Zamyšlení ředitelky školy – „sociální Detox“

Vážení rodiče, milé studentky a studenti, milí kolegové,

vážení čtenáři,

Před časem jsem psala zamyšlení na téma „sociální heroin“, myslím, že teď je právě ta vhodná doba na mé psaní. Zítra čekáme nový rok 2026, máme před sebou období roku 2026. Hojnost vánočních svátků je za námi a nastupuje nový rok 2026. Jsou mezi námi i tací, kteří se na Vánoce netěší, protože je mají spojené s životní událostí, která už nikdy nevrátí to opravdové štěstí a jiskru do oka. Ale doufám, že pro většinu z vás to byly svátky kouzelné, tajemné, plné štěstí a očekávání.

Jednou jsem napsala zamyšlení nad tím, co to je vlastně „sociální heroin“ a dnes bych toto zamyšlení chtěla kousek posunout a to směrem opačným, „sociální abstinence“ – sociální Detox. Ale nevím, jestli se mi podaří správně vyjádřit to, co tím chci říci i když si myslím, že to většina z nás tam uvnitř cítí.

Sociální sítě mají pozitivní, ale i negativní vlivy na mozek nás všech a zejména mladých lidí. Ale těch negativních vlivů převažuje více. K pozitivním určitě patří podpora sociálního kontaktu a sebeidentifikace a podpora zájmů.

Pokud bychom si dovolili „sociální abstinenci“ nebo upřesňující je možná „digisociální abstinenci“, mohli bychom se lépe soustředit, všímat se věcí kolem nás, vidět „TO“, co běžně v našich životech nevidíme, protože se nám bortí páteř neustálým prohlížením mobilních telefonů a zahlcování hlavy informacemi, které vám jsou k ničenu, nebo vás mohou dovést k snižování sebevědomí, k tomu, že se má někdo lépe než vy, nebo vypadá lépe než vy, nebo má hodně peněz, nebo …… mohla bych pokračovat. V určitém věku, to je věk váš, milé studentky a studenti, můžete podlehnout zkresleným informacím, které vás mohou pohltit natolik, že se stáváte závislí na každém pípnutí mobilu, chodíte s ním spát, trávíte na něm ne minuty, ale desítky hodin denně a přehlcujete mozek něčím, co vás unavuje, vede k nespavosti, nesoustředěnosti a k motivaci k tomu, že se vše může přetočit v úzkosti, bolesti, deprese, závislosti…. a pak se všichni ptají, z čeho to vlastně máte. Ztrácíte sami sebe, svou vlastní osobnost, svou sebehodnotu, kterou degradují sociální sítě v tom měřítku, ve kterém nyní v této době žijete.

Pokud bychom našli společně cestu k sociálnímu Detoxu, byla by to velký výhra. Ale to nikdo za vás nezařídí, jen vy sami. Chce to určitý řád, disciplinu a odvykání od něčeho, na čem jsme závislí. Ale dá se to zvládnout. Řada učitelů by možná se mnou nesouhlasila, ale za mě zákaz mobilních telefonů ve škole není dobrý nápad. Mobilní telefon můžeme používat k vyhledávání řady informací, ale jsem zastáncem toho, že nejdříve musím mít „TU“ znalost, co vlastně chci vyhledat. Nejen vzít mzdovou kalkulačku, zadat hrubý příjem a ve vteřině máte informaci o příjmu čistém. Ale to ještě neznamená, že víte, kolik proměnných za tím je a že tento hrubý příjem jinému člověku může v čistém příjmu vyjít úplně jinak. A proč??? No protože nejdříve musím umět zadat proměnné a to je základ k tomu, aby mi digisociální sítě pomohly, ale nemám-li tuto základní vědomost a znalost, pak se dozvíte jen číslo, ale nic více.

Proč to vše píši???

Moc bych si přála, abyste omezili sociální sítě, abyste si udělali určitý režim. Ano, je to úsměvné, já jako ředitelka školy používám Nokii 3310, stačí mi. Neruší mě žádné aplikace, neruší mě nic. Stačí mi hovory a zprávy a těch je za den také dost a vše ostatní řeším na PC, kde mám také denně 150 služebních emailů. Neodpovídám na všechny, už také dělám selekci v emailech, které jsou jen opakovanou reklamou nebo nějakou nabídkou a když to provedu, tak se vše zúží např. na 50 důležitých emailů.

Je potřeba si uvědomit, že řada z vás studuje Bezpečnostně právní obor a budete chtít pracovat v různých bezpečnostních složkách. První, co udělají vaši zaměstnavatelé bude to, že si vás prolustrují přes sociální sítě a i to, co vymažete zanechá elektronickou stopu a je to vyhledatelné. Řady z mých bývalých studentů a studentek už mi říkala, že odešli ze všech sociálních sítí, protože je to pracovně omezovala a podobně.

Uvedu některé konkrétní příklady. Proč mám řešit na škole kyberšikanu? Co to je, proč? Je to moje starost, že dáváte na sociální sítě něco, co vás dostane do problému a já mám být ta, kdo to rozhodne? Vždyť je to naprosto zbytečné.

Negativní vlivy jsou například :

Kyberšikana je významným problémem, který může mít vážné důsledky pro psychické zdraví mladistvých. Negativní komentáře, urážky nebo výhrůžky na sociálních sítích mohou vést k úzkosti, depresím a v extrémních případech k sebepoškozování nebo sebevražedným myšlenkám.

Porovnávání se s ostatními. Sociální sítě často vytvářejí prostředí, kde se mladiství srovnávají s idealizovanými obrazy ostatních. Fotografie a příspěvky, které zobrazují „dokonalý“ život, mohou vyvolávat pocity méněcennosti, závisti a nízkého sebevědomí.

Závislost na sociálních sítích. Nadměrné používání sociálních sítí může vést k závislosti, která narušuje běžné aktivity a zdravé sociální interakce. Mladiství mohou trávit hodiny denně sledováním obsahu na úkor studia, spánku nebo osobních vztahů. To může mít negativní dopad na jejich akademický výkon, fyzické zdraví a celkovou kvalitu života.

No a teď jaké jsou z toho všeho dopady:

a) Úzkost a deprese

Výzkumy ukazují, že nadměrné používání sociálních sítí je spojeno se zvýšenými úrovněmi úzkosti a deprese. Neustálé srovnávání s ostatními a tlak na prezentaci dokonalého života mohou vést k pocitům nedostatečnosti a úzkosti.

b) FOMO (Fear of Missing Out)

FOMO, neboli strach z toho, že něco zmeškají, je běžným jevem mezi mladistvými na sociálních sítích. Neustálé sledování aktivit ostatních může vyvolávat pocit, že nejsou dostatečně aktivní nebo populární, což může zvyšovat stres a úzkost.

c) Sebevědomí a sebehodnota

Sociální sítě mohou ovlivňovat sebehodnotu mladistvých tím, že posilují vnímání vlastní hodnoty na základě počtu „lajků“ a komentářů. Toto vnější hodnocení může vést k neustálé potřebě potvrzení a schválení od ostatních, což negativně ovlivňuje vnitřní pocit sebeúcty.

No a co doporučit pro zdravé používání sociálních sítí

a) Nastavení časových limitů

Stanovení časových limitů pro používání sociálních sítí může pomoci omezit závislost a umožnit mladistvým věnovat se i jiným aktivitám. Doporučuje se nastavit konkrétní časové bloky, kdy budou sociální sítě používat, a dodržovat je.

b) Kritické myšlení a mediální gramotnost

Podpora kritického myšlení a mediální gramotnosti je klíčová pro to, aby mladiství dokázali rozpoznat a zpracovat obsah na sociálních sítích. Učení, jak rozlišovat mezi skutečností a idealizovanými obrazy, může pomoci snížit negativní dopady na psychické zdraví.

c) Vyhledání podpory

Pokud mladiství čelí negativním dopadům sociálních sítí, je důležité, aby vyhledali podporu od rodičů, učitelů nebo odborníků na duševní zdraví. Otevřená komunikace o problémech spojených se sociálními sítěmi může vést k nalezení vhodných řešení a strategií zvládání.

d) Podpora offline aktivit

Podpora aktivit mimo sociální sítě, jako je sport, umění nebo dobrovolnictví, může pomoci mladistvým vyvážit jejich online a offline život. Tyto aktivity poskytují příležitosti pro rozvoj sociálních dovedností a posílení sebehodnoty.

Sociální sítě mají významný vliv na psychiku mladistvých, přičemž mohou přinášet jak pozitivní, tak negativní efekty. Klíčové je nalezení rovnováhy mezi online a offline životem, podpora kritického myšlení a mediální gramotnosti, a vyhledání podpory v případě potřeby. Efektivní využívání sociálních sítí může přispět k osobnímu růstu a posílení sociálních dovedností, zatímco minimalizace negativních dopadů je zásadní pro udržení duševního zdraví mladistvých.

Vážení rodiče, milé studentky a studenti

máte skvělé děti, jsou vaše, jsou vámi vychované a v době studia u nás na škole si dovoluji říci, že jsou i naše, potřebují vás. Nejsou to děti mé generace, ani vaší generace. Jsou to děti dnešní doby, doby, do které se narodily. Narodily se do doby sociálních sítí, mobilů, počítačů, digitalizace, počítačových her a dovoluji si říci, že některé z nich nás v těchto oblastech naprosto převyšují a my za nimi pokulháváme. Myslím si, že už máme za sebou dobu, kdy jsme hovořili o vašich dětech jako o sněhových vločkách. Doba se rychle posouvá a ony musí být odolnější a silné.

Bylo by dobré, kdybychom je dokázali podpořit v tom, že by si mohly dovolit sociální „abstinenci!. Vím, že to není vůbec jednoduché, ale mně se zdá, že ony ty vaše děti jsou si toho vědomy a některé by na to i přistoupily. Neříkám, že všechny, ale některé určitě. Velmi by je to osvobodilo. Osvobodilo by to jejich mysl, odpočinuly by si, soustředily by se na jiné podněty a ve finále by byly na sebe i hrdé. Mozek reaguje na odvykání na sociální sítě jako na drogovou abstinenci.

Najít vůli k omezení času stráveného na sociálních sítích však není snadné. Hlavně kvůli mechanismu, jímž tato média zasahují do našeho mozkového systému odměn.

Lembkeová říká, že pociťování „abstinenčních příznaků“, jako je touha po jídle nebo úzkost, se dá očekávat, protože mozek se přizpůsobuje nižší hladině dopaminu. Překonání těchto nepříjemných pocitů však umožňuje našim mozkovým cestám odměny restartovat se a zastavit cyklus touhy a konzumace. Nakonec chutě ustanou a bude snazší přežít den bez neustálých dopaminových nárazů. „Jak dny ubíhaly, lidé zjišťovali, že detoxikace je snazší, než očekávali,“ říká Woodruffová. „Jakmile se dostali do rytmu, většina lidí si to užívala.“

Na konci dvoutýdenního detoxu, kdy byla konzumace sociálních médií omezena na 30 minut denně, většina účastníků uváděla významné přínosy pro duševní zdraví, jako je větší duševní vyrovnanost, nižší úroveň stresu a lepší spánek ve srovnání s obdobím před studií.

Kromě přepojení mozkových drah odměny nás dočasná přestávka od sociálních médií může přimět k tomu, abychom si lépe uvědomili svůj vztah k platformám sociálních médií. „Tento čas můžeme využít k tomu, abychom udělali krok zpět a lépe si uvědomili, co [na sociálních sítích] děláme a zda nám to k něčemu je,“ říká Woodruffová. „Věci jako jestli stihnu všechno, co potřebuji za den udělat, nebo jestli kvůli sociálním médiím přicházím o osobní interakci.“

Udržování rovnováhy při používání sociálních médií

Po období detoxikace je důležité vytvořit si ochranné zábrany, abyste se vyhnuli opětovnému upadnutí do nutkavého nadměrného konzumu, říká Lembkeová. „Doporučuji vytvořit si fyzické nebo mentální bariéry mezi námi a sociálními médii,“ říká. „Například nenechávat telefon v ložnici nebo vypnout notifikace.“

Nahrazení rychlých dopaminových zásahů méně okamžitými druhy uspokojení může také pomoci udržet dráhy odměňování mozku v rovnováze. „Zdravé zdroje dopaminu obvykle přicházejí s prací předem,“ říká Lembkeová a uvádí příklady, jako je hra na hudební nástroj nebo vaření, „když se věnujeme činnostem, které vyžadují naši pozornost, náš mozek uvolňuje dopamin s určitým zpožděním, což udržuje celkovou rovnováhu v rovnováze.“

Závěrem odborníci doporučují naplánovat si období detoxu od sociálních médií v průběhu celého roku, aby se udrželo vyvážené používání sociálních médií. „Sociálních médií se nemůžeme zbavit úplně,“ říká Woodruff, „ale občasná přestávka nám může pomoci resetovat se a zhodnotit, jak tyto platformy používáme a jak se díky nim cítíme.“

Milí čtenáři,

Pokud jste to dočetli až sem, jsem vám zavázaná a pevně doufám, že toto čtení někomu utkví v hlavě a bude o tom přemýšlet. Nečekám zázraky, nechystám se dělat zákazy, ale odvykání od čehokoli potřebuje režim, řád, sebeuvědomění a pevnou vůli. A to nejde udělat lusknutím prstů. Je to obtížné, ale pro někoho snadné.

Pro mě, to bude v roce 2026 od vás největší dárek, pokud na tom začnete pracovat a uzdravovat postupně své úzkosti, deprese,strach a začnete sami nad sebou vítězit a bude narůstat vaše sebehodnota.

S úctou a přáním všeho jen toho nejlepšího pro vás pro všechny v novém kalendářním roce 2026

Vážím si vás IL ☺