Vážení rodiče a učitelé,

V naší minulé společné úvaze jsme se zabývali tím, jaký **přínos mají pro nás v současné situaci** počítače, **internet a aktivity na sociálních sítích.** Ovlivňují nás pozitivním i negativním způsobem.

Velmi důležitá a užitečná je skutečnost, že zůstáváme v kontaktu s okolním světem a dostáváme se poměrně rychle k potřebným informacím. Ovšem - **má** to **i svá úskalí.**

U dětí a mladistvých jde především o **možnost zneužití sociálně závadnými osobami** (což bylo obsahem minulého Zamyšlení). Neméně závažná jsou však také **rizika somatická,** jejichž příčina úzce souvisí s častým vysedáváním před monitorem počítače. **Působí totiž na zdraví i na psychiku.**

Mám na mysli:

- nedostatek pohybu, svalovou ochablost a vadné držení těla
- namáhání krční páteře s následkem bolestí hlavy, brnění končetin přecházející až v poruchy hybnosti
- změny esovitého prohnutí páteře
- poruchy krevního oběhu zapříčiněné častým vysedáváním a nedostatečným prokrvením zejména dolních končetin
- nedostatečné okysličování krve v důsledku mělkého bráničního dýchání
- kulatá záda, která současně stlačují hrudník, což může mít vliv i na činnost srdce
- stlačená dutina břišní - vede k dysfunkci orgánů dutiny břišní a k zažívacím potížím
- neblahé působení elektrosmogu na náš organismus
- vliv modrého světla, které oslabuje kvalitu spánku a imunitu

Avšak za zcela zásadní **problém** považuji **možné narušení sociálních vztahů**, které mohou vyústit ve velmi vážné psychické onemocnění. Zdraví a psychika jsou spojené nádoby. Trefně to vyjádřil William Shakespeare slovy: „Nebylo dosud filosofa, který by mohl trpělivě snášet bolení zubů.“ Autor nám tímto sděluje, že když bolí tělo, trpí i duše. Neboli - vše výše popsané, ovlivňuje zároveň i naše duševní rozpoložení. Mohou se projevit poruchy pozornosti, výkyvy nálad, v závažnějším případě deprese apod.

V době koronavirové karantény je člověk izolován fyzicky i sociálně. Nemůže se věnovat běžným činnostem v přirozeném prostředí. Chybí mu přátelé. Neudržuje své vztahy způsobem, na který byl navyklý.

Do **izolace** (jako takové) se můžeme dostat **z různých důvodů**. Například **v důsledku „vlastního přičinění“** (dejme tomu díky velkému pracovnímu vytížení) nebo **vlivem vnějších okolností.** Ty můžeme rozčlenit na individuální či obecné.

Věnujme pozornost nejprve těm individuálním.
Jednou z příčin může být manipulace konkrétní osobou.
Buďme velmi ostražití, pokud se v naší bezprostřední blízkosti nachází někdo, kdo má v úmyslu dostat nás do stavu sociální izolace cíleně!
Využívá k tomu zpravidla tyto prostředky:

- „opodstatněné a rozumné“ požadavky
- pokud na ně váháte přistoupit, začne citově vydírat
- útočí na vaši psychiku (scény, křik, vyhrožování, výčitky, pláč...)
- uvede Vás do stavu naprosté dezorientace v žebříčku priorit a hodnot
- odstřihne Vás od rodiny i od přátel
- učiní vás závislým na jediném „funkčním“ vztahu a tím dovrší proces ovládnutí a manipulace
- pod diktátem jiné osoby je tak spolehlivě nastartován proces naprosté sebedestrukce

Nezdůrazňuji tyto okolnosti náhodně. Pokud se nyní všichni ocitáme v sociální izolaci z obecných příčin, tak manipulátoři obvykle „přitvrdí“. Jsou si vědomi, že postrádáme možnosti srovnání se „zdravou“ realitou (změna vnějších podmínek a okolností je nejlepší terén pro změnu návyků a postojů).

Substitucí závislého vztahu může být rovněž závislost na čemkoli jiném (alkohol, návyková látka, …). Výhodou je, že takový substituent nehovoří a nemůže vydírat. Má to však jiná vyvažující rizika.

Dnes ale věnujeme pozornost především té druhé z možností – tedy izolaci z vnějších obecných příčin .
I zde mohou sehrát roli různé okolnosti. Zaměřme se na tu aktuální.

Jsme uzavřeni za zdmi svých domovů a kontakt s okolním světem máme především díky sdělovacím prostředkům, mobilům a PC. Virtuálně máme mnoho přátel. Píšeme si bez možnosti jednat s nimi tváří v tvář. Dostáváme se do situací, kdy můžeme bez obav z bezprostřední reakce napsat, co nám slina přinese na jazyk. Dialog se mění ve dva monology. Slábne otužilost v sociálním kontaktu a komunikační pohotovost. Člověk vystavený po delší čas takovému vlivu, přestává mít chuť, se ke starým zvykům vracet. Zdají se mu složitější a namáhavější. Čím déle se ocitá v izolaci, tím méně je pak schopen normálního sociálního začlenění. Důsledky mohou být fatální. Od úzkostí až po deprese, poruchy příjmu potravy, sociální dysfunkce a agresivitu namířenou proti „všem“ nebo proti vlastní osobě, až po těžké poruchy, kdy má člověk fobii z jakéhokoli kontaktu.

Jako příklad bych ráda uvedla jednu z poruch, která může přerůst až do stavu sociální fobie, a která se rozmáhá zejména v Japonsku a týká se stále většího počtu mladých lidí. Ti zcela odmítají jakýkoli osobní kontakt, zůstávají zavření celý den ve svém domově (pokoji), opouští jej jen pokud mají jistotu, že nikoho nepotkají. Z tohoto zázemí naplňují všechny své další potřeby. Nakupují v e-shopu. Platí elektronicky – převodem z bankovního účtu. Pracují na home office. Pokud mají ještě odvahu opustit prostory svého bytu, pak jen v noci pod rouškou tmy, když ví, že lidí v ulicích je tou dobou minimálně.

Jak z toho ven? Co udělat pro to, abychom neuvízli ani v jedné z rizikových skupin?

Již jednou jsem se zmínila o **potřebě rovnováhy.**

Chcete-li se vyhnout izolaci z vnitřních příčin, mějte na paměti, že nejen prací živ je člověk. vaše aktivity by měly být vyvážené. Ve stejné míře práce (vytváření hodnot), povinnost i zábava, duševní i pohybová aktivita.

Chcete-li se vyhnout izolaci z vnějších příčin, způsobené vlivem druhé osoby (či jiné individuální závislosti), zamyslete se nad tím, kdo (co) má na utváření Vašeho vlastního života největší vliv. A zda je tento vliv v souladu s tím, co je pro vás prospěšné a co odpovídá vašim potřebám. Nemám na mysli sobecké prosazování vlastních zájmů na úkor někoho jiného. Ale skutečnost, že by si člověk měl uvědomit, že především je to on sám, kdo je zodpovědný za svůj život, jeho hodnoty a jeho naplnění. Že obsahem mého života nemůže být pouze naplňování nároků a požadavků někoho jiného. Do mého života totiž patří radost ze směřování k vlastním cílům. Radost, která nepramení jen z pocitu ulehčení, že mám splněny požadavky ostatních. Radost, že mám stále kolem sebe ty, které mám rád, které znám už léta. A pokud tu nejsou – odpovědět si na otázku: „Kam a proč se vytratili? Opravdu je to jejich vina?“

A konečně je tu kategorie izolace způsobená vnějšími vlivy z obecné příčiny, kterou je pro nás momentálně karanténa.
Jednou (snad brzy) skončí. Proto už nyní bychom si měli budovat představu, co pak uskutečníme, kam se vydáme, koho potkáme, s kým podnikneme ty báječné plány, kterými se právě máme možnost zabývat.

A tak tedy přeji všem bezbřehé moře inspirace při jejich vytváření a hodně radosti a štěstí při naplňování jejich obsahu.

Mgr. Ywonne Hubičková
speciální pedagog
SPP MŠ a ZŠ Záhoří