

DOOMSCROLLING A NEGATIVNÍ INFORMACE KOLEM NÁS

Kamil KOPECKÝ

V posledních letech se musela Evropa (a samozřejmě i Česká republika) vypořádat s celou řadou problémů - po uprchlické krizi se objevila pandemie Covid-19, po které velmi rychle následovala válka na Ukrajině, která byla doprovázena také růstem inflace, zdražováním energií, utahováním opasků, rizikem odpojení naší země od přísunu plynu z Ruské federace apod.

To vše s sebou přineslo záplavu negativních informací - v průběhu pandemie Covid19 jsme v masmédiích neustále sledovali informace o rostoucím počtech nakažených a počtech úmrtí, prožili jsme si několik lockdownů, které s sebou přinesly ochromení společnosti a uzavření škol. V současnosti pak čelíme vlně negativních informací o válce na Ukrajině (a zvěrstvech, které Putin na Ukrajině páchá), která se postupně může přelít i na území naší země, sledujeme zprávy o masovém vraždění civilistů, sledujeme fotografie, videa, reportáže přímo z válečné zóny, stejně tak vidíme prohlášení Ruské federace, považující NATO a velkou část Evropy za své nepřátele, rostou také obavy z potenciálního jaderného útoku, který může způsobit konec civilizace tak, jak ji známe. Média jsou v posledních letech skutečně přesycena negativními informacemi.

V tomto kontextu se v online prostoru objevily dva nové termíny - tzv. **doomscrolling** a **doomsurfing**.

Dommscrolling a jeho dopad

Doomscrolling či **doomsurfing** jsou termíny, které označují **nadměrnou konzumaci negativních informací v online prostředí**. Jinými slovy situace, kdy v online prostředí cíleně vyhledáváme a sledujeme především negativní informace (doom=zkáza).

Dlouhodobé vystavení se negativním informacím může vyvolat **pocity úzkosti či deprese, ztrátu energie či frustraci**. Podle [některých studií](#) opakovaný příjem špatných zpráv také **snižuje hladinu serotoninu**, který má zásadní vliv právě na naši náladu. Trvalý přísun negativních informací rovněž způsobuje, že o tragických událostech neustále přemýšlíme, zatěžujeme se situacemi, které z větší části nedokážeme ovlivnit, **vcitujeme se do utrpení druhých, prožíváme strach a naše vlastní duševní zdraví a pohoda trpí**. Doprovodným jevem je pak také ztráta naděje, pocit bezmoci, podrážděnost a další psychické projevy. Pokud jsme těmto negativním vlivům vystaveni dlouhodobě, začnou ovlivňovat také naši pozornost, paměť a uvažování.

Pokud naše tělo zažívá stres (např. díky doomscrollingu či díky náhlé stresující události, třeba autonehody), začne uvolňovat hormony jako jsou adrenalin a kortizol. Tato evoluční reakce se nazývá [bojů nebo úteč](#) (fight or flight) a původně pomáhala lidem rychle prchnout před predátory. Lidé, kteří jsou poháněni adrenalinem, mají zesílené smysly (čich, zrak), dokáží vyvinout velkou sílu apod. Dlouhodobé uvolňování příliš velkého množství adrenalinu však může způsobit vyhoření, trávicí problémy, bolesti hlavy, srdeční choroby, problémy s vysokým krevním tlakem apod. Na to vše má doomscrolling negativní dopad.

Efekt doomscrollingu **umocňují také algoritmy sociálních sítí** - čím více sledujeme negativní informace prostřednictvím sociálních sítí a reagujeme na ně, tím více nám sociálních sítí negativní obsah nabízejí (protože předpokládají, že o něj máme zájem a budeme na síti trávit více času = sociální síť nám zobrazí více reklamy). Může pak dojít k situaci, kdy propadneme do tzv. králičí nory (rabbit hole), ve které nám algoritmy začnou nabízet výhradně negativní obsah a podíl nabízených pozitivních zpráv

bude minimální.

Co vlastně můžeme dělat?

Prvním pravidlem je především **omezit čas, který se zpravodajskými médii trávíme**. Pokud totiž začneme aktivně vyhledávat především negativní informace, dostáváme do spirály doomscrollingu, která může trvat i několik hodin (několik dnů, týdnů či měsíců), protože online média nám negativního obsahu začnou nabízet skutečně obrovské množství. Stačí připomenout právě pandemii Covid19, kdy několikanásobně vzrostla konzumace zpravodajství, přičemž dominantním tématem byly právě katastrofické zprávy z pandemie.

Aktivně relaxujme. Ať už jde o četbu knih, koníčky, sportování, vycházky do přírody, nebo třeba i hraní různých her, které nás uvolní a dovolí odpočinout si od toku negativních informací.

Aktivně **vyhledávejme pozitiva**, užívejme si vše, co se nám podaří, sdílejme mezi sebou radost, vzájemně komunikujme, žertujme, podílejme se společně na dobré atmosféře a dobrých mezilidských vztazích. To vše nám pomůže snížit hladinu stresu a jeho negativní dopad na naše zdraví (ale i zdraví celé společnosti).

Pro E-Bezpečí, Kamil Kopecký

Zdroje:

Ukraine doomscrolling can harm your cognition as well as your mood – here's what to do about it. The Conversation.

<https://theconversation.com/ukraine-doomscrolling-can-harm-your-cognition-as-well-as-your-mood-heres-what-to-do-about-it-178923>

Škapová, M. Doomscrolling? Záměrné hledání špatných zpráv může být pro člověka destruktivní. Denik.cz

<https://www.denik.cz/veda-a-technika/doomscrolling-zavislost-na-hledani-negativnich-zprav-skodi-zdravi.html>

Watts, S. How to Stop Doomscrolling. Endocrineweb

<https://www.endocrineweb.com/news/what-is-doomscrolling-and-how-to-stop>

{loadposition reklamagoogle2}