

Technologické závislosti

počítač, mobilní telefon, internet,
televize,....

netolismus (závislost na tzv. virtuálních
drogách - například počítačových hrách,
internetových službách, sociálních sítích)

Závislost na technologiích?

- ▶ Všichni jsme více, či méně závislí na moderních technologiích.
- ▶ Problémem je nekontrolovatelná činnost.
- ▶ Již 1979 byly popsány abstinenční příznaky při odloučení od počítače.
- ▶ Pojem závislost na internetu poprvé použil newyorský psychiatr Goldberg v roce 1995, a ačkoliv zamýšlel svůj text, který popisoval i diagnostická kritéria této nové duševní nemoci, jako vtip pro pobavení online komunity, název i popis poruchy se vžily.
- ▶ Volně dle Davise (2001) lze technologickou závislost definovat jako takové chování člověka v interakci s počítačem, internetem či jinou informační technologií, které je
 - ▶ 1) nezvladatelné;
 - ▶ 2) obtěžující, ubírající příliš mnoho času nebo vedoucí k problémům ve vztazích, v práci nebo dalších oblastech života;
 - ▶ 3) není přítomno výhradně během manických epizod.

Mezi projevy patologického chování patří zejména: narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny a výživy, spánková deprivace, únava, bolesti hlavy a očí a zhoršená orientace v čase.

- ▶ Dlouhodobý důsledek používání internetu a počítačů bývá: změna životního stylu, pokles fyzické aktivity, nemoci pohybového ústrojí, obezita, sociální stažení z reálných mezilidských vztahů, ztráta přátel, problémy a konflikty v osobních vztazích, zanedbávání povinností, pozdní příchody, nesoustředěnost, snížená výkonnost a z toho pramenící problémy ve škole nebo v práci.

Vliv informačních technologií na děti

- ▶ **Vliv pozitivní** - získávání informací, rozvoj.
- ▶ **Vliv negativní:**
 - ▶ Dítě předškolního věku by mělo na tabletech a počítačích trávit maximálně 30 minut. Mobilní telefon by děti měly mít až ve třetí třídě.
 - ▶ Při dlouhém užívání u těchto dětí hrozí problémy ve verbální oblasti, emoční i sociální.
 - ▶ Tyto děti méně čtou, neumějí se vyjadřovat a hrát si s vrstevníky. Někteří psychologové uvádí, že dítě by mělo mít přístup k počítači až od 10 let.
 - ▶ V roce 2015 bylo uvedeno odborníky z Kliniky adiktologie v Praze, že až 8 % dětí mezi 12-15 roky by mohlo být závislých na informačních technologiích asi 4 % dětí ve věku 16-19let.

Jak působí moderní technologie na dítě

- ▶ Uvádí se, že moderní technologie mají na dětský mozek stejný účinek jako heroin.
- ▶ Technologie způsobují nárůst dopaminu stejně jako droga nebo sex. Někdy se mluví o „elektronickém heroinu“.

Rizikové faktory, které podporují rozvoj závislostního chování na online prostředí

- ▶ **1. Vyšší míra úzkostnosti.** Internet a jeho aplikace slouží k rozptýlení a odvrácení pozornosti od vlastních strachů a obav.
- ▶ **2. Deprese, depresivní rysy.** Snaha uniknout před nepříjemnými pocity smutku, ztráty smyslu života, lítostivosti atd. Zde hrozí riziko, že se potíže ještě prohloubí, protože závislost na internetu přispívá k větší míře stresu, sociální izolaci a osamělosti.
- ▶ **3. Jiné druhy závislosti.** Osoby ohrožené závislostí na internetu často popisují samy sebe jako „závislé osobnosti“, již dříve se u nich rozvinula například závislost na lécích, alkoholu a tabáku. Je u nich pochopitelně větší předpoklad pro to, že se jim to stane znovu. Psychologicky se jedná o křehčí osobnosti, které nemají dostatečně dobře vybudované mechanismy pro zvládání zátěže a požadavků, jež jsou na ně kladené, a hledají pomoc a jistotu v různých podpůrných prostředcích.
- ▶ **4. Nedostatek podpory z okolí.** Lidé, kteří se stanou závislými, často začnou užívat sociální sítě či jiné formy online komunikace z toho důvodu, že chtějí bezpečným způsobem navázat nové vztahy, touží po důvěrném sdílení s druhými.

Rizikové faktory, které podporují rozvoj závislostního chování na online prostředí

- ▶ **5. Pocity nepochopení, neštěstí.** V období dospívání dítě touží někam zapadnout, a pokud má podobné pocity, je pro něj mnohem snazší a pohodlnější najít si přátele přes internet než ve skutečném světě.
- ▶ **6. Ztráta sociální aktivity či mobility.** Důvodů může být více - nemoc, úraz, přestěhování.
- ▶ **7. Vyšší míra stresu.** Na začátku je snaha odreagovat se, ulevit si od stresu, která se ale postupně může ukázat kontraproduktivní. S rozvojem závislosti dochází k dalšímu růstu stresu.
- ▶ **8.** U dětí a dospívajících zvyšuje riziko rozvoje závislosti podle různých zdrojů dále například vyšší míra agresivity a nesnášenlivosti, porucha typu ADHD, sociální fobie, nuda.

Následky

Nadměrné trávení času u počítače:

Fyzické problémy:

únava, bolest zad, páteře, očí, hlavy, pálení,
necitlivost prstů, chladné prsty – nedokrvení,
snížená pohyblivost kloubů, mravenčení

Psychické problémy: zahlcování informacemi, sociální
fobie, alkoholismus, agresivita...

Sociální problémy: náhražka přátelství, problém v
komunikaci, v partnerském a sexuálním životě,
anonymita.

Příběh (z ordinace dětského psychologa)

Patnáctiletého Michala přivedl do ordinace strýc kvůli depresi. Má o něj starost, ve škole mu to nejde, školní poradkyně jim doporučila vyhledat odbornou pomoc. nedávno se začal léčit na psychiatrii. Je nemluvný, hodně uzavřený, stažený, nedívá se do očí a téměř nekomunikuje. během několika prvních setkání se nám daří navázat kontakt přes to, co ho baví - přes počítače. Většinu volného času tráví při hře World of Warcraft, má postavu elfa. Ve virtuálním světě se cítí lépe, komunikuje se mu mnohem snáze než normálně. baví se s lidmi přes tematický chat, vystupuje sice za svou postavu, ale řeší normální věci ze života. Je mu tak volněji, protože ti ostatní nevidí, jaký je. u počítače je skoro pořád. Zapíná ho, když přijde ze školy a vypíná pozdě v noci či nad ránem, ráno ho pouští alespoň na chvíli. Přes den je na iphonu na netu, takže může sledovat, co se děje a psát na chat. Ve škole ho to nebaví, nemá tam žádné kámoše, všichni si myslí, že je divný. na učení se moc nemůže soustředit, bývá unavený. Žije se strýcem, který je obchodní zástupce a tráví většinu času na cestách, takže je doma jen občas. Michalovi dělá společnost jeho pes. Postupně se dozvídám i jeho příběh. Dřív bydlel s mámou a tátou, ale rodiče si nerozuměli, neustále se hádali, a když mu bylo asi 7 let, tak se rozvedli. S tátou se přestal stýkat.

Ve škole byl trochu za outsidera, zakřiknutý, měl pár kamarádů, podobných jako on sám. Asi od třetí třídy mu začali kluci z jiné třídy ubližovat. Posmívali se mu, brali mu věci, chtěli po něm peníze. Pak ho začali i bít kvůli různým „prohřeškům“. Měl kamaráda Robina, Litevce, ten na tom byl stejně. Potom ale rodiče Robina ze školy vzali a Michal zůstal sám. Začal ho šikanovat i učitel, musel o přestávkách dělat obsluhu automatu na nápoje, před a po vyučování peklo s kluky. Mámě nic neřekl, byla hodně zaměstnaná a moc se neviděli. Pravda vyšla najevo, až když jí sebral z peněženky větší obnos peněz a ona na něj zatlačila. To už byl v šesté třídě. Doporučili jim změnu školy, tak se dostal ke strýci do menšího města. Máma si s ním nevěděla rady, neměla na něj dost času, myslela si, že chlap ho lépe pochopí. Tak je už pár let tady, škola je lepší, doma má pozornosti zhruba stejně jako u mámy. Strýc mu občas uvaří, většinou nakoupí jídlo, aby si ho ohřál. Máma mu posílá peníze, občas za ní jezdí, ale nebaví ho to tam, nudí se, nemá tam co dělat. Dostává dost peněz, má svou velkou televizi, počítač, notebook, oblečení, jaké chce. Strejda i máma akorát nadávají kvůli známkám. Může si dělat, co chce, přesto se ale necítí šťastný, je hrozně sám. Jenom s kámoši na internetu na to na chvíli zapomene.

Závislost na mobilu

- Kde teď máte mobil?
- Významné: Jak často se na něj během hodiny díváte?

- Často neurotici.
- Při zazvonění se: rozbuší srdce, cítí neklid, sevře se žaludek.
- Stále si ho hlídá, je zapnutý – STRES.
- Je to pro něj symbol sociální příslušnosti.
- Nutnost vědět o sítích, novinkách,...

Mobil - rizika

- Nevyřeší situaci sám – sám si nenajde cestu.
- Narušení sociálních kontaktů: např. dva spolu mluví a 1 zazvoní telefon, co udělá?
- Chyba rodičů: Rodič má pocit, že mobil vše vyřeší.
- Zájem o někoho = zavolám mu, to stačí
- Neučí se komunikovat přímo.
- Rozchody přes SMS,...

Diagnostika

- ▶ Jak rozpoznat závislost na určité činnosti? Jednou z možností je princip „tří C závislosti“: nutkání (compulsion), nedostatek sebekontroly (loss of control) a pokračování i přes způsobené negativní důsledky (continued use despite negative consequences).
- ▶ Dále lze zvažovat přítomnost šesti komponent behaviorálních závislostí:
 - ▶ - význačnost (určitá aktivita se stane nejdůležitější aktivitou v životě jedince a dominuje v jeho myšlení, pocitech a chování),
 - ▶ - změna nálady v důsledku zahájení určité aktivity, která má především charakter zvládací strategie,
 - ▶ - tolerance (závislý člověk neustále prodlužuje dobu, po kterou se dané činnosti věnuje, aby dosáhl stejného prožitku)
 - ▶ - abstinenční příznaky (výbušné až agresivní reakce, pocity úzkosti, sklíčenost a jiné psychické potíže, které zmizí prakticky ihned poté, co se člověku podaří zopakovat chování, na kterém je závislý - připojí se k internetu, hodí peníze do automatu).
 - ▶ - mezilidský nebo vnitřní konflikt (závislost vyvolává nelibost okolí, vnitřní konflikt mívá podobu rozpolcenosti v důsledku rozhodování se mezi provozováním dotyčné činnosti, nebo trávením času s partnerem nebo prací).
 - ▶ - relapsu (opakuje vzorce závislostního chování, se kterými sám zcela nesouhlasí).
- ▶ Ztráta zaměstnání může být prvním signálem, který odhalí behaviorální závislost.

Léčba:

- ▶ Je velmi důležité, aby člověk, který trpí některou z forem nedrogové závislosti, získal od okolí zpětnou vazbu na změny ve svém chování. Z hlediska léčby může být velmi problematické právě získání náhledu na změny ve vztazích a celém životě, které je ale pro motivaci člověka k léčbě klíčové.
- ▶ V léčbě nedrogových závislostí se uplatňuje zejména individuální nebo skupinová psychoterapie.
- ▶ Do léčby by měla být zapojena celá rodina, protože prostředí a blízké vztahy, ve kterých člověk žije, mohou člověku získat potřebný odstup a náhled.

Použité informační zdroje a literatura ke studiu

- ▶ KALINA, K. (2003). *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády ČR.
- ▶ KALINA, K. a kol. (2008). *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada.
- ▶ NEŠPOR, K (2011). *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media.
- ▶ *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019-2027* (2019). Úřad vlády České republiky.
- ▶ Adiktologie: odborný časopis pro prevenci, léčbu a výzkum závislostí. ISSN 1213-3841.
- ▶ Vacek, J. & Vondráčková, P. (2014). Závislosti na procesech in *Klinická adiktologie*.