

# Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách

## Nelátkové závislosti

**Autor:** Státní zdravotní ústav

**Datum poslední aktualizace:** 19. 3. 2021

Bez internetu se dnes už prakticky nikdo neobejde. Využíváme ho k práci, ke studiu, ke komunikaci s přáteli, k nakupování, k zábavě, k zahnání nudy, zkrátka ke všemu. Internet velmi rychle, spolehlivě a prakticky bez námahy uspokojuje řadu našich lidských potřeb, a proto se také stal tak důležitou součástí našich každodenních životů. Do některých životů se bohužel začlenil tak výrazně, že nemožnost jeho používání vyvolává u člověka abstinenční příznaky. V takovém případě hovoříme o netolismu.

**Netolismus, nebo také chorobná závislost na internetu a jeho službách patří mezi tzv. nelátkové závislosti.** Znamená to, že u netolismu není člověk závislý na dodávce nějaké psychoaktivní látky do těla, jako je tomu u drogové závislosti, ale **je závislý na určitém procesu, nebo způsobu chování**, které nemůže ovládnout, např. potřeba být neustále online, nebo potřeba neustále kontrolovat mobilní telefon. K virtuálním drogám tedy patří sociální sítě, počítačové hry, různé internetové služby, ale i užívání samotných zařízení jako např. mobilní telefon, televize.

Takovéto nutkavé chování se postupně stává pro daného jedince patologické, ovlivňuje vztahy s jeho rodinou a okolím, ovlivňuje jeho výkon v práci, nebo prospěch ve škole, negativně ovlivňuje i jeho zdraví a může vést k finančním problémům.

Netolismus existuje v různých podobách:

- **závislost na virtuální sexualitě** – kompulzivní (nutkavé jednání člověka nedostatečně řízené rozumově) používání webových stránek pornografického zaměření,
- **závislost na virtuálních vztazích** – nadměrné věnování se virtuálním vztahům (online seznamky, sociální sítě).
- **internetové kompulze** – např. hraní online her, internetové nakupování, internetové sázení, virální videa atd.,
- **přetížení informacemi** – např. nadměrné surfování nebo nadměrné hledání v databázích,
- **závislost na počítači (mobilním telefonu)** – nadměrné využívání počítače, zvláště pak nadměrné hraní her.

## Jaké jsou příznaky netolismu?

Netolismus obsahuje **6** základních komponent závislosti:

1. **význačnost** – určitá aktivita se stane nejdůležitější v životě člověka a začíná ovládat jeho myšlení, cítění a chování,
2. **změny nálady** – v důsledku zapojení se do určité aktivity, které mohou být vnímány jako vyrovnávací strategie za účelem uklidnění se,
3. **tolerance** – proces, při kterém je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení. V praxi tedy např. roste délka času tráveného online,
4. **odvykací příznaky** – ukončení či omezení aktivity se projevuje abstinenčními symptomy,
5. **relaps (znovuzplanutí)** – tendence opakovat dřívější vzorce závislostního chování,
6. **konflikt** – závislost vyvolává problémy: narušuje např. vztahy v zaměstnání, ovlivňuje prospěch, dochází ke ztrátě kontroly, výčtkám apod.

## Jak poznám, že se jedná o netolismus?

Varovné jsou zejména následující příznaky:

- **ztráta kontroly nad časem** – brzké vstávání či naopak ponocování z důvodu potřeby být on-line,
- **psychické projevy** – pocit prázdnoty, když člověk není u počítače či mobilu, rostoucí nervozita a neklid, když člověk nepoužívá počítač delší dobu, přemýšlení o počítači, když ho člověk zrovna nepoužívá, zatajování informací o závislosti, počítač/mobil jako únik od osobních problémů,
- **psychosociální projevy** – narušení vztahů s rodinou, ztráta dřívějších přátel,
- **projevy spojené s prací** – méně vykonané práce, zanedbávání učení, zhoršující se prospěch.

## Rizika

Rizika související s netolismem můžeme rozdělit na fyzická, psychologická a sociální (podle MUDr. Karla Nešpora, CSc.).

### Fyzická rizika

- sedavý způsob života, obezita, cukrovka, srdečně-cévní onemocnění,
- bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd.,
- nemoci očí, silné zatěžování zraku,
- epilepsie,
- dlouhodobý stres a s tím související zdravotní problémy,
- větší tendence riskovat a vyšší riziko úrazů.

## **Psychologická a sociální rizika**

- špatná organizace času, nepravidelnost v jídlu, nedostatek spánku,
- zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích, neschopnost řešit problémy v komunikaci,
- horší školní prospěch nebo soustředění na práci,
- násilí v počítačových hrách zvyšuje agresivitu, sklon ke rvačkám, šikanování, nepřátelské nebo podezřivé naladění vůči světu,
- vyšší riziko zneužívání alkoholu a drog,
- poruchy paměti,
- návykové chování ve vztahu k počítačům,
- dochází ke zhoršování vztahů v rodině a partnerských vztazích.

Se vzrůstajícím časem, který hře lidé věnují, omezují veškeré ostatní aktivity, tedy zájmy, koníčky a sport. Ty postupně redukuje, až je nakonec zcela opouští.

## **Statistiky netoliku**

Nejrizikovější skupinou jsou děti a teenageři. Dospělí jsou ohroženi v menší míře, závislost si většinou přenášejí z dětství.

U studentů středních a vysokých škol se odhaduje, že závislost na internetu se pohybuje mezi 6 % až 10 % v závislosti na vzorku studentů a zemi, ve které výzkum proběhl. V obecné populaci se pak uvádí, že kolem 0,3–1% populace vykazuje znaky závislosti na internetu.

Z výsledků české studie vyplývá, že závislost na internetu lze pozorovat u 3,4 % obecné populace a dalších 3,7 % je online závislostním chováním ohroženo. K nejvíce ohroženým skupinám podle ní patří osoby ve věku 12-15 let, u nichž počet závislých v obou kategoriích dosahoval hodnoty 23 %.

## **Jak netolismu 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 a přiměřenost času jim věnovaného.
- Hrajte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte – pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte striktní limity, kdy dítě může 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 (např. po hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.
- Podporujte dítě v jiných zájmech.
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.

## Léčba

Obecně se odborníci shodují, že hlavní léčebnou metodou by měla být psychoterapie, která může být v případě závažnějšího stavu doplněná farmakoterapií, zejména antidepresivy.

Odbornou pomoc ale vyhledává jen zlomek závislých. Důvodem je pravděpodobně fakt, že velká část z nich své chování včas reflektuje sama nebo díky svým blízkým, a omezí jej svépomocí.

Dalším vysvětlením málo častého vyhledávání léčby může být také tendence k popření závislostního chování samotnými závislými nebo i to, že veřejnost je o tomto problému a možnostech jeho léčby málo informovaná.

Přes výše uvedené skutečnosti se vážné případy k odborníkům dostávají, o čemž svědčí zprávy o vzniku specializovaných zařízení v zahraničí, zejména v USA, Koreji a Číně, které se zaměřují na léčbu tohoto rizikového chování.

Většina odborníků se shoduje na tom, že není reálné si v rámci terapeutických intervencí klást za cíl být po zbytek života offline, protože internet se stal neodmyslitelnou součástí života moderní společnosti. Místo toho doporučují kontrolované užívání internetu.

Cílem je tedy spíše přerušení používání problematických internetových aplikací, jako jsou online hry, pornografické stránky či chatování, a zároveň pokračování v používání méně ohrožujících aplikací, které jsou potřebné pro běžné fungování (například emailová pošta nebo vyhledávání informací).

## Související odkazy

1. Otestujte se: Chenova škála závislosti na internetu (odkaz vede na web [adiktologie.cz](http://adiktologie.cz))
2. Poradna e-bezpečí – pro oblast rizikového chování na internetu (odkaz vede na web [poradna.e-bezpeci.cz](http://poradna.e-bezpeci.cz))
3. Co je netolismus (odkaz vede na web [e-bezpeci.cz](http://e-bezpeci.cz))
4. Digizávislost (odkaz vede na web [adiktologie.cz](http://adiktologie.cz))
5. Jan Žufníček: Co dělat, když – intervence pedagoga. Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept. Příloha č. 15: Netolismus. (odkaz vede na PDF soubor na webu [ppuk.cz](http://ppuk.cz), 255 kB)