

Dětem fetujícím internet je potřeba sebrat počítače a mobily, aby abstinovaly, bez ohledu na kamarády

svobodny-svet.cz/detem-fetujicim-internet-je-potreba-sebrat-pocitace-a-mobily-aby-abstinovaly-bez-ohledu-na-kamarady

5. května 2023



SU/JAROSLAV MATÝS

Když se dnes s obavou díváme na děti, a celou mladou generaci, která vykazuje silnou závislost na počítačích a mobilech, všímáme si jejich horší výkonnosti, většího množství psychických poruch, horší fyzické zdatnosti a zručnosti, tak nezbývá než se ptát, kde se to vzalo. Je za tím čistě dostupnost zábavných svítivých monitorů a všudypřítomnost internetu? Nebo dva roky s covidem zapůsobily jako proražení cisterny s benzínem mezi rozhořivajícími se problémy, které sebou přinesl nástup digitálního věku? Náš host psychiatr Jaroslav Matýs v předchozí části našeho rozhovoru varoval, že především rodiče si často neuvědomují, že závislost na počítači či mobilu se podobá závislosti na heroinu, ovšem s tím rozdílem, že digitální drogu, i s jehlou, většinou dítěti přímo platí rodiče, a navíc sami také fetují rozzářené monitory. Navíc místo

tradičního vštěpování disciplíny a hodnot se nezřídka prosadil přístup, že dítě si má na vše přijít samo, a není potřeba jej zbytečně stresovat.

Martina: Řekněte mi ale, kdo to nás, rodiče, tak špatně naučil? Protože já jsem byla ještě vychovávána přirozenějším způsobem, přestože i mě už rodiče hýčkali. Myslím, že jsem zmiňovala při našem posledním rozhovoru, jak tatínek říkal, že kdyby vychovávali mě, nebo našeho syna tak, jako jeho rodiče, tak je dítě v pastáku, a oni ve vězení. A pak přišla doba, kdy už najednou neplatilo, že nejdůležitější je vyhrát a být první, druhý, třetí, třeba, stát na bedně ve sportu, ale začalo platit, že je potřeba dítě povzbuzovat, aby si na všechno přišlo samo. Víte, co všechno tím chci říct?

Jaroslav Matýs: Já vám rozumím.

Martina: A asi to kolem sebe vidíme, protože dát na ulici dítěti na zadek, protože vám zrovna řeklo něco nepříjemného, znamenalo...

Jaroslav Matýs: Něco přímo urážlivého. Ne nepříjemného. Uráží rodiče – to dělá dítě dnes.

Martina: A to najednou nebylo možné. Řekněte mi: Kdy se změnil přístup k dětem? A kdy jsme je, podle toho, co říkáte, začali mrzačit, sociálně invalidizovat, a vyrábět z nich děti, které jsou tak křehké, že trpí? My jsme jim chtěli udělat hezký život, a ony trpí.

Jaroslav Matýs: Já zhruba ten předěl vidím: Když vstoupí do něčeho dotace, tak je to špatně. A to nemyslím úplně v principu. Když se začne dotovat nějaký program, hned se vyrobí hromada reformátorů a ochránců, kteří na tom začnou parazitovat. A tito lidé, protože se živí dotacemi, mají hromadu času, jak si zdůvodnit svou pomoc, nebo svůj koncept. A pak jsou tam politici, kteří chtějí být zvoleni. A obecně vidím, jak se dějí dotace i v rámci reformy psychiatrie, a do sociálních služeb. Teď to nemyslím obecně, existují výborné služby. Ale myslím na atmosféru, kdy abyste dostala peníze na nějaký program, musíte mít veřejnou podporu, a ta se dělá tím, že

vytvoříte nutnost, tedy že když to nebude, tak bude katastrofa. Takže se pracuje s úzkostí a s ubližováním, v podstatě. A v rámci těchto programů, neříkám, že všichni, se stalo, že se tato pomoc rozšířila tak daleko, že jsme z lidí, kterým chceme pomáhat, udělali absolutně neschopné jedince – jak z rodičů, tak z dětí – protože dneska aby byl rodičovský program, jak vychovávat děti. Vždyť to má být přirozená dovednost.

Martina: Už jste se někdy díval ve velkých knihkupectvích, kolik je tam regálů knih o tom, jak vychovávat děti? Jak k nim přistupovat? Jak s nimi komunikovat? Jak vychovat veselé děti? Takové: Líný rodič – šťastné děti.

Jaroslav Matýs: Já to vím, ale zase je to o tom, že je to komerce, která reaguje na potřebu. A z rodičů, nebo z dospělých se udělali neschopní jedinci, kteří to nejsou schopni sami zvládnout, a proto jim dáme asistenty, neboli nějaké organizace, nebo pomocníky.

A to samé se přidalo do školství a k dětem. Takže dneska jak rodiče, tak děti, jsou sociálně invalidizováni v tom, že se jim říká, že je všechno blbě. Proč? Protože já pak mám práci, mám dotaci. V přírodě žádné asistence nejsou. První asistence je: Uděláte chybu, a zabijí vás, takže musíte dávat pozor, aby vám nezabili mládě, takže učíte své potomky, jak to dělat, aby ho nezabili. A my děláme co? My nepřítel, který nás zabije, nemáme, ale vytvoříme si ho, protože někdo potřebuje mít činnost.

Ale být rodičem přece není ani zásluha, to se prostě stane. Ale být rodičem se musíme učit tak, jako se učíme jíst, jako se učíme oblékat, připravovat se na zimu a náročné období. Tak se učíme být rodičem – s věkem dítěte, ale i naším. A dnes se stává, že sundáváme zodpovědnost z rodičů za jejich rodičování, a přesouváme to na různé asistenční, výukové a vzdělávací programy.

Martina: A občanské sdružení.

Jaroslav Matýs: Občanská sdružení a neziskovky. V podstatě neziskovky. Dneska je to v podstatě soukromý sektor, ve kterém se podniká úplně stejně, jako akciové společnosti. Je to soukromé, akorát se to nazývá „neziskovka“ – k tomu se nechci moc vyjadřovat. Ale podstata je v tom, že když někoho zneschopníte, a řeknete mu – dobrým způsobem – že je k ničemu, tak vás požádá o pomoc, a vy pak za to dostanete peníze. Já jsem toto zažil za komunismu, že vychováme člověka nového typu.

Martina: Ale...

Jaroslav Matýs: Dneska se to vrátilo.

Učitelům měl po covidu někdo vysvětlit, že děti po přerušení školy nemají na co navazovat, že nemají návyky a že se to musí znovu učit

Martina: Ale přesto všechno, za minulého režimu ještě fungoval sociální systém umělé zaměstnanosti, a podobně. Ale přesto ti lidé jako kdyby měli ještě zdravější fortel.

Jaroslav Matýs: Nahrála jste mi. Umělá zaměstnanost: Když se v současnosti podíváte na projekty, když se podíváte na asistenci, a teď neříkám, že asistence jsou špatné, tak když děti selhávají a školství má problémy, tak to vyřešíme tím, že tam dáme další psychology a asistenty. Není to stejné?

Martina: Tomu váš kolega, profesor Kašparů říká, že na morální díry dáváme technické záplaty.

Jaroslav Matýs: Ano, a nejenom na morální. Je to o tom, že se učitel dneska bojí potrestat dítě, dát mu čtyřku, pětku, protože se pohádá s rodiči, rodiče se pohádají se školou, že škola to dělá špatně. A aby to rodiče nedělali špatně, tak přijde někdo, kdo je to bude učit. Takže jich zbavujeme pomalu za všechno zodpovědnosti rodičů. A za minulého režimu? To myslím, že je na zamyšlení. Byla povinnost pracovat, a dneska je možnost pracovat, mám jen právo, nemám povinnost. Tak se ptám: Když ten, kdo má právo pracovat, nepracuje, tak proč využívá služby státu, které zajišťují ostatní, kteří pracují?

Tomu nerozumím. Právo pracovat, být zaměstnán, neznamená, že nemám dělat. Tím neříkám, že v minulosti povinnost pracovat byla špatná nebo dobrá, ale holt to vedlo lidi k zodpovědnosti sama za sebe – víc než dneska. A v rámci svobody rozhodování jsme se dostali do situace, že pracující zajišťují pohodlí těm, kterým se nechce pracovat. Ne všem, někteří nemůžou. Ale u dětí to je typické. Například: Dítě se odmítá učit, tak paní učitelka napíše: „Nerozumí tomu. Není schopen spočítat.“ Prosím vás, včera jsem v ordinaci viděl deváťáka, kterému jsem dal spočítat poměrnou délku 9:4, a s příkladem nepohnul. V 9. třídě, a to jsou počty.

Martina: Mluvila jsem s jednou školní psycholožkou, a ta říká, že ještě výrazně hůře, než obecně, odnesly covidové dvouleté prázdniny děti, které když začal covid, byly ve 4. a v 9. třídě. Ve 4. třídě proto, že se najednou po dvou letech ocitly bez přirozeného vývoje na druhém stupni, a první a druhý stupeň se liší právě tím, že se tam mění vnímání člověka vlastního já vůči celku, a tak dále. A ti v 9. třídě se najednou ocitli na střední škole, ovšem s mentální vybaveností, rétorikou, a sociální vyzrálostí studenta základní školy. Pozorujete to v ordinaci také, nebo ne?

Jaroslav Matýs: Já s tím souhlasím. A vysvětlím to trošičku hlouběji psychiatricky. Druhý stupeň je úplně jiný level učení. Kromě změny, že se střídají učitelé, tam už musí mít skutečně dovednost, že mám naučeno učit se, vydržím nad tím sedět, a беру to za povinnost. A do toho vstupuje puberta, rebelie. To je problém 6. třídy. A děti ze 4., 5. třídy byly dva roky doma, a tyto návyky úplně ztratily, a najednou skočily do levelu, v uvozovkách, střední školy. A ta stejná problematika byla u osmáků a deváťáků, kde najednou naskočila střední škola, a navíc dělali přijímačky. Takže najednou byli všichni po dvouletých prázdninách prvňáci. To si nikdo neuvědomil. A problém pak měli i maturanti, kteří skočili na vysokou školu. Ti ty dva roky nějak využili, a asi se pravděpodobně chytli, ale to nechci komentovat.

Vrátím se k základním a střední školám. To, co vidím v ordinacích, je, že to skutečně nejvíc odskákala generace čtvrtáků, pátáků, a pak osmáci, deváťáci. A to nejenom proto, že byli doma a že je to jiný level učení, ale hlavně vypadly pracovní návyky, které by se tam měly vytvořit a udržet. Takže když jsem vykládal, že když mám děti, tak vždycky: Prázdniny – máte volno. Máte prázdninový režim. Ale my jste měli prázdninový režim dva roky v distanče.

Martina: A navíc byly pak konfrontovány s tím, což mi tedy školní psychologka říkala, že učitelé toho druhého stupně, a učitelé střední školy, se na ně dívali jako na lehce retardované, protože vlastně vůbec neuměli pracovat s dětmi.

Jaroslav Matýs: Ale nikdo jim nevysvětlí kontext, o kterém mluvím. Neřeklo se jim: „Podívejte, je to generace,“ teď ne asistenti, „která v podstatě objektivně vypadla z pracovního procesu. My školu vidíme z pohledu zaměstnavatele, že to je zaměstnání pro děti, takže děti vypadly z pracovního procesu, takže se znovu musí naučit pracovat. Nezaměstnaný dospělý, když rok, dva roky není v zaměstnání, tak vypadne z pracovního procesu, ztratí pracovní návyky, ale má na co navazovat. Kdežto děcka nemají na co navazovat. Zkušenosti nejsou zafixované.“ A toto měl pedagogům někdo vysvětlit.

Na obranu generace dětí zasažené opatřeními proti covidu je potřeba říct, že ztratily potřebné návyky, o kterých nevěděly, že je ztratily

Martina: Dobře, připusťme, že tyto děti se toho moc nenaučily, že budou mít mezery ve vzdělání, že je to muselo také svým způsobem velmi stresovat, protože nakonec i ony dospěly k poznání, že neumí, nevědí, nevědí, co mají dělat, byly zmatené. Ale řekněte mi: Proč ten psychický propad? Proč se nám najednou děti sebepoškozují? Proč mají deprese? Proč je obrovský nárůst sebevražd? Proč kluci i holky mají poruchy příjmu potravy? To je všechno důsledek jenom, v uvozovkách, dvou let prázdnin?

Jaroslav Matýs: Ještě se vrátím na začátek. Pousmál jsem se, když jste říkala, že najednou nevědí, co dělat, a že ztratily návyky. Že nevědí, co dělat? Ony vědí, co dělat, akorát se jim do toho nechtělo. Mluvme teď o lenosti. Ano, lenost je lidské právo, ale je to také o tom, že když někdo leží, a najednou chcete, aby běhal, tak to není možné. Takže já bych na obranu dětí, nebo této generace řekl: Ano, ony ztratily návyky, o kterých nevěděly, že je ztratily. Nevěděly, že mozek musí znovu začít pracovat, jako svaly. Ale ani rodiče to nevěděli. To je na obranu této generace. Druhá věc je, že ony prázdninový režim ve škole vzaly za normalitu, a nikdo jim neřekl, že to má být jinak. A co se týče úzkostí a příjmu potravy – tak teď se dostanu k digitálním technologiím.

Martina: Promiňte, pořád o tom všude čtu, slyším o tom, ale potřebovala bych od vás, jako od profesionála, vědět, zda tyto děti jsou na tom hůř, a projevuje se to všemi těmito sebepoškozujícími...

Jaroslav Matýs: To je následek toho dalšího – sociální sítě, digitální technologie. Ale když je dítě dlouhodobě nemocné, a v minulosti nebyly nemocné, nebo se nepoškozovaly, a neměly další zátěž, tak by se v tomto smyslu měly naučit znovu pracovat. A osobně si myslím, že by nemělo projít, že protože byl covid, tak mohou mít deficit ve vzdělání. To přeci není možné, aby si lékař řekl: „Byl covid, tak se nebudu učit farmakologii, protože teď máme...“ To je nemožné.

Martina: Jasně. Já jsem v páté třídě chyběla, a proto neumím to a to až do konce života.

Jaroslav Matýs: Takže bylo věcí školy, jak tyto děti doučit. Protože se skutečně stala situace, se kterou se nikdo nikdy v moderních dějinách nepotkal. Uděláme program doučování tak, aby uměly to, co mají umět, a ne, že budeme tolerovat, že to jsou chudáci. V práci mu to nikdo neodpustí.

Martina: Já jsem třeba čekala, že se zkrátí letní prázdniny. Že třeba vezmou 14 dní z prázdnin, a děti, které byly doma, tak když už se uvolnil lockdown, se aspoň něco zkusí naučit.

Jaroslav Matýs: Tam byste narazila právě na problém, kdo učitele donutí jít do školy dřív než po prázdninách. To je právní problém. A druhý právní problém je, kdo donutí rodiče, aby tam děti dali? Já vidím jiný způsob: Státní zkoušku. A buď ji splní, a pokračuje dál v šesté třídě, nebo v osmičce, nebo nesplní, a musí na doučování, aby mohl splnit to, co stát garantuje, že se člověk, dítě, student, žák, má naučit. Přeci na učňáku nedají výuční list proto, že byl covid a neumí to. On to prostě musí udělat. Takže si myslím, že v politice asi řešili i právní problém, jestli to stát může nařídit, a podle mě to nařídit nemohl. Ale je to zase věc rodičů a škol. Mohli to nabídnout, ale nenabídli. Zase jsme u lidského faktoru: Kolik učitelů by šlo o prázdninách dřív do práce, když nemusí? To je složitá otázka. Ale faktem je, že se bohužel toleruje nevědomost i proto, že se vždycky najde nějaký důvod, proč to nešlo.

Klíčem k pomoci dětem závislých na sociálních sítích je abstinence od mobilu, tabletu, počítače, a navrácení zpět do reality

Martina: V jedné své prezentaci a přednášce zmiňujete Beckovo sebevražedné trias, a zmiňujete ho právě v souvislosti se současnými dětmi, a s jejich rozpoložením. To jest: Negativní pohled na sebe samého. Negativní pohled na události. A negativní výhled do budoucna. Proč třeba mají děti najednou negativní výhled do budoucna?

Jaroslav Matýs: To je navazující s covidem. Ztratily kontakt s realitou, takže nemají kde testovat, jak na tom jsou. Holky jsou na digitálních sítích, kluci hrají hry, nemají konfrontaci se svými dovednostmi, a mozek je neustále unaven a utahán, protože nespí, takže nemá výkony. A ještě se hádá s rodiči. Tomu říkám sociální opuštění. Takže se vypne i rodinná kotva, protože se zavře do své pokojové nory. A tato deprese není depresí. Já to vnímám jako

depresivní syndrom, jako výsledek přetížení na digitálních technologiích, plus závislost na tom, což je velice podobné. Já to vidím v praxi. A k tomu nejistota co budu dělat, když to nebudu mít, a strach z toho, že nepůjdu mezi holky, protože vypadám blbě, v covidu jsem přibrala. A kluci? Jednou jsem musel poslat do nemocnice kluka, který chtěl mít svaly jako Schwarzenegger, říká se tomu bigorexie, a přitom ten klučina má třicet kilo, a nikdy nebude mít svaly jako Schwarzenegger.

A teď jsme u sociálních sítí. Jsou tam vzory, které děti chtějí tak, jako dospělí, chtějí jich dosáhnout, a když nevypadám jako on, tak nepůjdu ven do té doby, než nebudu nějak vypadat. Tak to je porucha příjmu potravy, která je indikována nikoli tím, že někdo na ulici něco řekl, nebo že taťka říkal, že mám velký zadek, nebo mi kluk řekl, že jsem tlustá, ale je to na sociálních sítích formou vzoru, což vzbuzuje patologické myšlenky, a někdy je nutné tyto lidi hospitalizovat. Ale zase, klíčem je odtrhnout je od sociálních sítí a od internetu, a vrátit je zpět do reality.

Martina: Mnoho rodičů mi ale říká, že by asi museli vzít děti ze školy, a svázat je doma, nebo je nějakým způsobem držet na uzavřeném místě, protože kdyby je pustili za kamarády, tak v tu chvíli kamarádi prosívní mobily, a on si ho bude půjčovat, nebo půjde do nákupního centra, kde je wifi zdarma. Takže rodiče říkají: „Jsme vlastně zahrnutí do toho, abychom děti někde zavřeli?“

Jaroslav Matýs: Kdyby braly pervitin, tak co rodiče udělají? To stejné. Je to tak?

Martina: Nejspíš ano.

Jaroslav Matýs: A nepustí je mezi pervitinisty.

Martina: Ale musíte vzít v úvahu, že se pořád ještě mezi dětmi najdou ti, co neberou pervitin, ale nenajdou se mezi nimi takové, kterým by nemohl být indikován netolismus, to znamená závislost na virtuálních drogách.

Jaroslav Matýs: Zase, je to o odvaze. Když jsem začínal, tak v Ostravě jsme dělali zákon pro adolescentní narkomany a streetworkery, a pracovali jsme s Romy. A romská komunita se s tím vůbec nepárala: Udělali buď to, že si sehnali policejní pouta, připoutali ho k radiátoru a nechali ho tam v jedné místnosti, na záchod chodil pod kontrolou, a abstinovat. Nebo podali trestní oznámení, že někoho okradl, tak šel do vězení a tam abstinovat. S tím vůbec nemají problém. Rodinu si chrání nadevše. My se to bojíme udělat. Monar v Polsku dělal něco podobného: Tvrdé, nekompromisní metody na heroinisty.

A teď se ptám: Pokud se závislost chová stejně, a rodič odmítá dítě izolovat od pervitinu, a ještě mu ho kupuje, tak se bojí abstinčního syndromu, bojí se, že vám to dítě chce něco udělat, že je napadne. Ale závislost se jinak léčit nedá. A ne všichni jsou závislí tak, aby to nezvládli, to je třicet procent, ale nepoznáte to bez vyčištění a s abstinencí. Z Prahy za mnou jezdili kluci, vlastně děti, a jeden kluk mi řekl: „Pane doktore, já jsem zjistil, že se bavím s maminkou, s tátou, s babičkou, jdu za tetou, mám venku kamarády, a že svět je celkem pěkný.“ O jiném klukovi maminka řekla: „Nechodí ven, protože jsou všichni debilové.“ Za tři měsíce s těmi debily hraje fotbal. Stačilo vzít mu mobil a tablet, protože najednou musí do vztahů.

Dětem závislým na internetu je potřeba sebrat mobily a počítače, aby abstinovaly, bez ohledu na reakce okolí, a dát jim tlačítkový telefon, aby mohly volat

Martina: Ale když jdu po Jižním Městě, tam je skupina milých mladých lidí, a je to jako hrozen autistů – každý má mobil. A teď když svému dítěti mobil vezmete, a pustíte je mezi ně, tak nejenom že bude za hlupáka, ale kromě toho si ho půjčí. Teď jsem se rozohnila.

Jaroslav Matýs: A teď se vrátím zase k pervitinismu. Ano. To je to, co říkám, toto nebezpečí je horší než pandemie covidu. Neohrožuje bezprostředně život, ale likviduje to celou vrstvu ve vztazích. Když začne abstinovat, tak ta parta feťáků se na něho vykašle. Ale

kamarádi za ním půjdou. To je ověřené z praxe. Ale má tlačítkový telefon, kterým si může zavolat, a domluvit si schůzku. A už to není komiksová generace, která mluví formou komiksových bublin, ale musí mluvit normálně. A když si něco domluví, tak už od toho odtrhne i další, a udělají si novou skupinku. Někdo to v partě vždycky začít musí.

Ke mně teď chodí rodiče s hláškou: „Pane doktore, začíná být módní tlačítkový mobil.“ A já říkám: „To není módní. To jsou moji pacienti.“ To tak prostě je. Někdo to začít musí. Ale nedělám si iluze, že to všichni zvládnou, ale aspoň dostávají informaci. A pokud ke mě nepřijdou: „Ona už k vám nechce, pane doktore“, tak už rodiče mají informace, co s tím. On jim to nikdo neřekne před tím. Opakovaně to přednáším pediatrům, ale oni bohužel hned nasazují antidepresiva. Ale to je nebezpečné. Když dáte antidepresivum u deprese ze závislosti, tak riskujete, že se ten člověk zabije, protože antidepresivum jenom že odstraní mentální depresivní blok, ale uvolní energii k tomu to zrealizovat.

Viděl jsem v ambulanci dívenku, teď je v nemocnici, která se řezala, opila se tak, aby umřela. Matka o tom nic nevěděla, protože žily odděleně. Rodina už byla v tomto směru autistická, digitálně autistická, bych to nazval, ale mně řekla všechno, a šla do nemocnice. A teď jsem se díval, jak nasadil, nebudu říkat kdo, antidepresivum, které zvyšuje riziko sebevraždy, Prozac, neboli Fluoxetin, který byl v Americe příčinou pádu burzy. Měli velkou odvahu, riskovali, a padla burza. Tehdy. Takže dal Prozac, tedy antidepresivum, které aktivizuje, a to je nejhorší cesta k sebevraždě. A my, dětští psychiatři máme studie, které říkají, že při neopatrném medikování, nebo při špatném režimu, když se nasazují antidepresiva, to zvýší riziko sebevražd. Takže tady, stejně jako u jakýchkoliv jiných závislostí, platí: Nejdřív detoxifikace. A teprve když zůstane deprese, úzkost, tak pak se dávají antidepresiva. Ale dneska je trend všechno řešit tabletkami. A maminka: „Já chci léky, protože má úzkosti. Bojí se mezi lidmi.“ Dobře. Vyčistíme mozek. Mozek se vzpamatuje. Vrátíte ho

mezi lidmi. Separační úzkost, jak jsem před chvílí říkal, není tak nebezpečná. A pak tam má nějaké kamarády, a to je sebejistota a sebevědomí. Ale dneska je tendence na všechno dávat tabletky. Jak tedy lidé nechtějí pracovat na tom, aby se jim zlepšilo zdraví.

Martina: Pane Jaroslave Matýsi, já už jsem tady zmínila netolismus, závislost na virtuálních drogách, která byla poprvé popsána v roce 2000. A když jste přicházel, tak já jsem si myslela, že začnete mluvit především o tom, jak jsou děti úzkostné, že mají deprese, jak se poškozují, mají poruchy příjmu potravin. Ale z vašeho vyprávění mám pocit, že otcem nebo matkou všech těchto potíží...

Jaroslav Matýs: Zdrojem...

Děti, hlavně dívky, kvrdlačky, se sebepoškozují už od desíti let, aby tak ulevily vnitřní tenzi, protože se tak vyplavují endorfiny, které vyvolávají slast. A to je návykové.

Martina: Zdrojem je vlastně ta závislost na virtuálních drogách?

Jaroslav Matýs: Přetížení a závislost. Mozek už je přetížený. Když to spočítáte dohromady, tak sedm, osm hodin je škola, plus příprava, do toho pět, šest hodin digitálních, to máte dvanáct, čtrnáct hodin denně. To žádný mozek nemůže vydržet. Kdyby to dělal dospělý, tak řekne, že se sesypal z práce, ale u dětí, protože nic nedělají, je problém rodičům vysvětlit, že u těchto her si mozek vůbec neodpočine. Právě naopak, pracuje ještě navíc. YouTube a podobně? Mozek dává excelentní výkon, a pak není výkon na školu. A k tomu sebepoškozování. Když jsem dělal psychiatrii pro dospělé, měl jsem v péči i vězně a kriminálníky, a oni to dělali běžně. A já jsem se ptal, to platí do dneška. A oni říkali: „Když se pořežu, tak si ulevím.“ A tento slastný pocit úlevy je úžasně návykový.

Martina: Když se pořežu?

Jaroslav Matýs: Ano. A pocit úlevy, endorfiny, jsou tam stejně návykové, jako droga. Takže když jsem v abstínenci, nebo v tenzi, a naučil jsem se, že si ulevím tím, že si vyplavím endorfiny

sebepoškozením, že si sednu a koukám, jak to teče, a že jsem borec, tak tento pocit slasti je návykový stejně, jako drogy.

Takže u holek máte dvojí závislost. Já jim říkám, nevím, jestli to slovo můžu použít, já jim říkám „kvrdlacky“. Ony se pokvrdlají, a říkají mi to otevřeně: „Já to dělám už od desíti let“, zrovna předevcírem jsem měl v ordinaci takovou děvenku: „Já to dělám už od deseti let. Když mi je blbě, tak si ulevím.“ „A jak ti je?“ „No, je mi výborně.“.

Martina: Je to proto, že potřebují aspoň něco cítit? Protože už vlastně necítí, že mají...? Já mám někdy pocit, že tyto děti mají oříznuté vršky citů. Cítí méně radost, méně těšení, možná i méně smutek, jako kdyby celá sinusoida citů byla oříznutá, a aby aspoň něco cítily, tak si způsobí třeba...

Jaroslav Matýs: Ne, aby něco cítily. Je to úleva od tenze.

Martina: Úleva od tenze. Takže je to jinak?

Jaroslav Matýs: Je to jinak. Je to o tom, že jak jsou frustrovány ze vztahů, tak to substitují na obrazovce. Teď trochu příkladů, abych nezapomněl, co jsem chtěl původně. Když jsme v běžné realitě, to vykládám těm holkám, tak čím se od sebe liší pomeranč a citron? Tak je to barva, na pohmat je to jiné, velikost zhruba stejně, voní a chutná to jinak. A na obrazovce se liší čím? Jenom barva, nic jiného. Tak se ptám, jak vytváříme vztahy? Za prvé si musíme vonět, pak se musíme cítit, a pak se musíme vidět face to face. Ale na obrazovce to není, takže sociální mozek je úplně vypnut. Ale ony tam neustále hledají vztahy, které nikdy nemůžou najít, jsou v tenzi, protože nemají řešení, uleví si, vytvoří si novou závislost s endorfiny, kvrdlají se, a mluví o sebevraždě. To je sebepoškozování. Bohužel dneska v psychiatrii vidím běžný jev, že se dává diagnóza hraničních poruch osobnosti. To bych tam neviděl, protože je to něco jiného.

Dnešní děti a jejich rodiče neumějí pracovat s emocemi, protože jsou každý sám uzavřeni ve své digitální bublině, takže je nerozvíjejí, a nakonec je zablokují

Martina: Takzvaně hraničáři?

Jaroslav Matýs: Ano. Ale tak to není. Jasně, holky jsou méně úzkostné, ale když se vrátím k pocitu úlevy: Úkolem v životě je co? Psychologové, když dělali vyšetření, tak zjistili, že neumí pracovat s emocemi. A kde se to mají naučit, když sedí doma na obrazovce? Když rodiče žijí každý ve své autistické bublině. Emoce tam jsou, ale nemá je s kým rozvíjet. Tak co se stane? Začne emoce blokovat.

A teď k emocím. Mám tady v Praze lektora na psychoterapii, tady v Praze, a pro něj je obrovským překvapením, že generace současných rodičů neumí popsat emoce. Když se ptám dětí – ptal jsem se i autistů, mám materii testů, otázek – kdo je to smutný člověk, tak to neumějí popsat. A to nejsou autisti, prosím vás, ale pletou smutek tím, že jim chybí například mobil. Pletou si smutek s tím, že něco nedostaly, nebo že někam nemůžou jít. Prosím vás, smutek se váže na lidi. Mám věc, kterou mi rozbili – je mi líto po té věci. Ano, ale je spojena s osobou, se vztahem. Když se ptám: „Když člověk pláče, co mu je?“, tak autisti to vůbec neumí, nebo řeknou, že je smutný. A já se zeptám, jestli může brečet i z jiných důvodů, tak ty děcka nejsou schopny poznat pocit radosti, že může člověk brečet z radosti. Ony vůbec nechápou, o čem se baví.

A co je v psychoterapeutickém výcviku horší, že stejné problémy má i generace, která dělá terapeutky. Neumí popsat slova v emocích. Maminka řekne: „On je smutný. Když mu vezmu mobil, tak je hrozně smutný.“ A já říkám: „Je to smutek, nebo vztek?“ Protože vy, matky, když pobřečí, vidíte ve všem smutek. „A co s tím, když jsme se dostali do situace, kdy se nesmíte moc těšit, protože vám budou závidět. Takže moc radosti ne. Když radost, tak aby nebylo zase blbě. Smutek ne, protože to je negativní emoce, tak se všichni máme smát?“ Na to vždycky řeknu: „Podívejte se na krásný film V hlavě. Zkuste se smát 70 let dvacet čtyři hodin denně. To je prostě blbost.“ Pak lze pochopit, že i ten vztek má smysl. A smysl má i zhnusení.

Ale my jsme se dostali do situace, jak jste říkala na začátku, aby děti nebyly ve stresu, aby byly šťastné. Zeptejte se všech úspěšných lidí, jak se dostali ke svému štěstí? Přes krizovky, obtížné situace.

A všichni řeknou: „Tam jsem se naučil nejvíc.“ A co dneska chtějí spasitelé světa? Aby nebyly krize. Aby nebyly těžké situace, aby byli všichni šťastni. Tak jsem to řekl matkám: „Měl jsem pocit, že chcete, aby dítě bylo úspěšné, a pak že je i šťastné. Ale úspěšné znamená něco umět, být v něčem dobrý a užitečný.“

| JAROSLAV MATÝS

■ ■ ■ ■ ■ (3 votes, average: **5,00** out of 5)

>> Podpora

Svobodný svět nabízí všechny články zdarma. Náš provoz se však neobejde bez nezbytné finanční podpory na provoz. Pokud se Vám Svobodný svět líbí, budeme vděčni za Vaši pravidelnou pomoc. Děkujeme!

Číslo účtu: 4221012329 / 0800

>> Pravidla diskuze

Než začnete komentovat článek, přečtěte si prosím pravidla diskuze.

>> Jak poslat článek?

Chcete-li také přispět svým článkem, zašlete jej na e-mail: redakce (zavináč) svobodny-svet.cz. Pravidla jsou uvedena **zde**.



•

Black napsal:

06/05/2023_(08:07).

Úžasný článek. I mne, i když jsem vyrůstal v minulém režimu v celkem normálních podmínkách, v lecčems poučil. A ano, vše co jsem se naučil a čeho dosáhl, bylo díky nurnosti překonávat krizovky. Díky za článek.

Odpovědět