

Závislosti



Netolismus a jeho projevy

Dvanáctiletý Petr začal v poslední době dostávat velmi špatné známky. Učitelům také přijde často duchem nepřítomen. Ve vyučování usíná, je čím dál více pasivní, pokud se ale něco děje, reaguje agresivně, a to především vůči slabším spolužákům. Navíc je před učiteli vulgární.

Petr svůj čas tráví hraním online her. Dokud po něm nikdo nic nechce, u hraní vydrží do pozdních nočních hodin. O víkendech takto dokáže strávit i více než 12 hodin denně. Pokud matka po Petrovi něco vyžaduje a vyrušuje jej, chlapec reaguje útočně a agresivně. Matka se Petra obává, proto mu vždy ustoupí. Zároveň má o chlapce strach, ale neví, jak mu pomoci, aby se situace zlepšila.



Netolismus

V předešlém příběhu můžete vidět celou řadu znaků spojovaných s **netolismem** – závislostí na digitálních technologiích. Toto závislostní chování může vzniknout na **zařízení** jako takovém (mobilu, počítači, tabletu) nebo na virtuálním **prostředí** (internet, sociální sítě, online hry).

Rozlišujeme ale mezi takzvaným **digitálním stresem** a **závislostním chováním**.

Podle studií je průměrná doba trávení času ve virtuálním prostředí u mladistvých průměrně čtyři hodiny denně. Za přiměřenou míru je nejen ze zdravotních důvodů doporučována doba nejméně o polovinu kratší. V této souvislosti je poukazováno na **rizika** a **dopady**, ke kterým může dojít u dětí a dospívajících v případě **nadměrného trávení času** v tomto prostředí.

Digitální stres

Nutkáni být pořád online, neschopnost relaxovat a být v klidu offline.

Digitální stres se dá popsat jako neustálé nutkáni být online. To u člověka vyvolává napětí, nemožnost relaxovat a být v klidu offline. Výhodou je, že lidé jsou digitální stres schopni vědomě regulovat. Narozdíl od digitálního stresu se u závislostního chování jedná o rozvinutý problém, který člověk není schopen regulovat a ovládat. I přes viditelné škodlivé dopady a veškerá negativa, jej plně ovládá touha po tom, na čem je závislý.

Netolismus

Závislost na digitálním zařízení (telefon, počítač...) nebo na prostředí (internet, soc. sítě..)

Původ závislosti

Osobnost člověka je tvořena souborem potřeb, a to nejen fyzických, ale i psychických, sociálních, spirituálních. Pokud některá z těchto potřeb není dlouhodobě nasycena, může nastat problém. Děti často mohou mít uspokojeny biologické potřeby, ale velmi důležité jsou i ty emocionální a také vztahy. Vedle nedostatečného nasycení může být problémem i jejich přesytení, které může být spouštěčem vzniku závislosti.

Vznik závislosti je nevědomým procesem a mnoho lidí si vůbec neuvědomuje, že jim v důsledku nadměrného užívání digitálních technologií hrozí nějaké riziko. Zatímco u alkoholu či tabákových výrobků jsou již negativní dopady relativně známé a situace je regulována zákonnou úpravou, v případě netolismu tomu tak není.

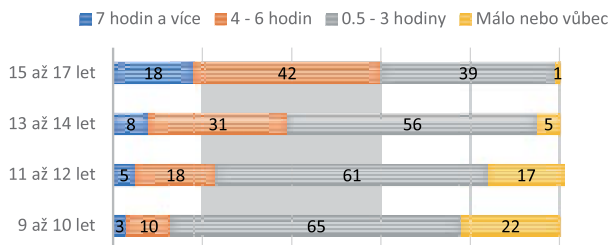
Abychom o chování mohli mluvit jako o závislosti musí negativně ovlivňovat některé z těchto 4 hlavních aspektů:



Vznik patologických závislostí nelze redukovat na jedinou příčinu. Většinou jde o mnohoúrovňový problém. Roli zde hraje osobnost člověka a její dispozice, dále vlivy prostředí (rodina, vrstevníci, partneři, média apod.), dostupnost drogy (látkové či nelátkové), konkrétní podnět a další okolnosti. Vznik závislosti může souviset s touhou člověka experimentovat, touhou po změně prožívání, zintenzivnění prožitku radosti či slasti, nebo také se snahou uniknout před bolesti, problémy, pocity úzkosti, samoty, prázdnoty. Substituce (náhrada) či únik z reality je možný u látek, činností i vztahů.

Přestože se v případě závislosti jedná o závažný problém, který je třeba co nejdříve odborně podchytit a aktivně i dlouhodobě řešit – zákonnými zástupci, rodiči ve spolupráci s dalšími odborníky, často v praxi dochází k tomu, že děti jsou ze strany rodičů „ošetřeny diagnózou“ typu „dcera je nemocná – syn je nemocný – udělejte s tím něco“. Je třeba vysvětlit rodičům, že není možné přenášet odpovědnost za řešení situace mimo rodinné prostředí.

MNOŽSTVÍ ČASU TRÁVENÉHO NA INTERNETU BĚHEM BĚŽNÉHO DNE



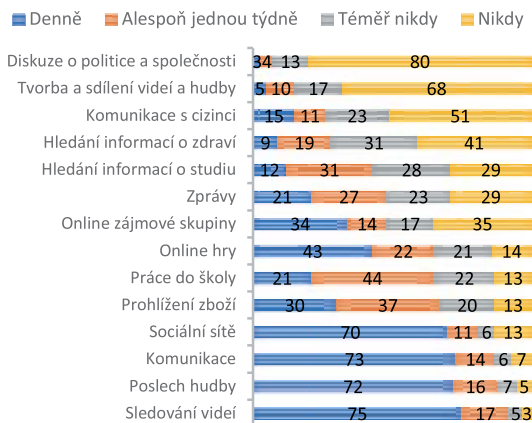
Zdroj: EU KIDS ONLINE IV v České republice, 2018

Vznik netolismu

Online prostředí dává dítěti prostor pro útěk od reality. Je to místo, kde se jednoduše cítí bezpečněji, ve kterém může najít prostor pro seberealizaci, kde je úspěšnější. Rodiče jsou rádi, že dítě má aktivitu, „zábavu“ – nijak je nezlobí, ani po nich nic nevyžaduje. Bohužel, tento zdánlivý, dlouhodobý klid, kdy dítě tráví hodiny **ve virtuálním prostředí**, může vyústit v závažný a rozvinutý problém.

Závislostního chování si můžeme všimnout až ve chvíli, kdy už je pět minut po dvanácté. Abychom tomu mohli předcházet, je třeba vzájemně komunikovat a všimát si u dětí i drobných změn v jejich chování.

AKTIVITY NA INTERNETU MEZI DĚTMI

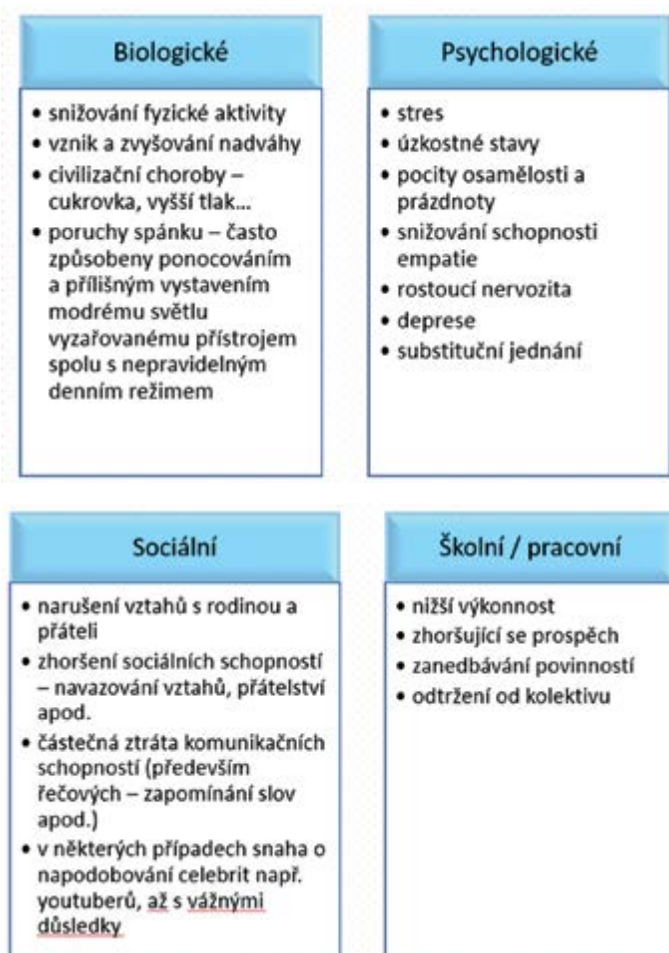


Zdroj: EU KIDS ONLINE IV v České republice, 2018

Projevy netolismu

Závislost na *virtuálních drogách* – od internetu, přes sociální sítě a online hry až po závislost na mobilním telefonu nebo sledování televize – má celou řadu projevů. Některé z projevů jsou společné s ne-virtuálními drogami, jiné jsou specifické pro online prostředí. Projevuje se například **silná touha zapnout počítač bez jasného cíle, kontrolování zpráv a statusů na sociálních sítích, neschopnost vymezení si začátku a konce aktivit na internetu, postupné zanedbávání povinností a dalších aktivit** atd.

4 KATEGORIE PROJEVŮ NETOLISMU



Prevence a řešení

Velkou částí veřejnosti (rodičů) není netolismus vnímám jako výrazný problém, který by měli aktivně řešit. Avšak právě v rodinném prostředí by se na prevenci netolismu mělo dbát ve zvýšené míře. Prevence netolismu by měla být podporována hlavně v rodině.

V případě identifikace problému se mohou děti i rodiče obrátit na školního metodika prevence, dále pak na pedagogicko-psychologickou poradnu, případně na další poradenská zařízení nebo pracovníka OSPOD – kurátora pro děti a mládež. Projevy netolismu jsou podstatně méně viditelně závažné než například závislost na drogách nebo alkoholu. Stejně jako pro tyto závislosti je pro úspěšné řešení netolismu stěžejní motivace jedince, aby problém chtěl vůbec začít aktivně řešit.



Domácí prostředí

- jasná pravidla používání mobilů, počítačů, tabletů a sledování televize
- rodiče mají povědomí o tom, jak děti tráví čas ve virtuálním prostředí
- rodiče s dětmi otevřeně komunikují o tom, jakým způsobem tráví čas v kyberprostoru
- rodiče děti motivují k tomu, aby v digitálním světě trávily jen přiměřené množství času
- rodiče poskytují dítěti jiné možnosti, jak se zabavit, a vytváří motivující prostředí pro jiné aktivity



Školní prostředí

- školní řád jasně vymezuje pravidla kdy a jak často používat mobilní telefony
- technologie se využívají pouze tam, kde to podpoří a zefektivní vyučovací proces
- škola provádí pravidelné vzdělávání a osvětu na téma netolismu u žáků i rodičů
- tématica kyberhygieny a prevence v online prostoru prostupuje každodenní výukou

Často kladené otázky, doporučení, úkoly a zdroje

FAQ: Vedou online hry ke gamblingu?

V nejzazších případech může netolismus a především závislost na online hraní vést ke vzniku patologického hráčství. Řada online her v dnešní době využívá mechaniky, které lze připodobnit těm u výherních automatů. Za malý poplatek mohou uživatelé získat krabici s náhodným obsahem do hry (tzv. lootbox), například s vybavením pro jejich postavu. Tento nákup náhodného obsahu má na lidský mozek podobný efekt jako vhození mince do výherního automatu. V kombinaci s vnitřním nastavením může u některých jedinců vzniknout závislost na této mechanice a mohou ve hře utratit vysoké finanční částky stejně jako v případě výherních automatů.

FAQ: Co je návodné chování?

Návodné chování představuje chování, při kterém jedinec napodobuje určité vzory. V mnohých případech pak vzory nevhodné. V případě online prostředí problém umocňuje plejáda různých osobností a zdrojů, které se může dítě snažit napodobovat. Ve většině případů půjde jen o nevinné napodobování stylu oblékání, vyjadřování nebo hraní podobných her. V nejzazších případech však může dojít k napodobování různých nebezpečných činností, které mohou vést až ke smrti jedince. Odstrašujícím příkladem může být situace, kdy mladý chlapec viděl na YouTube „návod“, jak se oběsit na švihadle, a poté skutečně takto zemřel.

Doporučení: Aplikace proti digitálními stresu

Možná to znáte i Vy. Potřebujete něco udělat, ale nemůžete se soustředit a máte pořád potřebu sledovat zprávy na telefonu nebo aktualizovat sociální sítě. Pro lepší soustředění můžete použít celou řadu aplikací, které Vás nějakým způsobem odměňují za to, že svůj telefon neodemknete. Můžete vyzkoušet například aplikaci Forest: Stay Focused, ve které si můžete za neaktivitu na telefonu vypěstovat svůj les, nebo například Flipd: Focus & Productivity, která Vám zase může pomoci lépe rozvrhnout své aktivity během dne a netrávit tak přespříliš času v digitálním prostředí. V Google play i v Apple store naleznete další nepřeberné množství podobných aplikací a je jen na Vás, kterou si vyberete a vyzkoušíte.

Doporučení: Programy pro rodičovskou kontrolu

Děti tráví na internetu množství času a rodič často ani neví, co na internetu dítě dělá. V dnešní době však existuje řada možností a aplikací, jak mít nad činností svého dítěte v kyberprostoru alespoň nějakou kontrolu. Z hlediska nastavení Windows můžete v nastavení uživatelských účtů nastavit na počítači jak účet rodiče, tak jednotlivé účty pro děti, které máte poté více pod kontrolou. Zde naleznete podrobnější návod Jak na rodičovskou kontrolu? od CZ.NIC. Nad rámec Windows však existuje i celá řada dalších aplikací, ať již zdarma nebo placených. Pokud máte o tyto programy větší zájem, podívejte se například na ty to články:

- E-bezpečí: [Google pomáhá kontrolovat aktivity dětí pomocí služby Family Link](#)
- CZ.NIC: [Děti v online světě](#)
- Internetem bezpečně: [Programy na hlídání dětí v online prostředí](#)

Úkol: Zakázat telefony ve škole?

Možná Vás již napadlo, jaké by to bylo, kdyby byly ve Vaší škole úplně zakázány mobilní zařízení. Jak by to ovlivnilo děti? Jak by trávili přestávky? Přečtěte si kapitolu 4.2.1. (strany 12–16) výzkumné zprávy České děti v kybersvětě a zamyslete se, zda je dobré telefony ve škole zakázat.

Zdroje

České děti v kybersvětě (2019) – E-Bezpečí. Projekt E-bezpečí – E-Bezpečí [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/veda-a-vyzkum/ceske-deti-v-kybersvete-2019>

Interdisciplinary Research Team on internet and Society – Masaryk University [online] Dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3137006/eu_kids_online_report_2018_cz_main.pdf

Netolismus – INTERNETEM BEZPEČNĚ. INTERNETEM BEZPEČNĚ – Užívejme internet bezpečnějším způsobem [online] [cit. 24.03.2020]. Dostupné z: <https://www.internetem-bezpecne.cz/internetem-bezpecne/dobre-vedet/netolismus/>

Netolismus – vše o online závislostech. Netolismus – vše o online závislostech [online]. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz/>

Prevence-info.cz | Prevence rizikového chování. Prevence-info.cz | Prevence rizikového chování [online] [cit. 24.03.2020]. Dostupné z: <http://www.prevence-info.cz/typy-rizikoveho-chovani/netolismus>