**Netolismus**

S rychle se vyvíjejícími technologiemi se čím dál tím častěji setkáváme s pojmem netolismus. Podle Národního zdravotnického portálu[1] se jedná o závislost nelátkovou, která je spojená s využíváním internetu. Internet je dnes nedílnou součástí našich životů, tudíž bylo jen otázkou času, kdy se objeví i stinná stránka jeho užívání. “Každá nová technologie skrývá paradox. Může lidský život obohatit a může ho také proměnit v peklo.“[2]

Server E-bezpeci.cz hovoří o šesti prvcích netolismu[3]:

a)     důležitost, kdy se aktivita na internetu stane pro člověka středobodem vesmíru;

b)     změny nálady;

c)     tolerance, při které člověku přibývá čas strávený na internetu, protože se posune hranice uspokojení z dané aktivity;

d)     abstinenční příznaky;

e)     relaps, který se dostavuje poté, co si člověk řekne, že by se svou závislostí měl skončit, ale po nějakém čase se vrátí k předchozímu chování;

f)      konflikt – ten se může projevovat narušenými vztahy, u dětí pak třeba propadem prospěchu.

Rozlišuje se pět základních typů závislosti na internetu podle obsahu, který člověk nejčastěji vyhledává[4]:

a)     Závislost na kybersexu („cyber-sex addiction“) – při tomto typu závislosti člověk tráví svůj čas na pornografických stránkách. Jako důvod Lincoln uvádí neuspokojivé vztahy v reálném životě, které člověka nutí hledat náhradu právě na internetu.

b)     Závislost na kybervztazích („cyber-relationship addiction“) – zde se člověk upíná k sociálním médiím, aby uspokojil své potřeby. V reálném životě tento typ závislého člověka zanedbává své okolí, zatímco tráví hodiny posíláním zpráv přes sociální média, přikrášlováním svého statusu či chatováním.[5]

c)     Herní závislost („computer gaming addiction“) - ačkoliv se převážně jedná o závislost náctiletých hochů, nevyhýbá se ani dospělým mužům a ženám. Jedinci trpící tímto typem závislosti během času prodlužují hodiny strávené hraním počítačových her na úkor jídla, spánku a povinností (škola, práce).

d)     Informační závislost („information addiction“) – vzhledem k tomu, že internet je studnice informací, může se stát, že si někteří jedinci vypěstují závislost právě na vyhledávání všeho možného. Tráví pak hodiny na internetu projížděním různých serverů, které se týkají obsahu, který závislého jedince zrovna zajímá. Pokaždé to může být něco jiného.

e)     Internetová nutkání („net compulsions“) – někteří lidé mají nutkání nakupovat po internetu, aby zaplnili prázdné místo ve svém životě. Takoví jedinci bezmyšlenkovitě přidávají věci do internetového košíku, aniž by pro ony věci měli upotřebení. To samozřejmě způsobuje finanční problémy.

**Neduhy trápící uživatele digitálních technologií**

Server E-bezpeci.cz[6] přichází se slovníčkem novodobých pojmů týkajících obtíží trápících lidi, kteří nadměrně používají digitální technologie. Mezi nejčastější patří „tabletové rameno“ způsobené nepřirozeným držením zařízení v mírném předklonu, které právě přetíží ramena, která jsou pak bolestivá. Nepřirozený předklon má za následek také „syndrom esemeskového krku“. Uživatele stolních počítačů může postihnout „myšitida“, která se projevuje od lokte dolů po paži až k prstům a přináší různé záněty, bolest, tuhnutí a ztrátu pružnosti.

Králová[7] také zmiňuje fyzické projevy, které ničí dětem postoj (sedí shrbené u počítače), zaněcují se jim klouby a nervy na ruce (nadměrné používání prstů jedné ruky při manipulaci s mobilním telefonem), či dokonce přetěžují jednu hemisféru a člověka pak přepadne tzv. „kybernevolnost“, která se projevuje stejně jako klasické vertigo.

Podle Králové existuje i tzv. „digitální amnézie,“ při kterém se jedinec naučí, že si cokoliv kdykoliv může vyhledat na internetu a tudíž nemá žádnou incentivu se učit nazpaměť, což má za důsledek až 20% propad ve výkonu paměti.

Zajímavým fenoménem je syndrom fantomových vibrací, při kterém si jedinec myslí, že cítí v kapse vibrující telefon, ale ten se přitom vůbec nehýbe. Tento projev je klasifikován jako halucinace. Fantomové vibrace dokazují, že tělo přijalo mobilní telefon jako svou součást a dostává se jim stejné pozornosti jako např. brnící noze. A u vibrací to nekončí. Náš mozek je schopný vyhodnocovat např. zvuky ve sprše a zvuky v rozsahu 1000 a 6000 Hz jako vyzvánění, protože většina mobilních telefonů vydává zvuk právě v těchto hodnotách. [8]

Dalšími nežádoucími projevy digitálních technologií v našem životě mohou být poruchy spánku. Modré obrazovky, které na nás totiž neustále svítí, přivádí mozek k myšlence, že je stále ještě den, ba dokonce stimulují naše těla k té největší bdělosti, protože právě tento typ modré se vyskytuje na obloze uprostřed dne, kdy člověk podává nejlepší výkony. Nevyplaví se tedy melatonin, který by nás měl uspat, čímž se naruší cirkadiánní rytmus.[9]

Studii spojenou se spánkem popisuje Kardaras.[10] Bylo dokázáno, že nedostatek spánku spojený s používáním obrazovek má za následek odstartování či prohloubení určitých problémů u dětí jako např. deprese, ADHD, úzkosti apod. Děti jsou obrazovkami vykolejeny na hormonální a biologické úrovni, což má za následek v lepších případech jen podráždění a únavu, v těch horších výše zmíněné problémy (také záleží od jakého věku jsou obrazovkám vystavovány).

**Digitální hry**

Podle Jochmannové[11] je předurčenost k hrám zakódována v lidské podstatě a prvoplánově se nejedná o negativní věc. Děti a adolescenti skrze hry budují své JÁ a během snahy vynaložené ve hrách pak bojují proti méněcennosti a navíc se utvrzují i v mezilidských vztazích, protože hry je zdokonalují v interakci.

Pokud tedy dítě hraje digitální hry, může upevňovat svoje vazby na vrstevníky a získat určitý sociální status. Dále při hrách může realizovat svoje přání, rozvíjet své znalosti a dovednosti v určitých oborech, zapomenout na své problémy a prostě relaxovat.

Problém nastává v momentě, kdy dítě překročí jistou hranici a začne hraní věnovat příliš mnoho času. Mohou se u něho totiž začít projevovat výše zmíněné prvky netolismu, které začnou mít negativní dopad na jedincův život a jeho okolí.

Králová[12] pak dokonce hovoří o digitální demenci, kterou popisuje jako problém dětí ukotvit se v pomalu se rozvíjejícím životě, který si dávají do kontrastu s digitálními hrami, kde má vše rychlý spád a člověku se každou vteřinu naskýtá nekonečno možností, což se v reálném životě neděje a dítě pak nemá bod, o který se může opřít, špatně se vyjadřuje, přemýšlí útržkovitě a u ničeho nevydrží delší dobu.

Už se objevil i pojem digitální farmaka[13], jak popisuje Kardaras v případě malé armádní studie z roku 2011, kdy byl vojákům s nejhoršími zraněními nabídnut alternativní lék- hra SnowWorld. Bylo zjištěno, že vojákům tato imerzní hra zabírala na bolesti lépe než morfin. V minulosti bylo dokázáno, že hry zvyšují hladinu dopaminu, zde se s největší pravděpodobností přidal i endorfin.

**Sociální média**

Sociální sítě byly vynalezeny, aby svým členům umožnily vytvářet profily, skrz které se jedinci mohou prezentovat, sdružovat v diskusních skupinách či sdílet jakýkoliv obsah a to ať veřejně či soukromě. Základem sociální sítě jsou samotní uživatelé, kteří vytvářejí veškerý obsah.[14]

Králová[15] poukazuje na negativní aspekty, které přinášejí sociální média. Dítě se začne srovnávat s perfektními obrázky, které na sociálních médiích vidí, aniž by si uvědomilo, jak naaranžované všechno je a začne pociťovat nespokojenost s vlastním životem. Mnoho jedinců propadá depresím z nedosažitelnosti perfektního života, který vidí na internetu a pociťuje tzv. technostres a FOMO (fear of missing out = strach z toho, že člověku něco unikne)[16].

Na to navazuje Slussareff,[17] která podotýká, že pro adolescenty jsou výkyvy nálad a oscilující sebevědomí typické, takže prohlubování špatných vzorců chování spojených se sociálními médii může dítěti z dlouhodobého hlediska uškodit. Někteří jedinci, když se cítí špatně, umístí na sociální média něco pěkného, aby si zvedli náladu tím, kolik jim kdo dá „lajků“ a pozitivních komentářů. Toto médium se pro ně pak stane strategií při vyrovnávání se s negativními emocemi. Často se stává, že se dítě ihned po probuzení jde podívat na všechny sociální sítě, které používá, a až poté je připraveno fungovat v reálném životě.

Kromě nevyřešených negativních emocí sociální média skýtají ještě jednu past na adolescenty- dokonalé tělo. Teenager potřebuje získat svou identitu skrze pocit, že se mu díky jeho originalitě dostalo uznání. Zrcadlo uznání v dnešní době nastavují právě sociální média a tak se může stát, že mladý člověk začne mít narušené vnímání sebe sama. V porovnání s vyretušovanými fotkami ani není divu. Sebeobjektivizace[18] neboli vnímání svého těla jako věci, se už dávno netýká jen dívek, které ve snaze dosáhnout perfektní formy propadají bulimii či anorexii. U chlapců se poruchy vnímání vlastního těla nejčastěji objevují ve formě bigorexie[19] (jedinci trpící bigorexií se vidí slabě, neosvaleně) nebo ortorexie[20] (nutkání jíst pouze zdravé potraviny).

[1] [https://www.nzip.cz/…mus](https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus)

[2] ROGERS, Vanessa. (2011). *Kyberšikana.*Str. 7

[3] [https://www.e-bezpeci.cz/…mus](https://www.e-bezpeci.cz/index.php/71-trivium/1432-co-je-netolismus)

[4] LINCOLN, Caesar. (2015*). Internet Addiction. Str. 10-16*

[5] Zde se nejedná o aktivity spojené s chalupou, ale „klábosení“ po internetu. Z anglického „to chat“ =   hovořit.

[6] [https://www.e-bezpeci.cz/…338](https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1338)

[7] KRÁLOVÁ, Milena. (2019). *Děti nového milénia*. Str. 69

[8] [https://www.reflex.cz/…tml](https://www.reflex.cz/clanek/zivot-a-styl/68467/kapesni-halucinace-vibrace-a-vyzvaneni-mobilnich-telefonu-jsou-obcas-jen-ve-vasi-hlave.html)

[9] KARDARAS, Nicholas. (2021). *Svítící děti.*Str.230-232

[10] KARDARAS, Nicholas. (2021). *Svítící děti.*Str. 118-136

[11] JOCHMANNOVÁ, Leona; KIMPLOVÁ, Tereza (eds.) a kol. (2021). *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. str. 237-246

[12] KRÁLOVÁ, Milena. (2019). *Děti nového milénia*. Str. 68-69

[13] KARDARAS, Nicholas. (2021). *Svítící děti.*Str. 58-59

[14] KOŽÍŠEK, Martin; PÍSECKÝ, Václav. (2016). *Bezpečně na internetu. Průvodce chováním ve světě online.*Str. 24

[15] KRÁLOVÁ, Milena. (2019). *Děti nového milénia*. Str. 69-70

[16] [https://www.universitas.cz/…ila](https://www.universitas.cz/osobnosti/7833-technostres-pozorujeme-uz-dvacet-let-pandemie-ho-zesilila)

[17] SLUSSAREFF, Michaela. (2022). *Hry, sítě, porno*. Str. 165-170

[18] SLUSSAREFF, Michaela. (2022). *Hry, sítě, porno*. Str. 169

[19] [https://www.idnes.cz/…knn](https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/poruchy-prijmu-potravy-bigorexie-anabolika.A211220_080952_domaci_knn)

[20] [https://plus.rozhlas.cz/…9/5](https://plus.rozhlas.cz/na-cem-jsme-zavisli-a-proc-co-s-nami-udelala-pandemie-serial-o-zavislostech-a-8542199/5)