



NIE svojmu TELEFÓNU

PRAKTICKÝ SPRIEVODCA PRE TÍNEDŽEROV



BRAD MARSHALL
A LINDSAY HASOCK

POVEDZ
NIE
svojmu
TELEFÓNU

NAPÍSALI

BRAD MARSHALL
A LINDSAY HASOCK

ILUSTROVALA

LAURIANE BOHÉMIER

slovar



VŠETKÝM VÝNIMOČNÝM DROBCOM V MOJOM ŽIVOTE,
KTORÍ MUSIA VYRASTAŤ A HĽADAŤ SI SVOJU CESTU
V DIGITÁLNOH SVETE: EMERSONOVI, LINCOLNOVI,
KAILOVI, MILOVI A SOFII – B. M.

VINITE, MOJEJ MANŽELKE, ŽIVOTNEJ PARTNERKE
A NEKONEČNÉMU ZDROJU PODPORY – L. H.

MOJEJ DRAHEJ DCÉRKE, ABY SI VŽDY DOKÁZALA
POVEDAŤ „NIE“ ROZPTÝLENIU A PRIJAŤ KRÁSU
PRÍTOMNÉHO OKAMIHU – L. B.



Prvýkrát vyšlo v Spojenom kráľovstve v roku 2024 vo vydavateľstve
Magic Cat Publishing, divízii vydavateľstva Lucky Cat Publishing Ltd.

10 Steps to Change: How to Say No to Your Phone © 2024 Lucky Cat Publishing Ltd

Text © 2024 Brad Marshall and Lindsay Hassock

Brad Marshall a Lindsay Hassock uplatili svoje právo byť uvádzaní
ako autori tohto diela v súlade so zákonom o duševnom vlastníctve,
vzoroch a patentoch z roku 1988.

Ilustrácie Lauriane Bohémier

Translation © Michaela Hajduková 2026

Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2026

Prvé slovenské vydanie

Vydalo Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o.,

Bojnická 10, 831 04 Bratislava, v roku 2026.

Z anglického originálu *How to Say No to Your Phone*
preložila Michaela Hajduková.

Odborná spolupráca Michal Božík

Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová

Editorka Jana Behulová

Zalomenie Agáta Petrisková

Tlač FINIDR, s. r. o., Český Těšín

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť nijakou formou
reprodukováaná, kopírovaná alebo rozmnožovaná bez predchádzajúceho písomného
súhlasu vydavateľa.

Cena uvedená na obálke knihy je nezáväzným odporúčaním
pre konečných predajcov.

ISBN 978-80-566-7453-7

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.slovart.sk

pobox@slovart.sk

↔ Obsah ↔

4 PÁR SLOV OD AUTOROV

6 ÚVOD

- 11 1. KROK: ROZŠÍR SI
VEDOMOSTI
- 16 1. KROK: RADY A TIPY

- 19 2. KROK: PREHODNOŤ
SVOJ VZŤAH
- 24 2. KROK: RADY A TIPY

- 27 3. KROK: VYSTÚP
ZO ZAČAROVANÉHO KRUHU
- 32 3. KROK: RADY A TIPY

- 35 4. KROK: POROZUMEJ
SVOJIM POCITOM
- 40 4. KROK: RADY A TIPY

- 43 5. KROK: OSVOJ SI
NOVÉ NÁVYKY
- 48 5. KROK: RADY A TIPY

- 51 6. KROK: ZÁKLADOM
ÚSPECHU JE ODDYCH
- 56 6. KROK: RADY A TIPY

59 7. KROK: ONLINE A OFFLINE PRIATEĽSTVÁ

64 7. KROK: RADY A TIPY

67 8. KROK: ZAPOJ AJ RODINU

72 8. KROK: RADY A TIPY

75 9. KROK: DOPRAJ SI KVALITNEJŠÍ SPÁNOK

80 9. KROK: RADY A TIPY

83 10. KROK: DOPRAJ SI ČAS NA RADOSŤ

88 10. KROK: RADY A TIPY

90 ČO ZNAMENAJÚ TELEFÓNY PRE NÁS?

94 SLOVNÍČEK

96 ZDROJE PRE DETI A RODIČOV



Podme rovno k veci. Telefón nie je zlý vynález.

Môžeme prostredníctvom neho pohodlne komunikovať s kamarátmi a rodinou. Pomáha nám zachytiť dôležité chvíle v našom živote a podeliť sa o ne. Používame ho aj na oddych a zábavu. A zmestí sa do vrecka. Problém je skôr v tom, že keď už takúto super vecičku vlastníme a ustavične ju používame, poľahky nám ovládne život.

Sme psychológovia, ktorých vášňou je pomáhať mladým ľuďom a ich rodinám pri vytváraní zdravého a vyváženého vzťahu k moderným technológiám. Na Klinike pre liečbu závislosti od videohier a digitálnych zariadení v austrálskom Sydney pracujeme s mladými ľuďmi, ktorí nevedia, ako tieto zariadenia používať v rozumnej miere, teda tak, aby sa od nich nestali závislými. Často napríklad hovoria:

KEĎ PRI SEBE NEMÁM TELEFÓN,
ZNERVÓZNIEM.



DESÍ MA, ŽE SA MI VYBIJE
MOBIL.



KEĎ SOM NA TELEFÓNE,
STRÁCAM PREHĽAD O ČASE.

SOM UNAVENÝ/Á. V NOCI SA TOTIŽ BUDÍM,
ABY SOM SI SKONTROLOVAL/A TELEFÓN.



Takéto konštatovania nás neprekvapujú. Občas sa situácia vyostří natoľko, že nie človek kontroluje telefón, ale telefón jeho. A postupne sa začnú objavovať problémy v rodine, s kamarátmi či v škole. Pomáhame mladým ľuďom pochopiť, prečo k tomu dochádza, a učíme ich, ako znovu nadobudnúť kontrolu nad mobilom.

Táto kniha obsahuje informácie z prvej ruky. Vieme totiž, čo funguje, a naše skúsenosti podporujú aj vedecké teórie. Či už chceme, alebo nie, technológií sa nezbavíme, takže skúsme urobiť niečo preto, aby výdobytky techniky boli pre nás pomocou, nie príťažou.

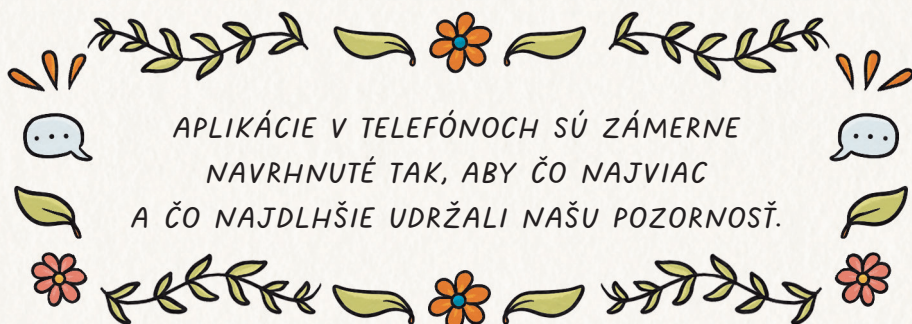
Ak si osvojíš desať krokov, ktoré v knižke uvádzame, a naučíš sa ich používať v praxi, vybuduješ si zdravý vzťah so svojím telefónom.

Prečo sú smartfóny problém?

Mobily sa nám vplietli do života ako pavučina. Nejde však o negatívny jav a už vôbec nie odsúdeniahodný.

Keď napríklad práve nie sme s rodinou či priateľmi, telefón nám niekedy môže aj zachrániť život. Prostredníctvom sociálnych sietí, četovacích aplikácií alebo bežných hovorov sme v kontakte s ostatnými, hoci nie fyzicky.

No napriek mnohým pozitívam **nás môžu telefóny úplne pohltiť**. Nosíme ich všade so sebou a ustavične ich kontrolujeme aj v situáciách, keď to vôbec nie je potrebné. Prečo je to tak?



Takže keď sa ti stane, že stále siaháš po telefóne alebo cítiš nervozitu, keď ho pri sebe nemáš, nepokladaj to za slabosť. Výrobcovia mobilných telefónov či spoločnosti, ktoré spravujú sociálne siete, investujú obrovské sumy, aby ťa „namotali“ a udržiavali v strehu.

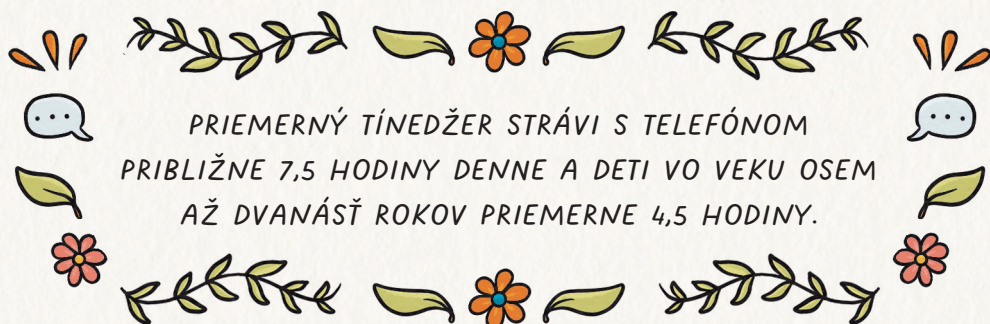
Dobrá správa je, že každý z nás dokáže ovládať svoj vzťah s mobilom a zachovať ho na zdravej úrovni.

Ako na nás telefóny vplývajú?

Výskumy naznačujú, že telefóny zmenili takmer všetky oblasti ľudského života počnúc polohou pri sedení cez myslenie, rozprávanie až po spôsob, akým navzájom komunikujeme a odovzdávame si informácie.

Prvé smartfóny vynášli zhruba pred dvadsiatimi rokmi, preto ešte nevieme, ako na náš mozog vplývajú z dlhodobého hľadiska. **Odborníci na ľudské zdravie sa však domnievajú, že ich nadmerné používanie môže byť škodlivé najmä pre mozog mladých ľudí, ktorý sa stále vyvíja.**

Zvuky a notifikácie vychádzajúce z telefónov vyvolávajú primitívnu reakciu útok alebo útek, ktorá náš mozog udržiava v ustavičnom napätí a to je preň veľmi stresujúce. Zrazu si začneš všímať, že viac zabúdaš, nevieš sa sústrediť a aj bežné činnosti dokončuješ s problémami. Vedie to k frustrácii a zníženiu sebavedomia.



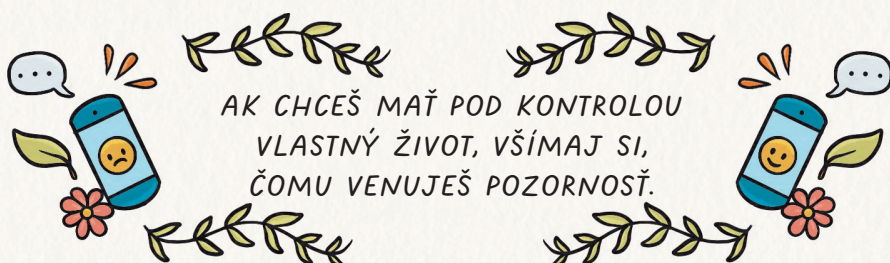
Čím viac času stratíme pred obrazovkou, tým menej komunikujeme s ľuďmi, na ktorých nám záleží. Ťažšie nadväzujeme skutočné vzťahy a priateľstvá, ktoré sú veľmi dôležité pre naše duševné zdravie.

Prečo je také ťažké odložiť telefón?

Spomínaš si na tú paniku, keď mal tvoj telefón len 1 % batérie a nabíjačka bola niekde v nedohľadne? Alebo keď – fú, na to radšej ani nemyslieť – nebodaj zostal doma?

Neboj sa, tento problém máme všetci. Vývojári telefónov aj aplikácií používajú množstvo šikovných trikov. Nútia nás tak používať telefóny čo najviac.

Niektorí ľudia sa potom stanú od telefónu závislými. Aj napriek pokusom prestať svojho miláčika používať alebo aspoň obmedziť čas s ním strávený postupne pozorujeme, že nám zasahuje aj do ostatných oblastí života – do vzťahov, vzdelávania či práce, do toho, ako sa cítime. Ak sa ti zdá, že práve čítaš o sebe, nemusíš sa obávať. Ukážeme ti, ktoré signály si máš všímať, aj to, ako používať telefón zdravším spôsobom. **Veď práve držíš v ruke túto knihu, nie telefón, a to je vynikajúci prvý krok.**



V súčasnosti si čoraz viac ľudí uvedomuje, ako telefóny vplyvajú na naše duševné zdravie. Hľadajú spôsoby, ako nad nimi znova získať kontrolu a zbaviť sa zlozvykov. Dá sa to a my to spoločne zvládneme.

ŽIJEME TU A TERAZ –



MIMO SVOJICH DISPLEJOV...