

Tady je Matěj Skalický a tohle je Vinohradská 12. Dnes s editorou Kristínou Vašíčkovou.

Sociální sítě jsou splené v různými druhy strachu.

Půjme u fear of missing out, což je strach ze zmeškání.

Okazuje se, že to je spojený s depresí, s nízkým sebe vydomím, s pocitem osamělosti.

40% žáků 9 třít má známky střední a těžké deprese a 30% tráví úzkostí.

To jsou výsledky národního monitoringu duševního zdraví dětí.

Máte strach, že vám něco uniká? Možná a pocítujete FOMO. Obavu, že o něco přijdete.

Jak muci tenhle pocit, provázaný s naší závislostí na sociálních sítích, je nebezpečný a kdo ho má nejčastěji?

Probírám sradkou kůřelovou, psycholožkou s organizace Hryplak.

Dnes je středa 11. hořina.

Dobrý den, vítejte ve Vinohradské 12.

Dobrý den.

Jak se pozná, že mám FOMO? Můžu to poznat i já sama?

Učitě. Můžete to poznat v online, ale můžete to poznat i v běžném offline životě, v uvozovkách.

Že si kamarádi o něčem povídají a vy úplně nerozumíte ten v títům.

Príde vám to, ještě má já, ty tě vůbec nevím co oni říkají o čem tak jako v títku jou.

Nebo, když jste na party a nechce se vám úplně odejít, protože co kdyby teď začala ta zábava, tak vlastně nemůžu odejít byl byt nějaký zážitek, který já tady nezažiu.

A nebo musím skontrolovat sociální sítě, protože nevím, co teď kamarádi dali na Storička, co se aktuálně děje, tak potřebuju to skontrolovat.

Tak to jsou jedny z takových, jako mála příkladů, jak poznat to FOMO.

Pojďme možná trochu podrobně i představit, co fenomen FOMO je.

Je to syndrom, nebo proto existuje i oficiální diagnóza?

Oficiální diagnóza to není FOMO.

Tohle ta zajímavá skratka, znamená Fear of Missing Out, strach, že o něco přijdu.

A začínalo se o tom bavit už někdy v roce 2000 v rámci marketingu,

ale v rámci psychologie tak s tím přišel, nebo pojmenoval to přibílsky, proce 2013.

A vlastně on to právě spojil s těmi sociálními sítěmi,

že se bojíme odejít o těch sociální sítí, nebo chodíme neustále na ty sociální sítě,

aby jsme zkontrolované, co dělali naši kamarádi, aby jsme nebyli vinechaní z toho.

Takže to je nějaký strach, nějaká úzkost.

A není to syndrom, je to fenomen, který je tedka spojený zhodně negativníma,

je ve má, co se týče sociální sítí především zároveň,

ale některé výskumy mi ukazují, že i pozitivní,

ale opravdu to není diagnóza a nikdy to není samostatný jev,

které by jsme mohli jenom tak změřit.

Existo ješkála, kterou si můžete i vyskoušet,

ale bývá používána většinou ve výskumech,

než jako by na nějakou sebe diagnostiku, když to řeknu v úvazovkách.

Vy jste tady změňovala, že to může mít i pozitivní dopad?

Jo, ona se s výskumy ukazuje,

že to může mít krátkodobí a nepřímý vliv,

ale pozitivní v tom, že mě to nutí,

že dů do toho onlineu a s nikým si napíšu někoho kontaktu.
A v tomto může být vlastně pozitivní,
že bych jinak s tou úzkostí s tím strachem se děla doma sama
a takhle můžu napset kamaráče hele, podme ve,
nebo teď jsem koukala, že si byla někdy na výletě, jaký to tam bylo,
tak když je to tady ten vliv, tak to může být pozitivní.
Že se v tom neutápím doma sama?
Přesně, a to se zjistějí s výskumu,
že to je vlastně nebo, že to nejlíp prožíváme ten strach,
že o něco přijdu, když tam nejsem sama.
Když tam jsem sama, tak je to oto horší.
A když jsou tam kolemní lidi nebo já se s někým spojím,
tak ten strach se vlastně zmenčuje.
Podme se podívat na tu spíš negativní stránku fenomenu FOMO,
o které si budeme povídat.
Jaké duševní problémy to může způsobit a vyvolat?
To je hrozně těžká otázka vzlem tomu,
že v rámci výskumu studii se ukazuje,
že je to spojené z mnoha věcmi, z mnoha jevěji,
z mnoha problémy duševními, ale neví se,
jestli to způsobuje FOMO,
a nebo jestli ty problémy vlastně zesilují to FOMO.
Takže nevíme, který ten směr tam je.
A spíš se ukazuje, že to navzájem podporuje,
ale ukazuje se, že to je spojený z depresí.
Z nízkým sebe vydomím z pocitem osamělosti,
který teď je hodně silnej, hlavně urlane generáci.
Sam já pocit, že jsem jako samál působ,
jako přemyslnější vztahy jsou tam z úzkostí
a s nějakým strachem z negativního hodnou cilou.
Hrozně jsem se bála, co si kdo o mně myslí.
Hrozně jsem si přepadala strašně hloupě.
Ale jak jsem říkala nejde říct,
jestli úzkostní lidí mám víc FOMO,
nebo když mám víc FOMO, tak mi to víc vyžene úzkost.
Asi se to, co ty výskumi naznačujou,
tak to asi ukazuje, že se to tak jako podporuje navzájem.
A to, co se hodně ukazuje, je,
to spojene s problematickým užíváním sociální sítí.
To znamená, padno, že vám do toho skáču.
To znamená nějaké nadužívání sociálních sítí.
Trávím na nich víc hodin, deně, než je zdravé.
Že mi to už nějakým způsobem zasehoje do života negativně.
Datužíváme v sociální sítí asi skoro všichni,

nebo oblečně digitalní technologie,
protože jsme na nich spoustu času tím,
že tam třeba pracujem a tak.

Ještě pro upřesnění, když mi to zasehoje do života.

Ty sociální sítě, to znamená,
že mám nějaký kroužek, nějaký koníček,
ale nejdu na něj, jak se říká, zasdím ho,
protože jsem třeba na Facebooku.

Jo, může to být, nebo to můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být.

nebo můžete být, nebo můžete být.

nebo můžete být, nebo můžete být.

nebo můžete být, nebo můžete být.

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,
nebo můžete být, nebo můžete být

nebo můžete být, nebo můžete být,
nebo můžete být, nebo můžete být

nebo můžete být, nebo můžete být,
nebo můžete být, nebo můžete být

nebo můžete být, nebo můžete být,
nebo m^ožete být, nebo m^ožete být

nebo můžete být, nebo můžete být,
nebo m^ožete b^ýt, nebo m^ožete b^ýt

nebo muzete byt, nebo muzete byt,

nebo muzete byt, nebo muzete byt,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být.

nebo můžete být, nebo můžete být.

nebo můžete být, nebo můžete být.

nebo můžete být, nebo můžete být,

nebo můžete být, nebo můžete být,
nebo můžete být nebo můžete být

nebo mazec byt, nebo mazec byt,

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Vždy bývali v kategorii dětí a mladěstvih
tolik uvádí data národního ústavu
duševního zdraví.
Nebych chtěla byt mrtvá,

tak už jsem, to je prostě,
tohle spíšeká demonstracia.
No a pak přešel ten zlom,
kdy jsem už to nezvládla
a chtěla jsem se zabít.
Jdeme často nám říká,
že v 18 spáchejí sebe v raždu, nebo nechtějí
přes 18.
Kdy mají rodiče
zbystrit a začít dřešit,
jestli jejich dítě
psychicky v pořádku?
Myslím si, že každéjí rodiči
největší odborní na svoje dítě.
A pokud je tam kvalitních stach
a tráví společně čas,
to znamená, nejen,
že pesků dítě
tak už máš úkoly na chystejste ty věci,
už byl na tom kroušku,
ale trávíme i nějaký společný čas
v tom smyslu,
je super, když tě rodiče se zapojí
do světa dětí v tom smyslu,
že se podívají, co sledují online,
zahrajo si třeba společně nějakou hru,
tak pokud já mám
tenhle kontakt s tím dítětem,
tak vychytám ty změny
a můžu vlastně se začít dopátrávat,
co se díje, jestli se to dítě
začíná izolovat,
jestli začíná třeba
dítě, který byl průbojný
na jednu být tichý dítě,
nebo naopak,
je těžší to poznat právě
u těch klidnějších dětí, protože
ty nedělej ty průžvyhy
a nejde je tak vidět,
ale pokud ten rodič má
pravidelný kontakt s dítětem
a má nějaký kvalitní vztach,
tak si myslím, že to začíná

vychytávat i sam, že můžu začne
tam blikat vykryštníky,
že teď se něco děje,
samozřejmě to neznamená,
že mám přiběhnout za tím dítětem,
to je americká.
Je to něco děje, ale
spíš říct, hele všimla jsem si,
že si tedka poslední domovom
nějaká smutná, tak jsem ti jenom
chtěl říct, že jsem tady pro tebe
a pokud sež tak si o tom můžem
popovídat a pokud ne, tak
můžu tady jenom s tebou sedit
i jenom dát tu letu nabídku.
To znamená, že si vlastně
do určité míry dokážeme
pomocť samy
nebo svým vlastním dětem
bez té odborné pomoci?
Tak si v těch základe chyl
zároveň
ale vždycky ve své vlastní
soukromé praxi, když za mnou dojdou rodiče
tak já jim říkám, a kde máte
zdroje vy, kde čerpáte vy
takže aby v tom rodič nebyl sám
a není vlastně žádná
o studa dí třeba za
školním psychologem nebo zavolat
na rodičovskou linku, která vlastně
od toho je, když rodiče mají strach
a nejví co mají dělat, tak se obrátit
tady na ty potporný zdroje
a tam už jim i třeba říknout
jo to zvládnete sami, stačí se podívat
na tady tohle, tohle
a nebo ok, to už by bylo lepší
jít za dalším odborníkem
i s tím dítětem, samozřejmě
i záleží na tom, jak je to dítě na to nastavený
nebo rozpívající.
A z vaší zkušenosti dokáží to
vyhodnotit i děti?

Když to dítě má třeba
dobrý kvalitní vztak s tím rodičem
tak ne, všechno mů bude říkat
že tím věkovým právě období
nejsou všechny témat, a tak tedy bych
řešila s tátou, nebo s mámou.
Ale oto, jestli to dítě
má nabídku, kam může ještě jen
námýt, že i ten rodič řekne
ne musíš jít za mnou, máte ve všakolé
paní psychološku, tak můžeš
zajít za ní a nebo paní učitelku
nebo komu věříš,
nemusím to být jenom já.
Třeba právě v rámci těch sociálních sítí
je velmi důležitý, jak ty rodiče
komunikou o těch sociálních sítích.
Pokud to je iž Maria zase tam se
ještě nemůžeš to vypnout,
tak to dítě zatím rodičom nepude
hele mami mě fakt v tom blbě,
protože předpokládá, že tam mám řekne
vidíš, já jsem ti to říkala, že na tom nemáš být
tak dlouho, takže se snaží pomoc
nějaký náh hledat tu pomoc, nikde jinde.
I vlastně z našich dad vyplývá, že
přespolově na těch dospívajících
si uvědomuje, že je tam díl, než by chtěli.
Ale nemají úplně ty nástroje,
jak to třeba omezit
a zároveň vlastně
většinou o těch dospívajících sdyží,
že to je jenom jako strašný a příšerný
a blbost, takže oni
zatím a dospilíma nepudou.
Teď možná trochu paradoxní situace,
protože existují i
speciální aplikace jako Kalmyo,
Nepanikar, VOS, Headspace.
Co to je za aplikace a co umí?
Každá aplikace trochu o nětě minem,
ale vlastně obecně
jsou to aplikace, které
se věnují duševnímu zdraví

a jak vlastně fungovat
jistou technologii, aby mi v tom bylo dobře.
A my, jak říkáme
v replakmi, oni ty technologie
se mě osobně nejsou už patný, a když se používají
dobrým způsobem, tak můžu být fajn.
A třeba zrovna aplikaci Nepanikar,
já vlastně doporuču
veškrým klientům, který mám, protože tam máte
třeba aktivity na to,
jak uklidnit záchvat Paniky
nebo úzkost
a vlastně tohle vám může pomoci
už jenom tím, že si tam přešlete
hele přejde, to bude to dobrý místo toho,
abych to měl napsaný na papírku, který někde můžu
stratit, tak já si to napíšu do toho mobilu
a jen vlastně si to zvědomím
nebo to může být jim to, že
zavolám kamarádovi
napíšu, hele teď mi je to chytlo
a kamarádovi napíše, jsem tady pro tebe
tak vlastně v tomhle tej technologii
můžu pomoci určitě.
V tomhle technologi je obecně je málo
takže je to aspoň nějaká dostupná věc
kterou mám rychle poruči a která mi nějakým
způsobem pomůže
překlenout těžký období
abych zase na to nebyla sama
a do té doby než třeba se dostanou
ať už té školní psycholožce
nebo nějakým u jinému děckému psychologovi
takže vlastně pro mě to
bude nějaká jako pomůcka
nejříkám berlička, ale vlastně může to
být pomoci v tom letu.
Když se vrátím ještě k FOMO
k fenomenu FOMO
je vůbec nějaká cesta
jak tomu rozvoji
a další mu rozmachu
zabránit?
Vlastně teď těch cest může být víc

a záležím vlastně na tom co nás
k tom nebo co tom FOMO zvyšuje pro nás
V některé studie u teenagerů
ukazuje, že když se právě
zvyší vnitřní motivace těch teenagerů
že to není jenom všechno jim
přikazuje o dospělí, ale i ty teenageri
ale něče můžou rozhodovat
a má nějakou zodpovědnost
za svoje činy
a můžou vlastně něčím rozhodovat
není to jenom na oko
tak vlastně to zvyšuje tu vnitřní motivaci
a zároveň to zvyšuje sebe
vědomí, že můžu něco udělat
a můžu něco zvládnout
a zároveň s tím jak je FOMO
zpojený právě s tím nedostatkem
těch vztahů
nebo moji potřeby
po těch vztazích
můžou dospělí pomáhat
nebo dospívajícím
vlastně podporovat
jak ty offline s tahy
učitele to můžu prostřednictvím
prostřednictvím hodin
nebo prostřednictvím kroušků
a vlastně pomáhat i třeba
jak vlastně komuniků s těma kamarádama
online i offline
jestli tam nepřevažuje výrazně
jenom online stránka
tak samozřejmě to offline potom nám chybí
takže najít vlastně ten střed
a pomáhat ty strategie
na to, na ten strach
nebo jenom pracovat s tím strachem
pracovat s tou úzkostní byt
ok, tak tedka se bojím, že o něco přijdu
co to znamená, fakt o něco přijdu
nebo co tedka cítím
a být jenom s tou emocí
cože hrozně těžký pro nás pro všechny

být s nějakou nepříjemnou emocí
protože je to od slované příjemný
nejsme v tom rádi
takže už jenom zůsta s tou emocí
může být vlastně těžký, ale zároveň
to může být fajn a může to pomoci
o jedné věci
a to je opakfomo jomo
co ta skradka znamená
jomo je joy of missing out
které se radoz, že mi něco uníká
a říká se, že to jenom
věc milie nezálu
a že ty ostatní mlačí to jako to
a i ty starší to nechápu
ale když se ptám generaci mých rdičů
tak vlastně vůbec nechápu o co mi
přicházíme v tom, jako online
ale za někteří lidé
by si nenechali ujít jakýkoliv
mluví zápas zborovky
takže ono se to může
vyvažovat různě
ale ten joy of missing out
může být právě o tom, že si vkladu
čtu knížku a neřeším
co se děje online nebo ostatní
a že si užívám ten čas sama
se sebou a pro sebe
tak to může být ono
a někdo si to právě může
narídit jako lek k formu
a někomu to může fungovat
může i třeba meditovat
i mluvat i ty aplikace, který jste změděval
tak já moc krát děkuju, že jsme to
spolu mohli probrat
já taky moc děkuju
tohle je všet z Vinohradské 12
z pravodejského podkástu
Českého rozhlasu
dnes s ratkou kůřilovou,
psychološkou a spolu zakladatelkou
organizace Rip Lachmy

bavili jsme se o fenoménu
můžete mít děti a dozpívajících
Vinohradská 12
tu bude znovu už za pár hodin
s novou epizodou
Matiš Skalický si zavolal
s Andrésem Papadopoulosem
a probrali brížíci se volby v Polsku
nenechte si to ujít
na webu irozlas.cz
a ve všech podkástových aplikacích
Na slišenou příště