

# NETOLISMUS



## NETOLISMUS

**Netolismus je chorobná závislost na internetu a jeho službách**, projevující se některou z těchto forem nebo jejich kombinací:



### 1. Závislost na virtuální sexualitě

(kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření).

### 2. Závislost na virtuálních vztazích

(nadměrné věnování se virtuálním vztahům).

### 3. Internetové kompulze

(např. hraní online počítačových her či internetové nakupování).

### 4. Přetížení informacemi

(nadměrné surfování na internetu nebo hledání v databázích).

### 5. Závislost na počítači

(nadměrné hraní počítačových her).

## NOMOFOBIE

**Nomofobie je chorobná závislost na mobilním telefonu**, která se projevuje následujícími příznaky:



1. Silná touha mít u sebe mobilní telefon, neustálá kontrola příchozích zpráv nebo emailu.
2. Neustálá kontrola funkčnosti mobilního telefonu.
3. Nutkání neustále kontrolovat stav baterie.
4. Kontrola mobilního telefonu hned po probuzení.
5. Nástup abstinčních příznaků v místě, kde není signál GSM sítě (nervozita, potřeba odejít atd.).

**SOCIÁLNÍ SÍŤ** = služba na Internetu, která registrovaným členům umožňuje vytvářet si svůj osobní profil, komunikovat s ostatními, sdílet informace, fotografie, videa, provozovat chat a další aktivity.

**FOMO fenomén** = druh závislosti, která se projevuje tím, že člověk chce mít neustále přehled o tom, co se děje na sociální síti. Má strach, že pokud nebude online, něco důležitého promešká. Raději je v podstatě **neustále online**.

## Které sociální sítě a další online služby používají děti nejčastěji?

	YouTube	89,51 %
	Facebook	72,19 %
	FB Messenger	68,98 %
	Instagram	68,83 %
	E-mail	65,96 %
	SMS/MMS	62,97 %
	WhatsApp	40,42 %
	Snapchat	32,01 %
	TikTok	28,48 %
	Twitch	21,12 %
	Skype	18,46 %
	Pinterest	18,06 %
	Viber	14,71 %
	Tellonym	13,14 %

## Jak léčit netolismus?

Dětští psychologové preferují **řešení formou rodinné terapie**, protože závislost mění život dítěte i celé rodině.

Volejte **bezplatnou Národní linku pro odvykání hraní na telefonu 800 350 000**.

Jděte cestou **kompromisu** – domluvte si s dítětem, že dvě hodiny času na počítači budou vyváženy dvěma hodinami času stráveného sportem, čtením knížek, kroužky apod.

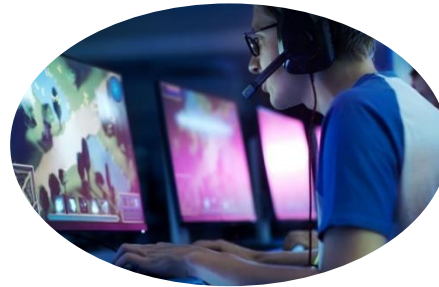
☞ Netolismus může být i reakce dítěte na jiný hlubší problém (je osamělé, nemá kamarády, nemá dostatek lásky, čelí šikaně). Je vhodné pak vyhledat odbornou pomoc psychologa, adiktologa, učitelů.



## Co můžete jako rodič dělat pro bezpečí vašich dětí na sociálních sítích:

1. Nastavte uživatelský profil dítěte na "**soukromý**", nikoli "veřejný".
2. **Vypněte lokalizační služby** v aplikaci. Nepůjde sledovat, kde se dítě nachází a odkud se připojuje.
3. Pokud je to možné, zajistěte si **přístup do profilu** dítěte a sledujte, jaké aktivity na něm provádí.
4. Sami si **nainstalujte aplikaci** (sociální síť) a upozorněte dítě, že budete jeho činnost stejně jako ostatní uživatelé sledovat.
5. Otevřeně s dítětem **komunikujte** o tom, co na internetu dělá, nastavte **jasná pravidla** pro využívání technologií - včetně **limitování času** apod.

## Přehled počítačových her:



DRUH PC HRY:	POPIS:	RIZIKA:	KLADY:
<b>ADVENTURE</b>	Příběh s úkoly, zápletky, hádanky.	Časová náročnost; bojové, válečné prostředí.	Rozvoj fantazie a logického myšlení.
<b>AKČNÍ</b>	Snaha o eliminaci cílů, protivníků.	Násilí → zvýšení agrese, snížení citlivosti k násilí, napodobování hry v reálu. Hororové postavy a prostředí → stres, noční děsy, úzkost.	Žádné.
<b>ARKÁDY</b>	Několik kol, úrovní, stupňující se obtížnost, možnost ztráty života. Jde o simulační hry.	Hráč provádí výkon v reálu neuskutečnitelný → napodobování a snaha překonat simulační situace (rychlá jízda v autě). Virtuální nevolnost – závratě, nevolnost, žaludeční obtíže. Velké riziko vzniku závislosti – mnoho levelů, zbesilé hraní, snaha hraní opakovat.	Rozvoj logického myšlení, koncentrace, trpělivosti.
<b>STRATEGIE</b>	Hráč ovládá více objektů; budování měst, starání o rodinu aj.	Potřeba kontrolovat stav hry v průběhu celého dne. Některé hry vyžadují vstupní poplatek – skutečné peníze. Za ty pak zároveň nakupuje (území, zbraně aj.) → obdoba gamblerství.	Učí se hospodařit s penězi, starat se o ostatní. Encyklopedické znalosti.
<b>RPG HRY</b>	Hry na hrdiny ve smyšleném prostředí	Sžítí se s postavou, únik od reality a problémů → neschopnost je pak ve skutečném světě řešit, závislost, nízká schopnost komunikace s vrstevníky, mluví jen o prostředí hry.	Rozvoj myšlení a paměti.



## Desatero pro rodiče „JAK PŘEDCHÁZET ZÁVISLOSTI DĚTÍ NA POČÍTAČOVÝCH HRÁCH?“

1. Sledujte, **jaké hry děti hrají**.
2. Důležitý je **výběr her**. Uvědomte si, že **hry mají i kladné stránky**, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Tzv. akční hry (střílečky) dle odborníků žádný kladný vliv na vývoj dítěte nemají.
3. **Hrajte hry spolu s dítětem** a potom si o nich povídejte - pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
4. Stanovte **striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne**.
5. Dávejte pozor, **aby dítě nehrálo hry u kamarádů**.
6. Zjistěte, **zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů**.
7. V průběhu hraní ved'te dítě k tomu, aby si po určité době (př. po hodině) **udělalo přestávku**, během ní o hře mluvte.
8. **Podporujte dítě v jiných zájmech**.
9. **Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo**.
10. **Posilujte zdravé sebevědomí dítěte**.

Další informace:

<https://www.netolismus.cz/>

<https://www.e-bezpeci.cz/>

[www.nebudobet.cz](http://www.nebudobet.cz)

[www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz)

