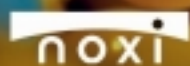


Úzkostná generácia

Ako zásadná zmena detstva
spôsobuje duševné choroby



Jonathan Haidt

noxi

ÚZKOSTNÁ GENERÁCIA

AKO ZÁSADNÁ ZMENA DETSTVA
SPÔSOBUJE
DUŠEVNÉ CHOROBY

JONATHAN HAIDT



Copyright © 2024 by Jonathan Haidt. All rights reserved.
Translation © 2025 by Veronika Maťúšová
Cover design © 2024 by Dave Cicirelli
Slovak edition © 2025, 2025 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie
sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov
ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek
spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním,
nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného
súhlasu vlastníka autorských práv.

Z anglického originálu The Anxious generation
preložila Veronika Maťúšová.
Redakcia Alexandra Nyitrayová.
Korektúra Anna Švidroňová.
Vydalo vydavateľstvo NOXI, s. r. o., Miletičova 23,
821 09 Bratislava v roku 2025 ako svoju 234. publikáciu.
Sadzba ITEM s. r. o., Bratislava

ISBN 978-80-8111-695-7

www.noxi.sk
info@nox.sk

Venujem učiteľom a riaditeľom P. S. 3, LAB Middle School, Baruch Middle School a Brooklyn Technical High School, ktorí zasvätili svoje životy výchove detí vrátane tých mojich.

OBSAH

Úvod: Ako sa vyrastá na Marse	7
-------------------------------------	---

Prvá časť **PRÍVALOVÁ VLNA**

1. Vzostup utrpenia	29
---------------------------	----

Druhá časť **POZADIE** **ÚPADOK ZALOŽENÉHO NA HRE**

2. Čo deti musia robiť v detstve	59
3. Režim objavovania a potreba rizikovej hry	79
4. Puberta a zablokovaný prechod do dospelosti	111

Tretia časť **VEĽKÉ PRESTAVANIE** **VZOSTUP DETSTVA ZALOŽENÉHO NA TELEFÓNE**

5. Štyri základné ujmy: nedostatok socializácie, nedostatok spánku, roztrieštenie pozornosti a závislosť	131
6. Prečo sociálne siete ubližujú viac dievčatám ako chlapcom ...	163
7. Čo sa deje s chlapcami?	197
8. Spirituálne pozdvihnutie a úpadok	225

Štvrtá časť
SPOLOČNÉ KONANIE
PRE ZDRAVŠIE DETSTVO

9. Príprava na kolektívnu akciu	249
10. Čo dnes môžu urobiť vlády a technologické firmy	255
11. Čo dnes môžu urobiť školy	277
12. Čo dnes môžu urobiť rodičia	299
Záver: Vráťme detstvo na Zem	323
Podakovanie	330
Poznámky	333

Úvod

AKO SA VYRASTÁ NA MARSE

Predstavte si, že keď by vaše najstaršie dieťa dovŕšilo desať rokov, vizionársky miliardár, ktorého ste nikdy nestretli, by si ho vybral do prvého trvalého ľudského osídlenia na Marse. Vašej dcére získali miesto jej výsledky v škole spolu s analýzou genómu, o ktorej si nespomínate, že by ste s ňou niekedy súhlasili. Bez vášho vedomia sa prihlásila na misiu, pretože miluje vesmír a okrem iného, prihlásili sa všetci jej kamaráti. Prosíka vás, aby ste jej dovolili ísť.

Kým odmietnete, privolíte, že si o tom zistíte viac. Dozviete sa, že berú deti, pretože sa nezvyčajným podmienkam na Marse prispôsobujú lepšie ako dospelí, predovšetkým nižšej gravitácii. Ak deti prežijú na Marse pubertu a s ňou súvisiaci rýchly rast, ich telá sa planéte navždy prispôbia, na rozdiel od osadníkov, ktorí prídu v dospelosti. Aspoň teoreticky. Nie je známe, či sa deti prispôsobené Marsu budú môcť vrátiť na Zem.

Nájdete aj ďalšie dôvody na obavy. V prvom rade žiarenie. Pozemská flóra a fauna sa vyvinuli pod ochranným štítom

magnetosféry, ktorá zablokuje alebo odkloní väčšinu slnečného vetra, kozmických lúčov a ďalších prúdov škodlivých častíc, čo nám ostreľujú planétu. Mars taký štít nemá, preto cez DNA v každej bunke tela vašej dcéry preletí oveľa väčšie množstvo iónov. Plánovači projektu vybudovali v osídlení na Marse ochranné štíty na základe výskumov na dospelých astronautoch, ktorí majú po roku strávenom vo vesmíre mierne zvýšené riziko rakoviny.¹ Deti však čelia ešte vyššiemu riziku, pretože ich bunky sa vyvíjajú a diferencujú oveľa rýchlejšie, takže by podstupovali vyššiu mieru bunkového poškodenia. Vzalo sa to pri plánovaní do úvahy? Robil sa vôbec nejaký výskum bezpečnosti detí? Podľa toho, čo viete dohľadať, nie.

A potom je tu otázka gravitácie. Evolúcia počas dlhých eónov optimalizovala telo každého tvora na základe gravitačnej sily našej konkrétnej planéty. Od narodenia sa kosti, kĺby, svaly a srdcovo-cievna sústava každej bytosti vyvíjajú v reakcii na nemenný jednosmerný ťah gravitácie. Keď tento neustály ťah odstránime, výrazne to ovplyvní naše telo. Svaly dospelých astronautov po mesiacoch v beztlakovom stave zoslabnú a ich kosti majú menšiu hustotu. Ich telesné tekutiny sa hromadia na miestach, kde by nemali, napríklad v lebečnej dutine, čo vytvára tlak na očné gule a mení ich tvar.² Mars istú gravitáciu má, ale predstavuje iba 38 % toho, čo by dieťa zažívalo na Zemi. Deti vyrastajúce v nízkogravitačnom prostredí na Marse by čelili veľkému riziku, že sa v ich kostre, srdci, očiach a mozgu vytvoria deformácie. Vzala sa pri plánovaní do úvahy táto zraniteľnosť detí? Pokiaľ viete zistiť, nie.

Pustili by ste ju teda?

Samozrejme, že nie. Uvedomíte si, že je to úplne šialený nápad – poslať deti na Mars, odkiaľ by sa možno nikdy nevrátili na Zem. Prečo by to vôbec nejaký rodič dovolil? Spoločnosť, ktorá projekt riadi, sa ponáhľa, aby sa dostala na Mars skôr, ako ktorýkoľvek jej rival. Jej manažment zjavne nevie nič o vývine detí a zdá sa, že bezpečnosť detí ich vôbec nezaujíma. A čo je ešte

horšie: *firma si nepýtala súhlas rodiča*. Stačí, ak dieťa odškrtnie políčko, že jeho rodičia s tým súhlasia, a môže odfrčať na Mars.

Žiadna firma by nám nikdy nevzala deti a neohrozila ich bez nášho súhlasu, inak by čelila obrovským žalobám. Však?

NA SKLONKU TISÍCROČIA TECHNOLOGICKÉ FIRMY SO SÍDLOM NA ZÁpadnom pobreží USA s využitím čoraz rozširujúceho sa internetu vytvorili niekoľko prelomových produktov. Ľudia vtedy pristupovali k technológiám veľmi optimisticky – tieto produkty im priniesli ľahší, zábavnejší a produktívnejší život. Niektoré ľuďom pomohli zoznámiť sa a komunikovať, zdalo sa teda pravdepodobné, že budú požehnaním pre rastúci počet nových demokracií. Krátko po páde Železnej opony to pôsobilo ako úsvit nového veku. Zakladateľov týchto firiem oslavovali ako hrdinov, géniov a celosvetových dobrodincov, ktorí ako Prometheus priniesli dary bohov ľudstvu.

Technologický sektor však nemenil život len dospelým. Začal premieňať aj životy detí. Deti a dospievajúci už od päťdesiatych rokov dvadsiateho storočia často pozerali televíziu, ale nové technológie boli oveľa ľahšie prenosné, prispôsobiteľné a zaujímavejšie ako hocičo, čo prišlo predtým. Rodičia na túto pravdu prišli rýchlo, ako ja v roku 2008, keď môj dvojročný syn zvládol dotykové rozhranie môjho prvého iPhoneu. Mnohým rodičom odľahlo, keď zistili, že so smartfónom a tabletom sa vie dieťa potichu spokojne hrať celé hodiny. Bolo to bezpečné? To nik nevedel, ale keďže to robili všetci, skrátka sme predpokladali, že to musí byť v poriadku.

Firmy však nepodnikali žiaden výskum, alebo veľmi málo, ohľadom vplyvu ich produktov na duševné zdravie detí a dospievajúcich a výskumníkom skúmajúcim vplyvy na zdravie neposkytovali nijaké údaje. Keď začali čeliť čoraz väčšiemu množstvu dôkazov, že ich produkty mladým ľuďom škodia, zväčša to popierali, zahmlievali a spúšťali PR kampane.³ Naj-

väčšími vinníkmi boli firmy, ktoré maximalizovali „interakcie“ pomocou psychologických trikov určených na to, aby mladí ďalej klikali. V deťoch vyvolali závislosť počas zraniteľných vývinových štádií, keď sa ich mozog rýchlo menil na základe prichádzajúcich podnetov. Zahŕňalo to sociálne siete, ktoré najviac uškodili dievčatám, a videoherné spoločnosti a pornostránky, ktoré zas najhlbšie zaborili pazúry do chlapcov.⁴ Tým, že tieto firmy navrhli požiarnu hadicu chrliacu návykový obsah, ktorý vstupoval deťom do očí a do uší, a nahradili fyzickú hru a osobné stretnutia, premenili detstvo a ľudský vývin do takmer nepredstaviteľnej miery. Najintenzívnejšie sa to prejavilo medzi rokmi 2010 až 2015, hoci príbeh, ktorý vám vyrozprávam, sa začína nástupom bojazlivých a príliš ochraňujúcich rodičov v osemdesiatych rokoch dvadsiateho storočia a pokračuje naprieč pandémiou covidu do dnešného dňa.

Áké zákonné hranice sme zatiaľ stanovili týmto technologickým firmám? V USA, ktoré určilo normy pre väčšinu ostatných krajín, sú hlavné zákazy stanovené v zákone COPPA (Children's Online Privacy Protection Act – Zákon o ochrane súkromia detí online) prijatom v roku 1998. Vyžaduje, aby deti mladšie ako trinásť rokov získali súhlas rodiča, kým podpíšu zmluvu so spoločnosťou (podmienky používania), že jej založením účtu poskytnú svoje údaje a niektoré práva. To stanovilo vek „internetovej dospelosti“ na trinásť rokov z dôvodov, ktoré pramávalo súviseli s bezpečnosťou detí alebo ich duševným zdravím.⁵ Formulácia zákona však od firiem nepožaduje, aby vek dieťaťa overovali – pokiaľ dieťa zaškrtnie políčko, že má dosť rokov (alebo správne zadá falošný dátum narodenia), môže sa dostať na internete takmer kamkoľvek bez toho, že by o tom jeho rodičia vedeli alebo s tým súhlasili. V skutočnosti až 40 % amerických detí mladších ako trinásť rokov má účet na Instagrame,⁶ no napriek tomu sa federálne zákony od roku 1998 nenovelizovali. (Vo Veľkej Británii sa podnikajú úvodné kroky, rovnako ako v niektorých štátoch USA.⁷)

Niektoré spoločnosti sa správajú ako priemysel s cigaretami a elektronickými cigaretami, ktoré svoje produkty navrhli tak, aby boli vysoko návykové, a potom obchádzali zákony regulujúce reklamu určenú pre mladistvých. Môžeme ich prirovnať aj k ropným spoločnostiam, ktoré bojovali proti zákazu olovnatého benzínu. V polovici dvadsiateho storočia začali pribúdať dôkazy, že stovky tisíc ton olova vypúšťaných do atmosféry *každý rok* len činnosťou amerických šóferov ovplyvňujú vývin mozgu desiatok miliónov detí, narúšajú ich kognitívny vývin a zvyšujú mieru antisociálneho správania. Napriek tomu ropné spoločnosti naďalej takýto benzín vyrábali, propagovali a predávali.⁸

Isteže, medzi dnešnými veľkými firmami prevádzkujúcimi sociálne siete a, povedzme, veľkými tabakovými firmami z polovice dvadsiateho storočia je obrovský rozdiel: sociálne siete vyrábajú produkty, ktoré sú užitočné pre dospelých, pomáhajú im nájsť informácie, prácu, priateľov, lásku a sex, zjednodušujú nakupovanie a politickú angažovanosť, tisíckou spôsobov uľahčujú život. Väčšina z nás by spokojne žila vo svete bez tabaku, ale sociálne siete sú oveľa cennejšie, nápomocnejšie a dokonca milované mnohými dospelými. Niektorí dospelí majú problémy so závislosťou od sociálnych sietí a iných online aktivít, ale podobne ako pri tabaku, alkohole alebo gamblerstve to vo všeobecnosti nechávame na nich, aby sa rozhodli sami.

Pre maloletých to neplatí. Časti mozgu hľadajúce odmenu dozrievajú skôr, ale frontálny kortex (čelová kôra), nevyhnutný pre sebaovládanie, odďaľovanie odmeny a odolávanie pokušeniu, dosiahne plnú kapacitu až okolo dvadsiateho piateho roku. Predpubertálne deti sa nachádzajú v obzvlášť zraniteľnom období vývinu. Na začiatku puberty sú často sociálne neisté, ľahko podľahnú tlaku rovesníkov a ľahko ich priláka akákoľvek aktivita, ktorá zjavne ponúka spoločenský úspech. Predpubertálnym deťom nedovoľme kupovať si cigarety, alkohol či vstupovať do kasína. Cena za používanie sociálnych sietí je výnimočne vysoká u tínedžerov v porovnaní s dospelými, za-

tiaľ čo prínosy sú minimálne. Najprv dovoľte deťom vyrásť na Zemi, kým ich pošlete na Mars.

TÁTO KNIHA HOVORÍ O TOM, ČO SA STALO GENERÁCII NARODENEJ PO roku 1995,⁹ bežnejšie nazývanej generácia Z, ktorá nasleduje po mileniáloch (tí sa rodili v rokoch 1981 až 1995). Niektorí marketingoví odborníci tvrdia, že generácia Z sa končí zhruba v roku 2010, a deti narodené po tomto roku označujú názvom generácia alfa, ale ja osobne si nemyslím, že generácia Z – úzkostná generácia – sa ukončí, kým nezmeníme podmienky detstva, pre ktoré sú mladí ľudia takí úzkostní.¹⁰

Vďaka prelomovým výskumom sociálnej psychologičky Jean Twengeovej vieme, že rozdiely medzi generáciami spôsobuje niečo viac ako len *udalosti*, ktoré deti prežívajú (napríklad vojny a hospodárske krízy) – ovplyvňujú ich aj *zmeny technológií*, ktoré v detstve používajú (rádio, potom televízia, osobné počítače, internet, iPhone).¹¹ Najstarší členovia generácie Z začali pubertu okolo roku 2009, keď sa spojilo viacero technologických trendov: rýchle šírenie vysokorýchlostného širokopásmového pripojenia po roku 2000, príchod iPhoneu v roku 2007 a nová éra hypervirálnych sociálnych sietí. Posledné menované sa spustilo v roku 2009 s nástupom tlačidiel „Páči sa mi to“ a „Opäťovne uverejniť“ (alebo „Zdieľať“), čo úplne premenilo sociálnu dynamiku online sveta. Pred rokom 2009 sa sociálne siete dali najlepšie využiť na komunikáciu s priateľmi a vďaka menšiemu množstvu funkcií okamžitej a mnohonásobnej spätnej väzby vytvárali oveľa menej toxickosti, ktorú na nich vidíme dnes.¹²

Štvrtý trend sa objavil len o niekoľko rokov neskôr a dievčatá zasiahol oveľa tvrdsie ako chlapcov: ľudia zverejšňovali čoraz viac obrázkov seba samých po tom, ako na smartfónoch pribudli predné fotoaparáty (2010) a Facebook odkúpil Instagram (2012), čím zvýšil jeho popularitu. Výrazne to zvýšilo počet do-

spievajúcich, ktorí pridávali starostlivo upravené fotky a videá zo svojich životov, ktoré si mohli nielen pozrieť, ale aj súdiť ich rovesníci aj celkom cudzí ľudia.

Generácia Z ako prvá v histórii prešla pubertou s portálom vo vrecku, ktorý ich odháňal od ľudí v ich bezprostrednom okolí a lákal do alternatívneho sveta, vzrušujúceho, návykového, nestabilného a, ako si ukážeme, nevhodného pre deti a dospelajúcich. Spoločenský úspech v tom svete si od nich vyžadoval, aby veľkú časť svojho vedomia (neustále) venovali spravovaniu svojej online značky. Stalo sa to nevyhnutným pre prijatie u rovesníkov, čo je pre puberťákov ako kyslík, a preto, aby sa vyhli zosmiešňovaniu na internete, čo je pre nich nočná mora. Tínedžeri z generácie Z zrazu každý deň na dlhé hodiny vtiahol prezeranie si nablýskaných veselých príspevkov svojich priateľov, známych a vzdialených influencerov. Sledovali čoraz viac videí produkovaných používateľmi a streamovanej zábavy, ktorú im ponúkalo automatické prehrávanie a algoritmy navrhnuté na to, aby ostali online čo najdlhšie. Oveľa menej času trávili hrou, rozhovormi, dotykmi či dokonca očným kontaktom s priateľmi a rodinami, čiže sa čoraz menej zapájali do fyzických spoločenských prejavov, ktoré sú pre úspešný ľudský vývin nevyhnutné.

Členovia generácie Z sú teda testovacie subjekty radikálneho nového spôsobu dospelovania, vzdialeného od interakcií v skutočnom svete pozostávajúcom z malých spoločenstiev, z ktorých sa vyvinulo ľudstvo. Môžeme to nazvať Veľké prestavanie detstva. Ako keby sa stali prvou generáciou, čo vyrástla na Marse.

VEĽKÉ PRESTAVANIE SA NETÝKA LEN TECHNOLOGICKÝCH ZMIEN, ktoré formujú detské dni a mysle. Funguje tu aj druhá dejová linka: dobre mienený katastrofický posun k prílišnému ochraňovaniu detí a obmedzovaniu ich nezávislosti v skutočnom

svete. Deti potrebujú veľmi veľa voľnej hry, aby sa im dobre dарило. Túto potrebu vidíme u všetkých druhov cicavcov. Drobné výzvy a nezdary počas hry sú ako očkovanie, ktoré pripravuje deti na to, že neskôr budú musieť zvládnuť oveľa väčšie prekážky. Z rôznych historických a sociologických dôvodov však slobodná hra začala v osemdesiatych rokoch dvadsiateho storočia upadať a v deväťdesiatych rokoch sa to ešte urýchlilo. Dospelí v USA, Veľkej Británii a Kanade mali čoraz viac obavy, že ak nechajú dieťa chodiť po vonku bez sprievodu, priláka únoscov a sexuálnych deviantov. Nestrážená hra vonku upadla v tom istom čase, ako sa viac rozšírili osobné počítače a stali sa vítanejšou alternatívou trávenia voľného času.*

Navrhujem, aby sme obdobie koncom osemdesiatych rokov vnímali ako začiatok prechodu od „detstva založeného na hre“ k „detstvu založenému na telefóne“, prechodu, ktorý sa zavŕšil až v polovici desiatych rokov dvadsiateho prvého storočia, keď mala väčšina tínedžerov vlastný smartfón. Termín „založené na telefóne“ používam v širokom význame, čiže doň zahŕňam všetku osobnú elektroniku s pripojením na internet, ktorá zaplňuje mladým ľuďom čas, vrátane notebookov, tabletov, videoherných konzol s pripojením na internet a predovšetkým smartfónov s miliónmi aplikácií.

Keď hovorím o „detstve“ založenom na hre alebo na telefóne, aj tu používam termín v širokom význame. Rozumiem pod ním deti aj dospievajúcich (aby som nemusel vypisovať „detstvo a dospievanie založené na telefóne“). Vývinoví psychológovia často označujú za hranicu medzi detstvom a dospievaním nástup pu-

* Existuje dostatok dôkazov, že trendy prílišnej ochrany detí, používania technológií a duševného zdravia, ktoré tu opisujem, nastali veľmi podobným spôsobom a v tom istom čase vo všetkých anglofónnych krajinách: USA, Veľkej Británii, Kanade, Austrálii a na Novom Zélande (porov. Rausch a Haidt, marec 2023). Myslím si, že prebiehajú vo väčšine alebo vo všetkých rozvinutých západných krajinách, hoci dochádza k variáciám na základe individualizmu, sociálnej integrácie a iných kultúrnych premenných. Zhromažďujem štúdie aj z iných častí sveta a o trendoch v týchto krajinách budem písať vo svojom projekte *After Babel* na platforme Substack.

berty, ale keďže puberta u rôznych detí prichádza v rôznom čase a v posledných desaťročiach sa posúva do mladšieho veku, už nie je správne tvrdiť, že dospievanie sa odohráva počas tínedžerských rokov.¹³ V tejto knihe budem vek kategorizovať takto:

- **Deti:** 0 až 12 rokov.
- **Dospievajúci:** 10 až 20 rokov.
- **Tínedžeri:** 13 až 19 rokov.
- **Mladiství:** Ktokoľvek mladší ako 18 rokov. Niekedy použijem ako synonymum slovo „maloletí“.

Prekrývanie medzi deťmi a dospievajúcimi je zámerné: deti vo veku 10 až 12 rokov sa nachádzajú medzi detstvom a dospievaním. (Toto obdobie tiež nazývame skorá alebo včasná adolescencia.) Sú rovnako hravé ako mladšie deti, ale začínajú si rozvíjať sociálne a psychologické zložitosti dospievajúcich.

Po prechode od detstva založeného na hre k detstvu založenému na telefóne mnohé deti a dospievajúci s radosťou ostali doma a hrali sa na počítači, ale pritom sa nevystavovali náročným fyzickým a sociálnym skúsenostiam, ktoré potrebujú všetky mladé cicavce, aby si rozvinuli základné zručnosti, prekonali vrodené detské strachy a pripravili sa menej spoliehať na rodičov. Virtuálne interakcie s rovesníkmi také straty skúseností nenahradia. Okrem toho, mladí ľudia, ktorých hra a spoločenský život sa presunuli online, sa čoraz častejšie zatúlali do priestorov pre dospelých, sledovali obsah pre dospelých a komunikovali s dospelými spôsobmi, ktoré môžu maloletým často ublížiť. Hoci teda rodičia usilovne znižovali riziká a okliešťovali slobodu v skutočnom svete, vo všeobecnosti často nechtiac deťom dali úplnú slobodu vo svete virtuálnom, sčasti preto, že pre väčšinu z nich bolo ťažké pochopiť, čo sa tam vlastne deje, nieto ešte, čo majú deťom obmedziť a ako na to.

Hlavnou témou mojej knihy je, že tieto dva trendy (*prílišná ochrana v skutočnom svete a nedostatočná ochrana vo virtuál-*

nom svete) sú hlavnými príčinami toho, prečo sa z detí narodených po roku 1995 stala „úzkostná generácia“.

Niekoľko poznámok k terminológii. Keď hovorím o „skutočnom svete“, myslím tým vzťahy a sociálne interakcie charakterizované štyrmi vlastnosťami, ktoré sú pre ne typické už milióny rokov:

1. Sú fyzické, čiže na komunikáciu využívame svoje telo, uvedomujeme si telá ostatných a reagujeme na ne vedome aj nevedome.
2. Sú *synchronne*, čiže sa dejú v tom istom čase s nenápadnými indíciami súvisiacimi s načasovaním a striedaním.
3. Zahŕňajú predovšetkým *komunikáciu jeden na jedného* alebo *jeden na viacerých*, pričom v danom momente prebieha iba jedna interakcia.
4. Odohrávajú sa v komunitách, ktoré majú *prísne požiadavky na vstup a výstup*, preto majú ľudia veľkú motiváciu investovať do vzťahov a urovnať spory, keď nastanú.

Naopak, keď hovorím o „virtuálnom svete“, myslím tým vzťahy a interakcie charakterizované štyrmi vlastnosťami, ktoré sú pre ne typické len niekoľko desaťročí:

1. Sú nefyzické, čiže na ne nepotrebujete telo, iba jazyk. Vaším partnerom môže byť (a často aj je) umelá inteligencia (AI).
2. Sú výrazne *asynchronne*, odohrávajú sa prostredníctvom textových príspevkov a komentárov. (Videohovory sa líšia tým, že sú *synchronne*.)
3. Zahŕňajú mnoho prípadov komunikácie *jeden na mnohých*, pri ktorej vysielate správu potenciálne obrovskému publiku. V danom momente môže prebiehať viacero interakcií.

4. Odohrávajú sa v komunitách, ktoré majú nízke požiadavky na vstup a výstup, takže ľudia môžu druhých zablokovať alebo skrátka odísť, ak sa im niečo nepáči. Komunity bývajú krátkodobé a vzťahy sú na jedno použitie.

V praxi sa hranice medzi nimi stierajú. Moja rodina rozhodne patrí do skutočného sveta, hoci používame na komunikáciu FaceTime, správy a emaily. Na druhej strane, vzťah medzi dvoma vedcami z osemnásteho storočia, ktorí sa poznali len cez výmenu listov, sa viac blížil k virtuálnemu. Hlavným faktorom je požadované úsilie, aby vzťahy fungovali. Keď ľudia vyrastajú v komunite, odkiaľ nemôžu ľahko odísť, robia to, čo robili naši predkovia po milióny rokov: učia sa riešiť svoje vzťahy, pracovať na sebe a svojich emóciách, aby tie vzácne vzťahy prežili. Určite existuje množstvo online komunít, v ktorých si ľudia našli spôsoby vytvárania silných medziľudských záväzkov a pocitu spolupatričnosti, ale vo všeobecnosti platí, že ak deti vyrastajú vo viacerých premenlivých sieťach, v ktorých nemusia používať svoje pravé meno a môžu odtiaľ odísť jedným kliknutím, majú oveľa menšiu pravdepodobnosť, že sa také zručnosti naučia.

TÁTO KNIHA MÁ ŠTYRI ČASTI. VYSVETLUJÚ TRENDY DUŠEVNÉHO zdravia medzi dospelými od roku 2010 (prvá časť), charakteristiku detstva a to, ako sme ho pokazili (druhá časť), riziká prameniace z nového detstva založeného na telefóne (tretia časť) a to, čo musíme urobiť, aby sme zvrátili poškodenie v našich rodinách, školách a spoločnosti (štvrtá časť). Zmena je možná, ak budeme konať spoločne.

V prvej časti nájdete iba jednu kapitolu, v ktorej spomínam fakty o úpadku duševného zdravia a pohody u tínedžerov v dvadsiatom prvom storočí, a ukazujem, aký ničivý vplyv mala táto zmena na detstvo založené na telefóne. Úpadok duševného zdravia sa prejavuje prudkým nárastom miery úzkosti, depre-

sie a sebaopoškodzovania od začiatku desiatych rokov dvadsiateho prvého storočia, čo najviac zasiahlo dievčatá. U chlapcov sa príbeh trochu komplikuje. Nárast je často nižší (okrem miery samovrážd) a niekedy sa začína trochu skôr.

Druhá časť poskytuje pozadie. Kríza duševného zdravia v desiatych rokoch dvadsiateho prvého storočia má korene v čoraz väčšej bojzlivosti a úzkostlivosti rodičov v deväťdesiatych rokoch. Ukážem, ako smartfóny spolu s prílišným ochraňovaním detí pôsobili ako „blokátory skúseností“, pre ktoré sa deťom a dospelým ťažko nadobúdali najpotrebnejšie fyzické sociálne skúsenosti od rizikovej hry a kultúrneho učenia po prechodové rituály a ľúbostné vzťahy.

V tretej časti predstavím výskumy, ktoré dokazujú, že detstvo založené na telefóne narúša vývin dieťaťa mnohými spôsobmi. Opíšem štyri základné ujmy: nedostatok spánku, nedostatok spoločnosti, trieštenie pozornosti a závislosť. Potom sa zameriam na dievčatá* a ukážem, že používanie sociálnych sietí je nielen *v korelácii* s duševnými poruchami, ale priamo ich *spôsobuje*, a predstavím empirické dôkazy o viacerých spôsoboch, ako sa to deje. Vysvetlím, ako sa chlapci k zlému duševnému zdraviu dostali trochu inou cestou. Ukážem, ako Veľké prestavanie viedlo k rastúcej miere „neschopnosti osamostatniť sa“ – teda zvládnuť prechod od dospelosti k dospelosti a s ňou súvisiace povinnosti. Tretiu časť uzavriem úvahami o tom, ako život založený na telefónoch mení nás všetkých (deti, dospelých aj

* Poznámka k rodom: Dievčatá a chlapci používajú (v priemere) iné platformy odlišnými spôsobmi a zažívajú odlišné vzorce duševného zdravia a duševných problémov, preto sa veľká časť tejto knihy (predovšetkým šiesta a siedma kapitola) venuje trendom a procesom osobitne pre chlapcov a pre dievčatá. Takisto je vhodné poznamenať, že čoraz viac zástupcov generácie Z sa identifikuje ako nebinárne osoby. Viacero štúdií tvrdí, že duševné zdravie nebinárnej mládeže je na tom ešte horšie ako u ich rovesníkov ženského a mužského rodu (porov. Price-Feeney et al., 2020). Výskumov na tejto skupine neexistuje veľa, a to historicky aj v súčasnosti. Dúfam, že budúce štúdie sa zamerajú na to, ako tieto technológie ovplyvnili špecificky nebinárnu mládež. Väčšina výskumov, ktoré spomínam v knihe, platí pre všetkých dospelých. Napríklad štyri základné ujmy ovplyvňujú dospelých bez ohľadu na ich rodovú identitu.

dospelých) tým, že nás ťahá „dolu“ v tom, čo viem opísať len ako spirituálny rozmer. Preberiem šesť starodávnych spirituálnych postupov, ktoré nám môžu pomôcť lepšie žiť aj dnes.

Vo štvrtjej časti predstavím, čo môžeme a musíme urobiť teraz. Ponúkam rady založené na výskumoch, čo môžu urobiť technologické firmy, vlády, školy a rodičia, aby sa vymanili z mnohých „problémov kolektívnej akcie“. Tieto pasce už dlho skúmajú sociológovia – ak človek koná sám, vyžaduje si to od neho vysokú cenu, no ak sa ľudia skoordínujú a konajú spoločne, jednoduchšie si môžu vybrať činy, ktoré sú z dlhodobého hľadiska lepšie pre všetkých.

Ako profesor na Newyorskej univerzite, kde učím bakalárskych aj magisterských študentov a prednášam aj na mnohých stredných a vysokých školách, som zistil, že generácia Z má niekoľko skvelých silných stránok, ktoré jej môžu pomôcť prispieť k pozitívnym zmenám. Prvou je, že svoju situáciu nepierajú. Chcú byť zdravší a silnejší a väčšina je otvorená novým spôsobom interakcie. Druhou silnou stránkou je, že chcú spôsobiť systémové zmeny, vytvoriť spravodlivejší a láskavejší svet a sú schopní sa na tento účel zorganizovať (áno, pomocou sociálnych sietí). Zhruba za posledný rok čoraz viac počúvam o mladých ľuďoch, ktorí upozorňujú na to, ako ich technologický sektor vykorisťuje. Vďaka organizovaniu a inováciám nájdu nové riešenia nad rámec tých, ktoré ponúkam v tejto knihe, a aj ich zrealizujú.

SOM SOCIÁLNY PSYCHOLÓG, NIE KLINICKÝ PSYCHOLÓG ANI ODBORNÍK na mediálne štúdiá. Prepád v duševnom zdraví dospievajúcich je však naliehavá a komplexná téma, ktorú nepochopíme iba z pohľadu jedného odboru. Skúmam morálku, emócie a kultúru. Pri práci som si osvojil nástroje a perspektívy, ktoré prenesiem aj do výskumu detského vývinu a duševného zdravia dospievajúcich.

Aktívne pôsobím v odbore pozitívnej psychológie od jeho zrodu koncom deväťdesiatych rokov a intenzívne pracujem na výskume príčin šťastia. Moja prvá kniha, *The Happiness Hypothesis (Hypotéza šťastia)*, skúma desať „veľkých právd“, ktoré odhalili staroveké západné a východné kultúry o tom, ako žiť prosperujúcim životom.

Podľa tejto knihy som učil predmet s názvom Prospievanie, keď som pôsobil ako profesor psychológie na Univerzite vo Virgínii (do roku 2011), a teraz učím jeho upravené verzie bakalárskych a magisterských študentov na Stern School of Business na NYU. Vnímam rastúcu úroveň úzkosti a závislosti od zariadení aj na tom, ako sa moji študenti zmenili z mileniálov s vyklápacími telefónmi na generáciu Z so smartfónmi. Veľa som sa naučil z úprimných rozhovorov o ich problémoch s duševným zdravím a komplexnom vzťahu s technológiou.

Moja druhá kniha, *The Righteous Mind (Morálna myseľ)*, predstavuje môj vlastný výskum o rozvinutých psychologických základoch morálky. Vysvetľujem v nej dôvody, prečo dobrých ľudí rozdeľuje politika a náboženstvo, a špeciálny dôraz kladím na potrebu ľudí patriť k morálnym spoločenstvám, ktoré im dodávajú pocit spoločného významu a účelu. Práca na nej ma pripravila na to, aby som pozoroval, ako online sociálne siete, ktoré môžu dospelým pomôcť dosiahnuť svoje ciele, nemusia byť účinnou náhradou spoločenstiev v skutočnom svete, v ktorom sa deti zakoreňovali, formovali a vyrastali stovky tisíc rokov.

Až moja tretia kniha ma však priviedla priamo k výskumu duševného zdravia dospelých. Môj priateľ Greg Lukianoff si ako jeden z prvých všimol, že vo vysokoškolských kampusoch sa niečo veľmi náhle zmenilo, keď študenti začali používať presne tie narušené vzorce myslenia, ktoré sa Greg naučil identifikovať a odmietať, keď sa školil v KBT (kognitívno-behaviorálnej terapii) po vážnom období depresie v roku 2007. Greg je právnik a predseda Foundation for Individual Rights and Expression (Nadácie pre práva a vyjadrovanie jednotlivca), ktorá

dlhodobu pomáha študentom brániť svoje práva pred prehnane kritickým vedením kampusov. V roku 2014 zbadal, že sa deje niečo čudné: študenti začali požadovať, aby ich univerzity chránili pred knihami a rečníkmi, pri ktorých sa „necítili bezpečne“. Greg si pomyslel, že univerzity nejako *učia* študentov podliehať kognitívnej distorzii, napríklad hľadaniu katastrof všade, čierno-bielemu mysleniu a uvažovaniu na základe emócií, a že to môže *spôsobovať* depresiu a úzkosť u študentov. V auguste 2015 sme túto myšlienku predstavili v eseji v časopise *Atlantic* s názvom „The Coddling of the American Mind“ (Rozmaznávanie americkej mysle).

Mali sme pravdu iba napoly: niektoré vysokoškolské predmety a nové akademické trendy¹⁴ skutočne nechtiac učili kognitívne distorzie. Do roku 2017 však začalo byť jasné, že nárast depresie a úzkosti sa objavuje v mnohých krajinách u dospievajúcich všetkých úrovní vzdelania, spoločenskej triedy aj rasy. Ľudia narodení od roku 1996 boli v priemere psychologicky iní ako tí, čo sa narodili len o pár rokov pred nimi.

Náš článok z *Atlanticu* sme sa rozhodli rozšíriť na rovnomennú knihu. V nej sme analyzovali príčiny krízy duševného zdravia a opierali sa o knihu Jean Twengeovej z roku 2017 *iGen*. V tom čase však bola väčšina dôkazov len koreláciami: Krátko potom, ako tínedžeri dostali iPhony, začali byť depresívnejší. Tí, čo ich používali najviac, mali tiež najväčšiu depresiu, zatiaľ čo tí, čo trávili viac času aktivitami tvárou v tvár, napríklad v športových kluboch alebo v cirkevných komunitách, boli najzdravší.¹⁵ Keďže korelácia nie je dôkazom kauzality, rodičom sme na základe existujúcich výskumov odporúčali drasticky nezasahovať.

Keď teraz píšem túto knihu v roku 2023, mám k dispozícii oveľa viac výskumov (experimentálnych aj korelačných), ktoré dokazujú, že sociálne siete dospievajúcim ubližujú, predovšetkým dievčatám v puberte.¹⁶ Takisto som pri výskume pre túto knihu zistil, že príčiny problému sú rozsiahlejšie, ako som si pôvodne myslel. Nejde len o smartfóny a sociálne siete, ale

o historickú a bezprecedentnú premenu ľudského detstva. Táto premena ovplyvňuje chlapcov rovnako ako dievčatá.

MÁME ZA SEBOU VYŠE STOROČIA SKÚSENOSTÍ V TOM, AKO PRE DETI zabezpečiť svet. Začiatkom dvadsiateho storočia sa rozmohli automobily a desiatky tisíc detí v nich zomreli, kým sme neprikázali povinné bezpečnostné pásy (v šesťdesiatych rokoch) a potom detské sedačky (v osemdesiatych rokoch).¹⁷ Keď som koncom sedemdesiatych rokov chodil na strednú školu, veľa mojich spolužiakov fajčilo cigarety, ktoré sa dali ľahko kúpiť v automatoch. Amerika časom tieto automaty zakázala a sťažila život dospelým fajčiarom, a tí si potom museli kupovať cigarety od predavača v obchode, ktorý mohol overiť ich vek.¹⁸

Počas viacerých desaťročí sme našli spôsoby, ako ochrániť deti, a pritom dovoliť dospelým robiť viac-menej to, čo chcú. Potom sme pomerne náhle vytvorili virtuálny svet, v ktorom si dospelí mohli naplniť akýkoľvek chvíľkový rozmar, ale deti ostali takmer úplne bezbranné. Pribúdajú dôkazy, že detstvo založené na telefóne spôsobuje, že naše deti sú duševne choré, spoločensky izolované a hlboko nešťastné – sme s takým kompromisom spokojní? Alebo si napokon uvedomíme, ako sme to urobili v dvadsiatom storočí, že niekedy musíme deti chrániť pred ujmom, aj keď to naruší pohodlie dospelých?

Mnohé nápady na zmeny ponúknem vo štvrtej časti, pričom všetky majú za cieľ zvrátiť dve veľké chyby, ktoré sme urobili: príliš sme chránili deti v skutočnom svete (kde sa potrebujú učiť z veľkého množstva priamych skúseností) a nedostatočne v online svete (kde sú obzvlášť zraniteľné počas puberty). Moje návrhy sa zakladajú na výskumoch spomínaných v častiach 1 až 3. Keďže výsledky výskumov sú komplikované a o niektorých sa vedci sporia, určite sa v niečom budem aj myliť a budem sa snažiť čo najlepšie opraviť svoje chyby v online aktualizá-

ciách tejto knihy. Napriek tomu však existujú štyri zmeny, ktoré sú také dôležité a ktorými som si taký istý, že ich nazvem základnými. Na nich môžeme postaviť zdravšie detstvo v digitálnom veku. Sú to tieto:

1. Žiadne smartfóny pred strednou školou. Rodičia by mali dvadsaťštyrihodinový prístup detí k internetu obmedziť tým, že im do deviatej triedy (teda zhruba do štrnástich rokov) dajú iba obyčajné telefóny (telefóny s obmedzenými aplikáciami a bez internetového prehliadača).
2. Žiadne sociálne siete pred šestnástym rokom. Umožnite deťom prekonať najzraniteľnejšie obdobie vývinu mozgu predtým, ako ich pripojíte k hasičskej hadici chrliacej spoločenské porovnávanie a influencerov, ktorých vybrali algoritmy.
3. Školy bez telefónov. Vo všetkých školách, od základnej po strednú, by mali žiaci a študenti počas vyučovania odložiť telefóny, smart hodinky a akékoľvek iné osobné zariadenia, ktoré môžu odosielať alebo prijímať správy, do uzamykacích skriniek alebo vreciek na telefóny. Iba tak budú môcť venovať pozornosť jeden druhému a učiteľom.
4. Oveľa viac hry bez dozoru a samostatnosti v detstve. Tak si deti prirodzene rozvíjajú sociálne zručnosti, prekonávajú úzkosť a stávajú sa samostatnými mladými dospelými.

Tieto štyri zmeny sa nezavádzajú ťažko, ak ich urobíme mnohí súčasne. Skoro nič nestoja. Budú fungovať, aj keď nám s nimi nepomôžu zákonodarcovia. Keby väčšina rodičov a škôl v komunite uplatnila všetky štyri, verím, že by sme už za dva roky videli významné zlepšenie duševného zdravia dospelých. Keďže umelá inteligencia a priestorová výpočtová technika (napríklad nové okuliare Vision Pro od Apple) čoskoro uro-

bia virtuálny svet ešte pohlcujúcejším a návykovejším, myslím si, že radšej treba začať hneď.

KÝM SOM PÍŠAL HYPOTÉZU ŠŤASTIA, ZÍSKAL SOM OBROVSKÝ REŠPEKT pred starovekou múdrosťou a objavmi predchádzajúcich generácií. Čo by nám dnes mudrci poradili, pokiaľ ide o riešenie našich životov založených na telefónoch? Povedali by nám, aby sme vypli elektroniku a znovu získali kontrolu nad svojou myslou. Takto Epiktétos lamentoval nad ľudskými sklonmi nechať ostatných, aby ovládali naše emócie, už v prvom storočí nášho letopočtu:

Keby malo vaše telo pripadnúť hocikomu inému, určite by ste namietali. Prečo sa teda nehanbíte, že ste obnažili svoju myseľ pred každým, kto vás náhodou skritizuje, takže sa automaticky stane zmätenou a nepokojnou?¹⁹

Každý, kto kontroluje, kto ho „spomenul“ v príspevku na sociálnych sieťach, alebo sa niekedy zožieral tým, čo o ňom niekto napísal, pochopí Epiktétove slová. Dokonca aj tí, ktorých ostatní zriedka spomínajú či kritizujú a len si prezerajú nekoenečnú nástenku s tým, čo práve robia, riešia a rozoberajú ostatní ľudia, ocenia radu Marka Aurélia pre samého seba v druhom storočí po Kristovi:

Nemrhajte svojím časom tým, že sa budete trápiť druhými ľuďmi – ak to teda nezasahuje do spoločného dobra. Zabráni vám to robiť niečo užitočné. Budete sa príliš zaoberať tým, čo robí ten a ten a prečo, čo hovorí, čo si myslí a na čo sa chystá, a všetko ostatné, čo vás len rozhodí a odvedie vašu pozornosť od vašej vlastnej mysle.²⁰

Dospelí zástupcovia generácie Z a generácií pred ňou od roku 2010 nezaznamenali veľký nárast klinickej depresie a úzkostných porúch,²¹ ale mnohí z nás sme z nových technológií a ich neprestajného prerušovania a rozptyľovania vyčerpaní, roztržití a unavení. Generatívna umelá inteligencia dnes umožňuje tvorbu superrealistických sfalšovaných fotografií, videí a správ, takže život online pravdepodobne bude ešte oveľa mäťúcejší.²² Nemusí to tak byť – môžeme znovu získať kontrolu nad vlastnou myslou.

Táto kniha nie je určená len pre rodičov, učiteľov a ďalších, čo sa starajú o deti alebo im na nich záleží. Je pre hocikoho, kto chce pochopiť, ako nám všetkým najrýchlejšie prestavanie ľudských vzťahov a vedomia v dejinách sťažilo myslenie, sústreďenie, zabúdanie na seba natoľko, aby sme sa starali o druhých, a budovanie blízkych vzťahov.

Úzkostná generácia je kniha o tom, ako vrátiť život ľudským bytostiam všetkých generácií.

PRVÁ ČASŤ



PRÍVALOVÁ VLNA

1. kapitola

VZOSTUP UTRPENIA

Ked' sa rozprávam s rodičmi dospelujúcich, rozhovor sa často zvrtnie k smartfónom, sociálnym sieťam a videohram. Ich príbehy často spadajú do niekoľkých spoločných vzorcov. Jedným je príbeh o „neustálom konflikte“: Rodičia sa snažia zaviesť pravidlá a stanoviť hranice, ale elektronických zariadení je jednoducho tak veľa, rovnako ako dôvodov, prečo treba dané pravidlo zmieriť, a toľko spôsobov, ako sa pravidlá dajú obísť, že rodinnému životu vládnu nezhody o technike. Snaha udržať si rodinné rituály a základné medziľudské vzťahy sa môže zdať ako odolávanie neustále stúpajúcemu prílivu, ktorý pohlcuje rodičov aj deti.

Príbehy väčšiny rodičov, s ktorými sa rozprávam, sa nezameriavajú na konkrétnu diagnostikovanú duševnú poruchu. Namiesto toho v nich zaznieva skrytá obava, že sa deje niečo neprirodzené, že ich deti o niečo prichádzajú (popravde takmer o všetko), čím viac hodín trávia online.

Niekedy mi však rodičia rozprávajú aj temnejšie príbehy. Majú pocit, že svoje dieťa stratili. Istá matka z Bostonu mi vravela, ako

sa s manželom usilujú udržať svoju štrnásťročnú dcéru Emily¹ mimo Instagramu. Videli, ako jej to škodí. Pokúsili sa jej zamedziť prístup pomocou rôznych programov na monitorovanie a obmedzovanie aplikácií na jej telefóne. Ich rodinný život sa však zmenil na neprestajný boj, pričom Emily neustále nachádzala spôsoby, ako obmedzenia obísť. V jednom znepokojivom prípade odomkla matkin mobil, vypla monitorovací softvér a vyhrážala sa, že sa zabije, ak si ho rodičia nainštalujú znovu. Jej mama mi povedala:

Zdá sa mi, že by sme mohli z jej života odstrániť sociálne siete a smartfón, len keby sme sa presťahovali na opustený ostrov. Vždy v lete chodila na šesť týždňov do letného tábora, v ktorom nepovoľovali telefóny, žiadnu elektroniku. Vždy, keď sme ju vyzdvihli z tábora, bola znovu ako kedysi. Len čo opäť začala používať mobil, prišla rovnaká nervozita a sklúčenosť. Minulý rok som jej na dva mesiace vzala mobil a dala jej vyklápací, vtedy sa vrátila k normálu.

Keď sa takéto príbehy týkajú chlapcov, zvyčajne ide o videohry (niekedy o pornografiu), nie o sociálne siete, hlavne vtedy, keď sa chlapec zmení z príležitostného hráča na problematickeho. Stretol som sa s tesárom, ktorý mi hovoril o svojom štrnásťročnom synovi Jamesovi trpiacom miernym autizmom. Jamesovi sa dobre darilo v škole, až kým neprišiel covid, a takisto v bojovom športe džudo. Keď sa však zatvorili školy (James mal vtedy jedenásť), rodičia mu kúpili PlayStation, aby sa doma mal čím zabaviť.

Najprv to Jamesov život zlepšilo – hry a spoločenské vzťahy si veľmi užíval. Keď však začal čoraz dlhšie hrať Fortnite, jeho správanie sa menilo. „Vtedy prišla všetka tá depresia, hnev a lenivosť. Vtedy na nás začal štekať,“ vravel mi jeho otec. Spolu s manželkou sa pokúsili vyriešiť náhlu zmenu správania tým, že mu všetku elektroniku zobrali. Keď to spravili, u Ja-

mesa sa prejavili abstinenčné príznaky vrátane podráždenosti a agresivity a odmietal vyjsť z izby. Hoci sa intenzita príznakov po niekoľkých dňoch zmiernila, jeho rodičia sa aj tak cítili ako v pasci: „Skúšali sme mu obmedziť čas, keď sa hrá, ale nemá iných kamarátov okrem tých, s ktorými komunikuje online, tak koľko mu z toho môžeme vziať?“

Bez ohľadu na priebeh alebo závažnosť ich príbehu všetkých takýchto rodičov spája pocit, že sú v pasci a nič nezmôžu. Väčšina rodičov nechce, aby ich dieťa strávilo detstvo na telefóne, ale svet sa akosi prestavil tak, že ktorýkoľvek rodič, ktorý tomu odoláva, odsudzuje dieťa na spoločenskú izoláciu.

Vo zvyšku kapitoly vám ukážem dôkazy, že prebieha niečo zásadné, že sa začiatkom desiatych rokov dvadsiateho prvého storočia niečo zmenilo a spôsobilo, že duševné zdravie detí sa prepadlo. Kým sa však ponoríme do údajov, chcem sa s vami podeliť o hlasy rodičov, ktorí majú pocit, že ich dieťa v určitom zmysle strhla vlna a oni teraz majú problém ho zachrániť.

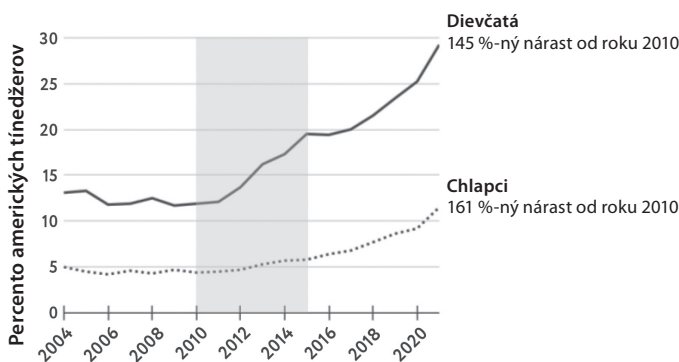
PRICHÁDZA VLNA

Krátko po roku 2000 sa známky blížiacej sa krízy duševného zdravia medzi dospelými takmer neukazovali.² Pomerne náhle, začiatkom desiatych rokov, sa to však zmenilo. Každý prípad duševnej choroby má veľa príčin, vždy je za tým zložitý príbeh vrátane genetiky, skúseností z detstva a sociologických faktorov. Ja sa zameriavam na to, prečo miera duševných ochorení v toľkých krajinách medzi rokmi 2010 a 2015 tak veľmi vzrástla práve u generácie Z (a niektorých neskorých mileniálov) a staršie generácie to ovplyvnilo oveľa menej. Prečo došlo k synchronizovanému medzinárodnému zvýšeniu miery úzkosti a depresie u dospelých?

Začiatkom roka 2018 sme s Gregom dokončovali knihu *Rozmaznávanie americkej mysle*. Obrázok 1.1 je upravený podľa

grafu z tejto knihy, v ktorej sme zahrnuli údaje do roku 2016. Aktualizoval som ho tým, čo sa deje odvtedy. Americká vláda každoročne podniká prieskum, v ktorom týždňom kladie súbor otázok týkajúcich sa užívania drog a k tomu niekoľko otázok o duševnom zdraví. Pýtajú sa napríklad, či zažili dlhé obdobie, keď sa cítili „smutní, prázdni alebo deprimovaní“, alebo dlhé obdobie, keď „stratili záujem o väčšinu vecí, ktoré ich zvyčajne bavili, a začali ich nudiť“. Tí, čo odpovedali „áno“ na viac ako päť z deviatich otázok o symptómoch závažnej depresie, sú označení ako skupina s vysokou pravdepodobnosťou, že v minulom roku prežili „závažnú depresívnu epizódu“.

Závažná depresia u tínedžerov



Obrázok 1.1. Percento amerických tínedžerov (vek 12 – 17 rokov), ktorí za posledný rok prekonalí aspoň jednu závažnú depresívnu epizódu na základe samohodnotenia podľa zoznamu symptómov. Tento obrázok bol v knihe *Rozmaznávanie americkej mysle* uvedený pod číslom 7.1, tu upravený o údaje od roku 2016. (Zdroj: U.S. National Survey on Drug Use and Health.)³

Vidíme náhly a veľmi veľký nárast počtu závažných depresívnych epizód okolo roku 2012. (Na obrázku 1.1 a väčšine ďalších grafov som znázornil sivú oblasť, aby ste ľahko mohli posúdiť, či sa medzi rokmi 2010 a 2015, teda v období, ktoré nazývam „Veľké prestavanie“, niečo zmenilo.) V *absolútnych* číslach došlo u diev-

čat k oveľa väčšiemu nárastu ako u chlapcov (ide o počet nadbytočných prípadov od roku 2010) a tvar hokejky vidno v grafe výraznejšie. Chlapci však začali na nižšej úrovni ako dievčatá, takže v *relatívnych* číslach (percentuálna zmena od roku 2010, ktorý budem vždy používať ako východiskovú hodnotu) boli nárasty podobné pre obe pohlavia – zhruba 150 %. Inými slovami, *deprezia sa vyskytovala asi dva a polkrát častejšie*. Takéto navýšenie sa udialo u všetkých rás a spoločenských tried.⁴ Údaje z roku 2020 sa zbierali sčasti pred covidovými lockdownmi a sčasti po nich a vtedy už každá štvrtá americká tínedžerka zažila za posledný rok závažnú depresívnu epizódu. Vidíte aj, že v roku 2021 sa situácia ešte zhoršila, čiary sa po roku 2020 dvíhajú ešte strmšie. Veľká väčšina nárastu sa však diala už pred pandémiou covidu.

CHARAKTER VLNY

Čo sa to, preboha, stalo s tínedžermi začiatkom desiatych rokov? Musíme prísť na to, *kto* trpí *čím* a *odkedy*. Je extrémne dôležité odpovedať na tieto otázky presne, aby sme stanovili príčiny nárastu a identifikovali potenciálne spôsoby, ako ho zvrátiť. Presne to si zaumienil môj tím a táto kapitola predstaví podrobnosti toho, ako sme dospeli k výsledkom.

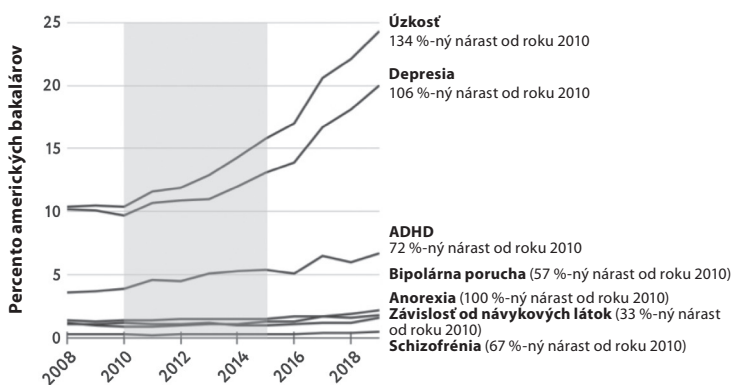
Dôležité indície ohľadom tejto záhady sme našli tak, že sme sa viac zahĺbili do údajov o duševnom zdraví dospelých.⁵ Prvým náznakom je, že nárast sa sústreďuje v oblasti porúch súvisiacich s úzkosťou a depresiou, ktoré spoločne patria do psychiatrickej kategórie *internalizované poruchy*. Pri takýchto poruchách človek cíti silný nepokoj a symptómy prežíva *sme-rom dovnútra*. Človek s internalizovanou poruchou cíti napríklad úzkosť, strach, smútok či bezmocnosť. Zožiera sa myšlienkami. Často sa utiahne zo spoločnosti.

Naopak externalizované poruchy sú také, pri ktorých človek cíti nepokoj, ale symptómy a reakcie smerujú *von*, na iných ľu-

dí. Medzi takéto ochorenia patria poruchy správania, problémy zvládať hnev, sklony k násiliu a nadmernému riskovaniu. Naprieč vekovými skupinami, kultúrami a krajinami ženy a dievčatá častejšie trpia internalizovanými poruchami a chlapci a muži viac externalizovanými.⁶ Pritom však platí, že obe pohlavia trpia oboma typmi a od začiatku desiatych rokov obe pohlavia zažívajú viac internalizovaných a menej externalizovaných porúch.⁷

Extrémny nárast miery internalizovaných porúch vidíte na obrázku 1.2, kde sú zobrazené percentá vysokoškolských študentov, ktorí o sebe povedali, že dostali od odborníka rôzne diagnózy. Údaje pochádzajú zo štandardizovaných prieskumov na univerzitách, ktoré zhromažďuje organizácia American College Health Association.⁸ Čiary pre depresiu a úzkosť sa začínajú oveľa vyššie ako všetky ostatné diagnózy a potom stúpajú viac ako ostatné, relatívne aj absolútne. Takmer celý nárast počtu duševných chorôb vo vysokoškolských kampusoch v desiatych rokoch pripadal na prípady úzkosti a/alebo depresie.¹⁰

Duševné choroby medzi vysokoškolákmi



Obrázok 1.2. Percento amerických bakalárskych študentov trpiacich duševnými chorobami. Percento rôznych diagnostikovaných duševných chorôb sa v desiatych rokoch u vysokoškolákov zvýšilo, predovšetkým v prípade úzkosti a depresie. (Zdroj: American College Health Association.)⁹

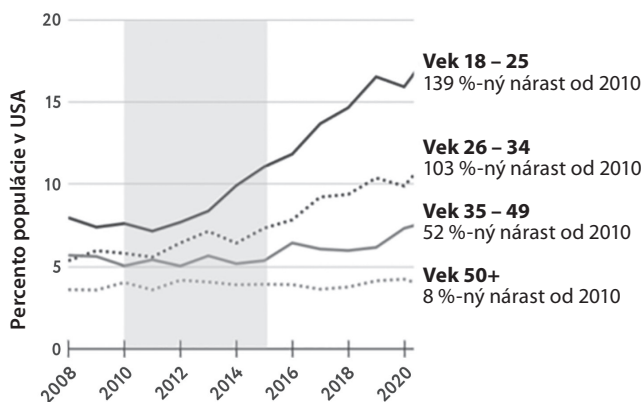
Druhou indíciou je, že príval nových prípadov sa koncentruje v generácii Z, pričom trochu ich nájdeme aj u mladších mileniálov. Vidíme to na obrázku 1.3, na ktorom vidno percento respondentov v štyroch vekových skupinách, ktorí o sebe povedali, že za posledný mesiac sa cítili nervózne „väčšinou“ alebo „stále“. Pred rokom 2012 v žiadnej zo štyroch vekových skupín nevidíme nijaký trend, ale potom u najmladšej skupiny (keď v roku 2014 začína nastupovať generácia Z) dochádza k strmému rastu. Druhá najmladšia skupina (prevažne mileniáli) stúpa tiež, ale nie až tak veľmi, a dve najstaršie skupiny ostávajú zhruba na rovnakej úrovni: mierny nárast pre generáciu X (ročníky 1965 – 1980) a mierny pokles pre generáciu baby boomerov (ročníky 1946 – 1964).

ČO JE ÚZKOSŤ?

Úzkosť súvisí so strachom, ale nie je to to isté. Diagnostická príručka psychiatrie (*DSM-5-TR*) definuje strach ako „emocionálnu odpoveď na skutočnú alebo vnímanú okamžitú hrozbu, pričom úzkosť je očakávanie budúcej hrozby“.¹² Oboje môže byť zdravou reakciou na skutočnosť, ale ak sa vyskytuje nadmerne, môže sa z toho vyvinúť porucha.

Úzkosť a s ňou súvisiace poruchy, zdá sa, definujú dnešné duševné poruchy u mladých ľudí. Napriec rôznymi duševnými diagnózami na obrázku 1.2 vidíme, že miera úzkosti vzrástla najviac, pričom depresia je tesne za ňou. Výskum z roku 2022 na viac ako 37 000 stredoškolákoch z Wisconsinu zistil nárast prevalence úzkosti z 34 % v roku 2012 na 44 % v roku 2018, pričom viac sa to prejavilo u dievčat a LGBTQ mládeže.¹³ Štúdia z roku 2023 na amerických vysokoškolákoch prišla na to, že 37 % z nich tvrdí, že cíti úzkosť „stále“ alebo „väčšinou“, zatiaľ čo ďalších 31 % sa tak cíti „asi polovicu času“. Znamená to, že iba tretina vysokoškolských študentov o sebe hovorí, že cíti úzkosť menej ako polovicu času alebo nikdy.¹⁴

Prevalencia úzkosti podľa veku



Obrázok 1.3. Percento dospelých v USA, ktorí hlásia vysokú úroveň úzkosti, podľa vekovej skupiny. (Zdroj: U.S. National Survey on Drug Use and Health.)¹¹

Strach je pravdepodobne najdôležitejšou emóciou pre prežitie v celej živočíšnej ríši. Vo svete plnom predátorov mali tí s bleskovými reflexmi väčšiu pravdepodobnosť, že odovzdajú svoje gény ďalej. Rýchle reakcie na hrozby sú dokonca také dôležité, že mozgy cicavcov vedia spustiť strachovú reakciu ešte skôr, ako sa informácie z očí dostanú do zrakových centier vzadu v mozgu na plné spracovanie.¹⁵ Preto cítime vlnu strachu alebo uskočíme z cesty pred prichádzajúcim autom skôr, ako si vôbec uvedomíme, na čo sa pozeráme. Strach je poplašný zvonček pripojený na systém rýchlej reakcie. Keď hrozba pominie, poplach stíchne, stresové hormóny sa prestanú vylučovať a pocit strachu ustúpi.

Zatiaľ čo strach spúšťa v okamihu nebezpečenstva celý reakčný systém, úzkosť spúšťa len jeho časť, keď vníma určitú hrozbu ako možnú. Je zdravé cítiť úzkosť alebo ostražitosť, keď sa ocitneme v situácii, v ktorej by naozaj mohlo niečo hroziť. Keď však náš poplašný zvonček spustí aj najmenší dotyk, takže ho často aktivujú bežné udalosti (vrátane priveľkého počtu tých, ktoré neznameniajú reálnu hrozbu), drží nás to v neustá-

lom stave nepokoja. Vtedy sa obyčajná, zdravá, dočasná úzkosť mení na úzkostnú poruchu.

Takisto treba poznamenať, že náš poplašný zvonček sa nevyvinul len v reakcii na fyzické hrozby. Naša evolučná výhoda vychádza z väčšieho mozgu a schopnosti vytvárať silné spoločenské skupiny, čo spôsobuje, že sme výnimočne dobre nalaďení aj na *spoločenské* hrozby, napríklad že sa nás ostatní budú strániť alebo nás hanobiť. Ľudia (a predovšetkým dospelávajúci) sa často viac boja rizika „spoločenskej smrti“ ako tej fyzickej.

Úzkosť ovplyvňuje myseľ a telo mnohými spôsobmi. Mnohí cítia úzkosť v tele ako napätie alebo stiahnutie či ako nepríjemný pocit v bruchu a hrudnom koši.¹⁶ Emocionálne úzkosť prežívame ako hrôzu, obavy a po chvíli aj vyčerpanosť. Z kognitívneho hľadiska máme často ťažkosti jasne uvažovať, ľudia upadajú do stavu neproduktívneho zožierania sa myšlienkami a mávajú kognitívne distorzie, ktorými sa zaoberá kognitívno-behaviorálna terapia (KBT), napríklad vytváranie katastrofických scenárov, nadmerné zovšeobecňovanie a čierno-biele myslenie. U ľudí s úzkostnými poruchami môžu tieto narušené vzorce myslenia často vyvolávať nepríjemné fyzické príznaky, čo následne spúšťa pocity strachu a obáv, tie zas prinášajú ďalšie úzkostné myšlienky a ďalej pokračujú v bludnom kruhu.

Ako vidíme na obrázku 1.2, druhá najbežnejšia psychologická porucha medzi dnešnými mladými ľuďmi je depresia. Hlavná psychiatrická kategória sa nazýva veľká depresívna porucha (VDP). Jej dvoma hlavnými príznakmi sú depresívna nálada (cítite sa smutne, prázdno, beznádejne) a strata záujmu alebo potešenia týkajúca sa väčšiny alebo všetkých činností.¹⁷ „Aký je prázdny, plytký, plesnivý odrazu celý tento svet!“ vzdychol si Hamlet¹⁸ okamžite potom, ako ľutoval boží zákaz „zabiť sa“. Pri diagnóze VDP musia byť tieto symptómy prítomné neustále aspoň dva týždne. Často ich sprevádzajú aj fyzické príznaky vrátane toho, že človek výrazne schudne alebo priberie, spí oveľa menej alebo oveľa viac, ako je normálne, a je unavený. Takisto