

# Jak poznáte závislost na internetu.

Internet byl pro ně vášní, posedlostí a nakonec se na něm stali závislí. Klinická psycholožka Petra Vondráčková z Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze pomáhá řadě z nich, aby se svých potíží zbavili.



Nejrizikovější skupinou je mládež ve věku 12 až 15 let. Ilustrační foto.

FOTO: [Profimedia.cz](http://Profimedia.cz)

## Typickými příznaky závislosti bývá:

- :: Postižený začne kvůli své posedlosti zanedbávat studium nebo práci, prostě povinnosti.
- :: Dává počítači přednost před svým partnerem a blízkými osobami.
- :: Pravidelně u něj tráví víc času, než původně chtěl.
- :: Nové vztahy si vytváří na internetu a prožívá je na úkor těch v reálném životě.
- :: Klesá jeho studijní nebo pracovní výkonnost.
- :: Rušivé myšlenky z reálného života začne potlačovat těmi uklidňujícími z celosvětové webové sítě. A tak bychom mohli pokračovat.

**29. června 2013, 17:03, <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/305836-jak-poznate-zavislost-na-internetu.html>, Petr Veselý, Právo.**

Na rozdíl od některých novinářů nevnímá tento problém jako masové a dramatické nebezpečí. Ostatně i k ní do ordinace nechodí davy, ale spíš jednotlivci. Také odborná studie uvádí, že problém postihuje v České republice 3,4 % populace, dalších 3,7 % je online závislostí ohroženo.

Nejrizikovější skupinou je mládež ve věku 12 až 15 let. Sklon k závislosti u ní dosahuje podle českého výzkumu 23 % (různé studie však udávají různé údaje). Jde však určitě o jev, který není možné podceňovat nebo bagatelizovat.

Jeho důsledkem nebývají jen problémy, které mají postižení ve škole, v rodině nebo v soukromém životě. Ale třeba také to, že se nenaučí sociální dovednosti, které potřebují pro to, aby dobře zvládali běžný všední život.

## Nebývá tak ničující jako třeba drogy

„V případě internetu se jedná o psychologickou závislost, která ale člověka nedevasuje tak drsně jako drogy,“ říká Petra Vondráčková. „A málokdy mívá nějaké osudové důsledky.“

Jejím projevem bývá velký počet strávených hodin u počítače. Hodně času však u něj mohou strávit i mladí lidé, pro které se to stalo velkou vášní, ale jen na určitou dobu, dejme tomu na půl roku. Pak se zase vrátí k normálnímu životu.

Když se závislý člověk nemůže z nějakého důvodu dostat k počítači nebo na síť, obvykle se u něj projevují negativní emoce. Začne být neklidný, nervózní a špatně se soustředí na jiné věci.

Má větší sklon jednat impulzivně. Mohou se u něj objevit vzteklé až agresivní reakce, ale také pocity úzkosti, deprese nebo jiné psychické potíže. Jakmile se přes počítač nebo přes mobil připojí ke svému zamilovanému světu, jeho potíže zmizí, případně se zmírní.

„Lidé se nestávají závislí na internetu jako takovém ale spíš na určitých online aplikacích. Nejčastěji jsou to online hry, sociální sítě typu Facebooku a stránky s pornografickým obsahem,“ říká Petra Vondráčková.



Když se závislý člověk nemůže z nějakého důvodu dostat k počítači nebo na síť, obvykle se u něj projevují negativní emoce.

FOTO: Archiv, [Právo](#)

Nejohroženější skupinou jsou introverti, samotáři a plaší jedinci, kteří obtížně navazují kontakty s jinými lidmi nebo se jim vyhýbají. Případně se jim v reálném světě nedaří tak jako v tom virtuálním, tedy internetovém. Proto mají větší sklon žít vysněný anebo umělý život, místo toho skutečného.

### **Nejde o nic úplně nového**

Tihle lidé tu ale byli vždycky, i před tím, než se objevil internet. Tehdy se podle Petry Vondráčkové snáz ztratili mezi snílky, vytrvalými čtenáři knih nebo kutily. Nechtěli nikam moc chodit, nejraději seděli doma. Nešlo jim seznamování s jinými lidmi, komunikace s nimi, navazování nejrůznějších vztahů nebo třeba řešení různých situací. Jen na jejich problém nebylo tak dobře vidět jako dnes.

Petra Vondráčková se snaží najít s klienty příčinu toho, proč je pro ně virtuální svět zajímavější než reálný. Obvykle ty důvody najdou v jejich rodině, výchově a dětství. Někdy je to tak, že kopírují postoje svých podobně samotářských rodičů. Jindy je za nimi přehnaně přísný otec nebo matka, kteří v potomkovi probudili pocit méněcennosti. V dalším případě třeba výchova, díky které se nenaučili navazovat citové, důvěrně blízké nebo intimní vztahy atd.

### **Proč je tak lákají pornostránky**

V případě pornostránek nejde u postižených lidí jen o únik do světa fantazie, který jim přináší vzrušení a rozkoš, jaké v běžném životě příliš nezažívají. Podle odbornice jde také o to, že se díky sexuálnímu uspokojování prostřednictvím internetu často zbaví pocitů psychického napětí.

Net jim navíc umožní jakousi beztrestnou anonymitu. Znáte ji asi z internetových diskusí, ve kterých si dovolí to, co by si při běžném vystupování mezi lidmi nedovolili. Odborníci mluví o efektu dezinhibice, česky řečeno ztráty zábran, kterou tato síť umožňuje.

Spousta lidí se proto na pornostránkách a v různých sexuálních chatech, tedy v debatách nebo ve virtuálních sexuálních vztazích, chová mnohem svobodněji a uvolněněji než v běžném životě.