

Závislost na počítači, počítačových hrách a na internetu či facebooku

Tato závislost je relativně nová. Ačkoli se nejedná o fyzickou závislost, může mít vliv na fyzický stav závislého. Možná, že náctiletí o této závislosti přemýšlejí více, než by se jejich rodičům mohlo zdát. Posuďte sami (autorovi následujícího textu je údajně 15 let):

„Právě jsem si přečetl několik článků o závislosti na počítačích¹:

<http://www.gamezone.cz/Clanek.asp?idC=11509>

<http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.html>

<http://www.aktip.cz/cs/publikace/z-tisku/zavislost-na-pocitacich-ocima-odbornika.html>

Podle těchto článků vše nasvědčuje tomu, že jsem závislý. Je to od té doby, co mám připojení na internet.

Jak se u mě závislost projevuje?

- 1) Dám přednost počítači před jakoukoli jinou činností.
- 2) U počítače trávím většinu svého volného času.
- 3) Jsem nervózní, když nesedím u počítače, nebo když vím, že u něj sedět nebudu.
- 4) Ponocuji u něj často až do rána.
- 5) Posledních 14 dní jsem na této Diskusi pořád.
- 6) Namlouvám si, že závislý nejsem.
- 7) Nejsem schopný zavřít počítač a jít spát.

U nás doma se hodně řve. Když přijdou rodiče do mého pokoje a uvidí mě u počítače, hned spustí něco v tom smyslu, že neumím nic jiného než chatovat a hrát hry, že bych se měl učit nebo dělat něco jiného a že bych neměl být schovaný u počítače 24 hodin v kuse. Tohle řvaní je asi největší příčina mé závislosti. Dlouho jsem o tom přemýšlel a zjistil jsem, že se rodičů bojím, respektive toho, až na mě začnou křičet. Když jsem u počítače, tak na všechny tyto špatnosti zapomínám, o to je to potom ale horší.

Máte někdo podobné zkušenosti jako já? Chtěl bych to vyřešit, ale nevím jak.“

Závislost na počítači může být několikerého typu:

- Patologické hráčství – dítě (nebo dospělý) potřebuje hrát
- Jedinec potřebuje neustále s někým komunikovat
- Dítě (nebo i dospělý) má neustále potřebu vyhledávat další a další informace

Všechny typy se vyznačují tím, že začnou problémy ve třech oblastech:

- Fyzické zdraví – bolesti zad, očí, zápěstí; obezita, nezdravý vzhled
- Sociální oblast – nedostatek komunikace, neplnění či zhoršení plnění povinností doma či ve škole (nebo i v práci)
- Duševní oblast – člověk je nesvůj, když je bez počítače, má pocit prázdnoty, nudí se atp.

¹ Autentická citace z internetové diskuse

<http://diskuse.jakpsatweb.cz/?action=vthread&forum=16&topic=8724>

Jak předcházet závislosti na počítači?

- Stanovte striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne
- Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů
- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her nebo surfováním na internetu neutíká od nějakých problémů
- V průběhu hraní vedte dítě k tomu, aby si po určité době udělalo přestávku, během ní o hře mluvte
- Podporujte dítě v jiných zájmech
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte
- Zdravotní rizika jsou také dosti velká – nedostatek pohybu, onemocnění pohybového systému, obezita, častější úrazy, sklon riskovat, vznik epilepsii, zhoršení vztahů, úzkost ve vztazích, nárůst agresivity, neochota pomáhat druhým, problémy s alkoholem a jinými látkami

Více informací získáte také pod těmito odkazy:

<http://www.aktip.cz/cs/publikace/z-tisku/zavislost-na-pocitacich-ocima-odbornika.html>

http://www.zbynekmlcoch.cz/info/internet/zavislost_na_pocitaci_a_internetu_lecba_26_rad.html

<http://www.poradenskecentrum.cz/gambling-prevence.php>