



Zdraví a internet

Alena Černá
PSY279

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Závislost na Internetu - z čeho můžeme vyjít?

Syndrom závislosti



„Skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více“ (MKN-10, s. 75)

- V popředí stojí *touha po látce*

Jak se diagnostikuje závislost?

- Během posledního roku došlo alespoň ke 3 z následujících jevů:
- Silná touha nebo puzení užívat látku
 - Potíže v kontrole užívat látku (začátek, ukončení, množství)
 - Somatický odvykací stav
 - Průkaz tolerance (vyšší dávky pro vyvolání efektu)
 - Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů, zvýšené množství času k získání nebo užívání látky
 - Pokračující užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků

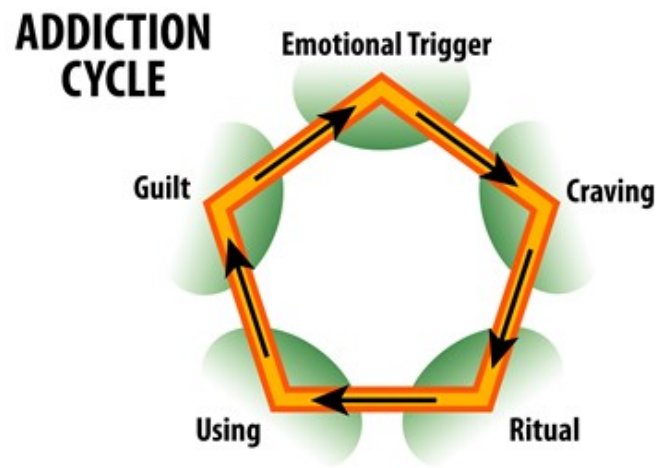
Další možné vysvětlení dle diagnostických manuálů

Návykové a impulzivní poruchy

- Opakované činy, které nemají žádnou jasnou racionální motivaci a obvykle škodí vlastním zájmům nositelů i zájmům jiných lidí
- Impulzy k činnosti, které nelze kontrolovat
- Patologické hráčství, pyromanie, kleptomanie, trichotillomanie

Závislost na

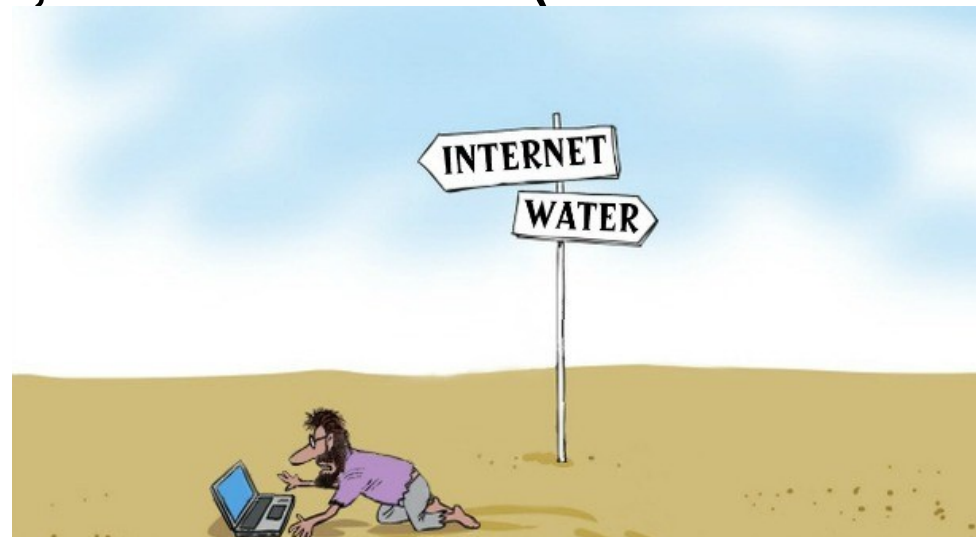
Internetu



- Internet addiction (IA)
- Internet pathological use
- Internet addiction disorder
- Addictive behavior on the internet
- Excessive internet use (EIU)
- Problematic internet use (PIU)
- Závislostní chování na internetu

Závislost na Internetu

- Diag. kritéria – původně satira (1995, Goldberg, NY)
- 1996 – Kimberly Young – Závislost na Internetu
- Zejména USA, Čína, Jižní Korea (u nás – adiktologie)



Vymezení IA

- **Young**: jakékoliv online kompulzivní chování, které interferuje s normálním životem a způsobuje vážné problémy s rodinou, přáteli a pracovním prostředím
- **Beard a Wolf (2001)**: používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace
- **Shapira (2000)**: neschopnost jedince mít kontrolu nad svým užíváním internetu, což pak vede ke stresu a/nebo zhoršení fungování
- **Mitchel (2000)**: kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání

Addiction TO Internet x ON Internet

- Addiction on the Internet
 - Závislost projevující se na internetu
 - internet jen jako prostředí, kde se vyskytuje; pravděpodobně i v jiném prostředí budou patrné problémy; internet se pak dá brát jako ještě relativně dobré prostředí v porovnání se závislostmi jinými
- Addiction to the Internet
 - Závislost na internetu
 - spojená přímo s internetem, bez nějž by nevznikla

Existuje vůbec nějaká závislost na Internetu?

- Je to problém, který vznikl v důsledku existence internetu, nebo jde jen o projevy určitých problémů v online prostředí?
- Ve studiích chybí kauzalita – tedy není jisté, jestli internet sám o sobě podporuje/vede k závislosti, nebo jestli člověk se sklony k takovému chování internet nadužívá
- Tento fenomén se tedy stále zkoumá a na jeho uchopení se pracuje

Zdravotní důsledky

- Narušení denního rytmu
- Zanedbávání hygieny
- Zanedbávání výživy
- Spánková deprivace
- Bolesti hlavy, očí
- Zhoršení orientace v čase

Dlouhodobě...

- Změna životního stylu
- Pokles fyzické aktivity
- Nemoci pohybového ústrojí
- Obezita
- Sociální stažení z RL vztahů
- Ztráta přátel
- Problémy ve vztazích
- Zanedbávání povinností
- Pozdní příchody
- Zhoršená koncentrace, snížená výkonnost

Zase diagnostické manuály...

- Kam IA zařadit?
 - Poruchy vyvolané užíváním návykové látky
 - Obsedantně-kompulzivní poruchy
 - Jiné návykové a impulzivní poruchy (F 63.8)
 - Jiné druhy trvale maladaptivního chování, které nejsou sekundární k rozpoznanému psychiatrickému syndromu a kde se zdá, že osoba opakovaně selhává ve snaze odolat impulzům se takto chovat a je tu prodromální období napětí s pocitem uvolnění v době činu (MKN-10)

Diagnostika IA

- Znamky závislosti snadno maskovatelné díky faktické nutnosti internet v dnešní době používat
- V počátcích hojně používané měřítko čas strávený online – ten ale sám o sobě nestačí
- Základ „závislosti“ – cyklus návratů ke zdroji závislosti i přes negativní důsledky

Kritéria závislosti (Griffiths)

- 6 základních komponent (všechny musí být přítomny):
 - **Význačnost** – aktivita na internetu se stane nejdůležitější v životě a dominuje kognitivním a emocionálním procesům i chování
 - **Změny nálad** – online aktivita ovlivňuje subjektivní prožívání
 - **Tolerance** – větší dávky internetové aktivity jsou potřeba k navození původní nálady
 - **Abstinenční příznaky** – negativní pocity, když je činnost na internetu ukončena nebo nemůže probíhat
 - **Konflikt** – interpersonální nebo intrapersonální konflikt
 - **Recidiva** – tendence vrátit se k nadměrnému používání internetu i po obdobích kontroly

Diagnostická kritéria (Beard a Wolf podle Young, 2001)

- 5 příznaků – všechny přítomny:
 - (1) zaujetí internetem (přemýšlení o předchozích aktivitách na internetu nebo o těch budoucích),
 - (2) potřeba používat internet ve stále delších časových úsecích, aby člověk dosáhl uspokojení,
 - (3) opakovaná neúspěšná snaha kontrolovat, přerušit nebo zastavit používání internetu,
 - (4) neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se používání internetu,
 - (5) překračování původně plánovaného času připojení k internetu.

... a dále (Beard a Wolf)

- + alespoň 1 z následujících:
 - (1) v důsledku používání internetu ohrožení nebo riskování ztráty důležitého vztahu, zaměstnání nebo příležitosti v kariéře,
 - (2) lhaní členům rodiny, terapeutům nebo dalším osobám za účelem zastírání nadměrného používání internetu,
 - (3) používání internetu jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se dysforické nálady (například pocitů bezmoci, viny, úzkosti a deprese).

Dotazníky na IA

- Internet Addiction Test (IAT) – 20 položek
- Online Cognition Scale (OCS)
- Internet-Related Addictive behavior Inventory (IRABI)
- Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

IAT

- Rozlišuje uživatele jako mírně, středně a závažně „závislé“
- Instrukce – vyplnit s ohledem na čas na internetu, který je spojen s neakademickými a nepracovními aktivitami (především rekreační)
- Škála:
 - 0 nehodí se
 - (1) Výjimečně – (2) příležitostně – (3) – pravidelně (frequently) – (4) často (often) – (5) vždy

Výsledky IAT

- 0-30: normální rozsah
 - 31-49: mírný
 - 50-79: střední
 - 80-100: závažný
-
- probrat s klientem položky, které zaškrtil na úrovni 4 nebo 5

Prevalence IA

- **Obecná populace:**
 - 1999 (Greenfield) – 17000 uživatelů internetu → 6 % IA
 - 2006 (Abaoujaoude et al.) – 12,5 % (USA) má jeden nebo více příznaků IA
 - 2003 (Whang, Lee a Chang; Korea) – N = 13588 – 3,5 % (IAs), 18,4 % (possible IAs - PAs)
 - 2006 (Cui et al.; Čína) – 9,7-11 % IAs
- **Studenti VŠ:**
 - 1997 (Scherer) – 13 % z 531 VŠ studentů
 - 1999 (Morahan-Martin, Schumacher) – 14 %
 - 2001 (Yang) – 10 % (Uni.of Taiwan)
- **Adolescenti:**
 - 1998 (Finsko) – 12-18 let – 4,7 % dívek a 4,6 % chlapců

Proč vzniká IA?

- Kognitivně-behaviorální model (R.A. Davis) (2001)
- Teorie deficitu sociálních dovedností (S.A:Caplan) (2003)
- Interpersonální teorie (Liu a Kuo, 2007)

Kognitivně-behaviorální model

- 2 typy problémového používání internetu
 - Specifické – vázané na konkrétní aktivitu/aplikaci – takové chování by tito lidé pravděpodobně vykazovali i mimo internet
 - Generalizované – obecně nadměrné používání internetu, typicky spojené se sociálním aspektem – je vázané na internet a mimo něj by se neprojevovalo

KBT model

- Příčiny:
 - Vzdálené – psychopatologické dispozice, situační podněty (pozitivní posilování chování – emoce)
 - Blízké – maladaptivní myšlenky (sebepochyby, podceňování, neg.sebehodnocení), soc.izolace, nedostatek sociální opory

Teorie deficitu soc.dovedností

- Riziko IA je u osob s psychosoc. problémy (osamělost, soc. úzkost, deprese), kteří vnímají vlastní soc. kompetence jako horší
→ online komunikace se jim zdá snadnější, neohrožující → preferenci online světa před RL

Interpersonální teorie

- Vychází z H.S.Sullivanova
- Lidé jsou neoddělitelní od mezilidských vztahů, kt. je utváří
- Úzkost jedince je úměrná úzkosti lidí, kt. o něj v dětství pečovali
- → komplikované vztahy s rodiči souvisejí s problémy v mezilidských vztazích → zvýšená soc. úzkost → preference online vztahů

Ohrožení

- Nejvíce ohrožení – VŠ studenti
 - Podle Young:
 - Přístup k internetu – zadarmo, kdykoliv
 - Velké množství „volného času“
 - Nový zážitek svobody od rodičovské kontroly
 - Žádná kontrola toho, co dělají online
 - Podpora používání netu ze strany školy
 - Sociální odcizení – noví lidé
 - (USA) – legální podávání alkoholu až od 21 let

Problémové oblasti IA

- Online hry
- Online komunikace/vztahy
- Kybersex/OSA
- Online gambling

Léčba?

- Kognitivně-behaviorální terapie
- Efektivní u jiných návykových poruch
- Young – několik intervencí využívajících KBT:
 - Zmapovat strukturu dne a praktikovat její opak
 - Zmapování zanedbávaných činností
 - Stanovení cílů – kolik hodin a kdy (doporučuje se často krátké úseky)
 - Externí upozornění
 - Abstinence – pokud se nedaří snížit používání problémových aktivit
 - Upomínkové karty – 5 problémů, které mu závislost způsobila a 5 přínosů omezení internetu

Léčba závislosti na kybersexu

- Omezit používání netu během víkendů a večerů
- Používat internet jen když jsou kolem jiní lidé
- Určit místa, kde internet nesmí používat (hotely..)
- Postavit monitor tak, aby na něj viděl někdo další
- Nastavit na pozadí a šetřiče obrazovky fotky blízkých nebo důležitých lidí

Literatura

- Griffiths, M.D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119-125.
- Griffiths, M.D. (2000). Does Internet and computer „addiction“ exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3, 211-218
- Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital Youth: The Role of Media in Development*. New York: Springer.
- Vondráčková Holcnerová, P., Vacek, J. & Košatecká, Z. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a slovenská psychiatrie*, 105(6-8), 281-289.
- Wan, Ch.-S. & Chiou, W.-B. (2006). Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3).
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6).
- Young, K. & de Abreu, C.N. (eds)(2011). *Internet Addiciton. A handbook and guide to evaluation and treatment.* John Wiley & Sons: New Jersey.
- Young, K. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355–372.