



**AKO ZBAVIŤ DETI
ZÁVISLOSTÍ
OD DIGITÁLNYCH
TECHNOLÓGIÍ**

**SVIETIACE
DETI**

Nicholas Kardaras, Ph.D.

SVIETIACE DETI

Nicholas Kardaras, Ph.D.

**AKO ZBAVIŤ DETI
ZÁVISLOSTÍ
OD DIGITÁLNYCH
TECHNOLÓGIÍ**

Nicholas Kardaras, Ph.D.

SVIETIACE DETI

Vydala Grada Slovakia s.r.o.
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 124. publikáciu

Z anglického originálu *Glow Kids*, vydaného vydavateľstvom
Macmillan Publishing Group LLC / St. Martin's Publishing Group v roku 2016,
preložila do slovenčiny Zuzana Šajbanová.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sazba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Natália Kulťková

Glow Kids
Text Copyright © 2016 by Nicholas Kardaras
Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group
All rights reserved.

Vydanie 1., 2022
Počet strán 280
Tlač TISK CENTRUM s.r.o.

Cover illustration © shutterstock/Jelena Stanojkovic
Slovak edition © Grada Slovakia s.r.o., 2022
Translation © Zuzana Šajbanová 2022

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy
*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy
nesmie byť reprodukována a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-315-2 (ePub)
ISBN 978-80-8090-314-5 (pdf)
ISBN 978-80-8090-313-8 (print)

Váľajú sa, povalujú,
leňošia a polihujú,
Čumia, oči vyvalujú,
až im z jamiek vyskakujú.

Sedia a čumia, čumia a sedia,
ani slovo nepovedia.
Už sú celkom zmagorené
a načisto ohlúpené.

...

Že v hlavách sa im všetko pletie?
Ocitli sa v zvláštnom svete,
Vo veľkej bedni zadebnení,
Kde niet žiadnych prekvapení.
Z obrazovky modrej kričí
Čosi, čo ich zmysly ničí
A zatvára im srdce na kľúč.
City na ľad mení, slov niet,
Cudzí im je rozprávkový svet.

...

Mozog sa im mení na špongiu,
Čosi zabilo v nich fantáziu.
Myšlienky im hrdzavejú,
Nemyslia – len pozerajú!

ROALD DAHL

Úryvok z básne

Charlie a továreň na čokoládu, 2009

OBSAH

Podakovanie	9
Úvod.....	11
1. Invázia svietiacich detí.....	17
2. Prekrásny nový e-svet	47
3. Digitálne drogy a mozog	63
4. Rozhovor s dr. Doanom.....	89
5. Velké odpojenie sa.....	97
6. Klinické poruchy a efekt svietiacich detí	129
7. Učíme sa pozorovaním	149
8. Videohry a agresia.....	163
9. Z novinových titulkov.....	177
10. Masaker v Newtowne.....	189
11. Etan Patz a koniec nevinnosti a hier v prírode.....	205
12. Na ceste za peniazmi.....	213
13. E-svet.....	241
14. Riešenie.....	253
Príloha: Trpí moje dieťa závislosťou od obrazoviek alebo technológií?.....	265
Poznámky	267

POĎAKOVANIE

Táto kniha je výsledkom dlhoročnej klinickej práce, výskumu a kultúrneho porozumenia. Nič z toho sa neudialo vo vákuu. Počas celého procesu som mal k dispozícii lásku a múdrosť svojej úžasnej manželky Luz, učiteľky na základnej škole, ktorá bola nielen neoceniteľným zdrojom informácií o tejto téme, ale tiež mojou stálou oporou, priateľkou a inšpiráciou.

Začal som si uvedomovať, aká je táto téma dôležitá, najprv v dôsledku mojej klinickej práce s deťmi a potom v úlohe otca dvoch malých úžasných chlapcov – Ariho a Alexiho. Nemôžem povedať, že by som bol vždy dokonalým rodičom, ale vždy som robil, čo som mohol, aby som ich naučil podstatné veci v živote: cítiť lásku, úžas nad svetom, súcitiť s ostatnými a byť sebestační. Tiež som sa zo všetkých síl snažil, aby vedeli, že deti s ožiarenými tvármi niektoré z týchto vecí strácajú.

Raz neskoro večer, keď som sedel pred počítačom a pracoval na knihe, prišiel do mojej kancelárie môj syn a spýtal sa ma, o čom píšem. „Píšem o tom, že svietiace obrazovky môžu byť pre teba škodlivé.“ Potom múdro povedal: „Tak prečo píšeš pred ňou svoju knihu?“

Irónia mi bola zrejmá.

Priznávam však, že písanie tejto knihy som pociťoval ako veľmi dôležité poslanie. Mám pocit, že je veľmi dôležité dostať von všetky dôležité informácie a výskumy, aby sme mohli aspoň zastaviť vlnu epidémie svietiacich detí.

Som vďačný svojmu literárnemu agentovi Adamovi Chromymu, ktorý pochopil víziu tejto knihy a pomohol mi ju sformovať tak, aby presvedčila moju vydavateľku Karen Wolnyovú. Karen to „pochopila“ od nášho prvého spoločného telefonátu a ja som poctený, že som mohol pracovať s takým skvelým tímom. Musím sa poďakovať aj svojim rodičom – hoci som nebol svietiace

dieťa, nebol som žiadny baránok. Ich odolná a bezpodmienečná láska hlboko formovala to, kým som. Nakoniec patrí úprimná vďaka všetkým, ktorí tu nie sú spomenutí, ale ktorí mi tiež pomohli na ceste k dobrému boju. Ďakujem vám všetkým.

ÚVOD

TRAMPOTY S TECHNOLOGIAMI

Kapitán Kirk bol *skvelý*.

Aspoň tak som si to myslel, keď som bol v roku 1974 ľahko ovplyvniteľným piatakom. Pri sledovaní repríz *Star Treku* som fantazíroval o tom, ako som na mostíku s drsným kapitánom Kirkom a chladným pánom Spockom, ako cestujem do svetov, kam sa ešte nikto nevydal, ako mierim warpovou rýchlosťou na exotické planéty a sebavedome zväzdam zelené ženy. Čo viac si môže mladý dobrodružný chlapec priať?

A všetka tá úžasná technika! Ten komunikátor, ktorý tak elegantne otvoril a prikázal: „Transportuj ma, Scotty.“ V zúfalej túžbe byť jedným z jeho posádky som si vyrobil stovky papierových verzií tohto komunikátora, zatiaľ čo som mal venovať pozornosť našej učiteľke pani Legheartovej, ktorá dookola drmolila niečo o Otcoch pútnikoch, zlomkoch alebo niečom podobnom... ale určite nie o *ničom* takom vzrušujúcom, ako bola moja predstavivosť inšpirovaná *Star Trekom*.

Sníval som o čase, keď realita dobehne moju fantáziu poháňanú sci-fi, a nevedomoval som si múdrosť starého úslovja: Dávaj si pozor na želania, pretože, áno, Kirkova technológia je už tu, ale za veľmi, veľmi vysokú cenu.

Verte mi, nechcel som, aby to dopadlo takto. Chcel som – túžil som po nevinnnej technológii. Nanešťastie sa zdá, že sme ako spoločnosť uzavreli faustovskú dohodu. Áno, máme tieto úžasné zázraky digitálneho veku, ktoré sa vojdú do dlane – tablety a smartfóny –, zázračné žiariace zariadenia, ktoré spájajú ľudí po celom svete a doslova nám dokážu dať do rúk prístup ku všetkému ľudskému poznaniu.

Akú cenu však platíme za všetky tieto moderné technológie? Stoja psychiku a dušu celej jednej generácie. Smutnou pravdou je, že pre ohromne uspokojujúcu ľahkosť, pohodlie a vzrušujúcu atmosféru týchto klenotov moderného sveta sme nevedomky obetovali celú generáciu.

Možno si hovoríte: „No tak, nedramatizujeme trochu?“ Pozrite sa však okolo seba. Pozrite sa na akúkoľvek reštauráciu, kde sú rodiny s deťmi; pozrite sa na akékoľvek miesto, kde sa stretávajú deti a tínedžeri – pizzerie, školské dvory, domy priateľov. Čo vidíte?

Hlavy sklonené k zemi a prázdne pohľady očí detí, ktorých tváre osvetľujú obrazovky. Vyzerajú ako bezduchí ľudia bez výrazu vo filme *Invázia zlodejov tiel* alebo zombie v seriáli *Walking Dead*. Aj naši mladí ľudia padajú jeden po druhom za obeť tejto digitálnej nákaze.

Prvýkrát som túto rodiacu sa globálnu epidémiu spozoroval v lete 2002 na ostrove Kréta. S mojou novomanželkou sme si naplánovali výlet do Grécka, krajiny mojich rodičov a predkov, aby sme unikli hektickému životu v New Yorku.

Po obvyklých návštevách ostrovov Mykonos a Santorini sme sa rozhodli prejsť trajektom na hornatejšiu Krétu a vybrali sme sa na niekoľkohodinovú túru starobyľou Samarskou roklinou do odľahlej pobrežnej dediny Loutro. Je to čarovné miesto: ohromujúca, slnkom zaliata grécka pláž so smejúcimi sa plavcami, špliechajúcimi sa v najčistejšej modrej vode; nádherné, pokojné miesto, na ktoré zabudol čas... Nie sú tu žiadne autá, žiadne obchody, žiadna televízia, žiadne blikajúce svetlá, len tradičné biele domy a hrstka malých hostincov a taverien na pláži.

Loutro je známe aj ako rodinná destinácia. Odľahlosť dediny bez premávky z nej robí ideálne ihrisko pre deti: jazda na kajaku, kúpanie, lezenie po skalách, naháňačky, skoky do vody... Je to detský raj.

Počas nášho prvého dňa sme sa po celom dopoludní strávenom na pláži zastavili v jednej z kaviarní na frapé. Spýtal som sa čašníka, kde sú toalety, a on ukázal na strmé schody vedúce do slabo osvetleného suterénu s nízkym stropom. Keď som zišiel dolu, v tme som zbadal zvláštnu žiaru vychádzajúcu z rohu. Prižmúril som oči, aby som sa prispôbil tmavej miestnosti, a podarilo sa mi uvidieť zdroj svetla: bola to miestna málokrvná verzia internetovej kaviarne. V rohu depresívnej pivnice stáli na malom stolíku dva staré počítače

Apple. Keď som sa prizrel bližšie, zbadal som tmavé siluety dvoch bacuľatých amerických detí, ktoré hrali videohry a ktorých okrúhle tváre osvetľovali obrazovky.

To je zvláštne, pomyslel som si. Iba niekoľko metrov od nás sa nachádzala jedna z najkrajších morských scenérií na svete, kde sa miestne grécke deti hrávali od východu do západu slnka, no títo dvaja boli uprostred slnečného popoludnia zalezení v tme.

Keď som sa počas týždňa ešte niekoľkokrát vrátil do tejto kaviarne, tieto dve deti vždy sedeli v suteréne s osvetlenými tvármi. Keďže som sám ešte nebol rodičom, nad tými bacuľatými deťmi so svietiacimi tváričkami som sa až tak nezamýšľal a jednoducho som ich, musím priznať, že asi dosť odsudzujúco, odpísal ako nezdravé deti zlých rodičov.

Nikdy som však nezabudol na hypnotizované výrazy tých chlapcov, ktorí sa hrali v tej hroznej pivnici, zatiaľ čo raj mali priamo nad hlavami. Pomaly, ako keď sa rozkvapká vodovodný kohútik, som si začal uvedomovať, že tie zhypnotizované, sklovité pohľady sa začali množiť. Svietiace deti sa začali šíriť ako virtuálny mor.

Je to len neškodná záľuba alebo módný výstrelok, niečo ako druh digitálnych céčok? Niektorí tvrdia, že svietiace obrazovky môžu byť pre deti dokonca dobré – ako interaktívny vzdelávací nástroj.

Výskum to však nepotvrďuje. V skutočnosti neexistuje ani jedna dôveryhodná štúdia, ktorá by dokazovala, že dieťa vystavené väčšiemu množstvu technológií v ranom veku má lepšie vzdelávacie výsledky ako dieťa bez technológií. Zatiaľ čo existujú určité dôkazy, že deti vystavené obrazovkám môžu mať o niečo lepšiu schopnosť rozpoznávať vzorce, neexistuje žiadny výskum, ktorý by dokazoval, že by boli lepšími študentmi alebo sa lepšie učili.

Namiesto toho máme stále viac dôkazov, ktoré ukazujú, že na svietiace deti môžu mať niektoré veľmi významné negatívne klinické a neurologické účinky. Výskumy študujúce zobrazenia mozgu ukazujú, že svietiace obrazovky, napríklad obrazovky iPadov, stimulujú mozgové centrum potešenia a dokážu zvýšiť hladinu dopamínu (primárneho neurotransmitera dobrého pocitu) rovnako ako sex. Tento efekt mozgového orgazmu spôsobuje, prečo sú obrazovky také návykové pre dospelých, ale ešte viac pre deti, ktorých vyvíjajúci sa mozog ešte nie je pripravený zvládnuť takúto úroveň stimulácie.

Navyše, čoraz viac klinických výskumov dáva do súvislosti techniku obrazoviek s psychickými poruchami, ako sú ADHD, závislosť, úzkosť, depresia, zvýšená agresivita, a dokonca psychózy. Azda najšokujúcejšie zo všetkého je, že nedávne štúdie skenov mozgu presvedčivo dokazujú, že nadmerné vystavenie obrazovkám môže neurologicky poškodiť vyvíjajúci sa mozog mladého človeka rovnakým spôsobom ako závislosť od kokaínu.

Presne tak, mozog dieťaťa, ktoré je závislé od technológií, vyzerá ako mozog dieťaťa, ktoré je závislé od drog.

Žiariace obrazovky sú v skutočnosti takou silnou drogou, že Washingtonská univerzita používa videohry s virtuálnou realitou, aby pomohla obetiam popálenín zvládať bolesť počas ich liečby. Je úžasné, že kým sú popálení pacienti ponorení do hry, pociťujú analgetický účinok znižujúci bolesť podobný morfínu, pričom nepotrebujú žiadne skutočné narkotiká. Hoci ide o úžasné využitie technológie obrazovky v medicíne na tlmenie bolesti, nevedomky podávame tento digitálny morfín aj deťom.

Paradoxne, zatiaľ čo sme vyhlásili takzvanú vojnu proti drogám, tejto virtuálnej droge, ktorú Dr. Peter Whybrow, vedúci katedry neurovied na Kalifornskej univerzite, nazýva „elektronický kokaín“, veliteľ Dr. Andrew Doan, ktorý má lekársky titul aj doktorát v oblasti neurovied a vedie výskum závislostí pre americké námorníctvo, volá digitálna „pharmakeia“ (grécky výraz pre „drogu“) a ktorú čínski výskumníci nazývajú „elektronický heroín“, sme dovolili vkĺznuť do domovov a tried tých najmladších a najzraniteľnejších bez toho, aby sme brali ohľad na akékoľvek negatívne účinky.

Medzitým Čína identifikovala poruchu závislosti od internetu (IAD) za svoju zdravotnú krízu číslo jeden z dôvodu viac ako 20 miliónov tínedžerov závislých od internetu a Južná Kórea otvorila 400 odvykacích zariadení na liečbu závislosti od technológií a každému študentovi, učiteľovi a rodičovi dala príručku, ktorá ich varuje pred potenciálnymi nebezpečenstvami obrazoviek a technológií. V Spojených štátoch zatiaľ prihlúpili a niekedy aj skorumpovaní školskí byrokrati presadzujú, aby svietiace tablety – áno, elektronický kokaín – dostal do rúk každý škôlkar.

Prečo nie? Technológie v triedach sú veľký biznis, ktorý podľa odhadov do roku 2018 dosiahne 60 miliárd dolárov. Pri výskume tejto knihy som však zistil, že technológie v triedach sú aj príbehom chamtivosti, škandálov a vyšetrovania FBI.

Aj keď nás naše školy sklamali tým, že nechránia deti pred nebezpečenstvami vekovo nevhodných technológií, určite aspoň rodičia začínajú vidieť problémy spojené s obrazovkami. Vďaka? Žiaľ, mnohí starostliví rodičia s dobrými úmyslami buď jednoducho nechápu, aké škodlivé sú obrazovky, alebo tí, ktorí cítia, že môže ísť o problém, to pre vlastnú pohodlnosť popierajú.

Je predsa ťažké počuť, že niečo, čo si mnohí z nás zamilovali, môže byť pre nás zlé a pre naše deti ešte horšie. Stali sme sa od digitálnej opatrovateľky alebo takzvaného virtuálneho učebného nástroja takí závislí, že naozaj nechceme počuť, že naše šikovné smartfóny a úžasné, vševediace iPady môžu v skutočnosti poškodiť mozog našich detí. To hádam nie!

Či sa nám to páči, alebo nie, je to tak.

Ako jeden z popredných odborníkov na závislosti v USA poznám závislosť, keď ju vidím. A vidím ju v epidemických rozmeroch v obsedantnom hraní videohier, nutkavom písaní textových správ a zhypnotizovaných pohľadoch detí, ktoré liečim. Za posledných desať rokov som pracoval s viac ako tisíckou tínedžerov a všimol som si zákerný a návykový účinok obrazoviek, ktorý viedol k celému radu klinických porúch a digitálne vyvolanej nervozite adolescentov.

Napriek tomu, že obrazovky hypnotizujú deti na celom svete, rodičia tento problém buď ignorujú, alebo len pokrčia plecami a povzdychnú si: „To je tá dnešná mládež.“ Lenže deti *neboli* také vždy – od vynájdenia iPadu uplynulo len šesť rokov a už za takú chvíľku bola psychologicky ovplyvnená a neurologicky preprogramovaná celá generácia detí.

Som si plne vedomý toho, že reakciou milovníkov technológií a hráčov videohier bude možno odpor, alebo dokonca hnev, ale táto kniha ani ja nie sme proti technológiám. Cieľom tejto knihy je skôr informovať dospelých, ktorým záleží na spoločnosti, v ktorej žijú, a zároveň varovať a informovať rodičov o klinických a neurologických nebezpečenstvách, ktoré môže mať na ich *deti* nadmerné vystavenie obrazovkám.

Technológie mám rád. Milujem aj šoférovanie svojho auta, iba si nemyslím, že by ho mali šoférovať ešte moje osemročné dvojčatá. Takže technologickí bojovníci, nerozčuľujte sa; zameriavam sa na vplyv technológií na *deti*. Nechcem tu obhajovať odpojenie tých z vás, ktorí už prekročili vek plnoletosti, aj keď by ste sa možno mali zamyslieť nad tým, či by ste občas nemali ísť von. Citujem skvelého Williama Shatnera v jeho slávnej paródii na zrazy nadšencov *Star*

Treku v relácii *Saturday Night Live* pred rokmi: „Začnite trochu žiť!“ A nemyslím tým syntetický život alebo život v *The Sims*. Mám na mysli skutočný život, v ktorom chodíte von, privoniáte si k ružiam, máte priateľku, cítite trávu pod nohami.

Verte mi, naozaj chápem, prečo je to také príťažlivé. Nie som len odborník na závislosti, som aj vyliečený závislák – majster únikov pred realitou. Pravdupovediac, hoci sa zo svojich problémov so závislosťou liečim už mnoho, mnoho rokov, je pre mňa čoraz náročnejšie udržať si zdravý vzťah so svojim malým zvodným smartfónom.

Keďže viem špičkové odvykacie zariadenie a liečim veľa pacientov, vždy som si to odôvodnil tým, že musím byť vždy k dispozícii v prípade naliehavých situácií klientov. Pravdou však je, že je pre mňa ťažké odpojiť sa, a to dokonca aj počas dovolenky. Podobne ako kardiológ, ktorý fajčí, si uvedomujem, že nie som imúnny voči návykovým tendenciám, ktoré sa mi vkrádajú do života. A tiež sa čudujem: ak mám so svojim plne vyvinutým dospelým mozgom, so všetkým svojim tréningom a prácou na odstraňovaní závislostí taký problém zvládnuť používanie technológií, aké šance má impulzívne osemročné dieťa?

Nech už si o používaní technológií u dospelých myslíme čokoľvek, človek nemusí byť odborníkom na závislosti ani neurológom či ludditom, aby videl nesporne negatívne účinky vekovo nevhodných technológií, a to tak v najnovších výskumoch, ako aj v každodennej realite pripojených a nevnímajúcich detí.

Zatiaľ čo múdri spisovatelia a vtipní blogeri diskutujú o výhodách a nevýhodách technológie, stále rastúca všadeprítomnosť technológií spôsobuje deťom skutočné škody práve *teraz*.

Niečo sa musí rýchlo zmeniť, než bude už príliš neskoro.

NK

január 2016

Sag Harbor, štát New York

INVÁZIA SVIETIACICH DETÍ

STRATENÍ V MATRIXE

Bolo to takmer pred desiatimi rokmi, keď som mal svoj „Houston, máme problém“ moment. Samozrejme, niekoľko znepokojujúcich varovných znakov som videl prvýkrát o niekoľko rokov skôr v Grécku, ale až do roku 2007 som žil stále v blaženej nevedomosti o závažnosti tohto problému. Ešte som si plne nevedomoval, aké neurologicky škodlivé a návykové môžu byť pre deti hypnoticky svietiace obrazovky.

To všetko sa zmenilo v jedno chladné popoludnie v októbri toho roku. Myslel som si, že o závislostiach toho viem veľa. Koniec koncov, učil som tento predmet na univerzite, bol som profesorom neurovied na doktorandskej úrovni a v klinickej praxi som sa špecializoval na liečbu závislostí. Takže som už predsa videl všetky podoby závislosti – alebo som si to aspoň myslel.

Tiež som si myslel, že som videl všetko, čo sa týka práce s mladými ľuďmi. Ako školský psychológ na miestnej strednej škole som sa venoval stovkám tínedžerov; videl som sexuálne zneužívané deti, drogovovo závislých študentov, asociálnych tínedžerov, členov gangov, anarchistov, pedofilov, schizofrenikov,

školských strelcov, prípady sebapoškodzovania, obsedantno-kompulzívne poruchy aj podpaľačov.* To bolo moja každodenná práca.

Ale na „Dana“, mladého chlapca, ktorý ku mne prišiel na vyšetrenie v ten osudný deň v roku 2007, som nebol pripravený vôbec.

Keď vošiel do mojej kancelárie, vyzeral omráčene a dezorientovane... a tiež vystrašene. Pomaly sa posadil a nervózne sa na stoličke oproti môjmu stolu vrtel, neustále trhal hlavou a vystrašene sa obzeral okolo seba.

Spýtal som sa ho, či vie, kde je. Neodpovedal. Len stále nervózne žmurkal a obzeral sa okolo seba, hlavu mal v neustálom pohybe.

„Dan, vieš, kde si?“ opýtal som sa ešte raz.

Opäť žiadna odpoveď.

Po dlhom, nepríjemnom tichu sa náhle pozrel na stropné svetlá a prižmúril oči v snahe zorientovať sa. Ešte stále usilovne žmurkal, znova sa zahľadel dolu a jeho tmavohnedé oči sa upreli na moje. Na jeho tvári sa odrážala hrôza a zmätok ľudí, ktorí vidia veci, niekedy strašné, inokedy všedné, ktoré my ostatní nevidíme. Poznal som ten vystrašený pohľad; videl som ho mnohokrát pri svojej práci so schizofrenikmi.

Hoci tento bledý šestnásťročný stredoškólak s mastnými vlasmi v obnosenom tričku s nápisom *Metallica* nemal v anamnéze žiadne duševné ochorenie ani zneužívanie návykových látok, poslali ho do mojej kancelárie, pretože sa správal veľmi čudne.

Spýtal som sa ho ešte raz, tentoraz dôraznejšie: „Dan, vieš, kde si?“

Ešte raz zažmurkal.

Potom sa konečne pozrel priamo na mňa a úprimne zmätene zakoktal: „Sme... ešte... ešte stále v hre?“

Nie, to určite nie.

„Dan“ bol mojím prvým prípadom, ktorých bolo neskôr mnoho, psychózy vyvolanej hraním hier (nazývanej aj fenomén prenosu hry¹ – po anglicky Game Transfer Phenomena, GTP – alebo „tetrísový efekt“²), formy akútnej psychózy, ktorá môže nastať, keď nadmerné hranie hier, často v kombinácii s nedostatkom spánku, stiera hranicu medzi realitou a fantáziou. Dan hral

* Poznámka autora: V záujme zachovania lekárskeho tajomstva boli mená všetkých mojich pacientov a všetky ďalšie identifikačné údaje o ich prípadoch zmenené.

fantasy hru *World of Warcraft*, láskyplne nazývanú jej závislými vyznávačmi aj „WoW crack“, 10 až 12 hodín denne a stratil sa v matrixe.

Zistil som, že *World of Warcraft* je mýtická hra na hrdinov (RPG), ktorá sa odohráva vo vymyslenej ríši zvanej Azeroth a rozpráva príbeh vojny medzi dvoma frakciami – Alianciou a Hordou. Hra *WoW* má neuveriteľnú hĺbku, dobre napísaný príbeh a hráčmi vytvorené a spravované cechy. Ponúka bohatý fantasy zážitok s možnosťami sociálnej interakcie (prostredníctvom hlasového rozhrania) s ostatnými hráčmi (tieto hry s prepojením hráčov sú známe ako masové multiplayerové online hry alebo MMO).

Hráči si k týmto svetom, svojim postavám a spoluhráčom vytvoria citové vzťahy. Hra *World of Warcraft* s viac ako desiatimi miliónmi hráčov je tou najpopulárnejšou masovo multiplayerovou online RPG hrou (MMORPG) na svete.

Ako som tam tak sedel a snažil sa zhodnotiť Dana, uvedomil som si, že deti strácajúce sa vo fantázii videohry sú pre mňa novým územím. Rozmazávanie reality je už dlho doménou psychedelických drog; psychológovia zaoberajúci sa závislosťami sú zvyknutí pracovať s psychózou vyvolanou LSD, meskalínom a anjelským prachom. Teraz to však vyzeralo, že tieto nové klamy mysle v 21. storočí sú vedľajším produktom *digitálnej* drogy.

Keď Dan sedel v mojej kancelárii, bol viditeľne vystrašený a zmätený. Trpel psychiatrickými príznakmi derealizácie (nevedel, čo je skutočné) aj depersonalizácie (pocit, že človek sám nie je skutočný), jeho mozog bol úplne „usmažený“ ponorením sa do tejto fantazijnej hry.

Pri svojej práci s psychiatrickými klientmi, ktorí trpeli takýmito disociatívnymi príznakmi, som vedel, že pomôcť môžu *uzemňovacie techniky*. V podstate pomáhate klientovi používať jeho päť zmyslov, aby pocítil bezprostrednosť, fyzickosť prítomného okamihu. Spolu s Danom sme sa postavili a hlasno tleskali; zdalo sa, že mu to pomohlo vytrhnúť sa na chvíľu z jeho preludov. Požiadal som ho, aby chytil a pokrčil kus papiera, čo aj urobil.

„Kde sme teraz?“

„Si v mojej kancelárii a rozprávaš sa so mnou. Ešte stále si v hre?“

„Nie, myslím, že nie... ale cítim sa divne... akoby som stále nebol vo svojom tele.“

Dan mi potom opísal svoje zážitky z hrania *WoW*. Bol taký závislý od tejto hry, že hrával celú noc a nejedol, nespál ani nešiel na záchod. Keď príroda

zavolala, jednoducho sa vymočil do zaváracieho pohára vedľa svojho počítača. Nakoniec som zistil, že močenie do pohárov nie je pre nadšencov *World of Warcraft* nič nezvyčajné. Sila príťažlivosti hry je taká silná, že sú známi tým, že nosia plienky ako astronauti v hlbokom vesmíre alebo šoféri kamiónov na veľké vzdialenosti, aby nepremeškali ani chvíľu hrania.³

Potom sa rozplakal. „Bojím sa. Neviem, čo sa deje... zbláznil som sa?“

Pretože sa jeho príznaky na chvíľu zlepšili a potom sa náhle zhoršili, keď ho opäť premožli obrazy flashbackov z hry, poslali ho na psychiatrickú pohotovosť. Chudák chlapec musel stráviť mesiac na psychiatrickom oddelení, kde sa stabilizoval až pomocou farmaceutických antipsychotických liekov a psychoterapie, aby sa nakoniec mohol vrátiť do reality.

Keď bol v nemocnici, povypytoval som sa jeho matky na jeho celonočné hranie videohier. Jeho mama bola slobodná, mala obmedzené vzdelanie a pracovala v miestnom Walmarte. Hoci bola mierne znepokojená synovým upírskym časovým rozvrhom, bola rada, že keď je zalezený vo svojej izbe a hrá videohry, je aspoň „v bezpečí doma a nebehá po uliciach ako iné deti“.

Keď ho prepustili z nemocnice, požiadal ma, aby som mu pomohol skončiť s hraním. Povzbudil som ho, aby všetky videohry a herné zariadenia vyhodil do koša a začal sa znovu venovať veciam, ktoré predtým robil rád. Pred videohrami rád hrával basketbal na miestnom ihrisku. Podporil som ho, aby išiel von a znova hral.

Asi o týždeň neskôr mi nahnevane zavolala jeho matka.

„Viete, koľko peňazí stáli tie hry a elektronika, ktoré ste mu radili vyhodiť? Viete?!“

Zaskočene som odpovedal: „Vášho syna práve po mesiaci prepustili z psychiatrickej liečebne, kde bol pre problémy, ktoré zrejme priamo súvisia s hraním videohier alebo sú aspoň ovplyvnené týmto hraním. Možno má aj iné hlbšie problémy, to zatiaľ nevieme, ale tie hry mu nepomáhali.“

Odmĺčal som sa a potom som sa jej zo všetkých síl snažil vysvetliť, že sám Dan chcel skončiť s hraním. „Pani Smithová, požiadal o pomoc, aby už tie hry nehral. Požiadal o pomoc.“

Len tak ma niečo nevyvedie z miery, ale jej odpoveď ma šokovala.

„Áno, ale teraz chce ísť von a hrať sa! Chce ísť na ihrisko a hrať basketbal! Bohvie, čo sa mu vonku môže stať!“