Závislost na Facebooku vede ke změnám mozku jako u jiných závislostí

- CZ24 News | 15. dubna 2020

Téměř před šesti lety vznikal profilový rozhovor s profesorem psychiatrie Manfredem Spitzerem autorem bestselleru *Digitální demence*. Přísně vzato není Spitzer autorem termínu digitální demence, „jen“ jeho popularizátorem. Sousloví vzniklo kolem roku 2007 v Jižní Koreji, kde neurologové vypozorovali ztrátu smyslu pro orientaci u řidičů používajících v autě navigaci. Spitzer ve stejnojmenné knize (vyšla i česky roku 2014 péčí nakladatelství Host) bil na poplach před vysedáváním u počítače. Zvlášť varoval před působením smartphonů, počítačových her a světa internetu na malé děti. U těch prý může excesivní používání digitálních technologií způsobit nezvratné škody na mozku.

Manfred Spitzer je psycholog a současně neurolog. Výklad, jak tablety a jejich dotykové obrazovky ničí u dětí rozvoj jemných motorických schopností, je založen na jednoduché myšlence. Každý mozek obsahuje až sto miliard buněk. Jednotlivé buňky si mezi sebou vyměňují informace. Pokud na nějaké mozkové trase panuje čilý ruch, vznikají silná spojení mezi buňkami, tzv. synapse. Co netrénujeme, to zakrní. Takže dítě, které pracuje s tabletem a už nezná ani tlačítkovou klávesnici, natož hmatatelné nástroje, nemá jak získat senzomotorické schopnosti. Víc času dítěte stráveného v digitálním světě znamená menší zátěž na mozek. Mozky dětských uživatelů internetu, smartphonu pak logicky nikdy úplně nevyspějí. K stáru tito lidé rychleji zdementní a při zachování současných trendů někdy kolem roku 2050 ve světě prudce stoupne počet dementních lidí. To byl Spitzerův vývod před osmi lety, kdy knihu napsal.

Karantény vyhlašované dnes vládami proti koronaviru můžeme vnímat i jako dystopické okénko do spitzerovského světa, v němž se už hlavním společníkem člověka definitivně stal počítač. Ovšem profesor Spitzer dnes paradoxně není takový pesimista, což čtenář rozhovoru zjistí na jeho konci. Probíhající plošná izolace lidí prý může naopak vést v některých ohledech k renesanci tradičního způsobu života.

Koronavirus velkou část z nás poslal domů, k osobním počítačům. Dá se očekávat, že lidé objeví, o kolik víc se toho dá udělat z domova, pracovat tzv. home office. Že se ještě víc začne kupovat přes e-shopy než v kamenných obchodech a podobně. Obáváte se dalšího mizení reálného života vinou choroby COVID-19?

Ono nám krátkodobě nezbude nic jiného než se distancovat tělesně, fyzicky. Považuji ale za důležité, aby se ta fyzická distance nezačala zaměňovat za sociální distanci, nebo dokonce sociální izolaci. Musíme pořád striktně rozlišovat mezi objektivní skutečností této izolace a na druhé straně subjektivním prožitkem osamocenosti. Sociální izolaci občas vyhledáváme sami od sebe, principiálně se proti ní nedá mnoho namítat. Ale subjektivní prožívání, pocit, že nemám žádný styk s jinými, to člověka začne časem ohromně žrát. Osamělost nemá rád nikdo. A u sociální izolace může osamělost nastat, čím déle trvá, tím víc. Je to otázka času, jak dlouho nařízená fyzická izolace potrvá. Z lékařského pohledu tato omezující opatření začínají být problematická ve chvíli, kdy se sociální izolace stává chronickou, což může vést k chronické osamocenosti.