



NETHOLISMU

Závislost na počítačových hrách,
sociálních sítích a internetu

Eva Maksová
Ludvík Panny

NETHOLISMUS

- je závislost na tzv. virtuálních drogách, mezi které patří internet, počítačové hry, televize, videa apod. Používání těchto moderních technologií se v dnešní době nemůžeme vyhnout, a proto je velmi těžké rozpoznat nevinnou zábavu od nebezpečné závislosti.

Znáte to?



- Nemůžete se odtrhnout od počítače, dokud nesplníte závěrečný úkol a nezabijete posledního draka nebo nevyhrajete finálový zápas Ligy mistrů. Nebo se nemůžete dostat k učení, protože vám ruka každou chvíli sklouzne na ikonku internetu a vy si prohlížíte statusy svých *kamarádů* na Facebooku. Nebo se vám prostě jenom nechce nic dělat a tupě koukáte na televizi.

Je možné rozeznat závislost na PC?



Kde je tedy hranice mezi obvyklým chováním a závislostí:

- Poznat příznaky je těžší než u jiných závislostí především proto, že se zde jedná o **psychickou závislost**, nikoliv fyzickou. Netolismus se projevuje různě. „Pokud začnu třeba zanedbávat a ztrácet dřívější jiné koníčky, přátele (a mám již jen přátele on-line), pokud začnu zanedbávat výživu či životosprávu obecně, pak to může svědčit o závislosti.“

Příznaky závislosti na PC

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- kradení peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- lhaní o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky

Jak tomu předcházet

- Sledujte, jaké hry děti hrají.
- Uvědomte si , že hry mají i kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je výběr her.
- Hrajte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte - pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne.
- Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů.
- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- V průběhu hraní vedte dítě k tomu, aby si po určité době (př. po hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.
- Podporujte dítě v jiných zájmech.
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.

Video

- <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10266574720-zavislosti/210572231070005-zavislost-na-internetu/>

Závislost na sociálních sítích

- Sociální média jsou velice užitečným nástrojem firemního marketingu a komunikace s klienty, stejně jako komunikace lidí s přáteli, rodinou a známými. Podle nedávné studie to ale teď vypadá, že ze sociálních médií se pro mnoho lidí stala skoro závislost.

Zajímavý průzkum internetového obchodu Retrevo, který o návycích uživatelů sociálních sítí podává jistý, místy až téměř šokující, obrázek.

1. Sledujete Facebook nebo Twitter ještě potom, co vlezete večer do postele?

Do you check/update Facebook or Twitter after you to go bed?



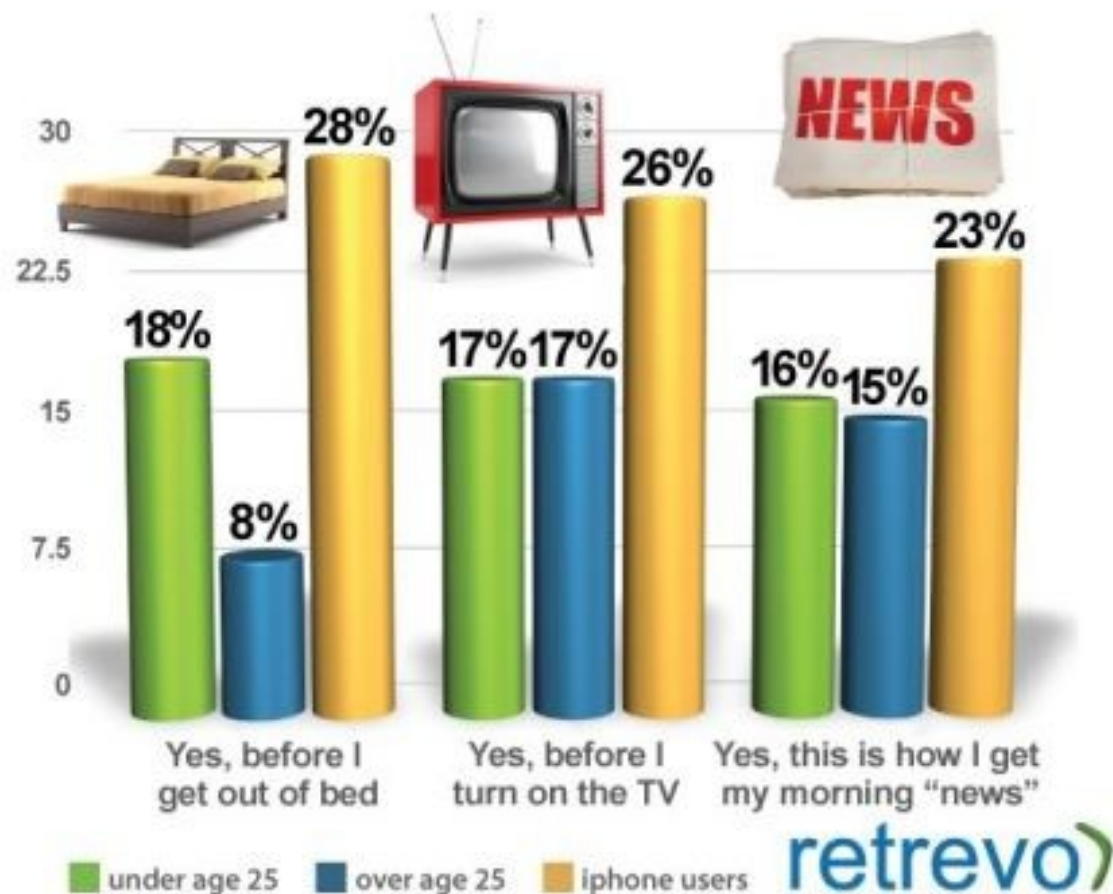
Ad 1.

- Výsledek:

Ačkoliv oněch 48% je poměrně děsivé číslo, bude hůř. Jinak obecný trend, že mladí do 25 let jsou pro sociální sítě o něco zapálenější než starší generace, se dá vysledovat napříč celým průzkumem. Ještě zapálenější jsou uživatelé iPhonů, a to nezávisle na věku.

2. Sledujete FB, Twitter jako první věc po ránu?

Do you check/update Twitter, Facebook first thing in the morning?



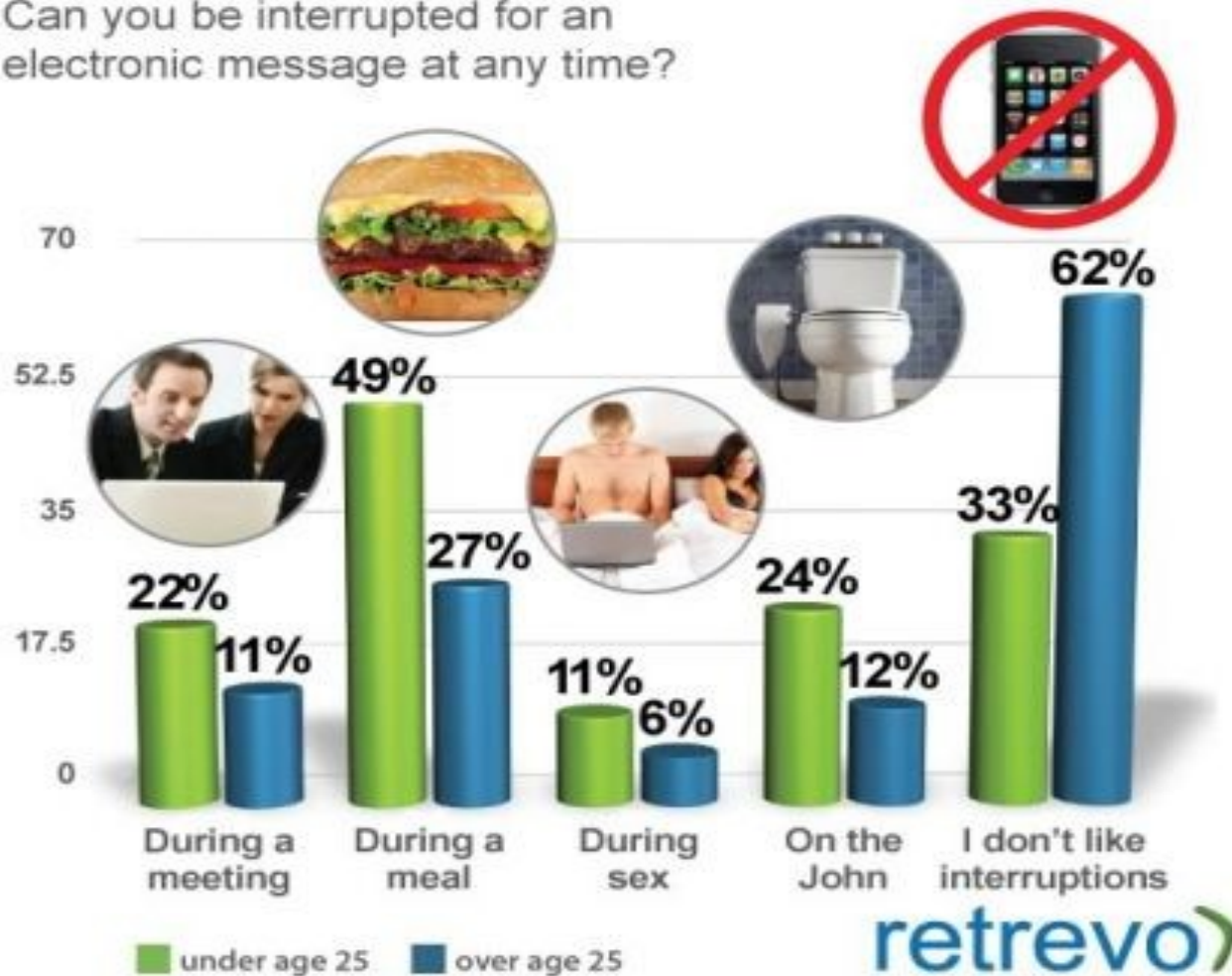
3. Jak dlouho uživatelé vydrží bez kontroly svých milovaných sociálně mediálních Facebookových účtů?

How long can you go without checking in on Facebook?



4. Můžete být kdykoliv přerušeni zprávou?

Can you be interrupted for an electronic message at any time?



Komentáře, lajky, zprávy... jedu FB😊

Upozornění !

-
- <http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php>
 - <http://www.topzine.cz/netolismus-aneb-hrani-na-pocitaci-muze-byt-zdravi-skodlive>
 - <http://www.tyinternety.cz/socialni-site/socialni-media-jako-zavislost-jednadvacateho-stoleti-737>