od sebe více než kdy jindy. Viděl jsem rodiče, kteří místo aby si hráli se svými dětmi na hřišti, scrollovali sociálními sítěmi. Viděl jsem teenagery, kteří nedokázali vydržet ani pět minut bez telefonu, aniž by projevíli známky úzkosti. Stále více lidí – dětí i dospělých – je závislých na internetu, přičemž se mění nejen intenzita závislosti, ale i aplikace, které ji způsobují. Za posledních šest let, kdy se tomuto tématu věnuji, došlo v oblasti digitální závislosti k výrazným posunům – a to nejen v důsledku stále rozšířenějšího využívání internetu, ale také v souvislosti s nástupem umělé inteligence, která přináší zcela nové formy závislostního chování a staví před odborníky i laiky dosud nevídané výzvy.

Sám jsem si ověřil, že vydržím být bez internetu i několik dní, aniž bych pocíťoval výraznou touhu po jeho používání. Tento stav – který někteří moji klienti popisují jako téměř nedosažitelný cíl – je ve skutečnosti výsledkem systematické a trpělivé práce na sobě samém, nikoli výjimečné vůle nebo zvláštní vrozené dispozice. Takových lidí však není mnoho – většina populace je na internetu do značné míry závislá, aniž by si to plně uvědomovala nebo byla ochotna to přiznat. Osobně mohu říci, že znám jen velmi málo lidí, kteří by dokázali vypnout mobilní telefon na dva až tři dny a přitom nepocíťovat úzkost, neklid nebo nutkavou potřebu zkontrolovat zprávy. Internet nyní využívám výhradně k pracovním záležitostem, e-mailové komunikaci a studiu odborných materiálů. Každé sezení s internetem má jasně stanovený účel, časový rámec a definovaný výstup – přesně tak, jak to doporučuji i svým klientům. Zároveň jsem začal více sportovat – pravidelně běhám, jezdím na kole a praktikuji jógu – pravidelněji chodím do přírody, zhubl jsem dvacet kilogramů a celkově se cítím mnohem spokojenější a vyrovnanější. Moje vztahy se prohloubily, má schopnost soustředění se výrazně zlepšila a mám opět pocit, že jsem pánem svého vlastního času.

V roce 2020 jsem seděl v lobby baru jednoho hotelu a četl tištěnou knihu. Byl to klidný podvečer a já si vychutnával tu vzácnou chvíli ticha a soustředění, která se mi tehdy zdála téměř revoluční. Přisedl si ke mně jeden pán a s úsměvem se zeptal, proč čtu klasickou knihu místo elektronické verze. Byla to otázka, která v sobě nesla mnohem víc, než se na první pohled zdálo – odrážela totiž hluboce zakořeněný předpoklad, že digitální forma je automaticky lepší, modernější a hodnotnější než ta fyzická. Dali jsme se do řeči a já mu vysvětlil, že vědomě omezuji používání internetu a že jsem právě vydržel dva dny bez mobilního telefonu. Jeho reakce mě překvapila – místo pochybností nebo výsměchu jsem v jeho očích zahlédl zájem, úlevu a možná i trochu závisť. Tento pán mě požádal o radu, jak internet omezit, a nabídl mi za konzultaci odměnu. Byl to můj první profesionální rozhovor na téma digitální závislosti – neformální,

neplánovaný, a přesto naprosto zásadní pro mou budoucí kariéru. Od té doby jsem realizoval velké množství konzultací s klienty různého věku, profesního zázemí a míry závislosti, a vytvořil jsem metodiku práce s digitální závislostí, která vychází z mých vlastních zkušeností, z poznatků odborné literatury i z tisíců hodin strávených nasloucháním lidem, kteří hledají cestu zpět k sobě samým. Tuto metodiku v této knize stručně představím a věřím, že může být užitečným průvodcem pro každého, kdo se rozhodne vydat podobnou cestou.

Hodnota omezení digitální závislosti je pro každého jiná a závisí na individuálních okolnostech, hodnotách a životních prioritách každého člověka. Někteří lidé digitální závislost za problém nepovažují – buď proto, že si ji neuvědomují, nebo proto, že jim aktuálně nepřipadá dostatečně závažná na to, aby se jí zabývali. Pro ty mé konzultace ani tato kniha pravděpodobně nebudou přínosem, a to je naprosto v pořádku. Jiní však v digitální závislosti problém vidí a uvědomují si, co jim její překonání může přinést: lepší pracovní příležitosti díky soustředěnější a efektivnější práci, kvalitnější a hlubší mezilidské vztahy, více času pro aktivity, které je skutečně naplňují, i celkově plnohodnotnější a smysluplnější život. Uvědomují si, že každá minuta strávená bezmyšlenkovitým scrollováním je minuta odečtená od něčeho, na čem jim skutečně záleží. Právě pro ně je tato kniha určena – jako průvodce, zdroj inspirace a praktický nástroj na cestě k digitální svobodě.

2. Digitální závislost je hrozba nebo příležitost?

Digitální závislost je a nadále bude nedílnou součástí našich životů. Proniká do každého aspektu naší každodenní reality – od ranního probuzení, kdy sáhneme po telefonu ještě dříve, než vstaneme z postele, až po noční hodiny strávené bezcílným procházením sociálních sítí. Ovlivňuje naše rozhodování, pozornost i mezilidské vztahy a formuje naše nákupní chování, pracovní návyky i způsob, jakým vnímáme sami sebe. Výzkumy opakovaně ukazují, že průměrný člověk stráví u obrazovky více než sedm hodin denně – číslo, které má stále rostoucí tendenci. Záleží pouze na každém z nás, zda ji budeme vnímat jako hrozbu, nebo jako příležitost – ke změně, vyšší efektivitě či lepšímu obchodnímu výkonu. Klíčem není technologie samotná, ale způsob, jakým se k ní vědomě vztahujeme. Níže uvádím několik konkrétních příležitostí, které stojí za pozornost.

a) Inspirace těch, kteří závislost překonali

Jistě znáte příběhy známých osobností, které úspěšně překonaly závislost na alkoholu, drogách či jiných návykových látkách. Tito lidé po svém uzdravení zpravidla získali větší pokoru, hlubší sebepoznání a výrazně zlepšili své osobní i profesní vztahy. Jejich příběhy se staly zdrojem inspirace pro miliony dalších lidí a ukázaly, že překonání závislosti není pouze ztrátou něčeho škodlivého, ale především ziskem nové kvality života. Podobné příběhy dnes existují i ve světě digitální závislosti. Lidé, kteří byli nuceni svůj digitální život omezit – ať už vlivem nemoci, pobytu ve vězení, nebo dlouhodobého odloučení od civilizace – často zaznamenali hluboké zlepšení vztahů jak v soukromém, tak v pracovním životě.

Tito jedinci popisují, jak si znovu uvědomili hodnotu přímé mezilidské komunikace, jak se zlepšila jejich schopnost soustředění a jak se vrátila radost z jednoduchých každodenních činností, které dříve přehlíželi. Jejich zkušenosti jsou cenným svědectvím o tom, co nám digitální přesycení bere a co nám naopak vědomé omezení technologií může vrátit. Tyto příběhy mohou sloužit jako silný motivační nástroj – pro jednotlivce, rodiny i celé organizace – a ukazují, že změna je nejen možná, ale také hluboce obohacující.

b) Posílení partnerských vztahů

Digitální závislost může paradoxně posloužit jako impuls k obnově a prohloubení partnerských vztahů. Jakmile si partneři uvědomí, že místo vzájemné pozornosti tráví čas pohledem do obrazovky – sedíce vedle sebe, přesto zcela vzdáleni – otevírá se jim příležitost ke změně. Tento moment uvědomění, jakkoli nepříjemný, může být začátkem hlubšího dialogu o hodnotách, prioritách a o tom, co pro sebe navzájem skutečně znamenají.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST***.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.