

# DIGIDOPA

**doplněk stravy nejen pro závislé na internetu**

[www.digidopa.com](http://www.digidopa.com)

DIGIDOPA doplněk stravy nejen pro závislé na internetu

ISBN 978-80-88556-00-8

Vydání 1. Rok vydání 2026

Napsal: Ivan .

Vydal: Ivan

## Obsah

1. ÚVOD.....	4
2. KDY VZNIKLA MYŠLENKA NA NOVÝ DOPLŇEK STRAVY?.....	5
3. CO SE DĚJE, KDYŽ OMEZÍTE DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST?.....	7
4. VYTVOŘENÍ DIGIDOPA.....	10
5. CO OBSAHUJE DIGIDOPA.....	12
6. PROČ DOPAMIN ROZHODUJE O VAŠEM CHOVÁNÍ.....	18
7. TAJNÁ SÍLA DOPAMINU.....	21
8. DIGIDOPA V LÉKÁRNÁCH.....	46
9. DIGIDOPA V OBCHODNÍCH ŘETĚZCÍCH, PRODEJNY POTRAVIN.....	48
10. DIGIDOPA NA ČERPACÍCH STANICÍCH.....	50
11. DIGIDOPA NA ESHOPECH.....	52
12. DIGIDOPA V PRODEJNÁCH POČÍTAČŮ.....	54
13. DIGIDOPA V PRODEJNÁCH MOBILNÍCH TELEFONŮ.....	56
14. DIGIDOPA V PRODEJNÁCH SPORTOVNÍCH POTŘEB.....	58
15. DIGIDOPA V AUTOŠKOLÁCH.....	60
16. DIGIDOPA V PRODEJNÁCH DOPLŇKŮ STRAVY.....	62
17. DIGIDOPA V PRODEJNÁCH TABÁKU, NOVIN.....	64
18. DIGIDOPA NA SPORTOVIŠTÍCH, FITNESS CENTRECH.....	66
19. POTENCIÁL DIGIDOPA.....	68

# 1. ÚVOD

Dlouhodobě jsme se věnovali vývoji doplňku stravy zaměřeného na problematiku digitální závislosti a na zmírnění možných abstinčních příznaků, které se mohou objevovat při omezení používání internetu a digitálních technologií. Naším cílem bylo vytvořit produkt, který bude představovat vhodnou podporu při změně návyků a návratu k vyváženějšímu životnímu stylu. Při vývoji jsme vycházeli z odborných poznatků a studií zaměřených na dopamin – neurotransmitter, který hraje klíčovou roli v systému odměny a motivace a jehož fungování úzce souvisí s digitálním chováním. Tématu dopaminu se proto věnuje i významná část této knihy, kde vysvětlujeme souvislosti mezi jeho hladinou, návyky a celkovou psychickou pohodou.

Název doplňku stravy DIGIDOPA vznikl spojením slov „DIGItální“ a „DOPAmín“, čímž odráží jeho zaměření i filozofii. V knize se dozvíte nejen řadu praktických informací a doporučení, ale také to, jak a kde plánujeme tento doplněk nabízet a jakou roli bude hrát v rámci našeho celkového konceptu.

Věříme, že DIGIDOPA může být vhodným doplňkem pro široké spektrum uživatelů internetu, ale také lidem, kteří omezují digitální závislost.



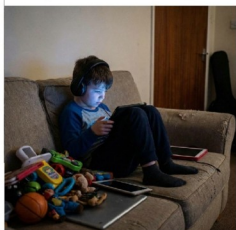
## 2.KDY VZNIKLA MYŠLENKA NA NOVÝ DOPLNĚK STRAVY?

Dlouhodobě se věnuji problematice digitální závislosti, která se v současnosti stává stále aktuálnějším tématem napříč všemi věkovými skupinami. V rámci své odborné činnosti realizuji řadu přednášek, workshopů a individuálních konzultací zaměřených na prevenci, rozpoznání i řešení tohoto problému. Usiluji nejen o upozorňování na rizika nadměrného užívání digitálních technologií mezi dětmi a dospělými, ale také o poskytování praktických nástrojů a strategií, které pomáhají udržet zdravý vztah k moderním médiím a technologiím v každodenním životě.

Své poznatky a zkušenosti jsem shrnul také v knize *Digitální závislost*, která vyšla v elektronické podobě a je dostupná v 69 jazykových verzích. Publikaci lze zakoupit u různých internetových prodejců po celém světě nebo na našich webových stránkách.

### **DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST**

**Hrozba nebo příležitost?**



[www.digitalnizavislost.cz](http://www.digitalnizavislost.cz)

Digitální závislost se dnes dotýká téměř každého dítěte i dospělého po celém světě. O jejích negativních dopadech bylo publikováno již mnoho odborných studií a článků, které upozorňují na vliv nadměrného používání technologií na psychické i fyzické zdraví. Ve veřejném prostoru se však výrazně méně hovoří o tom, co se děje ve chvíli, kdy člověk začne digitální technologie omezovat.

Právě v této fázi se mohou objevovat tzv. abstinenční příznaky, které bývají často podceňovány nebo mylně interpretovány. Mám s nimi osobní zkušenost, a proto vím, jak intenzivní a nepříjemné mohou být. Tyto projevy vznikají v důsledku změn v hladině dopaminu – neurotransmiteru, který je zodpovědný za pocity odměny, motivace a uspokojení. Při používání internetu, zejména sociálních sítí, videoher nebo streamovacích platforem, dochází k jeho opakovanému vyplavování, na které si mozek postupně zvyká. Jakmile je tento pravidelný přísun náhle omezen nebo přerušeno, dochází k poklesu hladiny dopaminu a mozek se musí adaptovat na novou rovnováhu. Tento proces může být doprovázen celou řadou fyzických i psychických obtíží, mezi které patří například bolesti hlavy, apatie, podrážděnost, úzkost, ztráta motivace nebo problémy se soustředěním.

V době, kdy jsem sám procházel výraznými abstinenčními příznaky, jsem neměl o roli dopaminu dostatek informací. Postupně jsem proto začal studovat dostupné odborné materiály a ve spolupráci s kolegy se tomuto tématu věnoval do hloubky. Výsledkem několikaletého výzkumu a vývoje je přípravek, který jsem nazval digitální dopamin – DIGIDOPA.

Tento doplněk stravy obsahuje kombinaci látek podporujících přirozenou tvorbu dopaminu v organismu, a může tak přispět ke zmírnění projevů spojených s omezováním digitální závislosti. Více informací o dopaminu, jeho fungování i o složení přípravku DIGIDOPA naleznete v následujících kapitolách.

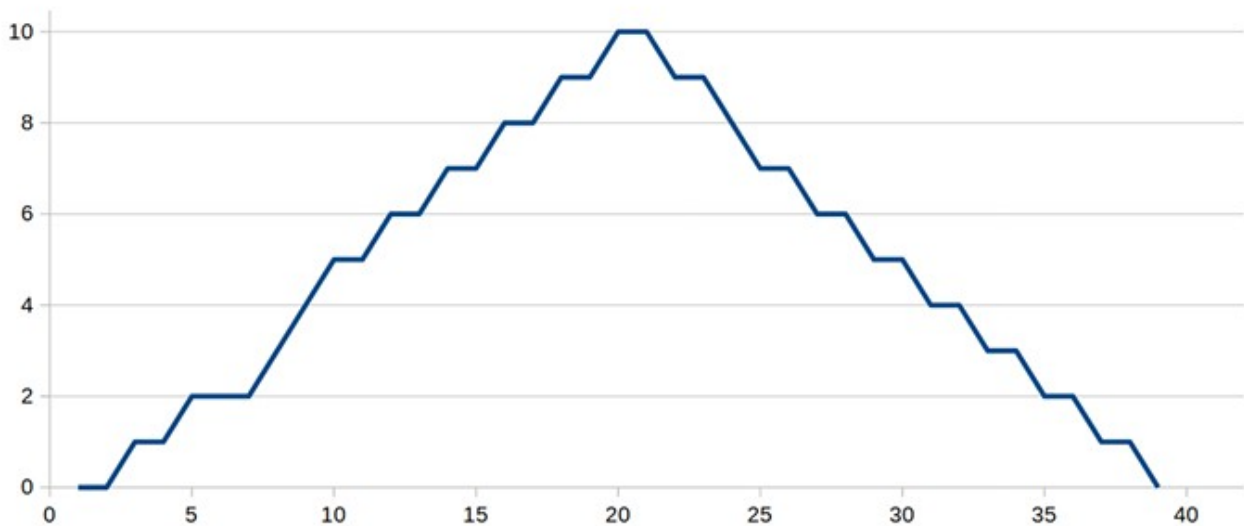
### 3. CO SE DĚJE, KDYŽ OMEZÍTE DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST?

Pokud jste se někdy snažili omezit digitální závislost, pravděpodobně jste zaznamenali různé abstinенční příznaky, mezi které patří například podrážděnost, apatie nebo zvýšená chuť na sladké. Velmi často se také setkávám se situací, kdy se lidé snaží omezit digitální závislost svým dětem či partnerům. V roli pozorovatele pak mohou tyto příznaky vnímat ještě výrazněji.

Tyto nepříznivé projevy jsou mimo jiné spojeny se změnami v hladině dopaminu – tzv. „hormonu štěstí“, který hraje klíčovou roli v systému odměny a motivace. Ve své praxi se s abstinенčními příznaky setkávám velmi často a během let jsem zaznamenal několik zajímavých poznatků.

Průběh odvykání se sice u každého člověka liší, avšak u více než 70 % klientů má průběh abstinенčních příznaků velmi podobný charakter. Zbývajících 30 % může prožívat příznaky mírněji, intenzivněji nebo v odlišném časovém sledu. Individuální rozdíly ovlivňuje například věk, délka trvání závislosti, osobnostní nastavení nebo míra sociální podpory.

U přibližně 70 % mých klientů trvaly abstinенční příznaky zhruba 40 dní. Jejich průběh je znázorněn v následujícím grafu.



Intenzita abstinenčních příznaků při omezování digitální závislosti je velmi individuální, proto je vhodné ji vnímat na orientační škále od 0 do 10, kde hodnota 10 představuje nejvyšší možnou míru obtíží. Tento model pomáhá lépe porozumět tomu, jak se proces odvykání vyvíjí v čase a na co se připravit.

V prvních dvou dnech se zpravidla neobjevují žádné výrazné abstinenční příznaky. Toto období relativního klidu však může být zavádějící. Mnoho lidí se v těchto dnech cítí dobře, mají pocit kontroly a mohou nabýt dojmu, že odvykání bude snadné. Ve skutečnosti se jedná o „tichou fázi“, během níž se mozek teprve začíná přizpůsobovat sníženému přísunu digitálních podnětů.

Od třetího dne se obvykle začínají objevovat první znatelné obtíže. Nejčastěji jde o podrážděnost, výkyvy nálad, bolesti hlavy nebo zhoršenou schopnost soustředění. Člověk může pociťovat vnitřní neklid a napětí. Mozek v této fázi začíná aktivně vyžadovat chybějící stimulaci, na kterou byl zvyklý, což může vést k silnému nutkání vrátit se k původním návykům. Klíčovou roli zde hraje vědomá náhrada těchto podnětů – například pravidelný pohyb, pobyt v přírodě, osobní kontakt s lidmi nebo smysluplné aktivity přinášející přirozenou radost.

Přibližně kolem dvacátého dne dosahují abstinenční příznaky svého vrcholu. Tato fáze bývá nejnáročnější a zároveň nejkritičtější. Mohou se objevit intenzivní fyzické projevy, jako je nadměrné pocení, migrény či neobvyklé tělesné pocity, ale také výrazné psychické obtíže – například úzkost, podrážděnost, poruchy spánku, pocity prázdnoty nebo depresivní ladění. U některých jedinců se může objevit i zvýšená chuť k jídlu jako náhradní forma uspokojení. V tomto období je mozek ve stavu výrazné nerovnováhy a intenzivně hledá způsoby, jak obnovit dřívější hladinu dopaminu. Riziko selhání je proto nejvyšší – mnoho lidí v této fázi podlehne a vrátí se k nadměrnému používání digitálních technologií. Klíčové je mít silnou vnitřní motivaci, jasně stanovený cíl a ideálně také podporu okolí – rodiny, přátel nebo odborníka. Dobrou zprávou je, že tato kritická fáze netrvá dlouho. Obvykle během dvou až tří dnů dochází k postupnému ústupu příznaků. Mozek se začíná adaptovat na přirozenější způsob fungování a obnovuje vlastní regulaci dopaminu. Člověk postupně znovu objevuje radost v běžných činnostech – jako je pohyb, četba, rozhovory nebo tvořivá práce. Zlepšuje se soustředění, stabilizuje se nálada a vrací se přirozená energie.

Pokud jedinec touto náročnou fází úspěšně projde, výrazně se zvyšuje pravděpodobnost, že dokáže dlouhodobě omezit nadužívání digitálních technologií. Získává tak nejen větší kontrolu nad svým chováním, ale i kvalitnější prožívání každodenního života.

Je však důležité zdůraznit, že pokud se během omezování digitální závislosti objeví výrazné nebo znepokojivé zdravotní obtíže – jako jsou silné bolesti hlavy, úzkostné stavy, deprese, nespavost, extrémní únava nebo jiné fyzické či psychické potíže – je nezbytné co nejdříve vyhledat odbornou lékařskou pomoc.

## 4. VYTVOŘENÍ DIGIDOPA

Abstinenční příznaky spojené s omezením digitálních podnětů bývají velmi nepříjemné a často podceňované. Síla dopaminu, který nás v tomto typu závislosti udržuje, je přitom značná. Právě dopamin je klíčovým faktorem ovlivňujícím naši motivaci, schopnost soustředění i celkovou psychickou pohodu. Postupně jsem si uvědomil, že je potřeba vytvořit doplněk stravy, který by pomohl tento proces vyrovnat – tedy podpořit přirozenou tvorbu dopaminu a usnadnit lidem přechod při omezování digitálních návyků. Tak vznikla myšlenka na DIGIDOPA – doplněk stravy určený nejen pro lidi, kteří tráví nadměrné množství času online, ale také pro ty, kteří se snaží svou digitální závislost omezit a potýkají se s abstinenčními příznaky.

Nejsem chemik ani lékař, a proto jsem si musel osvojit velké množství nových poznatků. Vývoj trval dlouhou dobu a bez podpory kolegů a spolupracovníků by DIGIDOPA nikdy nevznikla. Tímto bych chtěl poděkovat celému týmu – jak v České republice, tak i v zahraničí.

Během vývoje jsem se setkával i s nepochopením a nedůvěrou. Zatímco mnoho lidí v mém okolí trávilo čas na sociálních sítích, hraním her nebo sledováním online obsahu, já jsem věnoval desítky hodin týdně studiu odborných i méně dostupných materiálů o digitální závislosti a roli dopaminu. Zajímavým zdrojem poznatků byla také vyjádření odborníků – lékařů, právníků či soudních znalců – v souvislosti se soudními spory týkajícími se digitální závislosti, například u velkých technologických společností v USA.

Abstinenční příznaky při omezení digitálních technologií se velmi obtížně vysvětlují někomu, kdo je sám nezažil. I já jsem se během vývoje setkával s reakcemi plnými pochybností či nepochopení. Přesto jsem byl přesvědčen, že DIGIDOPA může být užitečným nástrojem pro lidi, kteří chtějí mít svůj digitální život více pod kontrolou.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy DIGIDOPA doplněk stravy nejen pro závislé na internetu.  
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.