

Dílo švédského psychiatra Anderse Hanse-
na *Instamozek* z roku 2019 se k nám v překla-
du 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 předmlu-
vy a zajímavého doslovu v ní čtenář nachází
užitečné rady, jak lépe zacházet s digitálními
technologiemi – to po přečtení všech neg-
ativních dopadů mnoho čtenářů jistě ocení.
Jedním z velkých témat publikace jsou
evoluční principy. Ačkoli lidstvo stále prová-
zejí, jako by se jim nedařilo adaptovat se na
dnešní dobu a na změněné podmínky fungo-
vání společnosti – zkrátka a dobře, neudržely
prst na tepu doby. Na jednoduchých příkla-
dech 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 neko-
nečném množství nových informací se zdají
být jednou z hlavních nástrah chytrých tele-
fonů. 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 téma-
tu 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 zdra-
ví, na které mají digitální technologie zásad-
ní vliv. Důraz autor klade zejména na témata
sociálního srovnávání, pokles sebevědomí,
nespokojenost s vlastním tělem nebo zvyš-
ující se pocit osamělosti. V rámci několika
kapitol autor rovněž akcentuje téma spán-
ku, 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 sítě, a proto je nešťasten?*“
Nejvíce náchylnou skupinou k problémo-
vému užívání digitálních sítí či technologií
jsou jednoznačně teenageři. Autor v knize
poukazuje dále na průzkum, dle které-
ho do styku s internetovým prostředím
přichází mnoho jedinců již v kojeneckém
období. V souvislosti s dětským obdobím
stojí za zmínku také část věnovaná efeti-
vitě učení za pomoci tabletů či smartpho-
nů. Právě na této mladší skupině uživatelů
elektronických zařízení se autor pokouší
objasnit důvod jejich vysoké náchylnos-
ti k problematickému užívání telefonů či
jiných zařízení. Ve spojení s mladší popu-
lací vysvětluje důvody, kvůli kterým jsou
více náchylní k problematickému užívání
telefonů či jiných zařízení. Další oblastí, jež
je digitálními technologiemi značně ovlivně-
na, 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