



Spolufinancováno
Evropskou unií

zšarménská



Prohlášení o vyloučení odpovědnosti : „Financováno Evropskou unií.

Vyjadřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost.“

Kyberzávislost

17.10.2023 Autorský tým APIV B [Linka bezpečí](#) 1 názor

Jak ji poznat?

Internet je důležitý zdroj informací i nástroj pro komunikace, vzdělávání, rozvoje nebo zábavy. Podněcuje zvědavost i kreativitu. Smysluplné využívání internetu a technologií spočívá v rovnováze s ostatními aktivitami a časem, který na něm trávíme.

Pokud je však jeho užívání nadměrné, může dojít k závislosti. Tzv. kyber-závislost může mít různé podoby:

Gaming – hraní online her, závislost na sociálních sítích, závislost na chatu, hledání desinformací, vyhledávání informací, sledování videí, gambling – závislost na sázení a hazardních hrách a další.

Přiznat si závislost na internetu a technologiích je náročné, stejně jako rozhodnout se pro změnu. Není možné od internetu abstinovat zcela, ale je možné nastavit si kontrolované užívání, které bude v souladu s vlastním zdravím i vztahy.

Není snadné nový návyk vybudovat ihned. Přesto má smysl opakovat se o to pokoušet, nejlépe za podpory rodičů nebo blízkých dospělých. Pokud se to dlouhodobě nedaří nebo jsou dopady vážné, pak také ve spolupráci s psychoterapeutem.

Příznaky závislosti často podceňujeme a vážnost jim dodají až zdravotní, psychické nebo komunikační potíže. Jaké to jsou?

- Neodolatelná chuť hrát, scrollovat nebo jakkoliv užívat internet – jako předmět závislosti.
- Ztráta zájmu o kamarády, učení, volnočasové aktivity jiné než online.
- Zhoršení prospěchu, pracovního režimu, zanedbávání povinností.
- Změny nálad.
- Neschopnost omezit čas nad technologiemi.
- Objeví se abstinenční příznaky – pocity, které přichází, jestliže omezíme na delší dobu zdroj závislosti. Např: Nervozita, podráždění, vztek, agresivita. Na tělesné úrovni pak třeba pocení, třes, neklid, také ale třeba bolesti zad nebo bolest v rukou (karpální tunely) nebo poruchy spánku.
- Popírání nebo schovávání online aktivit před ostatními, hádky a konflikty v souvislosti s „internetovou a digitální drogou“.

Modelový příběh:

Hry jsem hrál od malička, ani nevím, kdy jsem s tím začal. Nejdřív na tabletu a herních konzolách, teď na počítači. Dřív jsme hráli s klukama ze třídy u nás doma a bylo to dobrý. Pak jsem začal víc kamarádit s lidma, se kterýma hraju online přímo ve hře. Kámoši chodí na fotbal, já si ho radši zahraju online. Když se baví o jiných věcech, už mě to ani nezajímá. Navíc jsem dost unavený, protože hraju dlouho do noci, takže mám i horší známky. Doma se kvůli tomu hodně hádáme.

Co s tím

- Zařaď víc aktivit v off-line režimu. Pokud víš, jaké denní nebo večerní hodiny jsou pro tebe nejtěžší v omezení, naplánuj si na ně jinou aktivitu společně s někým dalším. Například s rodičem nebo sourozencem.
- Nahraď je jinou činností i bez společnosti dalších osob. Obtížné to může být obzvlášť o víkendu nebo večer. Činnosti si předem připrav, ať je jednodušší se do nich pustit.
- Vídej se častěji a pravidelně s kamarády – fyzicky a bez používání telefonu. Domluv se s nimi předem.
- Urči si počet hodin, který online strávíš. Doporučuje se kratší období vícekrát denně. Tím můžeš dosáhnout kontroly nad užíváním. Nastav si budík na určitý počet minut nebo se řiď denními činnostmi. Například: Než půjdu na kroužek, po cestě v autobusu nebo do určité hodiny večer. Ke kontrole můžeš využít také aplikace, které to udělají za tebe.

Sociální sítě a duševní zdraví mohou být v symbióze

27.4.2023 Hanka Petráková [Linka bezpečí](#)

Sociální sítě edukují, detabuizují, inspirují, slouží k navazování kontaktů, archivaci vzpomínek, k podnikání a samozřejmě k zábavě.

Zní vám to skvěle? Ano, a skvělé to je. Za těmito pocity stojí dopamin, který se při užívání sítí tvoří. Což může být, paradoxně, někdy problém.

Sledování sítí má skutečně vliv na tvorbu dopaminu. Přezdívá se mu hormon štěstí. Sytí nás, uspokojuje, dokonce zmírňuje psychickou nepohodu.

Odměna

Je to vlastně taková odměna, kterou mozek získá, když dostane další „lajk“ na svůj příspěvek nebo komentář nebo i tehdy, když sleduje nějaký zajímavý, uspokojivý obsah. Odměna je něco příjemného a je tak zcela pochopitelné, že ji chceme získávat znovu a znovu. Tedy více a více dopaminu. Snadno se tak vytvoří návyk a rozvíjí se potřeba, až bažení k tomu si znovu pustit video, otevřít profil, komentovat, vkládat své příspěvky za účelem získání pozitivních ohlasů – „lajků“ a příjemných komentářů.

Dopamin, který není zadarmo

Dopamin je důležitý a pro náš život nezbytný. Můžeme ho ale získávat i přirozenou, zdravější cestou – pohybem venku, sportem, poslechem hudby, meditací, děláním příjemných věcí. Také lze jeho hladinu ovlivnit vyváženou stravou, omezením kávy, cukru a dodržováním pitného režimu.

Pokud dopamin získáváme jen prostřednictvím sítí, celková spokojenost v životě je nižší, než když ho získáváme zdravějšími způsoby, při kterých musíme vyvinout mnohem více aktivity. Zvýšení hladiny dopaminu trvá déle a je potřeba celkově většího úsilí a námahy. Zato sáhnout po telefonu a otevřít tu správnou apku a získat tak odměnu v podobě dopaminu, je snazší a rychlejší než kdykoliv předtím.

Daň

Časté připojení k sítím ale vede k **poruchám soustředění**, ztrátě času věnovanému pohybu, sportu, čtení či poslechu hudby. A tím seznam nekončí. Vede také ke **ztrátě motivace** k jiným příjemným aktivitám, při kterých se dopamin vytváří zdravě. Na základě toho se člověk cítí **přesycený, unavený**, má pocit nekonečného přísunu informací a obsahu, který musí mozek zpracovávat. Rozvíjí se také tzv. FOMO (Fear Of Missing Out), což je pocit strachu, že nám něco uniká ve chvíli, kdy nejsme online.

Nadměrné využívání sociálních sítí může způsobovat také **závislost a vést k sociální izolaci** a neochotě vyhledávat vztahy „naživo“. Stejně tak mohou být živnou půdou pro kyberšikanu.

Za důležité považujeme také **srovnávání**, které může vést k pocitu **nedostatečnosti, selhávání, osamělosti, závisti, úzkostem a depresivitě**. Neustálá konfrontace s tím, že někdo žije zajímavěji, vypadá líp, má větší úspěchy, je vysilující.

Špatné dny

Na sociálních sítích se totiž často ztrácí dojem, že existují také obyčejné nebo dokonce špatné dny. Že je doma nepořádek, že má člověk mastné vlasy nebo není namalovaný. Lidé vytváří uměle dokonalé světy, ve kterých se snaží vytvářet převážně nejlepší dojem. Na druhou stranu existují i někteří influenceři, kteří se nebojí ukazovat realitu a dokonce svůj profil staví na tom, že cíleně ukazují svůj obličej bez make-upu a bez filtrů, postavu bez úprav nebo lichotivých póz, nepořádek doma, zlobící děti apod. Často ale bohužel naráží na hodně negativní komentáře – lidé vlastně tak trochu tu dokonalost chtějí vidět. Nechtějí se dívat na celulitidu, nadváhu, neupravený obličej. Je logické, že lidé chtějí vidět hezké, přitažlivé a zajímavé věci. Je ale na místě si uvědomovat a nezapomínat, že se tím ale ukazuje pouhý výsek reálného života, který chtějí ukázat.

Rodiče jako influenceři

Bylo by fajn, kdyby rodiče ukazovali dětem tento nesoulad, upozorňovali na to, že realita na sítích je většinou zkreslená. Je dobré, když sami ukážou, jak vypadá fotka bez úprav a po použití filtru. Mohou se tak stát offline influencery, vzory, kteří ovlivňují názory a postoje svých vlastních dětí a „followerů“. V některých evropských státech už je povinnost informovat čtenáře časopisů a uživatele sítí, že jsou fotky upravené. Rodiče mohou jít příkladem i v tom, jaké profily sami sledují, jaké vkládají příspěvky, kolik času sami na sítích tráví.

Není prospěšné dětem pohyb na sociálních sítích zakazovat, ignorovat jejich existenci. Cílem je naučit se je využívat ku prospěchu a bezpečně. Zajímat se o to, co dítě na sítích sleduje, mít k nim jako rodič přístup, abych se v nich vyznal a uměl o nich s dětmi mluvit, mít přístup do jejich účtů. A ptát se dětí, koho sledují, nechat si ukázat jejich obsah, zajímat se a mluvit s nimi o tom, co se na internetu děje.

Sociální sítě jsou přirozenou součástí života teenagerů, velmi snadno se na nich pohybují, znají technologie, jak upravovat příspěvky, celkem snadno se pohybují v tom, co sledovat chtějí a opouštějí to, co je nezajímá. Současně ale ještě nemají dostatek zkušeností a je pro ně obtížnější získat náhled na to, že realita může být zkreslená.

Srovnávají se, připojují se k výzvám, které mohou být nebezpečné, protože chtějí dosáhnout stejného výkonu – být stejně zajímaví.

Co se vyplatí?

- Vyplácí se sledovat i obyčejné profily někoho, kdo **realitu ukazuje** takovou jaká (asi) je. Doporučujeme nesledovat, co nás zneklidňuje a přispívá k duševní nepohodě.
- Dále se vyplácí stanovit si na sociální síti **určitý čas, dodržovat** ho a nepřekračovat. Nesnažit se vidět a reagovat na všechno nové, co se na sítích objevilo.
- Nesledovat síť alespoň **hodinu před spaním**, může znít jak otřepaná mantra. Nutno ale dodat, že to stále platí a je potřeba tuto pravdu připomínat. Modré světlo jednoduše spánku nepřije.
- Když už se na sítích pohybujeme, je fajn dát si nějaký **cíl**, vědět, proč něco sledujeme, vyjádřit se i aktivně, a nejen bezmyšlenkovitě sledovat obsah.
- Vyplácí se také mít **soukromé profily**, do kterých pustím jen osoby, o kterých vím, že mi nebudou v komentářích ubližovat, napadat mě.
- Čas od času je také dobré si dopřát tzv. **digitální detox**. Na nějaký čas se od sítí odpojit, nesledovat je, nepřispívat. Stačí i víkend, kdy si člověk odpočine, má čas se věnovat příjemným aktivitám, vypustí online svět.

Sociální síť jsou v současné době přirozenou součástí našich životů. Tak jako v jiných oblastech je důležité se s nimi naučit zacházet bezpečně a tak, aby nám sloužily a ne nás ohrožovaly.

Digitální závislost má vzestupný trend mezi dětmi i dospělými

30.8.2024 Janeska

Nová zpráva o digitálních závislostech v Česku ukazuje, že téměř třetina dospělých v České republice uvádí problémy spojené s používáním internetu.

V současné době se stále častěji setkáváme s pojmem digitální závislost, která postihuje jak děti, tak dospělé. Tento fenomén je charakterizován nutkavým chováním spojeným s používáním digitálních technologií, ať už jde o sociální sítě, online hry, nebo neustálé kontrolování zpráv a notifikací. Nová zpráva o digitálních závislostech v Česku ukazuje, že téměř třetina dospělých v České republice uvádí problémy spojené s používáním internetu, jako je trávení času online i přes absenci zájmu a vynechávání jídla či spánku kvůli tomu.

Problém digitální závislosti je zvláště závažný u dětí a adolescentů, kteří popisují zanedbávání volnočasových aktivit, problémy ve škole, a snížený čas strávený s rodinou a přáteli. **Zhruba pětina dospívajících tráví na sociálních sítích denně čtyři a více hodin, což může mít negativní dopad na jejich psychické a fyzické zdraví.**

Závislost na digitálních technologiích není v současnosti v České republice systematicky sledována, a proto mohou být oficiální statistiky podhodnocené. V roce 2015 bylo ambulantně léčeno 91 osob s touto diagnózou, zatímco **v roce 2021 tento počet vzrostl na 116 a v následujícím roce na 178**, přičemž více než polovina z nich byla ve věku mezi 10 a 19 roky.

Je důležité, aby se na tuto problematiku zaměřila nejen veřejná diskuse, ale také odborníci a politici, aby bylo možné vytvořit efektivní strategie pro prevenci a léčbu digitální závislosti. Vhodná opatření mohou zahrnovat vzdělávací programy, podporu rodičů a učitelů v oblasti digitální gramotnosti, a poskytování odborné pomoci těm, kteří ji potřebují.

Vzhledem k tomu, že digitální technologie jsou neoddělitelnou součástí moderního života, je klíčové naučit se s nimi zacházet zodpovědně a udržet zdravý digitální zůstatek. To znamená najít rovnováhu mezi online a offline světem, což je základem pro zdravý psychický a sociální vývoj jedince.