

1 700 000 lidí má v Česku nízký index digitálního zdraví

7.5.2024 - | PROTEXT

Technologie. Dávají nám moc, jakou jsme nikdy předtím neměli. Ovšem jen do té doby, než si neuvědomíme, jak moc nás někdy ovládají. Ovlivňují soustředění, náladu i myšlení. „Skoro 60 % mladých lidí má pocit, že tráví na mobilu až moc času. A přiznávají, že ne vždy používají technologie tak, aby se díky nim cítili v pohodě. Proto se O2 rozhodlo zaměřit dlouhodobě na digitální zdraví, a to nejen svých zákazníků. Tato oblast se stává jedním ze základních pilířů společnosti, které chceme do budoucna rozvíjet,“ vysvětluje ředitel marketingu O2 David Daneš.

Na digitální zdraví českého národa se pro společnost O2 v rámci unikátního průzkumu zaměřila i agentura NMS Market Research. Testovala 1900 lidí všech věkových kategorií. „Výzkum ukázal, jak moc je digitální zdraví palčivým, a přesto často opomíjeným tématem. Z výsledků vidíme, že nízký nebo velmi nízký index digitálního zdraví má v Česku 1 700 000 lidí. Hůře jsou na tom mladší ročníky. Mladí do 34 let na mobilu tráví více než 6 hodin denně,“ vysvětluje **Tereza Friedrichová z výzkumné agentury NMS Market Research.** *„To je o 3 hodiny a 20 minut více, než sami chtějí. V on-line prostoru zahánějí nudu, hledají odreagování a zlepšení nálady, nic z toho ovšem často nepřichází. Po delším čase na telefonu trápí téměř 87 % z těchto lidí pocity nervozity a stresu,“* doplňuje.

Zásadní roli hraje kvalita využití času

Prvním a nejzásadnějším krokem k nápravě je uvědomění si, jak moc necháváme digitální svět, aby nás ovládal. Digitální rovnováha není jen o tom, kolik hodin strávíme online. Důležitější je kvalita stráveného času a také dostatečně naplňující offline život. *„Digitální detox nebo zákaz telefonu či počítače dlouhodobě nefunguje. Základním stavebním kamenem digitálního zdraví a udržitelného přístupu k technologiím zůstává sebereflexe a rovněž uvědomění si toho, jaké pocity v nás online svět vyvolává,“* vysvětluje **Jana Klusáková Sedřová, ředitelka organizace Replug me Education,** která se touto problematikou dlouhodobě zabývá.

Také proto se společnost O2 rozhodla toto celospolečenské téma otevřít a ukázat lidem, jak využívat technologie, aby přinášely spokojenost a pozitivní pocity – jak po stránce fyzické, tak i psychické a sociální. Rovnováha, zdravé a efektivní využívání technologií je totiž z dlouhodobého hlediska zásadní. *„Technologie nejsou primárně zlé. Mohou nám přinášet i pozitivní prožitky, které k naší životní pohodě výrazně přispívají. Je ale důležité je mít ve své moci a nenechat se jimi ovládat,“* doplňuje **Jana Klusáková Sedřová.**

Mějte digitální zdraví ve své moci

Na základě odborných poznatků a výzkumu agentury NMS spouští společnost O2 kampaň **Mám to ve své moci. Technologie mi nevládnou, já vládnu jim.** Ta je podložena i experimenty, které všechna zjištění ověřují v praxi. Na vlastní kůži jimi prošli ambasadoři projektu – Ben Cristovao, Naomi Adachi, Týnka Šlingrová a Petr Švancara, kteří mobil skoro nepustí z ruky. *„Přichystali jsme si na ně celou sadu nástrojů, kterými jsme měřili jejich reakce – napojili jsme je na EEG headset, sledovali jejich srdeční rytmus, pohyb očí, reakce zorniček i jejich kůže,“* popisuje experiment **neurovědec Petr Adámek z Národního ústavu duševního zdraví,** který je jedním z odborných garantů kampaně.

„Ukázalo se, že i když si často myslíme, jak s telefonem v ruce odpočíváme, opak je pravdou – mozek pracuje naplno. Viděli jsme, že technologie jsou sice skvělým pomocníkem, jak být s lidmi ve spojení, osobní setkání ale přinášejí mnohem intenzivnější prožitky. Zkoumali jsme i to, jak se srovnáváme s lidmi na sociálních sítích nebo jak pracujeme s produktivitou a multitaskingem – a zda jsme ho vůbec schopni. Zkrátka oblastmi, se kterými občas bojujeme úplně všichni,“ doplňuje. Jak dopadli jednotliví ambasadoři? A jak z našich digitálních neřestí ven? To zjistíte z jednotlivých videí, která bude společnost O2 postupně zveřejňovat. První z nich, s Benem Cristovao, najdete už nyní tady.

Zajímá vás, jak jste na tom vy sami? Otestovat se můžete jednoduše v aplikaci **Moje O2** nebo na webu **digitalnizdravi.cz** – právě tam najdete sadu otázek, které vás provedou základními oblastmi digitálního zdraví. Po vyplnění se dozvíte, jak jste na tom ve srovnání s průměrem české populace i svými vrstevníky. Zároveň se můžete podívat na jednoduché tipy, jak své digitální zdraví posílit a co dělat, abyste měli technologie ve své moci. Občas stačí malé krůčky – začít využívat správné nástroje pro správu aplikací i času na telefonu, které nám pomohou využívat čas efektivněji a vědoměji.

„Chceme, aby lidé bez ohledu na věk používali technologie ke svému prospěchu, aby jim usnadňovaly život a pomáhaly, nikoli, aby se z jejich používání cítili pod tlakem nebo ve stresu. Proto pravidelně pro základní školy i dětské domovy vypisujeme grantové výzvy, které lze čerpat i na projekty, které podporují digitální zdraví,“ vysvětluje **ředitelka Nadace O2 Dominika Herdová**. V rámci svých aktivit teď navíc Nadace O2 vyvinula i pomůcku pro výuku pro školy i rodiče – vlastní hru, která kromě základů bezpečného chování na internetu nebo problematiky fakenews upozorňuje i na to, jak moc důležité je myslet na digitálního zdraví. Hra NetKnights bude pro širokou veřejnost dostupná v červnu letošního roku.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/1-700-000-lidi-ma-v-cesku-nizky-index-digitalniho-zdravi/2515505>