E-Bezpečí 2024, 9(1): Page 100-105. Univerzita Palackého v Olomouci. ISSN 2571-1679.
Online: https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=4067

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST: FENOMÉN SOUČASNOSTI

Kamil KOPECKÝ

Digitální závislost, známá také jako netolismus, je fenomén charakterizovaný nadměrným a nekontrolovaným používáním digitálních zařízení a internetu. Tento problém se stává stále častějším napříč všemi věkovými skupinami. Tento článek se zaměřuje na definici digitální závislosti, její příznaky, dopady na různé skupiny lidí a strategie pro prevenci a zvládání tohoto problému.

Co je digitální závislost?

Digitální závislost je stav, kdy **jednotlivci tráví nadměrné množství času na digitálních zařízeních**, jako jsou chytré telefony, počítače, tablety a herní konzole, často na úkor svých každodenních povinností a sociálních interakcí. Tato závislost může zahrnovat různé formy, včetně závislosti na **sociálních sítích, online hrách, sledování videí** nebo **neustálém procházení internetu**.

Zároveň je však potřeba uvést, že o skutečnou závislost se jedná až tehdy, kdy začne mít nadužívání technologií skutečně negativní dopad na náš život, čas, který uživatelé s technologií tráví, je tedy pouze jedním z kritérií. Existuje mnoho dětí i dospělích, kteří s technologií tráví skutečně velké množství času, aniž by to mělo negativní vlivy na jejich život (školu, přátele, práci atd.).

Příznaky digitální závislosti

Příznaky digitální závislosti se často projevují tím, že **člověk ztrácí kontrolu nad používáním digitálních zařízení**. To znamená, že tráví online mnohem více času, než původně plánoval, a **má potíže tento čas omezit**. Tento nadměrný čas strávený na internetu může vést k **zanedbávání důležitých každodenních povinností**, jako je práce, škola, rodinné aktivity a osobní péče. Lidé závislí na technologiích často pociťují silnou touhu nebo nutkání být neustále online, a to i v nevhodných nebo nebezpečných situacích, například při řízení nebo během společenských setkání.

Dalším příznakem digitální závislosti je **odcizení od běžných sociálních interakcí a zájmů**. Tito lidé často ztrácejí zájem o aktivity, které dříve považovali za zábavné a smysluplné, a raději tráví čas v digitálním světě. To může vést k pocitům osamělosti a izolace. Fyzické příznaky, jako jsou poruchy spánku, únava, bolesti hlavy a očí, jsou také běžné, protože **dlouhé sledování obrazovek negativně ovlivňuje zdraví**. Tyto problémy mohou být doprovázeny psychickými obtížemi, jako jsou **úzkost a deprese**, které jsou způsobeny neustálým tlakem být připojen a dostupný online. Tyto příznaky mohou významně ovlivnit kvalitu života a vyžadují pečlivou pozornost a řešení.

Reálné příběhy závislých dětí

Příběh 16letého chlapce s ADHD a depresí
Dr. Anderson z Child Mind Institute popisuje případ 16letého chlapce, jehož matka byla přesvědčena, že je závislý na videohrách, konkrétně na hře Call of Duty. Chlapec trávil většinu svého času hraním této hry a bylo velmi obtížné ho od ní odtrhnout, dokonce i pro terapeutické sezení. Při podrobnějším zkoumání se ukázalo, že chlapec trpí ADHD a depresí, což vedlo k jeho závislosti na videohrách jako úniku před realitou. Po zahájení léčby ADHD a deprese se chlapcův stav zlepšil, začal se více zapojovat do školních aktivit, jeho známky se zlepšily a dokonce se přidal k fotbalovému týmu. Tento případ ukazuje, že někdy

závislost na internetu může maskovat hlubší psychické problémy (Child Mind Institute).

Případ z Anglie: Lisa a její syn Ryan
Lisa z Midlands se obrátila na Národní centrum pro herní poruchy v Anglii kvůli svému 14letému synovi Ryanovi, který se stal závislým na hraní videoher. Ryan trávil hraním her až 14 hodin denně, což vedlo k problémům s agresivitou a špatným vztahem s rodinou. Lisa se zúčastnila šesti sezení s psychologem a individuálních konzultací, což vedlo ke zlepšení jak jejího duševního zdraví, tak vztahu s Ryanem. Tento případ ukazuje, jak důležitá je odborná pomoc při zvládání závislosti na hrách a podpory rodiny (NHS England) (Castle Craig).

Případ z USA: Jason
Jason, 14letý chlapec z Kalifornie, se stal závislým na hraní online her během pandemie COVID-19. Jeho rodiče si všimli, že tráví až 16 hodin denně hraním her jako Fortnite a Minecraft, což vedlo k výraznému zhoršení jeho školních výsledků a sociálních vztahů. Jason začal vynechávat rodinné večeře, stával se více podrážděným a dokonce se začal vyhýbat svým přátelům. Jeho rodiče se rozhodli hledat pomoc u terapeuta specializujícího se na závislosti, který jim pomohl zavést strukturovaný denní režim a omezení času stráveného u obrazovky. Postupně se Jasonův stav začal zlepšovat, začal se opět věnovat svým zájmům mimo digitální svět a jeho školní výsledky se začaly zlepšovat (Child Mind Institute) (Pine Grove BH & Addiction Services).

Případ z Jižní Koreje: Momo
V Jižní Koreji, kde je internetová závislost považována za vážný problém veřejného zdraví, byla 16letá Momo přijata do terapie kvůli své extrémní závislosti na internetu. Momo trávila většinu času na sociálních sítích a hraním online her, což vedlo k tomu, že zanedbávala jídlo, spánek a své studium. Její rodiče vyjádřili obavy o její bezpečnost a zdraví, což je vedlo k vyhledání odborné pomoci. V terapii Momo postupně začala sdílet své pocity a terapeutka jí pomohla najít rovnováhu mezi online a offline aktivitami. Tento případ zdůrazňuje potřebu včasného zásahu a odborné podpory při zvládání závislosti na internetu (GoodTherapy).

Dopady digitální závislosti na různé skupiny

Digitální závislost má výrazné a často závažné dopady na děti. Děti, které tráví nadměrné množství času na digitálních zařízeních, mohou čelit mnoha výzvám, včetně **problémů s učením, sociální izolace a zvýšeného rizika kyberšikany**. Například, děti, které jsou závislé na hrách nebo sociálních sítích, často **zanedbávají své školní povinnosti**, což vede k horším výsledkům ve škole. Navíc může dlouhodobé sledování obrazovky vést k **fyzickým problémům, jako jsou poruchy spánku, únava a bolesti očí**. Sociálně izolované děti mohou mít také potíže s budováním a udržováním skutečných vztahů, což může negativně ovlivnit jejich emocionální a sociální vývoj.

U dospělých má digitální závislost podobně negativní dopady, i když se projevují jiným způsobem. Mnoho dospělých může kvůli netolismu zažívat **sníženou pracovní výkonnost**, protože se často nechají rozptylovat online aktivitami, což vede k nedodržování termínů a snížené produktivitě. Dospělí závislí na digitálních technologiích mohou také **zanedbávat své rodinné a sociální povinnosti**, což může vést k problémům ve vztazích a sociální izolaci. Navíc, neustálý stres spojený s online životem a neustálým připojením může vést k úzkosti, depresím a dalším duševním zdravotním problémům. Tento fenomén ukazuje, že digitální závislost není jen problémem dětí a dospívajících, ale ovlivňuje také dospělé a jejich schopnost vést vyvážený a zdravý život.

Prevence a zvládání digitální závislosti

Prevence digitální závislosti vyžaduje kombinaci osobních a společenských opatření. Klíčovým krokem je **stanovení konkrétních časových limitů** pro používání digitálních zařízení, což pomáhá udržet rovnováhu mezi online a offline aktivitami. **Vzdělávání a povědomí** jsou další důležité aspekty prevence; informování lidí o rizicích digitální závislosti a poskytování nástrojů

pro její rozpoznání mohou výrazně přispět k prevenci. **Podpora zájmů a aktivit, které nevyžadují digitální technologie**, jako jsou sporty, čtení a sociální setkání, může také pomoci minimalizovat čas strávený online. V případě závažných případů digitální závislosti je nezbytné vyhledat profesionální pomoc. Psychologové a terapeuti specializující se na závislosti mohou poskytnout potřebnou podporu a strategie pro zvládání této závislosti. Je důležité, aby společnosti a rodiny spolupracovaly na vytváření zdravého digitálního prostředí, které podporuje zdravé návyky a snižuje riziko vzniku závislosti

Slovo závěrem

Digitální závislost je komplexní problém, který vyžaduje kombinaci osobních, rodinných a společenských opatření k jeho zvládání. Prevence a edukace jsou klíčovými prvky v boji proti tomuto modernímu fenoménu. Porozumění a aktivní přístup k tomuto problému mohou pomoci minimalizovat jeho negativní dopady na jednotlivce i celou společnost.

Pro E-Beypečí
Kamil Kopecký
Univerzita PAlackého v Olomouci

Zdroje

American Psychological Association
World Health Organization
National Institute on Drug Abuse
Telegraph
CNN
The Guardian
Common Sense Media
Pew Research Center
AARP
Mayo Clinic