

ZÁVISLOST NA INTERNETU/ TECHNOLOGIÍCH

ZUR387

Lenka Dědková

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







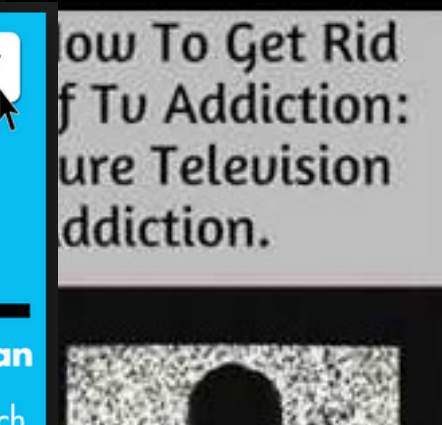
THE ULTIMATE GUIDE TO GET RID OF YOUR SMARTPHONE ADDICTION

How To Overcome the Problem Of Constant Accessibility And Reconnect To Real Life



YAKUP ADAMA

Television, Children, and the Family
MARIE WINN

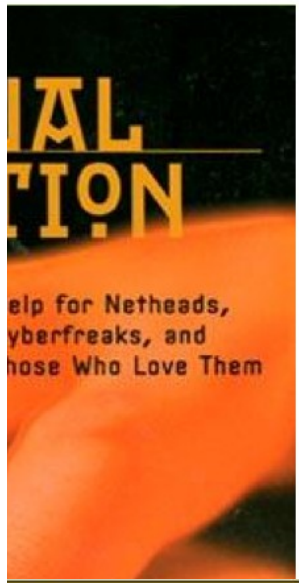


THE ULTIMATE GUIDE TO CURB INTERNET ADDICTION

How to Overcome Internet Addiction for Life

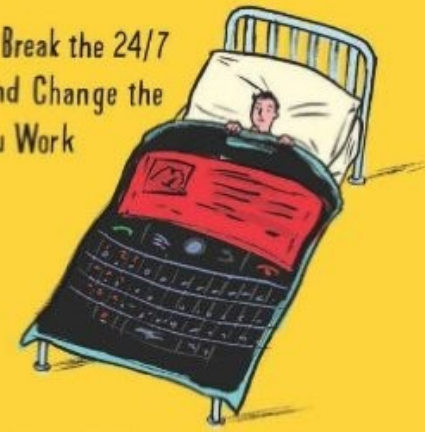


SMARTPHONES are the NEW CIGARETTES and here's why...



With Your SMARTPHONE

How to Break the 24/7 Habit and Change the Way You Work



LESLIE A. PERLOW

HARVARD BUSINESS REVIEW PRESS
Copyrighted Material

Co je 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
- (diagnostická vodítka syndromu závislosti, MKN 10)

- Rozdíl mezi populárním používáním a klinickým významem

Když se zkoumá...

- Internet addiction (IA)
- Internet pathological use
- Internet addiction disorder
- Addictive behavior on the internet

- Excessive internet use (EIU)
- Problematic internet use (PIU)
- Compulsive internet use (CIU)

- ČJ: Závislostní chování na internetu
 - Někdy „netholismus“ – **nepoužívat!**
 - <http://cs.wikipedia.org/wiki/Netholismus>

Závislost na internetu

- Spousta nevyřešených problémů
 - Existence
 - Etiologie
 - Definice
 - Diagnostika
 - Léčba



Závislost na internetu

- Pojem *závislost na internetu* – NY psychiatr Goldberg (1995) – dgn. kritéria jako vtip
- 1996 a 1998 – Kimberly Young popsala fenomén závislosti na internetu a na základě diag.kritérií pro gambling navrhla kritéria pro online addiction
- Pozornost především v USA, Číně a Jižní Korey

Zásadní otázka v debatě o závislosti na internetu

- **Je to specifická, samostatná porucha nebo je to symptom jiné poruchy?**
- Je internet jen prostředek nebo by bez něj daný člověk závislý jednoduše nebyl?
- Je vůbec možné odpovědět?
 - Komorbidity s jinými poruchami/problémy u všech závislostí
 - Kauzalita?

Internetová závislost se stále zkoumá

Pro x proti

- **Pro:** podobné symptomy jako u drogové závislosti; v důsledku strukturální změny v mozku (ovlivňuje krátkodobou paměť a procesy rozhodování)
- **Proti:** naprostá většina závislých na internetu má jiné diagnostikovatelné potíže (deprese, patologické hraní, impulzivní porucha...); metodologické problémy ve výzkumech (sampling, cross-sectional, různé způsoby měření)

Addiction TO net x ON net

- **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
- (kyber)sex, gambling, shopping

Griffiths & Szabo, 2013

Při odepření preferované aktivity na internetu by lidé spíše přestali používat internet a hledali náhradu offline

Addiction TO net x ON net

- **Addiction to the Internet**
 - Závislost na internetu
 - spojená přímo s internetem, bez nějž by nevznikla
 - Některé jevy mimo internet ani neexistují (MMORPG?)
- Závislost obecně na internetu? (generalizovaná)
Častá ve škálách (měření)
- Závislost na aplikaci, činnosti? (specializovaná)
 - SNS (např. Fear of Missing Out), MMORPG, ...

Generalizovaná nebo specializovaná?

- Argument proti generalizované OA
 - Člověk závislý na online gamblingu
 - Člověk závislý na online hrách
 - Člověk závislý na online sexuálních aktivitách
- Je otázka, zda neexistuje obojí
 - --> technology addiction
- „Internet users are no more addicted to the Internet than alcoholics are addicted to bottles”
 - Kim & Kim 2010

Etiologie (aneb jak to vzniká)

- Není to látková závislost
 - Pokud by byla, všichni bychom byli závislí

Látková x behaviorální závislost

- Závislost nemusí být pouze na nějaké látce, ale i na chování
- Závislost na chování, které přináší danému člověku odměny (ve smyslu potěšení)
- Gambling – jediná (zatím) uznávaná behaviorální závislost
 - Jiné zvažované: kompulzivní nakupování, hypersexualita, excesivní opalování, kompulzivní cvičení...

Etiologie (aneb jak to vzniká)

- Nejasná, neexistuje shoda...
- Dominantní pojetí: IA jako klinická porucha – navázaná na kompulzivní chování či poruchu osobnosti
- Young (a další) – internetová závislost jako něco, co se objevuje při obtížné životní situaci jako copingový mechanismus
 - Předpoklad, že internet dokáže ulevit od rozlad

Závislost jako kompenzace

- Odklon od aktivity či látky jako toho, co závislost způsobuje a příklon ke kontextu – závislost jako důsledek interakce osobnostních vlastností a prostředí, ve kterém se pohybuje
- Internet jako určitý kompenzační prostředek
- Různé aplikace pak mohou sloužit pro kompenzaci různých oblastí (např. sociální – FB; achievement – hry; soutěžení, frustrace → hry; únik → cokoliv?)
- Některé z nich mohou vést k problematičtějším dopadům než jiné
- Chybí teoretické zarámování → i málo empirických výzkumů toto ověřuje

Definice 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

Kritéria behaviorální závislosti (na internetu, Griffiths)

- **Význačnost** – aktivita na internetu se stane nejdůležitější v životě a dominuje kognitivním a emocionálním procesům i chování
- **Změny nálad** – online aktivita ovlivňuje subjektivní prožívání (po zapojení se do aktivity se zlepší nálada)
- **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
- **Recidiva** – tendence vrátit se k nadměrnému používání internetu i po obdobích kontroly

Jak ji změřit?

Měřicí nástroje

- Velké množství
 - obvykle zacházejí s konceptem „závislosti“ jako se škálou
 - Často měří generalizovanou závislost, ne specifickou
 - Rychle zastarávají
 - Neexistuje standardizovaná metoda, neexistuje shoda ohledně cut-off point
 - Kdy je daný člověk závislý?

Co je závislost?

V různých člancích

Musí
splňovat
všechny
body?

Alespoň 5
ze 6?

3 ze 6?

...

	v	v	v	v	každý den
Význačnost			X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X		X	X	X
Abstinenční příznaky			X	X	X
Konflikt			X	X	X
Recidiva	X		X	X	X

Co je závislost?

V různých člancích různé měření

Všechna na
nejvyšší
úroveň?

	vůbec				každý den
Význačnost	X	X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	X
Recidiva	X	X	X	X	X

Co je závislost?

V různých člancích různé měření

Všechna na
nejvyšší
úroveň?

	vůbec				každý den
Význačnost	X	X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	X
Recidiva	X	X	X	X	X

Co je závislost?

V různých člancích různé měření

Všechna na
nejvyšší
úroveň?

	vůbec				každý den
Význačnost	X	X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	X
Recidiva	X	X	X	X	X

Co je závislost?

V různých člancích různé měření

Považujete se za
závislého/závislou
na internetu?
(sociálních sítích,
mobilu ,hrách...)

Ano - ne

Jak moc jste
závislý/á na
internetu?

Vůbec ne --- Naprosto ano

Co je závislost?

V různých člancích různé měření

- Různé měření vede k různé prevalenci „závislosti“
- Jinak ohraničená skupina se vyznačuje jinými rysy
- + problém s různými populacemi (studenti univerzity, SŠ..)

Musí splňovat všechny body?

Alespoň 5 ze 6?

3 ze 6?

	vůbec				každý den
Význačnost		X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance			X	X	X
Abstinenční příznaky			X	X	X
Konflikt			X	X	X
Recidiva			X	X	X

...

	vůbec				každý den
Význačnost	X	X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	
Recidiva	X	X	X	X	

	vůbec				každý den
Význačnost	X	X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	X
Recidiva	X	X	X	X	X

	vůbec				každý den
Význačnost	X	X	X	X	
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	X
Recidiva	X	X	X	X	X

Považujete se za závislého/závislou na internetu? (sociálních sítích, mobilu ,hrách...)

Ano - ne

Jak moc jste závislý/á na internetu?

Vůbec ne --- Naprosto ano

Co je závislost?

V různých člancích různé měření

- Různé měření vede k různé prevalenci „závislosti“
- Jinak ohraničená skupina se vyznačuje jinými rysy
- + problém s různými populacemi (studenti univerzity, SŠ..)

- Nekonzistentní výsledky
- Malé efekty
- Málo longitudinálních studií
 - Vede internet k nižšími sebehodnocení anebo ti s nižším sebehodnocením využívají internet více?

Dotazníky zjišťující IA (např.)

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

Internet Addiction Test

- K. Young
- Klasifikuje uživatele na 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

IAT - položky

- 1. How often do you find that you stay online longer than you intended?
- 2. How often do you neglect household chores to spend more time online?
- 3. How often do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?
- 4. How often do you form new relationships with fellow online users?
- 5. How often do others in your life complain to you about the amount of time you spend online?
- 6. How often do your grades or schoolwork suffer because of the amount of time you spend online?
- 7. How often do you check your e-mail before something else that you need to do?
- 8. How often does your job performance or productivity suffer because of the Internet?
- 9. How often do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do online?
- 10. How often do you block out disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the Internet?

IAT – položky II.

- 11. How often do you find yourself anticipating when you will go online again?
- 12. How often do you fear that life without the Internet would be boring, empty, and joyless?
- 13. How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are online?
- 14. How often do you lose sleep due to late-night log-ins?
- 15. How often do you feel preoccupied with the Internet when offline, or fantasize about being online?
- 16. How often do you find yourself saying “Just a few more minutes” when online?
- 17. How often do you try to cut down the amount of time you spend online and fail?
- 18. How often do you try to hide how long you’ve been online?
- 19. How often do you choose to spend more time online over going out with others?
- 20. How often do you feel depressed, moody, or nervous when you are offline, which goes away once you are back online?

AIT výsledky

- 0-30: normální rozsah
 - 31-49: mírný
 - 50-79: střední
 - 80-100: závažný
-
- Zastaralý test, cut-off skóry zvoleny arbitrárně
 - Problém mnoha testů

Blinka a Smahel – na základě Griffithse

- Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu?
- Představujete si, že jste na internetu, i když na něm právě nejste?
- Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle než jste původně zamýšlel/a?
- Máte pocit, že na internetu trávíte stále více a více času?
- Přistihnete se, že brouzdáte po internetu, i když vás to už vlastně nebaví?
- Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet?
- Cítíte se neklidná/ý, mrzutá/ý nebo podrážděná/ý, když nemůžete být online?
- Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?
- Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na internetu?
- Strádá Vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?

Excesivní užívání vs. závislost

- Nadměrné: problémy se sedavou činností, se spánkem
 - Specificky u dětí – nábytek a zařízení dělané pro dospělé
 - Nemá všechny znaky závislosti
 - Lepší pojem než „závislost“!

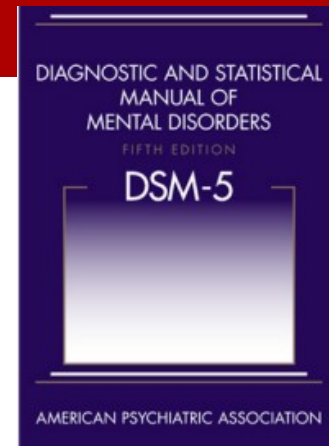
	vůbec				každý den
Význačnost	X	X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	X
Recidiva	X	X	X	X	X

Jak ji diagnostikovat?

- A proč ji diagnostikovat?

Problémy s diagnózou

- MKN-10 (1992)
 - MKN-11 – 2015 → 2017
 - Although the inclusion of compulsive sex, compulsive shopping and compulsive Internet use in the newly planned category of behavioural addictions was considered, this will probably not occur due to a lack of convincing evidence on the nature of these disorders (Grant et al., 2014)
- DSM-IV (1994)
 - DSM-IV-TR (2000)
 - DSM-V – 18.5. 2013
 - Kritizována → petice za nové ohodnocení
 - Online games disorder – experimental diagnosis



Jak ji diagnostikovat?

- ..když je nediodagnostikovatelná?

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

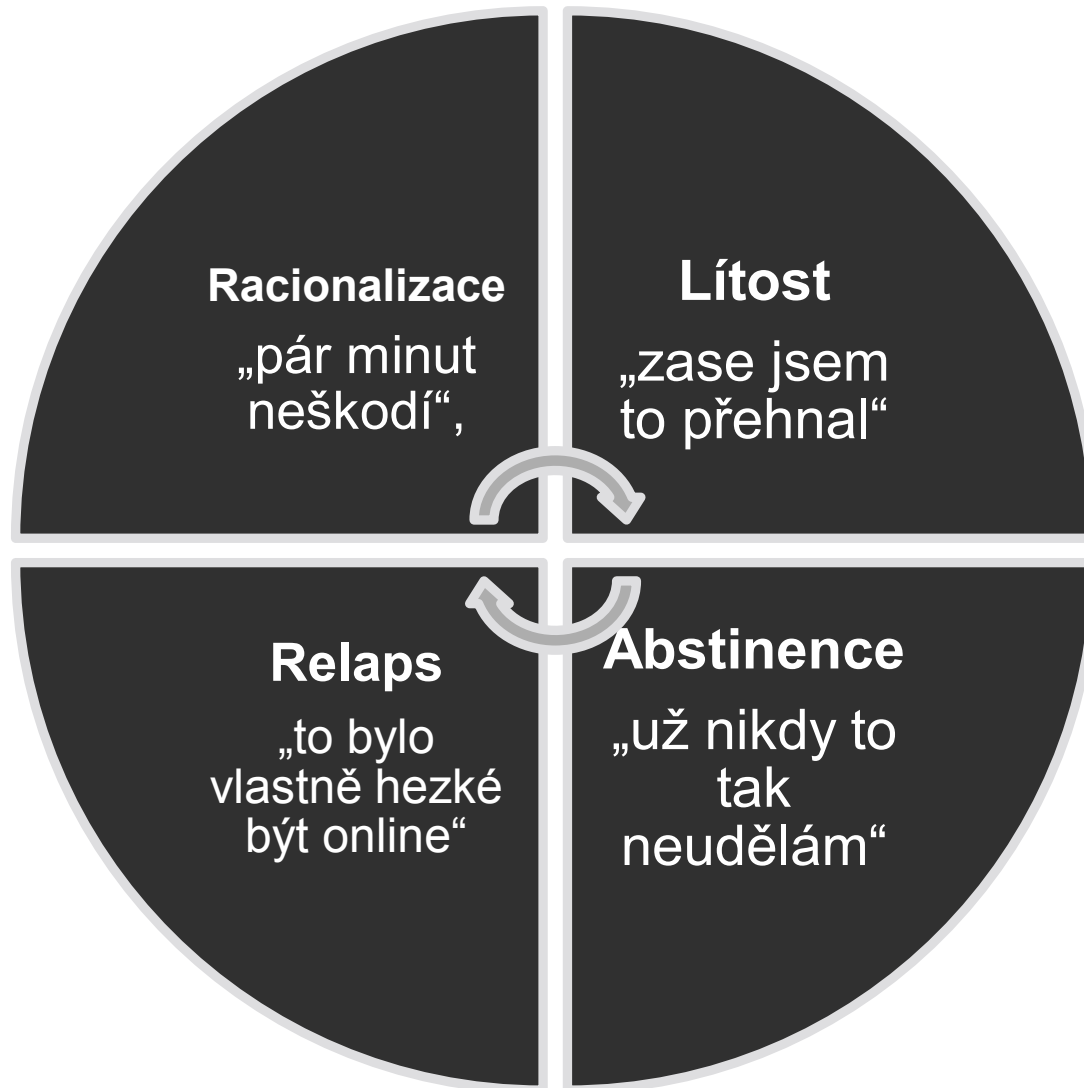
Diagnostika – zařazení IA

- 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

- Známky 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

Stop-start relapse cycle



Jak diagnostikovat?

- Jediná metoda standardizovaná na klinické populaci
- Assessment of Internet and Computer Game Addiction – Checklist (AICA-C, Wölfling, Beutel & Müller, 2012)
 - Strukturovaný diagnostický rozhovor, zahrnuje 6 kritérií závislosti, každá několik otázek hodnocených 0 (vůbec) po 5 (silně přítomný), cut off 13

Prevalence IA

	všobc				každý den
Význačnost	X	X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	X
Recidiva	X	X	X	X	X

	všobc				každý den
Význačnost	X	X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	X
Recidiva	X	X	X	X	X

	všobc				každý den
Význačnost	X	X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	X
Recidiva	X	X	X	X	X

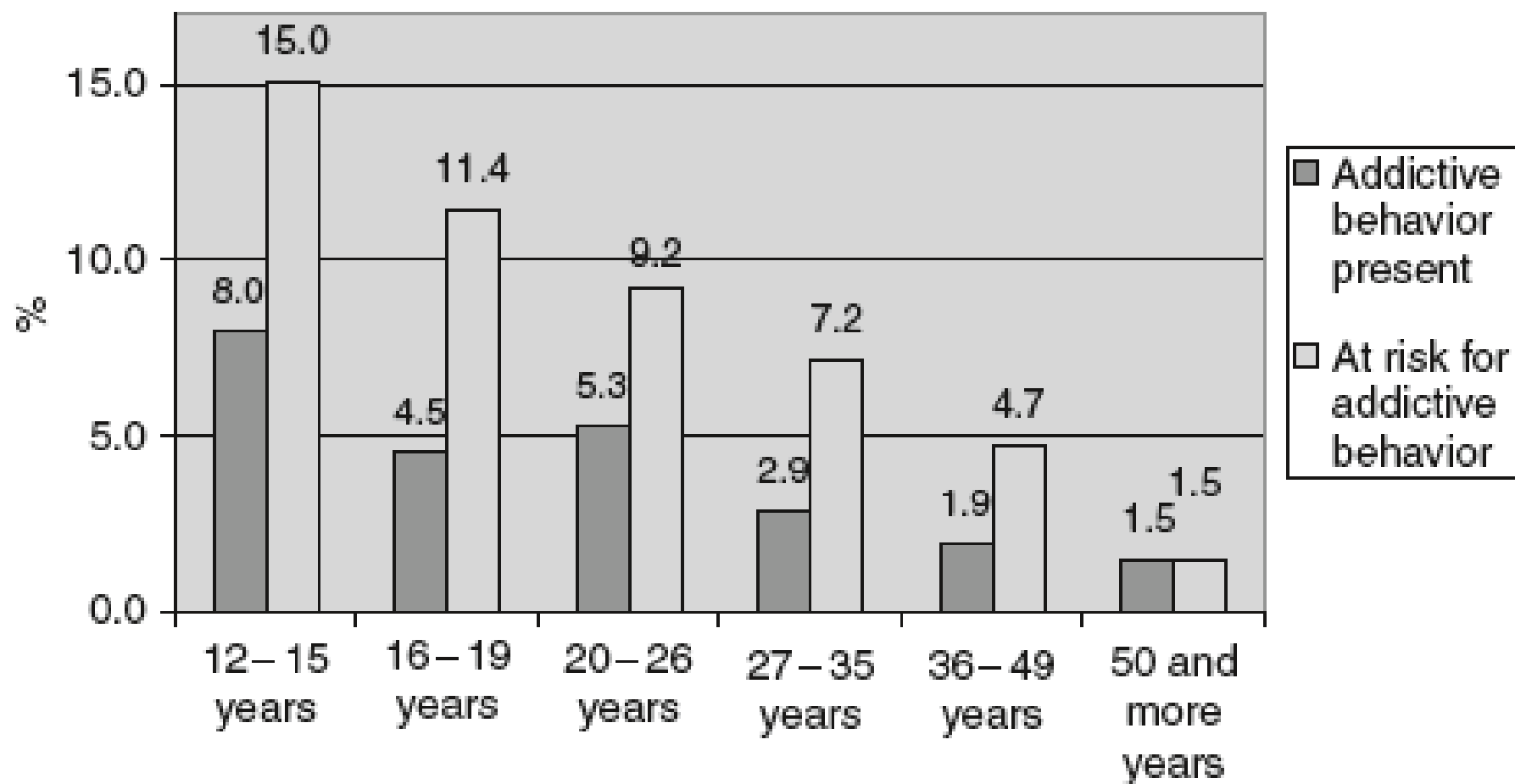
	všobc				každý den
Význačnost	X	X	X	X	X
Změny nálad	X	X	X	X	X
Tolerance	X	X	X	X	X
Abstinenční příznaky	X	X	X	X	X
Konflikt	X	X	X	X	X
Recidiva	X	X	X	X	X

- 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

IA v ČR

- WIP, 2008, 12+
- 5 dimenzí:
 - Kognitivní a behaviorální výlučnost
 - Tolerance
 - Změny nálad
 - Konflikty
 - Čas (neúspěšné pokusy být online méně)
- 2 skupiny: závislí (všech 5), rizikovní (3)
 - Celkově: 4 % závislí, 8,6 % rizikovní

WIP – závislost podle věku



„Nejohroženější populace“ – VŠ studenti

- Young (2004) - co přispívá k IA u VŠ studentů:
 - 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)

Koreláty

- Nadměrné používání často koreluje s anxiétou, osamělostí, nižším sebehodnocením, depresivitou, dalšími psychiatrickými poruchami, emoční citlivostí
- (gender)

Problémové oblasti IA

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

Online hry a závislost

- IGD jako doplněk v DSM-V
 - Zahrnuje IGD i ne-internetové hry? Videohry? Single-player hry?
- Většina výzkumů se zaměřuje na MMORPGs
- Průměrný hráč:
 - 25 let (více dospělých než adolescentů)
 - víc než 90 % muži
 - především u mladších, počet žen stoupá s věkem – mezi dospělými +- 20 %; průměrný věk žen – 32 let
- Průměrná doba hraní
 - 25h/t, 11 % více než 40h/t
 - 80 % hraje alespoň čas od času v kuse víc než 8 hod, 60 % >10 hod

Navržená diagnostická vodítka (DSM V, IGD)

- Preoccupation with Internet games
- Withdrawal symptoms when Internet gaming is taken away
- Tolerance—the need to spend increasing amounts of time engaged in Internet games
- Unsuccessful attempts to control the participation in Internet games
- Loss of interests in previous hobbies and entertainment as a result of, and with the exception of, Internet games
- Continued excessive use of Internet games despite knowledge of psychosocial problems
- Has deceived family members, therapists, or others regarding the amount of Internet gaming
- Use of Internet games to escape or relieve a negative mood (e.g., feelings of helplessness, guilt, anxiety)
- Has jeopardized or lost a significant relationship, job, or educational or career opportunity because of participation in Internet games

Závislostní faktory MMORPGs

- Flow fenomén – potlačeny ostatní vjemy (hlad, žízeň, únava), typická ztráta pojmu o čase
 - Nejvíce jej zažívají v počátcích hry
 - Po intenzivním dlouhodobějším hraní četnost flow klesá
- Sociální aspekt – 80 % hraje s lidmi, kt. zná z RL; 75 % našlo ve hře dobré přátele, 43 % se s nimi sešlo RL
- Nekonečnost hry – rozsáhlé stále se vyvíjející světy s nikdy nekončícím „příběhem“

Závislostní faktory MMORPGs II.

- Motivace MMORPGs (Yee, 2006) – achievement, immersion, social, escapism, ..
 - Pro každého hráče něco
- Faktory přispívající ke vzniku závislosti na hrách:
 - Dysfunkční rodina, nízké sebehodnocení, trávení >20h/t online, hraní her
- Faktory hráče přispívají k IA
 - Nízké sebehodnocení, nízké self-efficacy
 - Denní snění o hře, o postavě
 - Vazba na postavu (attachment)

Varovné signály nadměrného hraní

- Přílišné zabývání se hrami – fantazírování o hraní, vymýšlení strategií..
- Lhaní nebo skrývání hraní – nehrají, dělají úkoly, pracují... výmluvy, proč nejít ven s přáteli atd.
- Ztráta zájmu o ostatní aktivity
- Sociální stažení se – nevidání se s přáteli, komunikace především s lidmi ze hry
- Obranný postoj, vztek – když jsou konfrontováni okolím nebo donuceni přestat hrát
- Psychologické stažení se – když nemohou hrát, jsou vznětliví, úzkostní, depresivní, soustředí se jen na myšlenky na návrat do hry – abstinenční příznaky
- Využívání hry jako úniku z RL problémů
- Pokračující hraní přes negativní důsledky

Příklady důsledků IAoG

- 2005 – 28letý muž z Jižní Korey zemřel po 50h hraní Starcraft (v kuse) – pravděpodobně selhání srdce z vyčerpání
- 2005 – Jižní Korea – zatčený pár poté, co se jejich 4měsíční udusila – sama v bytě, zatímco rodiče v blízkém net-café hráli World of Warcraft
- Nevada, USA – pár nechal své děti hladovět a nemocné – obvinění ze zanedbání péče
- **Extrémy!**

Jak ji léčit?

Etiologie a rizikové faktory

- IA jako problém kompenzace:
 - Psychosociální a emoční potíže jako základ pro rozvinutí závislosti
 - Prediktory: osamělost, deprese, emoční potíže, problémové chování, nízký self-esteem
- IA jako problém klinické poruchy:
 - Deficity v pozornosti, impulzivita
 - ADHD, nízká sebekontrola

Léčebné přístupy IA

- Odlišnost od jiných závislostí – není možné po zbytek života „abstinovat“ → cílem je kontrolované používání (nebo zastavení používání problematických aplikací)
- IA jako problém kompenzace:
 - Zjistit, co v životě chybí a hledat uspokojení jinde (lze to vždy?)
- KBT, TR, RT

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 závislost způsobila a 5 přínosů omezení internetu

Terapie realitou

- Glasser
- Lidé jsou zodpovědní za to, co si myslí, co dělají, co cítí
- Závislí si mají racionálně zvolit chování, které povede k dosažení vlastních cílů
- Nejprve je třeba změnit chování a myšlení, poté cítění a fyziologické reakce

Rodinná terapie

- Edukace rodiny o IA
- Snížení tlaku ze strany rodiny na pacienta
- Zaměření se na nevyřešené rodinné problémy
- Podpora rodiny, aby pomáhala ve změně životního stylu pacienta

Adolescenti a léčba IA II.

- Jak mají pomáhat rodiče:
 - Stanovit časové limity hraní
 - Odpočinek unaveným očím a svalům – krátká pauza každých +/-20min – procvičit oči, protáhnout se
 - Přehodit z online her na PC hry (nejlépe vzdělávací)
 - Změnit zdroj moci – děti z úspěchů ve hře čerpají pocit vlastních schopností a pocit moci nad ostatními – najít offline interaktivní aktivitu, která bude mít podobné dopady
 - Hledat potenciální problémy ve škole – zda dítě nezačalo hrát hry kvůli nim

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.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Vondráčková Holcnerová, P., Vacek, J. & Košatecká, Z. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Ceská 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.
- Young, K. & Rodgers, R.C. *Internet addiction: Personality traits associated with its development*. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association in April 1998.
- Wolfling, K., Beutel, M., & Muller, K. (2012). Construction of a standardized clinical interview to assess internet addiction: first findings regarding the usefulness of AICA-C. *Journal of Addiction Research & Therapy*.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2007). *Internet addiction: Does it really exist?(revisited)* (pp. 127-149). Amsterdam: Elsevier/Academic Press.