



  *Jak říct*  

 NE

 SVÉMU

TELEFONU

PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRO MLADÉ LIDI



BRAD MARSHALL
„ODPOJENÝ PSYCHOLOG“
A **LINDSAY HASOCK**

PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRO MLADÉ LIDI

Jak říct
**NE
SVÉMU
TELEFONU**

NAPSALI

BRAD MARSHALL

„ODPOJENÝ PSYCHOLOG“

A LINDSAY HASOCK

ILUSTRACE

LAURIANE BOHÉMIER

slovart



VŠEM VÝJIMEČNÝM MALÝM LIDEM V MÉM ŽIVOTĚ,
KTERÍ MUSÍ VYRŮSTAT A HLEDAT SI SVOU CESTU
V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ: EMERSONOVI, LINCOLNOVI,
KAIOVI, MILOVI A SOFII – B. M.



VINITĚ, MÉ ŽENĚ, ŽIVOTNÍ PARTNERCE
A NEKONEČNÉMU ZDROJI PODPORY – L. H.

MÉMU DRAHÉMU MALÍČKÉMU, KÉŽ VŽDYCKY DOKÁŽEŠ
ŘÍCT „NE“ ROZPTÝLENÍM A PŘIJMOUT KRÁSU
PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU – L. B.

Text © 2024 Brad Marshall and Lindsay Hassock

Illustrations © Lauriane Bohémier, 2024

Translation © Michaela Škultěty, 2026

Czech edition © Nakladatelství Sloart, s. r. o., 2026

Z anglického originálu *10 Steps to Change: How to Say No to Your Phone*,
poprvé vydaného v roce 2024 nakladatelstvím Magic Cat Publishing Ltd,
an imprint of Lucky Cat Publishing Ltd, Unit 2 Empress Works,
24 Grove Passage, London E2 9FQ, UK,
přeložila Michaela Škultěty
Vydalo Nakladatelství Sloart, s. r. o.,
Oderská 333/5, 196 03 Praha 9 – Čakovice, v roce 2026

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být
reprodukována v knižní, elektronické ani jiné podobě, ukládána
do databází či rozmnožována bez předchozího písemného
souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-276-1468-4

Editorka Aneta Křížková

Redakce a korektury Lucie Maršíková

Sazba Agáta Petrisková, Bratislava

Tisk FINIDR, s. r. o., Český Těšín

Vydání první

Cena na obálce je nezávazným doporučením pro koncové prodejce.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.sloart.cz

info@sloart.cz

➡ Obsah ⬅

4 POZNÁMKA AUTORŮ

6 ÚVOD

10 1. KROK: ZVYŠTE SVOU
INFORMOVANOST

16 1. KROK: SADA
NÁSTROJŮ

18 2. KROK: PŘEHODNOŤTE
SVŮJ VZTAH

24 2. KROK: SADA
NÁSTROJŮ

26 3. KROK: PŘERUŠTE
ZAČAROVANÝ KRUH

32 3. KROK: SADA
NÁSTROJŮ

34 4. KROK: POCHOPTĚ
SVÉ EMOCE

40 4. KROK: SADA
NÁSTROJŮ

42 5. KROK: VYTVOŘTE SI
NOVÉ NÁVYKY

48 5. KROK: SADA
NÁSTROJŮ

50 6. KROK: VYPNĚTE
TELEFON, AŽ SE VÁM DAŘÍ

56 6. KROK: SADA
NÁSTROJŮ

58 7. KROK: PŘÁTELSTVÍ
ONLINE A OFFLINE

64 7. KROK: SADA
NÁSTROJŮ

66 8. KROK: ZAPOJTE
SVOU RODINU

72 8. KROK: SADA
NÁSTROJŮ

74 9. KROK: DOPŘEJTE SI
LEPŠÍ SPÁNEK

80 9. KROK: SADA
NÁSTROJŮ

82 10. KROK: VYTVOŘTE SI
PROSTOR PRO RADOST

88 10. KROK SADA
NÁSTROJŮ

90 CO ZNAMENÁ
TELEFON PRO NÁS?

94 SLOVNÍČEK

96 ZDROJE



Začněme tím, že si pojmenujeme jednu nepříjemnou pravdu: Telefony nejsou špatné.

Nabízejí pohodlný způsob, jak zůstat v kontaktu s přáteli a rodinou. Pomáhají zachycovat a sdílet důležité okamžiky a lze je využít k odpočinku i zábavě – a přitom se nám vejdou do kapsy. Problém nastává ve chvíli, kdy něco dokáže tohle všechno dohromady a je s námi neustále – taková věc nám pak může velmi rychle začít ovládat život.

Jsme psychologové a záleží nám na tom, aby si mladí lidé a jejich rodiny dokázali vytvořit s technologiemi zdravý a vyvážený vztah. Na klinice Screens & Gaming Disorder v australském Sydney pracujeme s mladými lidmi, kteří mají s používáním svých přístrojů potíže, někdy až do té míry, že se z toho stává závislost. Říkají třeba:

*CÍTÍM ÚZKOST, KDYŽ U SEBE
NEMÁM TELEFON.*



*KDYŽ SE MI TELEFON VYBIJE,
VYDĚSÍ MĚ TO.*



PŘIPADÁ MI, ŽE KDYŽ JSEM
NA TELEFONU, ZTRÁCÍM POJEM
O ČASE.

JSEM UNAVENÝ/Á, PROTOŽE SE V NOCI BUDÍM,
ABYCH SE PODÍVAL/A NA TELEFON.



Nepřekvapuje nás to. Někdy to může dojít tak daleko, že místo toho, abyste telefon ovládali vy, ovládá telefon vás. To pak může vést k potížím doma, na hřišti s kamarády nebo ve škole. Pomáháme mladým lidem pochopit, proč se to děje, a nabízíme jim dovednosti a strategie, díky nimž mohou znovu převzít kontrolu nad svým časem a životem.

Tato kniha vychází z našich zkušeností s tím, co skutečně funguje, a také z vědeckých poznatků, které to potvrzují. Technologie tu s námi zůstanou, ať se nám to líbí, nebo ne, a proto se musíme naučit používat je tak, aby nás posilovaly, a ne oslabovaly.

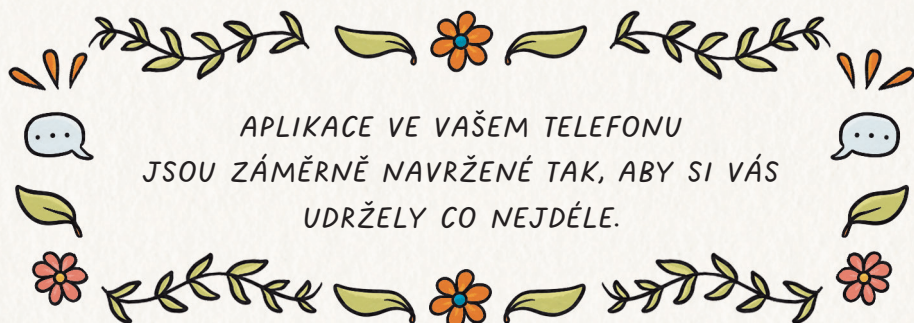
Pokud si osvojíte kroky popsané v této knize a začnete je používat v praxi, vybudujete si v používání svého telefonu zdravější vztah.

V čem je problém s chytrými telefony?

Telefony si našly cestu do lidských životů. To samo o sobě nemusí být špatně. A rozhodně to nemá vyznít jako odsudek. Když jste daleko od rodiny a přátel, může být telefon doslova záchrana. Díky sociálním sítím, chatovacím aplikacím a hovorům můžete být ve spojení s ostatními, i když nejste fyzicky spolu.

Přesto vás však telefony – navzdory všem svým výhodám – **můžou snadno úplně pohltit**. I když je zrovna nepotřebujete, máte je neustále po ruce a často je kontrolujete.

Proč to vlastně lidé dělají?



Pokud po telefonu saháte pořád dokola nebo jste nervózní, když ho nemáte u sebe, neberte to jako známku slabosti. Firmy, které stojí za mobilními telefony a sociálními sítěmi, investují obrovské částky, aby vás „chytily“ a přiměly vás vracet se znovu a znovu.

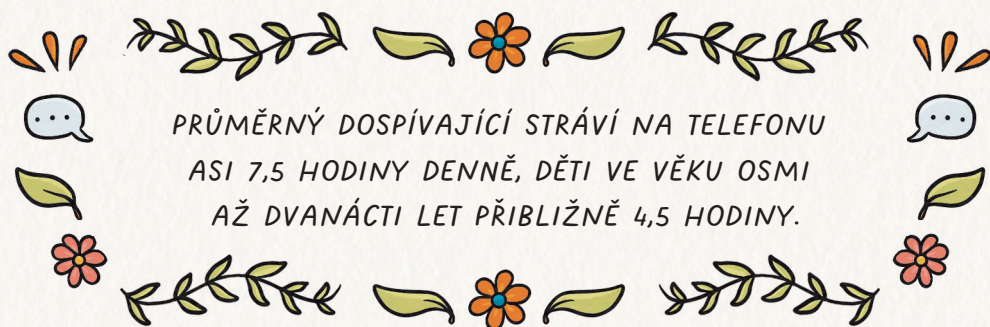
Dobrá zpráva je, že rozhodování o tom, kdy budete telefon používat, můžete vzít do vlastních rukou a nastavit si svůj přístup k telefonu zdravěji.

Jak na vás telefony působí?

Výzkumy naznačují, že telefony proměnily téměř všechny oblasti lidského života – od držení těla přes mluvení a myšlení až po způsob komunikace a získávání a předávání informací.

První smartphony vznikly před více než dvaceti lety, takže zatím není zcela jasné, jaké budou mít dlouhodobé dopady na lidský mozek. **Odborníci ale upozorňují, že nadměrné používání může být škodlivé – zvláště pro mladé mozky, které se stále vyvíjejí.**

Zvuky a notifikace spouštějí primitivní reakci „bojuj, nebo uteč“. Udržíjí mozek ve stavu neustálé pohotovosti, což je velmi stresující. Jste pak čím dál zapomnětlivější a roztěkanější, hůř se soustředíte a máte potíže s dokončováním úkolů, což může vést k frustraci a nižšímu sebevědomí.



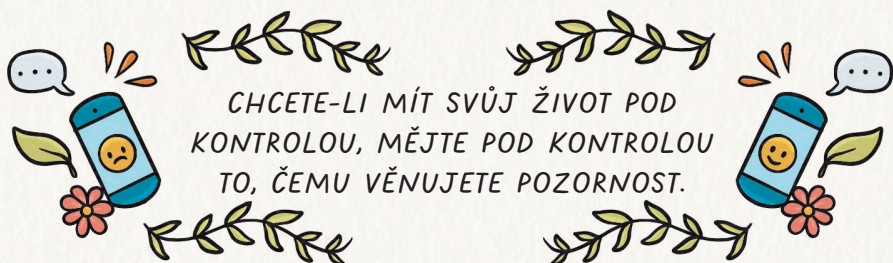
A čím více času trávíte u obrazovky, tím méně času vám zbývá na osobní kontakt s lidmi, které máte rádi. To komplikuje navazování vztahů a budování pevných vazeb, které jsou důležité pro duševní zdraví člověka.

Proč je tak těžké telefon odložit?

**Zažili jste někdy ten okamžik paniky, když telefonu zbývá už jen 1 % baterie a vy nemáte nabíječku?
Nebo – hrůza! – jste ho zapoměli doma?**

Především: nejste v tom sami! Zažili jsme to taky. Telefony i aplikace v nich používají všelijaké chytré triky, abyste je používali co nejvíc.

U některých lidí to může vést až k závislosti. To je stav, kdy se nedaří používání telefonu omezit nebo zastavit a jeho vliv se promítá i do dalších oblastí života – vztahů, studia i toho, jak se cítíte. Pokud se v tom poznáváte, nebojte se! Upozorníme vás, na které varovné signály si dát pozor, a ukážeme vám, jak si ke svému telefonu vytvořit zdravější vztah. **UŽ jen to, že jste odložili telefon a vzali do ruky tuhle knížku, je skvělý první krok.**



Dnes si stále více lidí uvědomuje, jaký vliv mají telefony na duševní zdraví. Hledají způsoby, jak znovu převzít kontrolu nad vlastní pozorností a jak se zbavit nezdravých návyků. Jde to – a vy to zvládnete... společně s námi!

ŽIVOT SE ODEHRÁVÁ PRÁVĚ TEĎ -



MIMO DISPLEJ...