

## Nelátkové závislosti

### Závislosť od internetu, mobilu



Odborný výraz pre závislosť od internetu sa nazýva – **Netholizmus**.

Závislosť od internetu alebo online závislosť je nadmerné používanie internetu, ktoré so sebou prináša do života jedinca psychologické, sociálne, pracovné alebo školské komplikácie. Ide o závislosť duševnú, nelátkovú, veľmi často pripodobňovanú k poruchám kontroly impulzov, kedy človek nevie dostatočne kontrolovať nutkanie, ktoré sa mu opakovane vynára v mysli (napr. kleptománia alebo nadmerné čistenie rúk). V mozgu však môžu nastať zmeny obdobné zmenám pri látkových závislostiach.

Napriek tomu, že deti a dospelujúci trávajú online aktivitami veľa času, samotný rozsah používania ešte nevytvára dostatočne o závislosti. Je potrebné odlišovať pojmy nadmerné používanie internetu a závislosť od používania internetu, prípadne závislosť od konkrétnej online aktivity (ako napr. čítanie či online počítačové hry). V prípade závislosti je okrem množstva času rozhodujúci vzťah človeka k daným aktivitám a dôležitosť, ktorú v jeho živote zohráva.

#### Vysvetlenie pojmov

**Závislosť na počítači** je naviazanie osoby a vnímania na virtuálnu realitu. Ľudia sa fixujú na rôzne hry a aplikácie.

**Závislosť od internetu**, je niečo úplne iné, ako závislosť od PC. Ľudia sú totiž závislí od internetových stránok a od chatovania.

#### Druhy online závislosti

- závislosť od hrania online hier
- závislosť od kybersexu a pornografie
- závislosť od vzťahov na internete
- online hazardné hráčstvo (online gambling)
- nutkavé správanie na internete (nadmerné vyhľadávanie informácií na internete, prezeranie videí, online nakupovanie, obchodovanie)

## Štádia závislosti od internetu

- Strata kontroly nad časom – Postihnutý prestáva ovládať svoj čas a doba strávená pri blikajúcom svetle monitora je na úkor iných aktivít, ktorým sa venoval v minulosti. Dáva sám sebe alebo svojim blízkym sľuby, že čas za počítačom obmedzí, ale nedarí sa mu to. Stráca kontrolu.
- Zmena psychického stavu – Nepokoj, nesústredenosť, zvýšená nervozita a nespavosť.
- Zmena osobnosti – Ľudia závislí od internetu postupne menia svoju osobnosť, sú psychicky labilnejší a ak im nedajbože niekto niečo zlé povie, tak to, čo predtým brali s humorom, ich teraz urazí na smrť.



- Klamanie – Klame sám sebe aj iným ľuďom, čo cez deň robil a koľko času strávil za počítačom...
- Emocionálna nestabilita – Pocit šťastia, keď si sadne za počítač a pripojí sa na internet, strieda pocit viny z množstva času, ktorý strávi na internete a zanedbáva tak svoje povinnosti či starostlivosť o blízkych.
- Zúfalstvo – Reaguje mimoriadne podráždene alebo zúfalo, ak nemôže z nejakého dôvodu stráviť ľubovoľný čas za internetom.



- Fixácia – Často myslí na počítač aj pri iných aktivitách, napríklad na rodinnom výlete alebo počas práce v zamestnaní. Počítač a pripojenie na internetu sú dôležitejšie ako veci, ktoré boli predtým dôležité. Peniaze, ktoré boli odložené na celkom iné veci, teraz „investuje“ do hardvéru alebo ich minie inak, ale v súvislosti s počítačom a internetom.

Ak ste sa našli v niektorom z týchto bodov, riskujete, že sa stanete závislí od niektorej služby na internete. Ak ste sa našli v dvoch a viacerých bodoch, podľa mnohých psychológov máte vážny problém... Samozrejme, treba brať do úvahy, ako dlho na sebe toto správanie pozorujete. Je totiž bežné, že pri objavení niečoho nového venujete viac času práve novej záľube a všetko ostatné jej do určitej miere prispôsobujete.

### **Príčiny a dôsledky závislosti od internetu**

- ▶ nuda
- ▶ neúspech v skutočnom živote, problémy v škole
- ▶ rodičovský vzor trávenia voľného času a riešenia problémov
- ▶ nezáujem rodičov, málo spoločne stráveného času
- ▶ konflikty v rodine
- ▶ chýbajúce kamarátske vzťahy
- ▶ nízke sebavedomie
- ▶ psychické problémy (depresia, sociálna fóbia, úzkostné poruchy)
- ▶ potreba vybitia frustrácie a nahromadeného hnevu (násilie v rodine, šikanovanie)

### **Kroky pri zistení, že ste závislí**

- ▶ Napíšte si zoznam vecí, ktoré ste kvôli surfovaniu zanedbali, asi budete sami prekvapení koľko sa toho nájde. Snažte sa si ich vynahradiť.
- ▶ Zmeňte denný režim. Ak ste napríklad deň začínali kontrolou pošty pri PC, teraz ho začnite prípravou raňajok. Snažte sa veci robiť inak.
- ▶ Stanovte si reálny čas, ktorý strávite na internete. Vopred si určte, ktoré stránky navštívite, prečo a koľko času na nich strávite.
- ▶ Zdôverte sa svojim blízkym so svojim problémom a požiadajte ich o pomoc a podporu (pritom pamätajte, že vaša najlepšia priateľka sa volá Lenia a nikdy ste ju nevideli).

### **Negatívne dôsledky nadmerného používania internetu na duševné zdravie:**

1. Depresívne prežívanie, pocity nudy a pocity osamelosti, zvyšuje suicidálne (samovražedné) riziko
2. Poruchy pozornosti, zhoršuje prejavy ADHD (porucha pozornosti a koncentrácie)
3. Pokles výkonnosti v škole alebo v zamestnaní
4. Zhoršenie prejavov niektorých úzkostných porúch ako napríklad sociálnej fóbie
5. Zhoršenie schopnosti nadväzovať blízke vzťahy, ťažkosti s komunikáciou, negatívny sebaobraz, zvyšuje sa pravdepodobnosť sebapoškodzujúceho správania
6. Náladovosť, zvýšená konfliktosť, agresivita, hnev a poruchy správania

7. Vyhľadávanie nebezpečných aktivít
8. Rozvoj závislosti od internetu, zvyšuje pravdepodobnosť na rozvoj ďalších závislostí

### **Negatívne dôsledky nadmerného používania internetu na fyzické zdravie:**

1. Potenie rúk, kožné ťažkosti (z nadmerného držania hernej konzoly v rukách)
2. Poškodenie a deformácie v oblasti kĺbov a kostí prstov rúk
3. Poškodenie zraku
4. Obezita
5. Úbytok svalovej sily
6. Nesprávne držanie tela
7. Poruchy spánku, nedostatok energie
8. Oslabenie imunity
9. Smrť v dôsledku srdcovo-pľúcneho zlyhania

### **Svojpomocné kroky pri závislosti od mobilu a internetu (pre adolescentov a dospelých):**

1. Stanovte si pravidlá na používanie mobilu a internetu (kedy a koľko áno a kedy nie)
2. Nesledujte internet počas sebou určených aktivít, ako napr. stravovaní, hry s deťmi, stretnutí s priateľmi, cvičení v telocvični, alebo účasti na aktivite, ktorá vás teší a pod.
3. Nenoste si mobil alebo tablet do postele.
4. Nahraďte aktivity na mobile a internete inými aktivitami. Napíšte si zoznam možností iných aktivít vopred, aby ste sa vyhli dlhšiemu zaváhaniu, keď budete mať zrazu chuť zaplniť nudu aktivitami online.
5. Zaveďte si dôsledky pri nedodržaní pravidiel, napr. ak si počas jedla skontrolujete email, urobíte pre niektorého člena domácnosti malú službičku.
6. Odstráňte si z mobilu aplikácie pre sociálne siete. Zaveďte si pravidlo kontrolovať Facebook, Massanger, Instagram alebo iné soc. siete len z počítača.
7. Ak máte tendenciu si často kontrolovať internetové stránky, soc. siete, email a pod. na vašom mobile, trénujte vedomé predlžovanie tohoto intervalu (napr. nie skôr ako za 30 minút, 45 minút, 1 hodinu). Ak s tým máte problém, existujú aplikácie, ktoré merajú čas a frekvenciu strávenú online.
8. V prípade potreby konzultujte svoje ťažkosti s odborníkmi.

### **Pomoc so závislosťou od mobilu a internetu:**

1. Vhodný čas strávený zábavou na mobile alebo internete by nemal prekročiť 2 hodiny denne.
2. Dospelí by mali byť dobrým vzorom v zdravom množstve a zásadách pri používaní mobilu a internetu.
3. Stanovte limit a monitorujte množstvo a frekvenciu používania mobilu a internetu. V prípade potreby použite na monitorovanie dostupné aplikácie.
4. Zaveďte zóny bez mobilu a internetu, trvajte na zákaze používať mobil v určitých časoch ako napr. počas spoločného stravovania alebo návštevy. Trvajte na vypnutí mobilu v konkrétnom čase pred spaním.
5. Podporujte iné záujmy a spoločenské aktivity.
6. Rozprávajte sa s vašim dieťaťom, tráňte spoločne čas offline.
7. V prípade potreby vyhľadajte odbornú pomoc

### **Zdroj:**

<http://edu.fmph.uniba.sk/~winczer/SocialneAspekty/HudakovaZavislostOdInternetu.htm>

www.solen.sk

**Spracovala:** PhDr. Jana Lutašová-Hušťáková, sociálny pedagóg