



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 28. 2. 2023 | Monika Poledníková

# Dospívající děti digitální detox sice neocení, ale prospěje jim i vám

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Dospivajici-deti-digitalni-detox-sice-neoceni,-ale-prospeje-jim-i-vam\\_\\_s10012x20511.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Dospivajici-deti-digitalni-detox-sice-neoceni,-ale-prospeje-jim-i-vam__s10012x20511.html)

Zvykli jsme si, že jsme neustále on-line. Na telefonu, na e-mailu, na notebooku, tabletu, počítači... Díky bezdrátovému internetu zůstáváme připojení vlastně nonstop. A to pro naše psychické zdraví není rozhodně správné, což ostatně potvrzují i psychologové. Jak si tedy od technologií co nejlépe odpočinout a co nám takový digitální detox přinese?



Digitální detox je vlastně časem, kdy se vyhýbáme elektronickým zařízením připojeným k internetu. Případně se začal objevovat také pojem „digitální minimalismus“, který nás učí, jak s technologiemi zacházet tak, aby nám

usnadňovaly čas, a my jsme tak měli zároveň více volna pro sebe.

## **Digitální závislost a digitální detox**

Digitální závislost je v dnešní době poměrně ožehavým tématem. Je to nutkavé jednání člověka používat digitální technologie, i přes negativní dopad na jeho život. Digitální závislost se bohužel týká ve velké míře i dětí a dospívajících. Statistické údaje z roku 2017 uvádí, že **průměrný Čech kontroluje své mobilní zařízení až 50x denně**. A v zahraničí je toto číslo ještě mnohem vyšší. Třeba průměrný Američan se na mobil podívá až 200x za den.

## **Být občas off-line je dobré pro každého**

Odpočinek od digitálních technologií neboli digitální detox má nesporné výhody pro naše duševní zdraví. Problém je, že v mnohých případech jde o závislost, která má podobné nebo stejné znaky jako kterákoliv jiná závislost. **Digitální závislost je nebezpečná především tím, že poměrně snadno může vyvolat úzkosti či deprese**. Navíc v případě častého sledování sociálních sítí či zapojování se do diskuzí může rovněž negativně ovlivnit sebevědomí.

Právě u sociálních sítí se poměrně hojně objevuje:

- strach, že o „něco“ přijdeme, promeškáme status, koment atd. (tzv. FOMO neboli Fear of missing out),
- kyberšikana,
- negativní pocity kvůli zveřejněnému obsahu,
- pocity izolace a mínění, že v porovnání s ostatními nejsme dost dobří, hezcí či aktivní.

## Digitální detox u dětí a mladistvých



Závislost na digitálních technologiích je dnes nejrozšířenější závislostí mezi mladistvými. Vede k úzkosti, depresím, nespavosti, impulzivnímu chování a často i k pocitům méněcennosti. Ostatně provedené výzkumy jednoznačně potvrzují, že časté používání sociálních

sítí jde ruku v ruce se zvýšeným rizikem depresí. **Čím více teenageri používají sociální sítě, tím více klesá jejich životní spokojenost.** Sociální

sítě totiž povzbuzují dospívající, aby se porovnávali s ostatními, čímž pádem má tato technologie negativní dopad na jejich sebevědomí.

Jak tedy na digitální detox u teenagerů?

- **Eliminujte technologie:** Vezměte svého potomka na výlet, do bazénu nebo třeba do nějakého zábavního centra. Pochopitelně vyrazte bez telefonu. Zároveň i vy sami byste v tento čas neměli telefon používat. Jestliže pojedete na prodloužený víkend nebo na týdenní dovolenou a potomek nebude mít s sebou telefon, sledujte, zda se u něj neprojeví abstinenční příznaky. Patří sem napětí, podrážděnost, hněv, neklid, smutek nebo deprese. V takovém případě je už na čase vyhledat pomoc dětského psychologa.
- **Pravidla:** Domluvte si jasná pravidla, která nebude nikdo v domácnosti porušovat. Například by mělo jednoznačně platit to, že si neberete telefon [k jídelnímu stolu](#). Dále si pak jasně řekněte, v jaký čas se telefon ve (pod)večerních hodinách odkládá. Rozhodně je optimální vypnout jej minimálně hodinu před ulehnutím do postele.
- **Mějte pod kontrolou aplikace a hry:** Měli byste vědět, co váš potomek sleduje a na co kouká. Zároveň byste měli veškeré on-line aktivity prokládat i běžnými aktivitami doma či v přírodě. Hrajte společně hry, tvořte něco, společně se hýbejte.

# Začněte postupně, ale důrazně

Jestliže vás trápí nespavost, podrážděnost, úzkosti nebo třeba frustrace z toho, že právě nemůžete být on-line, dále také pocit nejistoty, depresivní stavy nebo nutkání být neustále přihlášení a v pohotovosti, pak nastal nejvyšší čas udělat si digitální detox. Začněte malými, ale účinnými kroky.

- Nepoužívejte telefon u jídla.
- Nepoužívejte telefon, pokud jste zrovna s přáteli.
- Nedívejte se na telefon během sledování televize nebo třeba při čekání na semaforu.
- Nepoužívejte telefon [před spaním](#).

A v případě, že se na to cítíte, udělejte si třeba celoměsíční digitální detox. Odpojte se, nenavštěvujte sociální sítě a telefon využívejte jen v nejnutnějších případech. Zároveň byste si měli všimnout toho, jak používání digitálních médií ovlivňuje



váš život. Pokud kvůli nim zanedbáváte domácí povinnosti, děti nebo partnera, je nutné s tím něco okamžitě dělat. A jestliže nevíte sami, jak na to, vyhledejte pomoc odborníka.

## **Digitální detox má nesporná pozitiva**

- Díky digitálnímu detoxu budete lépe spát, budete přes den veselejší a uvolněnější.
- Jako benefity jsou uváděny i eliminace stresu a nárůst energie.
- V práci či ve škole pak budete rozhodně produktivnější a soustředěnější.

Vzhledem k tomu, že některé studie odkazují na negativní vliv

elektromagnetického pole mobilního telefonu, které prokazatelně mění chování a tvar buněk v těle, budete dost možná i zdravější. Při pravidelném vystavování se záření mobilu, wifi nebo bluetooth, hrozí totiž poruchy ve správném fungování imunitního systému.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: digitalnidetox.cz**

**slowtechinstitute.org**

[deprese](#) [digitální detox](#) [digitální technologie](#) [duševní zdraví](#) [FOMO](#) [nekvalitní spánek](#) [pocit méněcennosti](#) [psychická pohoda](#) [psychické potíže](#) [sociální sítě](#) [spánková deprivace](#) [špatná nálada](#) [závislost](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)