



Příručka Netolismus

Netolismus označuje závislost na tzv. virtuálních látkách, nikoli těch fyzických. Mezi tyto látky patří např. sociální sítě, počítačové hry, sledování filmů a seriálů, online nakupování, videa, komunikaci online, internetové sázení, a dokonce i pornografii. Zvláštní důraz klademe na závislost na mobilním telefonu, která se nazývá nomofobie. Důvody, proč se závislost vyvíjí, mohou být rozmanité, jako je snaha utéct před nepříjemnými pocity, osobními problémy nebo samotou. Internet je velmi atraktivní a na rozdíl od alkoholu a jiných látek, je přístupný komukoliv, kdykoliv a bez omezení.

Skutečnost, že někdo tráví na počítači hodně času, ještě neznamená, že je závislý. Důležité je pozorovat, zda toto "užívání internetu" má negativní dopad na život jedince.

Postižený zažívá nepříjemné pocity (vzteky, strach, úzkost apod.), když není připojen k virtuální látce. Jakmile k ní ale opět získá přístup, cítí klid, uvolnění, vzrušení apod. Závislý upravuje svůj život podle dané látky. Začne zanedbávat nebo úplně opomíjet školu a volnočasové aktivity, omezovat spánek a sociální kontakty, až ztrácí zájem o jiné činnosti. U závislého se také zvyšuje tolerance, pro dosažení stejného uspokojení musí postižený strávit na internetu více času. Netolismus lze léčit i bez odborné pomoci, ale závislému se to obvykle nepodaří, a tak opakovaně opakuje své chování.

Závislost na videohrách

Videoherní sféra zahrnuje počítačové hry, konzolové hry, mobilní hry, hry free to play, transakční hry, tabletové hry, handheldové hry a mnoho dalších. Tyto herní žánry se sdružují pod názvem VIDEOHRY, které jsou fenoménem posledních 15 let a oblíbeným prvkem u lidí po celém světě už od 70. let 20. století. Videohry jsou v dnešní době významným fenoménem, jehož rozsah je již součástí společnosti a aktivně formuje naši kulturu.

Čím jsou počítačové hry tolik atraktivní?

Snadná dostupnost her = instalace do zařízení a spuštění hry bývá obvykle bezplatné a jednoduché. Pro hraní není potřeba konkrétních sociálních nebo fyzických schopností. Hry jsou intuitivní, a tak se rychle naučíte, jak se v nich pohybovat.

Neskutečný svět = Hra odkrývá neznámé a nestandardní, umožňuje nám provádět činy, které jsou v reálném světě nemožné. Můžeme se stát kýmkoli a dělat cokoli, co bychom v běžném životě nezmohli. Hra nám poskytuje příležitost zaujmout různé role a ztotožnit se s postavami, což nás pohlcuje a odvrací od každodenní reality.

Kolektiv/tým hráčů = Mnoho her zahrnuje úkoly, které lze dokončit pouze spoluprací s ostatními hráči, či se jedná o týmové hry (nejčastěji s pěti spoluhráči). Účast v týmu zvyšuje zodpovědnost hráčů a způsob, jakým se hry účastní. Jejich přítomnost je nezbytná, aby bylo možné dokončit dané úkoly. To vede k častějšímu on-line hraní a více času strávenému ve hře. Online spolupráce však přináší i pozitivní stránky, například že silnější hráči musí pomáhat těm slabším apod.

Nekonečná hra = Významným aspektem, který podporuje rozvoj závislosti, je absence konečného cíle u určitých her (zejména MMORPG). Tyto hry obvykle nepředstavují žádný jasně definovaný konec. Autoři her reagují na rostoucí počet hráčů tím, že do hry přidávají nové úkoly, rozšiřují herní možnosti a vydávají tzv. datadisky, které hráčům umožňují pokračovat v hře prakticky do nekonečna. V takových hrách není nikdy možné dosáhnout vítězství.



Level up = Videohry využívají zručné mechanismy uvolňování emocí, které vyvolávají pocit radosti a vášně (dopamin, adrenalin). Tyto emoce se objeví v mozku hráče v okamžiku, kdy dosáhne vítězství a posune se na vyšší úroveň (level up nebo rank up - dosažení vyššího postavení ve srovnání s ostatními hráči). Uspokojení z vítězství, požitky z pocitu moci a uvolnění dopaminu jsou faktory, které hráče motivují k opakovanému návratu ke hře. Tento jev se zesiluje, zejména pokud hráč hraje s přáteli. Nechce se dostat do situace, kdy by zmeškal jeden den hraní, zatímco jeho přátelé by pokračovali ve zlepšování, to by znamenalo ztrátu výhody. Mohl by se tak stát terčem posměchu a musel by dohnat zameškaný čas.

Loot boxy = Jinak nazývané sady s náhodně vybraným herním vybavením. Princip je následující: Kupujete herní bednu za 5 dolarů nebo eur, a v ní je "věc", kterou buď potřebujete, anebo věc, kterou vůbec nechcete. V případě, že samotná základní hra je zdarma, je lákavé investovat do těchto doplňků, které buď usnadňují průběh hry, nebo slouží pouze k estetickému vylepšení. Herní společnosti touto metodou provozují nekontrolované hazardní hry, zaměřené zejména na mladistvé věkové skupiny od 5 do 17 let. Samotný proces otevírání loot boxů sice není hazard, ale je mu velmi podobný. Důvod, proč je s hazardem tak spojován, tkví v tzv. kompulzivní smyčce.

Kompulzivní smyčka = Tento termín označuje chemickou reakci v mozku každého hráče, která se vyskytuje při uvolňování dopaminu, což je látka regulující emocionální reakce a zprostředkovávající pocit radosti a nadšení. Loot boxy jsou implementovány ve hrách s cílem odměňovat hráče. Kompulzivní smyčka je zároveň hlavním faktorem, který může přispět k rozvoji závislosti.

Loot boxy přinášející výhody při online hraní = Jedná se o nejdiskutovanější variantu loot boxů, která hráčům nabízí náhodnou šanci získat výhody pro online hraní. Toto vede k tzv. "bullyingu" ostatních hráčů v online prostředí (multiplayer), kteří si tato vylepšení nezakoupili.

Loot boxy s kosmetickými doplňky = Tato forma loot boxů není tak kontroverzní jako předchozí, neboť neposkytuje skutečné herní výhody. Nicméně nese určité reálné riziko, umožňuje hráčům odlišit se od ostatních a zlepšit vizuální stránku své postavy ve hře.

Loot boxy přinášející hazardní prvek = Souvisí s rizikem hazardu. Například, vloží 100 Kč do nějaké činnosti a očekávám zvýšený výnos - vloží 100 Kč do loot boxů a mohu buď nic nezískat, nebo mohu získat předmět, který má větší hodnotu než částka, kterou jsem vložil do her. To posiluje moje "motivaci" a touhu po dalších loot boxech.

Gambling = Příkladem hazardu ve hrách může být SPIN SLOT v mobilní hře Coin Master. Hráči v této hře vydělávají peníze, které poté investují do vylepšení své vesnice pomocí hracího automatu. SPINY neboli točení na hracím automatu, se obnovují po určité době zdarma, ale hra nabízí různé způsoby, jak si tyto SPINY získat a tím získat více peněz - například pozváním přátel do hry, propojením s Facebookem nebo samozřejmě placením. V možnostech, jak toho dosáhnout, je opravdu mnoho, což je patrné z tohoto videa.

Denní odměny = představují další složku loot boxů, která odměňuje hráče za každodenní přihlášení do počítačové hry a podněcuje ho k pravidelnému návratu k hraní.

Skin = jsou placené úpravy vzhledu, které lze zakoupit pro postavy nebo předměty ve hře. Tím, že vylepšují vzhled, nemění skutečné herní vlastnosti. Ovšem tento nový vzhled je viditelný pro všechny hráče a může mít i taktický vliv na hru, například upoutáním pozornosti díky odlišným barvám. Každý skin má určitou vzácnost, která je určena množstvím skinů v herní komunitě. Získat je lze hraním hry a dosažením význačných úspěchů, otevřením loot boxu nebo v některých případech za reálné finance.



Určité skiny získávají vzácnost a zvyšují svou hodnotu s časem, což umožňuje jejich prodej nebo výměnu s jinými hráči za určitých podmínek.

Závislost na pornografii

Pozitivní vliv pornografie

Nelze tvrdit, že pornografie je zásadně negativní. Pornografie, či erotika zachycená v kresbách, filmech nebo literatuře, má hluboké kořeny v historii. Lidé vždy projevovali zájem o sexuální potěšení a v umírněné míře může pornografie přinést prospěch. Může sloužit jako prostředek pro páry, kteří společně objevují, co je vzrušuje, nebo pro získání nových nápadů pro obohacení svého sexuálního života. Pornografie může mít pozitivní vliv na poznání vlastní sexuality a sexuálních preferencí a také může být prostředkem pro uspokojení, což je v pořádku.

Negativní vliv pornografie

Konsenzus = Významným problémem je nedostatečný soulad. Často se v pornografii objevuje nesouhlas v sexuálních situacích, kde by v reálném životě měl být vždy explicitní souhlas obou partnerů. Často vidíme ve videích, že někdo využívá situaci a zneužívá druhou osobu. Stává se, že se setkáváme s nadřazeností jednoho nebo více účastníků, kteří ovládají ostatní, často bez jejich souhlasu. Je důležité, abychom se vždy před sexuálním aktivem zeptali druhé osoby na její souhlas.

BODY IMAGE = V pornografii, stejně jako v jiných filmech, režiséři často zdůrazňují exotické tělesné rysy, jako jsou velká prsa s úzkým pasem nebo maskulinní postavy s velkými penisy. To může vyvolat pocity nejistoty a komplexů. Tato nedostatečná reprezentace skutečného tělesného vzhledu může u jednotlivců vést až k úzkostem ohledně vlastního těla, které mohou pociťovat jako nedostatečné v porovnání s těly pornoherček.

Nereálnost = Pornografie obecně nesouzní s reálným sexem. To, co vidíme v pornu, je předstírané, hraní rolí a fantazie. Reálný sex vypadá úplně jinak. Mnoho uživatelů pornografie má zklamání, protože skutečný sex není tak stimulující jako porno.

Dostupnost = V dnešní době je pornografie extrémně dostupná prakticky na každém kroku na internetu. Fakticky je dnes pornografie snadněji dostupná než běžná sexuální zkušenost. To vede k častější závislosti na pornografii, což je destruktivní jak pro jednotlivce, tak pro celou společnost. Nicméně ne každý, kdo konzumuje porno, je závislý, a ani občasné užívání pornografie nemusí znamenat závislost. Závislého člověka poznáme podle těchto znaků:

1. Pravidelné užívání pornografie opakovaně během dne.
2. Časté přecházení k stále extrémnějším kategoriím porna a touha po intenzivnějších podnětech. Postupně se vyvíjí potřeba stále silnějších zážitků pro dosažení uspokojení. Podobně jako alkoholik, který začíná s mírným pitím a postupně přechází na tvrdší alkohol v rostoucím množství, a jehož tělo vyvíjí toleranci, jedinci s pornografickou závislostí mohou hledat nové grafické podněty, tabu nebo deviantní porno, jakmile jim "softcore" porno neposkytuje požadovanou stimulaci.
3. Neschopnost snadno se oprostit od užívání pornografie, i přes negativní vliv na vztahy, rodinu, zdraví nebo kariéru. I přes zřejmé škodlivé účinky se uživatel porna často nedokáže odvyknout.
4. Sexuální dysfunkce, jako je erektilní dysfunkce a opožděná ejakulace, a obtížné dosažení orgasmu.
5. Nízké sebevědomí, stud, pocity viny, úzkost a deprese.
6. Omezený zájem o "normální" sex ve prospěch pornografie nebo snížená schopnost dosáhnout erekce se skutečným partnerem, ale nikoli při sledování porna.



Pravidelné sledování pornografie může značně negativně ovlivnit naše skutečné sexuální a běžné životy. Pomoci může rodina, přátelé, psycholog nebo i online platformy jako například nepornu.cz. Sledování pornografie není samo o sobě problematické, je však důležité si uvědomit, že nepředstavuje reálný svět. Jedná se pouze o herce, kteří ztvárňují své role ve filmu.

Následky

Přebytečné používání digitálních technologií má mnoho negativních dopadů na lidské psychické i fyzické zdraví. To může zahrnovat únavu, zhoršení výkonnosti, zanedbávání povinností, pocity prázdnoty, izolaci, úzkost a deprese, zhoršené vztahy s rodinou a přáteli, sníženou fyzickou kondici, nadváhu, bolesti v zádech, hlavě a očích, zanedbávání osobní hygieny, problémy se spánkem a další.

Tabletové rameno

Tento syndrom vzniká v důsledku nepřírozené polohy těla při používání tabletu, chytrého telefonu apod. Během tohoto používání obvykle držíme tablet na kolenou nebo ho svíráme v ruku, což vede k velkému sklonu krku a předklonění hlavy. To způsobuje přetížení ramenních svalů a následné bolesti hlavy, paží, předloktí a rukou, stejně jako degenerativní změny v páteři. Podle Michaely Tomanové, primářky Rehabilitačního ústavu v Brandýsu nad Orlicí, je důležité opřít si ruce například o trup nebo stůl. Pokud pracujeme s tabletem, můžeme využít stojan a tablet necháme v něm. Pokud jsme doma nebo v jiném prostředí, kde se můžeme pohodlně ulehnout, snažíme se tablet položit na nohy nebo polštář. Je důležité udržovat svaly trupu a horních končetin uvolněné a používat ruce šetrně.

Syndrom esemeskového krku

Syndrom esemeskového krku vzniká při špatné pozici těla při psaní textových zpráv nebo surfování po internetu pomocí chytrého telefonu. Špatná poloha těla vede k nerovnováze a přetížení. Abychom se vyhnuli bolesti, je důležité držet hlavu ve správné pozici, nedívat se na telefon příliš dolů, ale spíše se dívat před sebe.

Syndrom počítačové myši - tzv. myšitida

Termín "myšitida" označuje onemocnění, které vzniká při nadměrném zatěžování vazivových struktur a svalů ruky, zápěstí, předloktí, a dokonce i lokte. Postihuje zejména ty, kteří dlouhodobě a aktivně pracují s počítačovou myší (často bez ergonomické podpory zápěstí), tabletem nebo telefonem. Ačkoli podobné problémy nejsou nové, v minulosti postihovaly spíše lidi, kteří pracovali manuálně nebo dlouho zůstávali v jedné poloze. Myšitida se projevuje bolestí, ztuhlostí zápěstí a prstů, ztrátou síly nebo pružnosti kloubů.

Syndrom falešného zvonění (fantomové vibrace)

Jde o poruchu vnímání, kdy máme pocit, že náš mobilní telefon v režimu ticha vibruje, ačkoliv se to ve skutečnosti neděje. Robert Rosenberger ze School of Public Policy v nedávném videoklipu o fantomových vibracích uvádí, že tuto iluzi zažívá přibližně devadesát procent středoškolských studentů. Tuto zkušenost považuje za halucinaci, protože mozek reaguje na podnět, který není reálný.

Narušení biologických hodin (spánku)

Zamysleli jste se někdy nad tím, proč dětem říkáme, aby před spaním nepoužívaly mobilní telefony nebo počítače? A proč některé chytré telefony mají režim Night Shift, kde večer zčervená displej? Ne? Pak vysvětlíme, proč je důležité tyto zařízení nepoužívat před spaním. Každý savec, včetně člověka, má svůj cirkadiánní rytmus, který rozlišuje den a noc.



Rozpoznání rozdílů mezi dnem a nocí je řízeno suprachiasmatickými jádry, umístěnými u optických nervů a propojenými se sítnicí. Jinými slovy, tato jádra nám umožňují vnímat světelné změny v okolí. Člověk má biologický program střídání dne a noci, a když se blíží noc, začne produkovat melatonin, hormon s výraznou antioxidační aktivitou. Melatonin neutralizuje toxické hydroxylové a další kyslíkové radikály, zvyšuje hladiny některých antioxidačních enzymů a přispívá k prevenci nádorových onemocnění. Nejvíce melatoninu tělo produkuje v noci, zejména mezi 3. a 4. hodinou ranní. V den se pak produkce melatoninu zastavuje, a to díky výše zmíněným suprachiasmatickým jádrům.

Prevence

K dosažení prevence netolismu je klíčové správně řídit čas. Stanovte si jasné časové úseky, kdy budete aktivně využívat internet, a těchto časových rámců se pevně držet. Skvělou praxí je nastavit si budík, který vás včas upozorní na vypršení stanovené doby. Dále je doporučeno odstranit aplikace, které zabírají velký čas vašeho dne a nepřidávají žádnou hodnotu do vašeho života. U některých aplikací je výhodné vypnout notifikace. Zároveň byste měli omezit používání technologií v nevhodných situacích, jako jsou návštěvy toalety nebo setkání s přáteli. A konečně, můžete podniknout takzvaný off-line detox, kdy strávíte alespoň jeden den bez jakýchkoli technologií.

Použité zdroje

NETOLISMUS - PRŮVODCE ONLINE ZÁVISLOSTMI. Online. Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Dostupné z: <https://www.netolismus.cz/>.

Nomofobie. Online. Wikipedia. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Nomofobie>.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora; VACKOVÁ, Kristýna; HÝBNEROVÁ, Jana; HULANOVÁ VELIČKOVÁ, Lenka; LANGROVÁ, Aneta et al. Děti a online rizika - sborník studií. Online. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80- 904920-3-5. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>.

Závislost na internetu. Online. Klinika adiktologie. 2010. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/>.

LUPTON, Pete. Mozek závislý na pornu. Online. NePorno. 2018. Dostupné z: <https://nepornu.cz/mozek-zavisly-na-pornu/>.

KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI, René. Kybernemoci - úvod do problematiky. Online. Projekt E-Bezpečí. 2018. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1338>.

Licence

Toto dílo – Příručka Netolismus je licencován pod licencí Creative Commons Uved'te původ-Zachovejte licenci 4.0. Autorem je Lukáš Havelka.

Licenční podmínky navštivte na adrese <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.cs>.

