

TISKOVÁ ZPRÁVA

DOPAMIN: MOBILNÍ ZOMBIE - Závislost na online světě bereme stále na lehkou váhu

Sociální sítě a online technologie zásadně změnily způsob, jakým jako jednotlivci i společnost uvažujeme. Osobní kontakt jsme velkou měrou nahradili virtuální komunikací. Pohroužení do světa sociálních sítí se stáváme závislími na pocitu uznání od okolního virtuálního světa. Pocit uznání ve formě lajků, srdíček, sdílení či komentářů nám do těla vyplavuje hormon štěstí – DOPAMIN. Jenže dopamin je jako droga. A na drogách vzniká závislost. O problematice nebezpečné závislosti na online světě pojednává nově vznikající celovečerní dokument s názvem Dopamin: mobilní zombie. Jeho premiéra je naplánována na podzim 2020. Návazná kampaň na školách bude šířit osvětu o této formě závislosti.

Podle výzkumu společnosti Milward Brown průměrný člověk v ČR stráví před obrazovkou, monitorem nebo displejem mobilu více než 7 hodin denně, z čehož více než polovinu tvoří sledování sociálních sítí. Odborníci v oblasti psychologie a psychiatrie publikují stále více studií o vlivu používání sociálních sítí na duševní zdraví, které prokazují, že existuje přímá spojitost mezi používáním sociálních sítí a výskytem úzkostí a deprese. Narůstající závislost na sociálních sítích se rozhodně nevyplatí podceňovat, protože abstinenční příznaky jsou srovnatelné jako při užívání drog.

Online technologie jako droga

„Když umístíme závislého na heroinu a častého uživatele sociálních sítí do tunelu magnetické resonance, tak se v mozku rozsvítí úplně stejné trasy,“ potvrzuje neurolog MUDr. Martin Jan Stránský.

V České republice se problém závislosti na online světě stále bere na lehkou váhu. Dokonce není oficiálně uznán jako závislost. Proto existují i velmi omezené možnosti léčby či pomoci odborníků.

Nyní k problematice závislosti na sociálních sítích vzniká celovečerní film s názvem Dopamin: mobilní zombie. *„Jedná se o filmový dokument pojednávající o pozadí sociálních sítí a online světa. Ukážeme vám, že to, co považujeme za usnadnění každodenního života a krok společnosti kupředu, může mít ve výsledku zcela opačný efekt. Závislí na dopaminu - hormonu štěstí - žijeme ve smyčce společenského uznání a jsme obětmi jednoduché psychologie těchto platforem,“* říká Adam Janata, autor projektu Dopamin, a dodává: *„Nejste závislí? Vydrželi byste být týden off-line a bez telefonu? V dokumentu uvidíte tento a mnoho dalších experimentů s našimi vybranými dobrovolníky, kteří vás nechají nahlédnout do svého života. Zažijete s nimi reálnou sociální síť, bez mobilu a bez internetu, pod dohledem odborných respondentů z oborů psychologie, neurologie, kyber bezpečnosti a vývoje aplikací. Společně vám ukáží sociálních sítí od jejich vzniku, až po dopady na náš mozek, psychiku a soukromí. Zkuste si jednou zapomenout doma telefon a vyrazit někam bez něj. Budete překvapeni!“*

Věděli jste, že...

- v České republice se ročně stane 10 tis. autonehod kvůli mobilům za volantem?
- v USA zaznamenávají ročně téměř 6 tisíc obětí takzvaného distracted walking neboli nesoustředěné chůze?
- ročně zemře ve světě přes 100 lidí jenom kvůli pořizování selfie?
- spotřeba psychofarmak se ve světě za 20 let zvedla šestinásobně?
- míra duševních problémů u dívek mezi 10 a 14 lety vzrostla o 170 % za posledních 8 let? A že za primární důvod byla označena sociální média?
- podle statistik společnosti Facebook čítala tato sociální síť v polovině loňského roku celosvětově 2,7 miliardy aktivních uživatelů?
- jen v České republice evidoval Instagram v září 2019 celkem 2 275 000 uživatelů, což představuje 21,4 % z celé naší populace? A že nejpočetnější skupinou na českém Instagramu jsou lidé ve věku 18-24 let (730 000 uživatelů)?

(zdroj: Americká národní bezpečnostní rada, SÚKL, Tristan Harris, Facebook, Instagram)

Závislost může vést k depresím či sebevraždě

Svoji dřívější závislost na sociálních sítích popisuje ve snímku také dnes čtyřicetiletá Anna – dívka, která se 28 x pokusila o demonstrativní sebevraždu: „*Postupně jsem začala omezovat své koníčky, přátele, přestala jsem i dávat pozor v hodinách. Začala jsem být velice často nervózní, myšlenkami úplně někde jinde, dokonce jsem byla i agresivní, protože jsem měla zlý pocit, když jsem nebyla online. Začala jsem se trápit a uzavírat se do sebe, dokázala jsem strávit celé dny na Facebooku i na Instagramu. Začala jsem omdlévat, skoro denně, křičela jsem a byla sprostá, když jsem měla nějakou domácí povinnost nebo byla donucena si psát úkoly. Nakonec mi diagnostikovali panickou ataku, úzkosti, které byly příčinou stresu či strachu tak velkého, že jsem nedokázala ovládat svou mysl.*“

Týká se každého z nás

Téma je tak zásadní, protože se týká téměř každého, kdo nosí chytrý telefon v kapse. Film Dopamin: mobilní zombie bude šířit osvětu na toto téma a každému poskytne zásadní informace, jak s problémem naložit. Tímto filmem však iniciativa nekončí. „*Dopamin bude pokračovat jako osvětová kampaň. Budeme přednášet a promítat snímek na školách dětem i rodičům, protože to je ta nejohroženější skupina lidí,*“ uzavírá Adam Janata.

Premiéra snímku DOPAMIN je plánována na podzim 2020.

Více informací na www.mobilnizombie.cz.

Trailer k filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=g7VRj8oADS4>

Facebook: <https://www.facebook.com/filmdopamin/>

Podpořit projekt můžete na <https://www.hithit.com/cs/project/6579/dopamin-mobilni-zombie-dokumentarni-film>