



SVĚT: Billy byl bystrý desetiletý chlapec, jehož oba rodiče měli vzdělání z prestižních univerzit. Byl chytrý - ve škole měl samé jedničky, ale nedokázal si poradit s nástrahami města.

Byl také špatný sportovec. Billy často lhal a podváděl, když hrál stolní hry nebo se účastnil týmových aktivit, a když prohrál, úplně se zhroutil. Jeho kamarádi, kteří s ním byli od školky, začali ztrácet trpělivost. Jeho rodiče si uvědomili, že je s tím třeba něco udělat.

Rodiče proto Billyho přivedli k doktorce Victorii Dunckleyové, dětské psychiatrice, která se specializuje na problémy spojené s trávením přílišného času u obrazovky.

Po čtyřtýdenním „půstu bez obrazovek“, který mu předepsala doktorka Dunckleyová a během něhož byl vyloučen veškerý přístup k televizi, telefonům a videohrám, Billyho problémy zázračně ustoupily. Jeho rodiče byli tak spokojeni, že se rozhodli v půstu pokračovat.

Uplynulo šest měsíců a Billyho kamarádi se mu přestali vyhýbat; jeho sportovní chování se výrazně zlepšilo. Billy se rozhodl kandidovat na předsedu třídy a přednesl projev, což by ho dříve vyděsilo.

Billy je jedním z mnoha pacientů doktorky Dunckleyové, jejichž psychické problémy a problémy s chováním zmizely, jakmile vyřadili nebo výrazně omezili čas strávený u obrazovky.

Nadměrné používání obrazovek se stalo epidemií, která bez většího odporu ničí životy. Průzkum agentury Gallup v USA z roku 2012 zjistil, že přibližně 60 % mladých dospělých přiznalo, že tráví příliš mnoho času na internetu; v následném průzkumu v roce 2022 83 % uživatelů chytrých telefonů uvedlo, že mají telefon ve své blízkosti „téměř neustále během bdělých hodin“.

Lidé, kteří tráví hodně času u obrazovek mimo práci, si obvykle užívají krátká videa, filmy a televizní pořady, sociální média nebo videohry. Všechny tyto formy zábavy na obrazovkách nabízejí podobný emocionální zážitek novosti, objevování a okamžité odměny. Tento proces je

stresující a uspokojující zároveň.

Tento článek odhaluje tragické následky závislosti na sociálních sítích a mobilech. Přesto neříká to podstatné: Užívání internetu a sociálních sítí je vždy buď pasivní a nebo aktivní, tvořivé.

Ti, co zákulisně ovládají uživatele internetu chtějí, aby lidé a zejména děti se stali závislími na nabídce internetu. Současně v nich zabíjí základní kvalitu lidství - TVOŘIVOST. Proč?

Protože člověk závislý se dá snadno ovládat, manipulovat a energeticky vysávat. A naopak tvořivý režim znamená skutečné propojení se svou hvězdnou podstatou - Duší, naplňování svého poslání a duchovního potenciálu. Pouze tento přechod do tvořivého módu pomůže přejít lidstvu do osvobození se od parazitické invaze, která ovládá planetu. Pouze narůstající množství lidí v probuzeném stavu tvoření a tvůrců může planetu Zemi převzít do svého legitimního správcovství.

Proto se učme najít cestu ke své skutečné podstatě a internet pak použijeme k prospěšnému naplnění a rozvíjení tohoto!

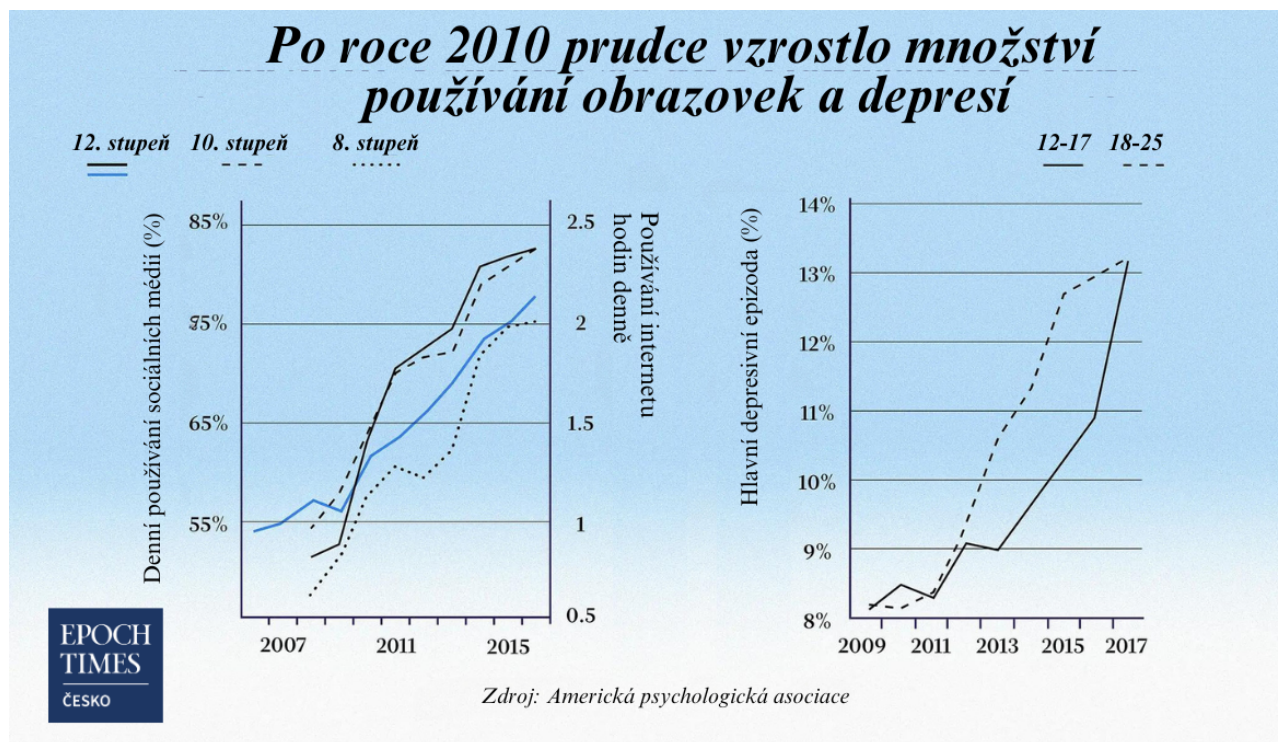
Mojmír Mišun, provozovatel www.slovanskakosile.cz

Problémem je, že obrazovky mohou náš mozek nadměrně stimulovat, což vede k neustálému stresu, známému také jako stav „bojů nebo útek“. Tento stav zatěžuje mozek a tělo a způsobuje, že jsme náchylní k zhroucení, depresi a úzkosti, když dojde i k malým změnám v našem prostředí.

Rostoucí problém

Původní souvislost mezi časem stráveným u obrazovky a špatným duševním zdravím zjistila na základě generačních studií Jean Twengeová, profesorka státní univerzity v San Diegu s doktorátem z psychologie.

„Zvykla jsem si na změny, které pomalu a postupně narůstaly,“ řekla paní Twengeová v přednášce na TEDx. „[Po roce 2010] jsem začala pozorovat změny, které byly mnohem náhlejší - nic takového jsem opravdu nikdy nezažila.“



řibližně v roce 2010 došlo k dramatickému nárůstu užívání sociálních médií a internetu a následně k nárůstu závažných depresí. (The Epoch Times)

Mezi lety 2005 a 2012 změna míry **depresivních** epizod u dospívajících ve věku 12 až 17 let sotva přesáhla 1 procento. **Mezi lety 2012 a 2017 však došlo k nárůstu o téměř 4 procentní body.**

Kromě toho teenageři méně chodí ven nebo čtou knihy, zatímco jejich čas strávený na sociálních sítích a internetu dramaticky roste.

V roce 2008 psychoterapeut Tom Kersting, který 25 let pracoval jako školní poradce, zaznamenal nárůst diagnóz poruchy pozornosti a hyperaktivity (ADHD) u dětí starších 8 let.

ADHD bývá odhalena v raném dětství po nástupu dítěte do školy. Podle jeho slov však přibývá diagnóz u dospívajících a dospělých. Je sice možné, že některé z těchto dospívajících lékařů v mládí přehlédli, ale pan Kersting má podezření, že u některých z nich se příznaky ADHD objevily kvůli používání obrazovek.

[Pokračování článku....](#)

AUTOR: Marina Zhang
Překlad: ET-CZ

~~~

Zkráceno, celý článek na: <https://cz24.news/ticha-epidemie-rozleptava-mysl-nasich-deti>

Sdílet