Linka bezpečí: Sociální sítě a duševní zdraví mohou být v symbióze

1.5.2024 - | PROTEXT

Sledování sítí má skutečně vliv na tvorbu dopaminu. Přezdívá se mu hormon štěstí. Sytí nás, uspokojuje, dokonce zmírňuje psychickou nepohodu.

Odměna

Je to vlastně taková odměna, kterou mozek získá, když dostane další „lajk“ na svůj příspěvek nebo komentář nebo i tehdy, když sleduje nějaký zajímavý, uspokojivý obsah. Odměna je něco příjemného a je tak zcela pochopitelné, že ji chceme získávat znovu a znovu. Tedy více a více dopaminu. Snadno se tak vytvoří návyk a rozvíjí se potřeba, až bažení k tomu si znovu pustit video, otevřít profil, komentovat, vkládat své příspěvky za účelem získání pozitivních ohlasů – „lajků“ a příjemných komentářů.

Dopamin, který není zadarmo

Dopamin je důležitý a pro náš život nezbytný. Můžeme ho ale získávat i přirozenou, zdravější cestou – pohybem venku, sportem, poslechem hudby, meditací, děláním příjemných věcí. Také lze jeho hladinu ovlivnit vyváženou stravou, omezením kávy, cukru a dodržováním pitného režimu.

Pokud dopamin získáváme jen prostřednictvím sítí, celková spokojenost v životě je nižší, než když ho získáváme zdravějšími způsoby, při kterých musíme vyvinout mnohem více aktivity. Zvýšení hladiny dopaminu trvá déle a je potřeba celkově většího úsilí a námahy. Zato sáhnout po telefonu a otevřít tu správnou apku a získat tak odměnu v podobě dopaminu, je snazší a rychlejší než kdykoliv předtím.

Daň

Časté připojení k sítím ale vede k **poruchám soustředění**, ztrátě času věnovanému pohybu, sportu, čtení či poslechu hudby. A tím seznam nekončí. Vede také ke **ztrátě motivace** k jiným příjemným aktivitám, při kterých se dopamin vytváří zdravě. Na základě toho se člověk cítí **přesycený, unavený**, má pocit nekonečného přísunu informací a obsahu, který musí mozek zpracovávat. Rozvíjí se také tzv. FOMO (Fear Of Missing Out), což je pocit strachu, že nám něco uniká ve chvíli, kdy nejsme online.

Nadměrné využívání sociálních sítí může způsobovat také **závislost a vést k sociální izolaci** a neochotě vyhledávat vztahy „naživo“. Stejně tak mohou být živnou půdou pro kyberšikanu.

Za důležité považujeme také **srovnávání**, které může vést k pocitu **nedostatečnosti, selhávání, osamělosti, závisti, úzkostem a depresivitě**. Neustálá konfrontace s tím, že někdo žije zajímavěji, vypadá líp, má větší úspěchy, je vysilující.

Špatné dny

Na sociálních sítích se totiž často ztrácí dojem, že existují také obyčejné nebo dokonce špatné dny. Že je doma nepořádek, že má člověk mastné vlasy nebo není namalovaný. Lidé vytváří uměle dokonalé světy, ve kterých se snaží vytvářet převážně nejlepší dojem. Na druhou stranu existují i někteří influenceři, kteří se nebojí ukazovat realitu a dokonce svůj profil staví na tom, že cíleně ukazují svůj obličej bez make-upu a bez filtrů, postavu bez úprav nebo lichotivých póz, nepořádek

doma, zlobící děti apod. Často ale bohužel naráží na hodně negativní komentáře – lidé vlastně tak trochu tu dokonalost chtějí vidět. Nechtějí se dívat na celulitidu, nadváhu, neupravený obličej. Je logické, že lidé chtějí vidět hezké, přitažlivé a zajímavé věci. Je ale na místě si uvědomovat a nezapomínat, že se tím ale ukazuje pouhý výsek reálného života, který chtějí ukázat.

Rodiče jako influenceři

Bylo by fajn, kdyby rodiče ukazovali dětem tento nesoulad, upozorňovali na to, že realita na sítích je většinou zkreslená. Je dobré, když sami ukážou, jak vypadá fotka bez úprav a po použití filtru. Mohou se tak stát offline influencery, vzory, které ovlivňují názory a postoje svých vlastních dětí a „followerů“. V některých evropských státech už je povinnost informovat čtenáře časopisů a uživatele sítí, že jsou fotky upravené. Rodiče mohou jít příkladem i v tom, jaké profily sami sledují, jaké vkládají příspěvky, kolik času sami na sítích tráví.

Není prospěšné dětem pohyb na sociálních sítích zakazovat, ignorovat jejich existenci. Cílem je naučit se je využívat ku prospěchu a bezpečně. Zajímat se o to, co dítě na sítích sleduje, mít k nim jako rodič přístup, abych se v nich vyznal a uměl o nich s dětmi mluvit, mít přístup do jejich účtů. A ptát se dětí, koho sledují, nechat si ukázat jejich obsah, zajímat se a mluvit s nimi o tom, co se na internetu děje.

Sociální sítě jsou přirozenou součástí života teenagerů, velmi snadno se na nich pohybují, znají technologie, jak upravovat příspěvky, celkem snadno se pohybují v tom, co sledovat chtějí a opouštějí to, co je nezajímá. Současně ale ještě nemají dostatek zkušeností a je pro ně obtížnější získat náhled na to, že realita může být zkreslená. Srovnávají se, připojují se k výzvám, které mohou být nebezpečné, protože chtějí dosáhnout stejného výkonu – být stejně zajímaví.

Co se vyplatí?

- Vyplácí se sledovat i obyčejné profily někoho, kdo **realitu ukazuje** takovou, jaká (asi) je. Doporučujeme nesledovat, co nás zneklidňuje a přispívá k duševní nepohodě.

- Dále se vyplácí stanovit si na sociální sítě určitý **čas, dodržovat** ho a nepřekračovat. Nesnažit se vidět a reagovat na všechno nové, co se na sítích objevilo.

- Nesledovat sítě alespoň **hodinu před spaním**, může znít jak otřepaná mantra. Nutno ale dodat, že to stále platí a je potřeba tuto pravdu připomínat. Modré světlo jednoduše spánku nepřeje.

- Když už se na sítích pohybujeme, je fajn dát si nějaký cíl, vědět, proč něco sledujeme, vyjádřit se i aktivně, a nejen bezmyšlenkovitě sledovat obsah.

- Vyplácí se také mít **soukromé profily**, do kterých pustím jen osoby, o kterých vím, že mi nebudou v komentářích ubližovat, napadat mě.

- Čas od času je také dobré si dopřát tzv. **digitální detox**. Na nějaký čas se od sítí odpojit, nesledovat je, nepřispívat. Stačí i víkend, kdy si člověk odpočine, má čas se věnovat příjemným aktivitám, vypustí online svět.

Sociální sítě jsou v současné době přirozenou součástí našich životů. Tak jako v jiných oblastech je důležité se s nimi naučit zacházet bezpečně a tak, aby nám sloužily a ne nás ohrožovaly.

Linka bezpečí: www.linkabezpeci.cz, tel.: 116 111

ČTK Connect ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese

http://www.protext.cz.

http://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/linka-bezpeci-socialni-site-a-dusevni-zdravi-mohou-byt-v-symbioze/2513102