



PSYCHOLOGIE 21. 02. 2017

Závislost na mobilech a počítačích - na co si dát pozor u sebe i našich dětí?

Závislost na mobilním telefonu je věcí dnes skoro běžnou, mnoho lidí nedá bez svého „chytrého“ telefonu ani ránu. Závislost na mobilním telefonu...

Závislost na mobilu čili nomofobie

Závislost na mobilním telefonu je věcí dnes skoro běžnou, mnoho lidí nedá bez svého „chytrého“ telefonu ani ránu. **Závislost na mobilním telefonu** neboli tzv. **nomofobie** má ale vážné dopady na váš soukromý i pracovní život. Častým „kukáním do mobilu“ ztrácíte čas. Člověk totiž není vybaven na to, aby dělal dvě naprosto odlišné věci zároveň. Když u sebe nemáte telefon, pak můžete pociťovat větší úzkost nebo se cítit nepříjemně. Pokud **kontrolujete svůj mobil** těsně před spaním, může to vést až k problémům se spánkem. Navíc většina lidí spí se svým telefonem na dosah, na čemž tedy také není nic dobrého. Kromě toho, že jakékoliv zapípání vás může během noci probudit, tak chytré telefony vydávají i tzv. [modré světlo](#), která dává mozku signál, že je čas vstávat. Toto světlo dokonce potlačuje tvorbu hormonu melatoninu, který je zodpovědný za řízení spánkového cyklu.

Závislost na mobilu - základní znaky

Poznáváte se v některém z následujících bodů, pak máte zřejmě nakročeno k závislosti na mobilu nebo jste již závislí.

- Mobil odkládáte až v momentě, kdy jdete spát, nebo ho hledáte jako první věc po probuzení.
- Čtete emaily nebo zprávy i během jídla a v posteli.
- Vybitý nebo z nějakého důvodu nedosažitelný telefon pro vás znamená úzkost a stres. Jste-li

mimo dosah mobilního telefonu, máte pocit, že o něco přicházíte.

- Lidé si stěžují na vaše užívání mobilního telefonu. Konflikt je častý výsledek závislosti.

Chcete-li si závislosti na mobilním telefonu zbavit nebo jí předejít, pak se naučte **vypínat na noc svůj mobilní telefon**, a to aspoň hodinu před tím, než jdete spát. Dejte mozku příležitost, aby si odpočinul. Telefon zapínejte ideálně až po provedení všech ranních rituálů.

Chcete-li si zachovat zdravý rozum a zvýšit produktivitu svojí práce, pak si na práci s telefonem **vyhradte vždy jen určitý časový úsek**, třeba jen 10 minut během dne, a toto ultimátum se snažte dodržet.

Vyhradte si místa a čas, kdy **budete úplně bez mobilu**. Je dobrý nápad stanovit si prostor nebo čas, kdy nebudete na příjmu. Je to jeden z nejlepších způsobů, jak bojovat se závislostí nejen na mobilu. Zásadně nepoužívejte telefon při jídle a nenoste si ho do postele.

Posledníma nejdůležitějším tipem je **komunikovat s lidmi naživo** a ne jen přes sociální sítě a mobilní telefony. Ke spokojenému životu potřebujeme skutečnou mezilidskou komunikaci, a to je něco, co nám telefony a komunikace přes internet stejně nikdy nebudou schopny poskytnout.

NÁŠ TIP:

Přečtěte si také o dalším fenoménu dnešní doby - [co je to shopaholismus neboli závislost na nakupování a jak s ním bojovat?](#)

Závislost na internetu

Nadužívání internetu a **závislost na internetu** může mít vážné důsledky pro život jedince, kdy u studentů dochází k poklesu studijního výkonu a neúspěchům a stejně tak k poklesu pracovního výkonu a pracujících. U obou skupin se mohou také objevit větší problémy v mezilidské komunikaci, v partnerském soužití atd.. Specifickým problémem v tomto ohledu jsou různé **online milostné avantýry** a poměry, kdy se člověk nadměrně věnuje online **chatování**, e-mailování, navazování milostných poměrů, nadužívání **seznamovacích aplikací** apod..

Následky závislosti na počítačích a na internetu mohou být i **fyzického rázu**. Jsou jimi například bolesti zad, zrakové obtíže, přibývání na hmotnosti.



Základní znaky závislosti na internetu

- Aplikace nebo hra má pro uživatele velký význam. Ve chvíli, kdy není právě online, se objevuje bažení, touha být online, přemýšlení o hře apod.
- Změny nálad při připojení k internetu. Závislí například uvádějí, že při spuštění hry pocítí klid a uvolnění nebo naopak vzrušení.
- Stejně jako u látkových návykových látek se postupně zvyšuje tolerance
- Objevují se odvykací příznaky a abstinenční příznaky v důsledku omezení nebo ukončení aktivity.
- Vyšší konfliktnost v mezilidských vztazích je způsobena zanedbáváním svých povinností i blízkých osob, což je častým zdrojem hádek.
- Vnitřní konflikt v důsledku pocitů rozpolcenosti v rozhodování se mezi trávením času online a jinou aktivitou.
- Recidiva neboli relaps se projevuje tendencí k opakování dřívějšího vzorce závislostního

Závislost na počítačových hrách

V dnešní době jsou počítačové hry a **online hry** běžnou součástí života většiny teenagerů. Každý, kdo hraje počítačové hry, nemusí být hned zákonitě závislý. O **závislosti na počítačových hrách** hovoříme v případě, kdy se hraní pro závislého stává nejdůležitější činností a hraní podřizuje své každodenní chování. Hra už není jen zábavou, ale stává se prostředkem úniku před každodenním životem. Práh tolerance se posouvá, chorobně závislý hráč musí hrát stále intenzivněji, prodlužují se časy hraní a obsah her je stále více extrémní. Při vysazení hraní se dostaví **abstinenční příznaky** - nervozita, podrážděnost, někdy i třes a pocení. Závislý hráč ztrácí kontrolu a nedodrží časová omezení herní doby. Pokusy omezit hraní nebo přestat hrát se nedaří. Přátelé, škola, práce a zájmy ve srovnání se hrou ztrácejí na významu. Obtíže a konflikty s blízkým okolím se tím jenom vyostřují a získávají na intenzitě.

Závislost na počítači u dětí a mladých lidí

Se závislými mladými lidmi i dětmi je možné se setkat čím dál tím častěji. Někteří rodiče tomuto problému věnují pozornost, jiní méně. Pro ty z rodičů, kteří by rádi závislosti na počítači svého potomka předešli, jsou zde následující rady.

- Buďte dítěti dobrým příkladem, dítě obvykle napodobuje chování rodiče.
- Při výběru her menšímu dítěti asistujte, se starším alespoň konzultujte, některé hry mají také nezanedbatelný kladný účinek na vývoj dítěte, podporují rozvoj logického myšlení, schopnost orientace v různých situacích, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti.
- Seznamte se s hrou, kterou vaše dítě hraje, vše s ním proberte, dítě se musí naučit rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte jasná pravidla, kdy a jak dlouho vaše dítě může používat počítač a hrát hry a kdy ne.
- Zjistěte, zda hra není pro dítě únikem před nějakým problémem.
- Vedte dítě k tomu, aby si vždy po určité době hraní udělalo přestávku.
- I průběžně s dítětem o hře mluvte.
- Zajímejte se s dítětem také o jiné koníčky a zájmy.
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.

Zpozorněte pokud:

- Dítě nepřiměřeně zuří na základě zákazu používání počítače.
- U počítače tráví každou volnou chvíli.
- Zanedbává školu, učení a ostatní aktivity na úkor hraní.
- Je ochotné splnit téměř vše, jen aby si mohlo opět sednout k počítači a hrát.

Jedná se o některé znaky, které mohou naznačovat, že počítač již přerostl Vašemu potomkovi přes hlavu.

Jak svépomocí na závislost na mobilu nebo počítači

Pokud je závislost nezvladatelná, pak je vhodné poradit se o nejlepším možném postupu s psychologem nebo terapeutem. Zde je ale několik rad, jak se pokusit potíže zvládnout svépomocí.

- Naučte se rozeznat spouštěče a vyhýbejte se jim.
- Ve chvílích, kdy je to možné, se odpojíte od internetu, nebudte stále online.
- Odstraňte ze záložek rizikový obsah.
- Plánujte si bezpečné aktivity mimo dosah elektroniky - procházky v přírodě, sport, fyzická práce atd.
- Před prací na počítači si udělejte plán a ten dodržujte, budete pracovat rychleji a efektivněji. Zároveň používejte počítač pouze k předem danému konkrétnímu úkolu.
- Další možností je využívat počítač pouze po pevně stanovenou dobu, např. 30 minut. Také to zvýší Vaši efektivitu.
- Vyhněte se i možným souvisejícím rizikům.
- Věnujte pozornost uspokojování svých skutečných potřeb jako je jídlo, spánek, dostatek fyzického pohybu, bezpečí, zdravotní péče, vztahové potřeby a prospěšné uplatnění svých schopností.
- Věnujte se dostatečně odpočinku. Odpočatý člověk lépe uvažuje i odolává pokušení a ovládá se.
- Naučte se relaxovat.
- Dodržíte-li počítačový půst, pochvalte se a odměňte se (ovšem nějak jinak než opět počítačem).