

*** Nadužívání digitálních
technologií**

Tělesné problémy:

- * Problémy se zrakem (pálení očí, slzení, tlak v očích, rozostřené vidění, zraková únava)
- * Problémy s pohybovým aparátem (krční a bederní páteř, problém s rukou)
- * Obezita (omezení pohybu, příjem potravy při práci s PC)
- * Bolest hlavy
- * Únava
- * **Prevence:** denní režim, pohyb, relaxace, ergonomické uspořádání pracovního prostředí, vhodné osvětlení, umístění stolu -PC-okna

Psychické problémy:

- * Nelátková závislost (závislost na PC, mobilu)
- * Digitální demence (poruchy paměti, pozornosti, soustředění, emocionální oploštění, celková otupělost)
- * Hloupnutí, zlenivění mysli - mozek není trénovaný, informace si vyhledá na internetu
- * Virtuální osobnost na sociálních sítích (kdo opravdu jsem? - nespokojenost s pravým já, neúspěch ve vztazích, v práci - sebepoškozování, drogová závislost)
- * Zvyšování tolerance k násilí
- * **Prevence:** digitální detox (off-line detox), odsouvat začátek používání mobilů/tabletů u dětí; u školních dětí max. 1 hodina/den

Zdroje:

- * <http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/zdravi-a-pocitace?highlightWords=po%C4%8D%C3%ADta%C4%8De>
- * <http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/k-hygienickemu-hodnoceni-pocitacovych-monitoru>
- * <https://www.eduin.cz/clanky/echo24-cz-naduzivani-digitalnich-technologie-zpusobi-narust-demence-tyrdi-spitzer/>
- * https://www.lidovky.cz/lide/naduzivani-telefonu-a-tabletu-je-pro-deti-primo-likvidacni-mini-psihiatr.A161129_230908_lide_mpr
- * <https://casopis.nlk.cz/archiv/2017-22-3-4/digitalni-demence-ano-nebo-ne/>
- * <https://magazin.aktualne.cz/technologie-mohou-za-digitalni-stres-nejohrozenejsi-jsou-det/r~81925d5297d411e7aec7002590604f2e/?redirected=1551279268>