

# Přestávka od technologií: Jak může třítydenní půst od obrazovky zlepšit zdraví mozku

- editor007 | 8. dubna 2024

**SVĚT: Nadměrné sledování obrazovek může ovlivnit hormony a chemii mozku, ale přestávka vám může pomoci obnovit rovnováhu.**

Jake stál ve dveřích svého pokoje na koleji a nepoznával svou matku, která právě přijela. Hleděl na ni s očima dokořán, tvář měl zkroucenou a pokrytou akné, vlasy mastné a neupravené.

Už dva měsíce Jake nedocházel na vyučování, místo toho hrál hry, a to až šestnáct hodin denně. Univerzita mu dala tři dny na opuštění školy.

„Pozorovala jsem nějaké náznaky, ještě než odešel na univerzitu, ale na všechno měl své odpovědi, a tak jsem to neřešila,“ řekla Elaine Uskoskiová, Jakeova matka a autorka knihy *Kybernetická střízlivost (Cyber Sober)*, deníku Epoch Times.

## **Znecitlivění na dopamin**

Nadměrně dlouhé sledování obrazovky může být nebezpečné. V extrémních případech může vyvolat tiky v obličeji, záchvaty paniky a mnohem horší stavy.

„Obrazovky působí jako stimulant, zvyšují hladinu vzrušení a vyvolávají reakce typu ‚bojuj, uteč, zamrzni‘,“ uvádí v rozhovoru pro Epoch Times dr. Victoria Dunckleyová, dětská psychiatřka a autorka knihy *Resetujte mozek svého dítěte (Reset Your Child's Brain)*.

Když někdo nepřiměřeně hraje hry, sleduje videa nebo roluje sociálními sítěmi, riskuje, že bude necitlivý na dopamin. Činnosti, které byly dříve Jakeovi příjemné – dokonce i péče o sebe – tomu nemohly konkurovat.

„Hraní her bylo obrovským dopaminovým lákadlem,“ říká Uskoskiová, která nyní nabízí rodičům koučování v oblasti závislosti na videohrách. „Bylo mi jasné, že jde o závislost, i když Jake tvrdil, že jde o otázku hospodaření s časem.“

Podle doktorky Dunckleyové je v takovém případě obtížné se od něj odpoutat. K přerušení vzorce chování a uzdravení mozku je nutný půst od obrazovky.

„Konečným cílem dočasné abstinence od technologií je najít rovnováhu mezi ‚aktivitami s vysokým obsahem dopaminu‘ (HDA) a ‚aktivitami s nízkým obsahem dopaminu‘ (LDA),“ vysvětlil pro Epoch Times dr. Clifford Sussman, psychiatr specializující se na závislost na obrazovkách.

## **Opuštění techniky obnovuje zdraví mozku**

„Jakmile čas strávený u obrazovky způsobuje problémy s náladou, soustředěním, spánkem, chováním, sociálními interakcemi nebo fyzickým zdravím, je to nezdravé,“ řekla doktorka Dunckleyová. „Tyto účinky nejsou vždy patrné, dokud neprovedete čistý, delší půst od obrazovky.“

Během půstu od technologií se člověk má zdržet používání chytrých telefonů, televizorů, počítačů a sociálních médií.

Je to příležitost znovu objevit offline svět – bez neustálého kontrolování zařízení ze strachu, že něco zmeškáte. Doktorka Dunckleyová ve své knize vysvětluje, jak odstranění zářících obrazovek pomáhá resynchronizovat cirkadiánní rytmus těla, což umožňuje, aby se melatonin, spánkový hormon, vylučoval ve večerních hodinách dříve a ve větším množství.

Melatonin je silný antioxidant v nervovém systému, který [zmírňuje chronické poškození způsobené stresem](#). Melatonin je také prekurzorem neurotransmiteru serotoninu, který navozuje dobrý pocit.

S ubývajícím denním světlem se zvyšuje produkce melatoninu, ale jasné světlo, včetně obrazovek, může tělo oklamat, že je stále denní světlo, a produkci melatoninu potlačit.

„Jakmile přestane být melatonin potlačován, dochází k okamžitému posunu mozkové chemie a hormonů směrem k normalizaci,“ píše dr. Dunckleyová. „Stejně tak dopamin již není nucen k ‚nárůstu a poklesu‘, což slouží ke zlepšení nálady a pozornosti.“

Odstup od obrazovek je základem pro zkoumání a znovuobjevování smysluplnějších činností, jako jsou dlouhé rozhovory, zaujetí skvělou knihou nebo prosté vnímání zvuků přírody na výletě – tyto činnosti dr. Sussman označil jako LDA, protože se vyznačují trpělivostí a odloženým uspokojením.

## Jak na rychlý půst

Odborníci se shodují, že léčba závislosti na obrazovce vyžaduje období úplné abstinence, ale doporučená doba se liší. Odpočinek od techniky může pomoci každému, kdo chce snížit svou závislost na technice a zlepšit tak svou duševní pohodu.

Kniha dr. Dunckleyové popisuje čtyřtýdenní plán, který zahrnuje 21 dní bez obrazovek. Digitální detox dr. Sussmana vyžaduje alespoň tři dny bez obrazovky, aby se zahájil třífázový proces.

U obou přístupů je reset prvním krokem na cestě.

### 1. Odstranění digitálních zařízení

Než začnete s přestávkou, věnujte jeden den důkladnému „úklidu záříčů“. Zařízení je třeba odstranit ze všech místností – zejména z ložnic – a ponechat je mimo domov.

Dr. Dunckleyová varuje, že pokud chce dítě používat internet nebo hrát videohry, najde si zařízení a najde způsob, jak obejít software blokující heslo. Zařízení dejte sousedovi nebo je uložte do zásuvky v práci, dokud půst neskončí.

V případě dětí používejte pro domácí úkoly stolní počítač, pokud možno ve společném prostoru, kde můžete vidět, co vaše dítě dělá. U dospělých si všechny úkoly související s prací nechte na pracovní dobu.

Pokud během této doby nepřecházíte na rozevírací telefon, odstraňte aplikace sociálních médií, vypněte většinu (ne-li všechna) oznámení a standardně používejte režim „nerušit“.

Pokud se vám zdá, že se doma bez obrazovek neobejdete, doporučuje dr. Sussman naplánovat týdenní výlet bez zařízení nebo vyzkoušet jiné možnosti, například tábor v divočině bez obrazovek.

### 2. Naplánujte si i další aktivity

Ať už se postí od obrazovek dítě, dospělý nebo celá rodina, určete, zda postní doba zahrnuje úplné odpojení se od sítě, nebo pouze odpojení od některých technologií, a na jak dlouho.

Pro vyplnění volného času je nezbytné připravit si několik aktivit. LDA nabízejí pomalejší tempo a postupnou odměnu, na rozdíl od vysoce stimulující a okamžitě odměňující povahy HDA.

Zapnutí obrazovky trvá jednu sekundu. „Všechna digitální zařízení jsou ve skutečnosti stroje přinášející zkratky; zprostředkují ‚skutečný život‘ mnohem rychleji, ne nutně lépe, ale rychleji,“ uvedl dr. Sussman.

Pokud chcete hrát skutečný fotbal, vyžaduje to plánování a úsilí. Mezi vstupem do týmu a hrou na hřišti je spousta prodlev, takže odměna je postupná. Naproti tomu hraní her je okamžitým uspokojením HDA.

Dr. Sussman doporučuje určit činnosti, které se budou pohybovat od stimulujících a příjemných až po činnosti vyžadující trpělivost. V závislosti na preferovaných zájmech to může být například rovnováha mezi sportováním nebo návštěvou koncertů a cvičením na hudební nástroj nebo opravou něčeho, co je třeba opravit.

K vytvoření seznamu LDA a HDA a ke sledování a zapisování výsledků je užitečný deník.

„U dětí je důležité naplánovat si delší čas mezi čtyřma očima s rodičem nebo členem rodiny, protože dítě se může cítit úzkostně nebo rozhozeně, a vy soutěžíte s obrazovkami, abyste přeladili mozek,“ říká doktorka Dunckleyová.

### **3. Obnovte své zvyky a zdravotní stav**

Nezřídká je odstranění techniky spojeno se zvýšeným hněvem a agresivitou. Rodiče se mohou někdy od svých dětí dočkat nepřátelské konfrontace a dokonce i výhrůžek.

„U Jakea jsem výbušnost nezažila, ale byl extrémně křehký a depresivní,“ řekla paní Uskoskiová. „Takže jsem ho co nejvíc sledovala, protože jsem se bála, že by si mohl vzít život.“

Jakmile však člověk překoná počáteční abstinenční příznaky, je období půstu snadněji zvládnutelné a obvykle ustoupí během prvních pěti dnů. Chvilí trvá, než se normalizuje chemie mozku a rozvinou se zdravější zájmy, které vyváží používání obrazovky.

Během půstu se vylučování melatoninu vrátí do normálu, hladina dopaminu se vyrovná a stresové hormony se již neuvolňují jako záloha energie. Příznaky nebo reakce typu „bojuj nebo uteč“ mohou být stále přítomny, ale díky hlubokému, regeneračnímu spánku se začnou snižovat.

Od buňky až po celý mozek se uvolní energie pro další činnosti a začne pozitivní cyklus zlepšování.

„Děti začínají být rozumnější, mluví s vámi a opravdu chtějí navázat kontakt,“ říká paní Uskoskiová. „Před koncem prvních dvou týdnů většina rodičů řekne: ‚Jé, už se mi vrátilo moje dítě, na které si pamatuji‘.“

### **4. Znovuzavádění technologií dělejte pomalu**

Jakmile si mozek odpočine a obnoví se, určete, která zařízení, aplikace a návyky pustíte zpět do svého života. Budte obezřetní a vnášejte je zpět postupně.

Na ochranu před recidivou je vhodné být na znovuzavedení vybraných činností na monitorech opatrný. Pro Jakea bylo po dvou a půl letech relapsu a detoxikace nejlepším řešením úplně přestat hrát hry.

Mnoho odborníků doporučuje při výběru technologií přístup založený na hodnotách.

Zeptejte se sami sebe, zda jsou jednotlivé technologie něčím, co vás připravuje o osobní čas strávený s přáteli a rodinou, nebo zda odvádějí pozornost od školy či práce. Abyste je mohli po počátečním resetu opět pustit do svého života, musí technologie:

- být přínosem pro něco, čemu dáváte v životě přednost, například pro práci, školu, vztahy, kreativitu, zdraví nebo spánek;
- být používány jen v souladu se stanovenými hranicemi, které určují, jak a kdy je budete používat.

Dr. Sussman také doporučuje pravidelně střídat LDA a HDA. Pokud například znovu zavedete videohry, přejděte po půlhodině hraní na činnost s nízkým obsahem dopaminu, jako je psaní krátkého příběhu, skládání slovních puzzle nebo úklidu skříně. Časem se tak potřeba hyperstimulace zmírní.

Mezi další užitečná doporučení patří držet chytrý telefon mimo dosah těla a mít telefon vypnutý v oddělené místnosti, když jste doma s rodinou.

Dnes je to už šest let, co Jake naposledy hrál, a nyní je úspěšným softwarovým inženýrem.

## **Kdy uvažovat o „resetu“**

„Přestávka od technologií je resetovací tlačítko,“ řekl dr. Sussman.

Upřednostnění času na půst od sledování displejů se nemusí týkat jen dětí, které překročily nebezpečnou hranici. O výhodách půstu od sledování monitorů můžete uvažovat, pokud:

- Trpíte chronickou únavou očí, problémy se spánkem nebo přibýváním na váze v souvislosti s pobytem u obrazovky.
- Impulzivně kontrolujete telefon každých několik minut.
- Ztrácíte přehled o čase kvůli pravidelnému používání chytrého telefonu.
- Cítíte se po používání sociálních médií depresivní, úzkostní nebo rozzlobení.
- Používáte smartphone jako způsob, jak se zbavit pocitu hněvu nebo deprese.
- Pociťujete zaneprázdněnost a obáváte se, že něco zmeškáte, pokud nebudete neustále kontrolovat telefon.
- Vyhýbáte se činností, událostem a povinnostem v reálném životě.
- Kvůli nutkavému sledování obrazovky ohrožujete svou práci nebo vztahy.

„U dospělých si často rodiče nebo manželé stěžují na to, že dotyčný je nemotivovaný, nezodpovědný a sociálně mimo,“ říká doktorka Dunckleyová.

Dr. Sussman na závěr dodává: „Existuje mnoho zdravých způsobů využití technologií. Pokud však zjistíte, že sklouzáváte k jejich intenzivnímu používání, zvažte reset.“

„Je to první krok. Nejde o trvalou abstinenci od obrazovek, ale o kritickou fázi, kdy začnete obnovovat rovnováhu svého mozku.“

AUTOR: Cara Michelle Miller

Překlad: ET-CZ

[ZDROJ](#)