

Vzteká se vaše dítě, když po něm něco chcete? Nedokáže odejít od obrazovky bez scény a křiku? Je neustále znuděné a nic ho nebaví? Odporuje vám skoro při každé výzvě?

Závislost na obrazovkách: Jak dopamin krade motivaci našich dětí (a nás).



V dnešní době je to běžný obrázek: dítě v záchvatu vzteku, když mu rodič vezme tablet. Nebo dospělý, který „jen na chvíli“ zkontroluje telefon a o hodinu později stále scrolluje s pocitem vnitřního neklidu a podrážděnosti. Co za tím stojí? Moderní technologie dokonale ovládly náš mozkový reward systém – především dopamin, neurotransmitter zodpovědný za motivaci a pocit odměny. Výsledek? Zvýšená krátkodobá motivace, která paradoxně oslabuje dlouhodobou vůli, zvyšuje agresi a u dětí krade přirozenou chuť k běžným aktivitám.

Dopaminová past: Jak obrazovky stimulují mozek

Když hrajeme hru, sledujeme videa nebo dostáváme lajky, mozek uvolňuje velké dávky dopaminu. Tento mechanismus je evolučně starý, ale dnešní aplikace ho zneužívají rychlými a nepředvídatelnými odměnami. Po vypnutí dopamin prudce klesne → podrážděnost, úzkost a touha po další dávce.

Dlouhodobě dochází k desensitizaci: běžné radosti přestávají stačit. Zvýšená dopaminová aktivita navíc souvisí s vyšší agresivitou – jak při „crashi“ (nízký dopamin = špatná impulzní kontrola), tak při přemíře (agrese může působit jako odměna).

Právě zde se projevuje nebezpečný paradox: čím více nás obrazovky „motivují“ krátkodobě, tím více zvyšují agresi a oslabují sebeovládání. Studie ukazují, že chronické vystavení dopaminovým atakům z obrazovek zvyšuje impulzivitu a agresivní reakce, zejména u dětí při odebrání zařízení.

To úzce souvisí s klíčovým faktorem naší osobnosti Conscientiousness (svědomitost), který zahrnuje vůli, sebeovládání, disciplínu a schopnost odkládat okamžité odměny pro dlouhodobé cíle. Lidé s nízkou conscientiousness mají vyšší riziko internetové/screen závislosti, horší impulzní kontrolu a vyšší agresivitu. Meta-analýzy potvrzují negativní vztah mezi conscientiousness a digitální závislostí – obrazovky ji mohou dále oslabovat, což vytváří začarovaný kruh: méně vůle → více času u obrazovky → více agrese a frustrace.

Výsledkem je generace s oslabenou vůlí, která hůře zvládá nudu, frustraci a dlouhodobé úsilí.

Záchvaty, agrese a ztráta přirozené motivace

Dětský mozek je na tyto stimuly nejcitlivější. Nadměrný čas u obrazovek vede k:

Emočním výbuchům a agresi a zvýšená agresivita při vypnutí.

Ztrátě základní motivace – Rychlé odměny ničí chuť k reálným aktivitám.

Změnám v mozku ovlivňujícím sebeovládání (conscientiousness).

U dospělých:

U dospělých: Neklid, scrollování a podrážděnost

Podobný mechanismus: neustálé hledání dopaminu → neklid, agrese a oslabená vůle k offline životu.

Co s tím? Praktické rady

Jasná pravidla pro setrvávání času u obrazovky.

- Trénink vůle: postupné odkládání odměn, sport atd...
- Podpora reálných aktivit, které budují svědomitost.
- Digitální detox a rodičovský příklad.

Hrozba pro budoucí generace?

Ano. Pokud se obrazovky stanou hlavním zdrojem motivace, riskujeme oslabení přirozené vůle (conscientiousness), vyšší agrese a ztrátu schopnosti nacházet radost v reálném světě. Sami si teď můžeme odpovědět na otázku „Proč se triskem zvyšuje duševní onemocnění dětí a dospívajících? “

Technologie přináší výhody, ale bez hranic kradou naši vůli a klid. Chraňme motivaci a duševní zdraví – začněme u sebe a u dětí.

***Centrum psychologického
poradenství a diagnostiky***

PaedDr. et Mgr. Zuzana Vaňková

www.primarniterapie.cz