

Dílo švédského psychiatra Anderse Hanse-na *Instamozek* z roku 2019 se k nám v překladu Heleny Stiessové dostalo v minulém roce. Pomyslným cílem této populárně naučné publikace je uvést digitální technologie do souvislosti s jejich vlivem na jedince i společnost jako takovou. Kniha obsahuje deset kapitol, a kromě duchaplné předmluvy a zajímavého doslovu v ní čtenář nachází užitečné rady, jak lépe zacházet s digitálními technologiemi – to po přečtení všech negativních dopadů mnoho čtenářů jistě ocení. Jedním z velkých témat publikace jsou evoluční principy. Ačkoli lidstvo stále provázejí, jako by se jim nedařilo adaptovat se na dnešní dobu a na změněné podmínky fungování společnosti – zkrátka a dobře, neudržely prst na tepu doby. Na jednoduchých příkladech spolu s dopaminovou smyčkou autor vysvětluje, jak se za poměrně krátkou dobu stal telefon tou nejatraktivnější věcí kolem nás. Neustálá kontrola spolu s extrémní touhou po velmi dostupném a zároveň nekonečném množství nových informací se zdají být jednou z hlavních nástrah chytrých telefonů. Problémové chování se v tomto směru jistě netýká všech, čtenáři je zde předloženo několik typů osobností, které k tomuto chování inklinují více než jiné. Kniha také poskytuje unikátní vhled do problematiky digitálního prostředí díky zdokumentování zkušenosti samotných tvůrců a designérů sociálních sítí. Přísloví „Cesta do pekla je dlážděna dobrými úmysly.“ říká v tomhle ohledu snad vše.

Velkou část knihy autor věnuje tématu pozornosti, která je díky digitálním technologiím vnímána jako nedostatkové

zboží dnešní doby. Dostáváme se zde také k vysvětlení neefektivního multitaskingu souvisejícího s fungováním paměti. Čtenář se v této pasáži dozví, čím je způsobeno zhoršování konsolidace paměťových stop nebo co znamená například termín *google efekt*.

Neopomenuto zůstává také duševní zdraví, na které mají digitální technologie zásadní vliv. Důraz autor klade zejména na témata sociálního srovnávání, pokles sebevědomí, nespokojenost s vlastním tělem nebo zvyšující se pocit osamělosti. V rámci několika kapitol autor rovněž akcentuje téma spánku, přičemž dodává, že se průměrná doba spánku u dospělých v současné době snížila na 7 hodin denně. S touto skutečností je také spjat enormní nárůst poruch spánku u adolescentů. V souvislosti s duševním zdravím kniha pokládá čtenáři zajímavou otázku: „*Byl jedinec nešťastný, a proto začal více užívat sociálních sítí nebo jedinec užíval nadmíru sociální síť, a proto je nešťasten?*“ Nejvíce náchylnou skupinou k problémovému užívání digitálních sítí či technologií jsou jednoznačně teenageři. Autor v knize poukazuje dále na průzkum, dle kterého do styku s internetovým prostředím přichází mnoho jedinců již v kojeneckém období. V souvislosti s dětským obdobím stojí za zmínku také část věnovaná efektivitě učení za pomoci tabletů či smartphonů. Právě na této mladší skupině uživatelů elektronických zařízení se autor pokouší objasnit důvod jejich vysoké náchylnosti k problematickému užívání telefonů či jiných zařízení. Ve spojení s mladší populací vysvětluje důvody, kvůli kterým jsou více náchylní k problematickému užívání telefonů či jiných zařízení. Další oblastí, jež je digitálními technologiemi značně ovlivněna, jsou sociální vztahy. Autor zde hovoří

o možnostech otupení schopnosti empatie a jejích dílčích složek vlivem zvýšeného času stráveného na sociálních sítích. Zajímavé výsledky přináší studie, které ukazují, jaký vliv na kvalitu komunikace má už jen viditelná přítomnost například mobilního telefonu.

Je všeobecně známo, že Hansen zkrátka „fandí“ pohybu. Zajímá se především o benefity, které pohyb přináší – tedy o způsoby, kterými aktivní pohyb pozitivně ovlivňuje fungování mozku. I zde se Hansen tomuto tématu věnuje, primárně v souvislostech pomocníka při redukci stresu. Podrobněji toto téma rozvádí v publikaci *Doběhni svůj mozek*.

Rychlým krokem se přesouváme k poslední kapitole. Publikace je do jisté míry časovanou bombou – s každou dočtenou stránkou můžeme cítit čím dál tím větší tlak, který na nás publikace klade. Toto napětí může být projevem silícího vnitřního konfliktu, jenž vzniká v důsledku uvědomění si kontrastu negativních dopadů nových

technologií a způsobů, jakými je přesto užíváme. Metaforicky řečeno: v poslední kapitole bomba právě vybuchla. Digitalizaci autor považuje za největší společenskou změnu. V našich poměrech není příliš časté užívat termín „závislost na digitálních technologiích“, pro autora je to však termín, který mnohdy není zcela „od věci“.

Po pomyslném vrcholu celého díla se na závěr dostáváme i k pozitivní stránce věci. V doslovu autor přichází se střízlivým pohledem na digitální dobu. Na příkladech řady studií autor také dokazuje, že za pomoci snahy či určitých opatření můžeme být velmi dobře schopni efektivně minimalizovat negativní důsledky užívání těchto technologií. Domnívám se, že kniha by rozhodně neměla chybět v knihovně každého, kdo má zájem podílet se na lepší, chcete-li uvědomělejší, digitální budoucnosti.

Hanka Višvaderová

Katedra psychologie FF OU