

Sociální sítě vznikaly ve spolupráci s neurology tak, aby na nich byl závislý stále větší počet lidí

radiouniversum.cz/stransky-jan-martin-1d-socialni-site-vznikaly-ve-spolupraci-s-neurology-tak-aby-na-nich-byl-zavisly-stale-vetsi-pocet-lidi

19. listopadu 2023

Martin Jan Stránský Díl 1/3

Text 19.11.2023 26 min Přehrát

#Společnost #Zdraví



V práci si připadají jako v neustálém útlumu, pokud ještě chodí do školy, tak nosí stále horší známky, ráno nedokážou vstát z postele, neudrží pozornost, mají problém s udržení pozornosti na běžné úkony, vykazují rostoucí tendence k depresím, apatii, nebo naopak k agresivitě bez příčiny, případně vybuchují na základě banálních podnětů. Je to snad nějaká nová, neznámá epidemie? Odborníci se shodují, že epidemií by se to v přeneseném smyslu slova nazvat dalo, a známá je už řadu let. Má totiž stejný zdroj nákazy: Počítače, mobily, tablety, a nejvíce jí trpí děti. O tom, jaká rizika s sebou nese prudký rozvoj technologií, budu dnes mluvit s jedním z vůbec nejpopovolanějších odborníků nejen na toto téma: Profesor neurologie na Yale School of

Medicine, primář neurologie v nemocnici v Yale, který se věnuje také neurologii a neurofilozofii, v Praze založil polikliniku na Národní třídě, a za zmínku rozhodně stojí i to, že je vydavatelem časopisu Přítomnost – pan profesor Martin Jan Stránský mým hostem.

Martina: Pane profesore Martine Stránský, když jsme spolu mluvili před pár lety poprvé, tak jsi byl jedním z prvních, kdo u nás rázně varoval o dopadech nových komunikačních technologií na lidské zdraví. Řekněme, že dnes už se o tomto fenoménu u nás, i díky tobě, mluví více. Ale je to dost, vzhledem k tomu, jaké představuje tento fenomén riziko?

Martin Jan Stránský: Já si myslím, že dost to není, poněvadž jsme ještě nedospěli k fázi, ke které dospěly v řadě dalších zemí blízko nás, i daleko od nás, jako je třeba Francie, Anglie, Amerika, nebo Malajsie, nebo i Uganda, a tak dál, co se týká buď určitých restrikcí, nebo dokonce úplného zákazu mobilních telefonů, konkrétně mobilních telefonů hlavně u dětí. A to na základě určité neurologické evidence důkazů studií, které jasně dokládají, že se jedná o velice nebezpečný fenomén – toxickou drogu, dá se říci – která skutečně působí přesně všechno to, co jsi řekla na začátku pořadu – řeklas to krásně – a to jsou ty hlavní problémy, který teď vidíme. My tady, v České republice, se s touto debatou seznamujeme, ale teprve teď se to dostává do určitých legislativních kruhů, co se týče podvýborů v parlamentu, nebo myslím, že se o tom poprvé začalo, nebo začíná, mluvit vážně v České pediatrické asociaci, a tak dále. Takže budeme doufat, že dojde k nějaké akceleraci a k nějakým změnám.

Martina: Ty jsi vyjmenoval několik zemí, které jsou velmi vyspělé, a tvrdíš, že jsou právě vyspělé i v tom, že už nerazí všudypřítomnou digitalizaci. Čím to je, že, řekněme, ve Francii zakazují nosit dětem

mobily do škol, v Americe už navrhují přístup k počítačům pro děti jenom pod supervizí, a my si pořád vedeme svou, a máme pocit, že to je nějaké znamení většího rozvoje?

Martin Jan Stránský: To všechno souvisí s místní kulturou. Některé země jsou autoritativnější – dejme tomu vezmeme Čínu, kde zakázali mobilní telefony ve školách, nebo videohry úplně pro všechny děti do 12 let – tam to dovedou. V Číně, když se něco zakáže, tak se to prostě zakáže, a víme, jak to dělají. Některé jiné země jsou k tomu, dá se říci, citlivější, a zakážou to na základě, v uvozovkách, zdravého rozumu. A my, jako Češi, jsme, myslím, byli trošku pomalejší, trošku alibističtější, trošku obezřetnější na jedné straně, ale na druhé straně tady máme oblíbené přísloví: „My to tady děláme takhle. Já to vím, takhle.“ Takže my, jako Češi, s prominutím, máme vždycky sklon vynalézt kolo, i když je to tady pár tisíc let, jestli ne víc, a právě proto to u nás trvá déle.

Za druhé, my máme i politický systém, který, podle toho, jak je strukturován, garantuje neúspěch jakýchkoliv změn. Máme příliš moc politiků, příliš moc lidí mluví do všeho, poněvadž my to takhle děláme, a každý z nás to ví nejlíp. Takže když začneme s tím, že u nás malá obec, 300 lidí, má sedm zastupitelů, a v Londýně jeden zastupitel zastupuje 75 000 lidí, tak to je metafora. A pak tady máme koalice, horní komoru, dolní komoru, různá ministerstva, a tak dál, takže si představte, že prosadit zákon, regulaci, nemusí být úplně nejlehčí. Jenže toto je lehké, a to je právě to, co mě trošku zaráží, že se tady jedná o naše děti, a o fakta.

Česká lékařská komora je dysfunkční. Je vedena člověkem, který nedělá nic pro zvýšení prestiže lékařů, a dělá z ČLK odborovou organizaci.

Martina: Ty jsi teď hovořil o tom, jak máme, řekněme, zbytečně robustní politický systém, a je těžké prosadit nějakou změnu. Ale abych řekla pravdu, tak já nevidím ani armádu odborníků, kteří by říkali ve

školách, kteří by chodili, dělali besedy, kteří by varovali rodiče, kteří by psali do novin – tak jako to už léta děláš ty – a říkali: „Dejte si pozor. Jedná se o vaše děti. Jedná se o jejich rozum, o jejich vývoj, o jejich zdravý vývoj.“ Já je příliš nevidím. Je jich dost? Je jich víc?

Martin Jan Stránský: Myslím, že je jich čím dál tím víc. Ale tady ses dotkla velice důležité věci, a to, že obecně řečeno, v této zemi, i v souvislosti s naší minulostí, tito odborníci tady nejsou dobře zorganizováni mezi sebou. Tady, v této zemi, nefunguje v tom správném smyslu slova elitní zdravotnictví. Pokud je někdo respektován, tak jsou i odborníci, kteří se pořád drží stranou, nebo dokonce této osobě v určitých situacích i závidí. Je tady strašně moc žabomyších sporů o tom, kdo vede kterou nemocnici, kdo vede kterou komoru, kdo dělá tohle. Máme naprosto dysfunkční Českou lékařskou komoru, která je vedena jedním a tím samým člověkem, který nedělá vůbec nic pro to, aby zvýšil prestiž lékařů, ale využívá svou pozici, aby z toho dělal nadále odborovou organizaci, což je tradice po Davidovi Rathovi. Takže tady ani není sounáležitost – lepidlo mezi námi všemi zdravotníky –, která by byla garancí, že začneme v určitých situacích – a toto je jedna z nich – táhnout okamžitě a rychle za jeden a stejný provaz.

Martina: A kdo myslíš, že by měl v tuto chvíli zasáhnout? Vím, že už je stále více praktických lékařů, kteří říkají rodičům školáků: „Vaše dítě špatně spí. Vaše dítě je bledé, je anemické. Vaše dítě se neumí soustředit. Vaše dítě má potíže se sebekontrolou, se sebeovládáním,“ a dají to do spojitosti s tím, jak dlouho ho necháváte u počítače a s mobilem – má mobil na noc u sebe, a tak dále. Kdo by měl tedy teď zasáhnout? Rodiče? Školy? Nebo opravdu zákon, který by řekl: „My vám to, děti, prostě zabavíme direktivně.“ Jako v Číně?

Martin Jan Stránský: Kdo by měl zasáhnout nejdříve, jsou rodiče, poněvadž ti za všechno můžou, ti to dětem dali, někdy v dobré vůli, někdy si myslí, že tato technologie skutečně něco dobrého přináší, a všichni ostatní to mají, takže moje dítě bez toho nemůže být, a tak dál. Takže tam musí být edukace rodičů. A kdo tuto edukaci udělá? Média už ji začínají dělat dostatečně. Teď už se o tom skutečně píše mnohem více než před pěti, deseti lety, a kdo absolutně pořád selhává, jsou lékaři – od ministerstva zdravotnictví a ministerstva školství až dolů – tam už by měl být stoprocentně robustní dialog o tom, ne jestli, ale kdy, a přesně co, se začne regulovat, a do kdy, a ministerstvo školství. A samozřejmě Česká pediatrická akademie by toto měla vzít za své hlavní téma, a vydat jasné stanovisko tak, jak to udělala Americká akademie pediatrie, nebo Světová zdravotnická organizace, kde jasně dávají najevo rizika, a doporučují A, B a C.

Martina: A profesore, Martine Stránský, ty jsi řekl, že rodiče stojí za vším. Ale oni jsou mnohdy opravdu rukojmími třeba školy, protože školy stále vnucují přítomnost dětí u mobilů, nebo u počítače, protože skrze něj zadávají úkoly. Já už nemám žákovskou knížku, i já musím být na počítači, abych zjistila, jak si synek vede ve škole. Takže, bych někdy řekla, že jsou rodiče v sendvičové tlačenci, kdy zespoda na ně tlačí dítě, protože mobil chce, a shora tlačí škola, protože dává dítěti za pravdu.

Martin Jan Stránský: Ano, je to samozřejmě tak. Já jsem se zmínil o tom, že kromě ministerstva zdravotnictví tam musí hrát velice důležitou a pozitivní roli ministerstvo školství, a mělo by vydat směrnici učitelům a školám, co ve třídě má být, a co tam být nemá. Ale suma sumárum, myslím, že všichni víme, že kdyby se rodiče začali zajímat, a aktivně protestovat proti určitým věcem, a šli do školy, a mluvili s ředitelem školy – ať je to soukromá, nebo státní škola – tak by to mělo obrovský vliv. Moje zkušenost je taková, že v naší zemi už je spousta škol, které mobily zakazují. Některé to udělaly jen tak, některé

to udělaly přes diskusi s rodiči, a s ostatními, některé do toho byly nuceny, některé nevěděly, proč to udělaly, ale víceméně se to začíná dít, a hybným motorem jsou tak či onak rodiče. Takže já si pořád myslím, že tady je centrem skutečně rodina, rodiče, kteří o tom můžou rozhodovat nejlépe.

Koukání do mobilů a počítačů působí na děti jako toxická, ničivá droga, jako heroin. Velká dávka může zabít tím, že se dítě zabije samo, nebo propadne depresi a následně šikanování.

Martina: Ale přesto nechápu jednu věc: My jsme to tady už zmiňovali, tuším, posledně, že stanovisko Světové zdravotnické organizace a Americké pediatrické akademie zní: Žádný počítač pro dítě, žádná obrazovka pro dítě mladší dvou let, od dvou do pěti let hodinu denně, a od pěti do patnácti let maximálně dvě hodiny denně. A zatímco my jsme v době covidu měli tendenci poslouchat WHO naprostou slepě, mazaly se profily, mazaly se youtubové kanály se zdůvodněním, že vysílají informace v rozporu se stanoviskem WHO. Lidé, lékaři, kteří hovořili na základě svých zkušeností, ale v rozporu se stanoviskem WHO, byli prakticky kriminalizováni, a teď tady najednou něco řekne WHO, a my to odsuneme, a nevěnujeme tomu vůbec žádnou pozornost. Rozumíš tomu?

Martin Jan Stránský: Já tomu rozumím. Zase jsme u toho, ve které zemi se to děje. Když jsme tady měli covid, tak si asi všichni dobře pamatujeme, že ve večerních zprávách v diskusních pořadech byl neskutečný počet, v uvozovkách, odborníků, kteří mluvili o tom, co se má dělat, jestli se mají nosit masky, a tak dál, a vůbec nikdo se neshodl na ničem. „My to tady děláme takhle.“ Nebo: „Já to v nemocnici vidím takhle.“ Ale to prostě není medicína, to je názor. Medicína se má dělat na základě takzvané evidence-based medicine, to znamená, že se udělá správný průzkum, rozdělí se subjekty na dvě části, jedna dostane něco, druhá to nedostane, a pak, aniž by lékaři věděli, co kdo dostal, se to sečte, odečte, a víme, co funguje, a co nefunguje. Americká

pediatrická akademie a Světová zdravotnická organizace to udělaly, ví to, a ti lidé a země, které se tím živí, když chtějí, to poslechly. My jsme se tím řídili, když jsme chtěli, co se týče jiných stanovisek. Ale tady, co se týče té technologie, jak jsem řekl na začátku, jsme trošku kulturně a společensky ladění jinak.

A druhá věc je, že mobilní telefony jsou víceméně spjaté s určitou představou, která je úplně jiná, než je představa o tom, že chytím nějakou, v uvozovkách, smrtelnou nemoc, kterou můžu dokonce vidět v laboratoři, a tak dále, a můžu na ni zemřít. Lidský mozek se mnohem více bojí ztrát než čehokoli jiného. Vlastně upřednostňuje to, že ví víc o tom, co ho může okamžitě zabít než cokoliv jiného. Takže v době covidu, a v době těchto debat, jsme poslouchali, jako normální lidé, trošku víc, poněvadž jsme cítili, že tato hrozba byla akutnější – což byla – byla jiného formátu. A tady se jedná o další hrozbu, ale na základě toho, že se jedná o technologii, která drasticky a celosvětově za posledních 25 let zdeformovala naše priority a transformovala společnost.

Martina: Já bych řekla že – a to je zase můj osobní názor – že systém evidence-based-medicine je sice určitě systémový, nicméně má zase mezery v tom, že příliš nepočítá s originalitou každého jednotlivce. Ale toto teď odložme stranou. Tady šlo spíš jenom o to, proč někdy posloucháme, co řekne WHO téměř slepě, a v jiných věcech je nám odborný názor Světové zdravotnické organizace úplně ukraden, řekla bych lidově. Ale pojďme se teď vrátit k tomu, že jsi řekl, že hybatelem musí být rodiče. My už jsme je mnohokrát informovali, ale přesto se tento problém vyvíjí tak, jako se vyvíjí technologie, jako se vyvíjí jejich přítomnost v dalších a dalších oblastech našeho života, a tak jako se vyvíjí závislost dětí na nich.

Takže si pojďme znovu říct, jak velké to představuje nebezpečí, a kam jsme se dostali. Začnu novou zprávou z letošního roku, studii, kterou vypracovali vědci z Národního ústavu duševního zdraví, že až 40 procent žáků devátých tříd základní školy vykazuje známky střední, až těžké deprese, a 30 procent známky úzkosti. Myslíš si, pane profesore Martine Stránský, že za tímto poměrně zásadním poměrem můžeme hledat nadužívání, a nesprávné užívání moderních technologií? Nebo je špatně svést na ně všechno?

Martin Jan Stránský: Já tady ve vši úctě budu opakovat, že co se týče této problematiky, tak já jenom tlumočím fakta. Toto není názor, to je prostě fakt. A tím pádem se s tím nedá debatovat jinak, než: Co s tím? Tady je naprosto bez diskuse prokázáno, na základě skutečně věrohodných studií, že k těmto problémům dochází, a to za druhé, na základě určitých, nejenom psychologických změn. A tyto změny jsou dokonce podpořeny fyziologicky, to znamená, že můžeme doslova vidět v mozku, že se tam děje něco, co se dít nemá. A zároveň se to děje právě v těch částech mozku, které ručí za funkce, o kterých jsme se tady bavili: Za gramotnost, za intelektuální schopnost řešit problémy, a tak dále. A to je v přímé souvislosti s počtem hodin, co dítě stráví před obrazovkou.

A to je to nejzajímavější: Viděli tyto změny, aniž by věděli, který mozek patřil kterému dítěti, a kolik hodin se koukalo do obrazovky. Takže to všechno sesumírovali, a je to naprosto jasné. A to je ve všech vědeckých publikacích, a dá se to jednoduše najít. Takže máme tady něco, co prostě funguje jako toxická ničivá droga, v přímé souvislosti s dávkou, úplně jako heroin. Když si vezmu málo heroinu, tak cítím tohle, když si vezmu víc, tak mám ještě větší euforii, když si vezmu strašně moc, tak mě to může zabít. A toto také může dítě zabít tím, že se dítě zabije samo, nebo padne do deprese, a stane se obětí šikanování, a tak dál. To už všechno známe. Máme tady něco, co pro děti funguje jako toxická droga. To je fakt, ne názor.

Sociální sítě vznikaly ve spolupráci s neurology tak, aby na nich byl závislý stále větší počet lidí. A toto pokračuje a stále se prohlubuje.

Martin Jan Stránský: Martine, podle tebe vytváření závislosti na telefonech, a na sociálních sítích, je stále vědomé? Protože když jsme se o tom bavili úplně poprvé, tak jsi upozornil na to, že sociální sítě vznikaly v součinnosti s nejlepšími neurology, aby působily právě na tato centra, jako třeba těžké drogy. Pokračuje tento trend? Nebo se zjistilo, kam to společnost a lidstvo vede? Vidíš u softwarových firem nějakou sebereflexi?

Martin Jan Stránský: U softwarových firem žádná sebereflexe není, protože ony potřebují vydělávat. A můžou vydělávat jenom tím, že budou prodávat stejné množství této drogy, a za odměnu dostanou víceméně údaje týkající se našeho soukromí. Takže naopak, tento trend se čím dál tím víc zhoršuje, poněvadž každá droga funguje úplně stejně: Člověk se s ní seznámí, pak je z ní nadšený, pak ji začne používat, a pak ji potřebuje čím dál tím víc. Nebo nějakou jinou formu, nebo mutaci.

Vidíme, co se děje třeba s kokainem, nebo s takzvanými street-drugs, s léky, které jsou teď v laboratoři přilepeny k sobě s drogou, aby vytvořily třetí drogu, a tak dále. A co se týče sociálních sítí, tento fenomén se vyvíjí zajímavým směrem: Dochází k většímu dávkování stimulů, a k odpadu jakéhokoliv, dá se říci, rozumu, či rozumné interakce. Příklad: Začali jsme s Facebookem, kde člověk musel číst, a dokonce i napsat pár vět. Ale to pak už nestačilo, už tam nebylo dost světýlek a atrakcí pro dopamin – což je ta látka v mozku, která jde nahoru, která nutí člověka, aby se vrátil zpátky na stránky. Takže se vymyslel Instagram, a pak byl WhatsApp, a pak došlo k úplné stupidifikaci, což je TikTok, tedy nejpoužívanější aplikace na zeměkouli v sociálních sítích – a to jsou pětisekundové, až párminutové klipy, kde se vůbec nemluví, kde už není potřeba žádné interakce, protože i to už je moc složité: Dej mi ten heroin hned a rychle a přímo do žíly!

Takže jsou tam absolutní pitomosti, s prominutím, jsou tam bizarní obrázky, a je to všechno strašně ploché, a není tam už interakce, ani reflex – reflexní chování tam není, ale je tam prostě stádové chování. My tomu anglicky říkáme „dumbing down“ (snížení obtížnosti, zjednodušení, zpřístupnění většímu počtu lidí). Každá verze, generace těchto sociálních sítí nabízí víc světél, víc stimulů, míň přemýšlení a dialogu. Takže teď to kleslo až sem. Zatímco samozřejmě dolují data lidí, a hlavně dětí.

A teď se to dostalo do situace, že jak Evropská unie, tak i určité státy ve Spojených státech, založily soudní žaloby na tyto firmy, že už přímo překročily hranici zneužívání dětí, že už je to tak návykové a že už mají tyto algoritmy, počítačové programy tak dobře vymyšlené, že stimulují dítě až tak, že je to skutečně nezdravé, a skutečně to zneužívá soukromí dětí. Což je sice dobré, ale pro mě je to trochu morálně absurdní, poněvadž je to, jako kdybychom se rozhodli: „Dobře, tak tedy víte co? Nedovolíme dětem, aby měly samopaly, ale dovolíme jim jenom, aby měly kolty.“ Nebo: „Nedovolíme jim, aby koupily litr vodky, ale jenom, ať si sem tam dají malého panáka.“ A to je pro mě zajímavé, že tato debata o tomto neuvažuje, neuvažuje o absolutním zákazu všech mobilních telefonů, pro všechny děti. A tečka, konec.

Martina: A nejde ke kořenům.

Martin Jan Stránský: Ano, poněvadž takhle jsme vlastně žili 200 000 let. Až do roku 2000 nikdo neměl iPhone, který, jestli se nemýlím, byl vynalezen na začátku, nebo na konci devadesátých let, a neproklidil do civilizace dříve, než během posledních pětadvaceti třiceti let. Ale absolutně každý člověk, který se narodil v tomto období, si vůbec nedovede představit, že lidstvo vzniklo na zeměkouli bez iPhoneu.

Martina: A je to pro děti poměrně zásadní statusová záležitost.

Martin Jan Stránský: Absolutně.

Všechny příspěvky s Martin Jan Stránský

Diskuze:

Napsat komentář

E-mailová adresa nebude publikována.