



Foto © Udo Grimberg

**Manfred Spitzer** (nar. 1958) vystudoval medicínu, psychologii a filozofii. Nakonec se zaměřil na obor psychiatrie. Dvakrát působil jako hostující profesor na Harvardu. Vede univerzitní psychiatrickou kliniku v Ulmu a Centrum pro výzkum učení a neurologie. Má na kontě řadu vydaných knih, mimo jiné i bestseller *Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens* (Učení: Výzkum mozku a škola života, 2002) a *Vorsicht Bildschirm! Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft* (Pozor, obrazovka! Elektronická média, vývoj mozku, zdraví a společnost, 2005). Na stanici BR-alpha každý týden moderuje vlastní pořad *Geist & Gehirn*. Spitzer je jedním z nejvýznamnějších německých badatelů v oblasti neurovědy. Nikdo jiný nedokáže zprostředkovat vědecké výsledky tak zábavnou a názornou formou. V loňském roce vydal knihu *Mentale Stärke* (Mentální síla).

Digitální média — počítače, smartphony, herní konzoly a v neposlední řadě i televize — nám mění život. V USA dnes mladiství věnují digitálním médiím více času — alespoň sedm a půl hodiny denně — než spánku. To vyplývá z reprezentativní studie, provedené na vzorku více než dvou tisíc dětí a mladistvých ve věku od osmi do osmnácti let.

Mezinárodní šetření PISA, které shromáždilo údaje od více než 300 000 patnáctiletých žáků, ukazuje, že náctiletí, kteří nejvíce využívají ve škole osobní počítač, mají také v průměru ty nejhorší školní výsledky. A protože tradiční školský systém zatím nedokáže změřit rozvoj nových dovedností v oblasti informatiky, je podle zmíněného šetření informační „překlikávání“, k němuž digitální technologie vedou, nejvýznamnějším faktorem pro ztrátu schopnosti dlouhodobého soustředění.

#### Tagesspiegel

„Přeneseme-li intelektuální práci na digitální média, pak už ji nevykonává náš mozek. Když používáte auto, atrofují vám svaly. Když používáte GPS, atrofuje vám mozek.“

**Manfred Spitzer, v rozhovoru pro deník Kurier**

© manfred spitzer digitální demence

339 Kč

ISBN 978-80-7294-872-7



Jak připravujeme  
sami sebe a naše děti  
O ROZUM



host

Digitální média nás zbavují nutnosti vykonávat duševní práci. To, co jsme dřív prováděli jednoduše pomocí rozumu, nyní obstarávají počítače, smartphony, organizéry a navigace. To s sebou nese nezměrné nebezpečí, říká neurovědec Manfred Spitzer.

Výsledky výzkumů, které zmiňuje, jsou alarmující. Na digitálních médiích vzniká závislost. V dlouhodobém horizontu poškozují tělo a především mysl. Jakmile přestaneme vyvíjet duševní úsilí, ochabuje nám paměť.

Nervové spoje odumírají, ty nové nepřezijí, protože jich není třeba. U dětí a mladistvých vinou digitálních médií dramaticky klesá schopnost učení a výsledkem jsou poruchy pozornosti a čtení, úzkost a otupělost, poruchy spánku a deprese, nadváha, sklony k násilí a úpadek společnosti. Spitzer ukazuje obavy, jež tento vývoj vzbuzuje, a vybízí k omezení konzumního způsobu života, především u dětí, abychom zabránili digitální demenci.

V Německu i anglosaském světě vzbudila kniha mimořádný ohlas jak mezi rodiči a pedagogy, tak i mezi odbornou veřejností, byť reakce byly často rozporuplné. Proдалo se jí přes 200 000 výtisků, několik měsíců se udržela na první příčce bestsellerů týdeníku Spiegel a práva na vydání byla prodána zatím do devíti zemí.



