

# JAK NA INTERNET

## Závislost na Internetu

### KLÍČOVÁ SLOVA

závislost, léčba závislosti, prevence závislosti, následky závislosti

### OTÁZKY K DISKUZÍ

1. Co je podle vás závislost na Internetu a jak se projevuje?
2. Setkali jste se někdy s někým, kdo je/byl závislý na Internetu?
3. Jak dlouho vy sami vydržíte bez připojení k Internetu?
4. Víte, jaká věková skupina je nejvíce ohrožena závislostí na Internetu?
5. Zkuste popsat, čím moderní doba nahrává vzniku závislosti na Internetu.
6. Jaký je rozdíl mezi závislostí na Internetu a závislostí například na alkoholu, tabáku atd.?
7. Víte, jak lze závislosti na Internetu předcházet?
8. Co si myslíte o dopadech závislosti na Internetu na život člověka?
9. Víte, jak se závislost na Internetu léčí?
10. Jak se závislosti na Internetu odborně říká?

### ÚKOLY

- A) Napište příběh, jehož hlavní postava (muž či žena – záleží na vás) je závislá na Internetu. Popište denní náplň této postavy od okamžiku, kdy se ráno probudí, do chvíle, kdy večer usíná. Zdůrazněte momenty, kdy se závislost na Internetu projevuje.
- B) Na internetových stránkách dostupných na adrese [http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll\\_id=5](http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll_id=5) si vyzkoušejte online test závislosti na Internetu.
- C) Jste dostupní online i v noci? Namalujte koláčový graf, který bude představovat váš běžný den. Do grafu zanechte podíl dne, během něhož jste dostupní online.
- D) Vyhledejte instituce nebo poradny, které se specializují na léčbu závislosti na Internetu.

### DALŠÍ INFORMACE

Nejste náhodou závislí na internetu? Zkuste si jednoduchý test. In: BERÁNEK, Jan. Technet.idnes.cz [online]. [cit. 2014-01-24]. Dostupné z: [http://technet.idnes.cz/nejste-nahodou-zavisli-na-internetu-zkuste-si-jednoduchy-test-p7w-/sw\\_internet.aspx?c=A050330\\_113519\\_sw\\_internet\\_brz](http://technet.idnes.cz/nejste-nahodou-zavisli-na-internetu-zkuste-si-jednoduchy-test-p7w-/sw_internet.aspx?c=A050330_113519_sw_internet_brz)

Otestujte se: Chenova škála závislosti na internetu. [online]. [cit. 2014-01-24]. Dostupné z: [http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll\\_id=5](http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll_id=5)

