

# JAK NA INTERNET

## Závislost na Internetu

Stejně jako oheň i Internet je dobrý sluha, ale špatný pán. I na něm totiž může vzniknout závislost, která může mít významné devastující účinky na osobní život člověka i jeho okolí. Závislost na Internetu se nejčastěji vyskytuje mezi mladými lidmi. Nejrizikovější skupinou jsou děti ve věku 12 až 15 let, jichž bezmála čtvrtina má podle českých průzkumů sklon k závislosti. Nejvíce závislí jsou pak lidé ve věku 16 – 29 let.

Závislost na Internetu však může vzniknout prakticky u kohokoli. Odborné studie se dokonce shodují v tom, že tento problém v České republice postihuje 3,4 % celkové populace a dalších 3,7 % je závislostí ohroženo.

### Vždyť se stačí nepřipojit. Ale kde?

Dnešní doba závislostem na Internetu poskytuje velmi dobrou živnou půdu. Časy, kdy se na Internet chodilo domů, do knihovny nebo kavárny, jsou dávno ty tam. Možností připojení v posledních letech přibýlo zejména díky rozšíření mobilní datové sítě a samozřejmě tzv. chytrých přenosných zařízení jako telefonů či tabletů. Místa bez možnosti připojení k Internetu jsou stále vzácnější, což má na jednu stranu řadu výhod, ale na druhou stranu se jedná o hlavní podmínku k postupnému vytvoření závislosti.

Závislost na Internetu je ve svém principu stejná jako jakákoli jiná závislost. Jedná se o nekontrolovatelné nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky. V tomto případě tedy o potřebu neustále kontrolovat internetový obsah a být online. Internet a jeho aplikace se postupně stávají středobodem života a pomalu z něj vytlačují reálný svět.

### Jak poznat závislost

Definovat závislost na Internetu není úplně jednoduché. Mnoho lidí Internet využívá v práci, při studiu či zábavě, tráví u něho hodně času, ale přesto není možné mluvit o závislosti. O tu se jedná ve chvíli, kdy nám čas strávený na Internetu začne zasahovat do reálného života a komplikovat jej. Aby však bylo možno mluvit o závislosti, musí být podle anglického psychologa Marka Griffitha přítomno šest základních příznaků:

- **Význačnost** – Internet je pro člověka tou nejdůležitější věcí, reálné vztahy jdou stranou
- **Změna nálady** – pokud se závislý člověk z nějakého důvodu nemůže dostat k počítači, projevují se u něj negativní emoce, špatně se soustředí a projevuje se u něj větší sklon k impulzivnímu jednání
- **Zvyšování tolerance** – závislý člověk neustále prodlužuje dobu strávenou online
- **Abstinenční příznaky** – pokud je závislému odepřen přístup k počítači, mohou se u něj projevit výbušné až agresivní reakce, pocity úzkosti, deprese či jiné psychické potíže, které zmizí prakticky ihned poté, co se k Internetu opět připojí
- **Konflikt** – závislost způsobuje nejen problémy v mezilidských vztazích, ale i v sobě samém
- **Rekurence** – Recidiva. Závislý člověk nedokáže bez Internetu být. Poté, co je od něj



# JAK NA INTERNET

oddělen, se velmi rychle vrací.

## Co vše závislému člověku hrozí?

Dle odborníků je nesporné, že patologické užívání Internetu se může projevit citovými a psychickými poruchami, změnami chování, poruchami pozornosti, empatie či schopnosti rozpoznat rizika. Závislost ale může vést i k nejrůznějším podvodům, krádežím a dluhům. Významná jsou i zdravotní rizika, mezi něž patří například poruchy pohybového systému, poruchy zraku, sluchu nebo také poruchy příjmu potravy.

## Nejčastější závislosti

Lidé se nestávají závislí na samotném Internetu, ale především na internetových službách, aplikacích a dalším programovém vybavení počítačů. Nejčastěji se u dětí i dospělých vytváří závislost na sociálních sítích. Závislost ale může vznikat i na komunitních službách jako jsou chaty nebo seznamky. V jejich případě jsou ohroženi zejména lidé, kteří jsou v reálném světě opuštěni, mají problémy s navazováním vztahů, jsou psychicky labilní apod.

Riziko závislosti v sobě skrývají také online hry, pornografické stránky, online aukce a nákupy či samotné klasické surfování po Internetu a čtení zpráv s nutkáním získávat co největší možné množství informací.

## Jak z toho ven?

Prvním krokem k odstranění závislosti je uvědomění si problému a odhodlání postavit se k jeho řešení čelem, a to na základě vlastního rozhodnutí. Velkou roli ale hraje podpora rodiny a přátel.

1. Najděte si nové koníčky, kterým se budete věnovat v době, kdy býváte nejčastěji online. Sportujte, studujte, čtěte si, zkrátka dělejte cokoli, co vás bude bavit.
2. Stanovte si přesnou dobu, kterou můžete na Internetu strávit. Nařídte si budík, nebo požádejte o pomoc s dohledem někoho dalšího. Existují také nejrůznější bezplatné aplikace a doplňky prohlížečů, které toto udělají za vás, případně si v nich můžete nastavit blokování určitých stránek v určitém čase apod.
3. Když nad svým online životem ztratíte kontrolu, pokuste se jej zredukovat jen na to podstatné a užitečné (smažte profily na online hrách, seznamkách, sociálních sítích).
4. Chodte více ven mezi lidi, najděte si přátele i mimo virtuální svět, s nimiž budete trávit volný čas.
5. Pracujte – najděte si brigádu, nebo pomáhejte jako dobrovolníci. Nejen, že budete mít dobrý pocit z pomoci bližnímu, ale třeba si i vyděláte nějakou tu korunu.
6. Pokud vše zašlo tak daleko, že vám vlastní síly k vyřešení problému nestačí, vyhledejte odbornou pomoc psychologa.

