

Závislosť na internete



Príznaky závislosti:

1. **strata kontroly nad časom** - postihnutý stráca pojem o čase, ktorý strávil pred monitorom na úkor iných aktivít, ktorým sa rád v minulosti venoval,
2. **klamanie** - postihnutý klame seba i svojim blízkym, čo počas dňa robili alebo koľko času strávil na internete,
3. **zmena osobnosti** - potenciálne postihnutý sa na internete stáva niekým iným ako v skutočnosti je, žije dvojaký život,
4. **emotívna nestabilita** - pocit šťastia, keď si sadnete za počítač a pripojíte sa na internet, strieda pocit viny za čas strávený na internete a zanedbanie tak iných povinností,
5. **zúfalstvo** - postihnutý reaguje podráždene ak z nejakého dôvodu nemôže stráviť ľubovoľný čas na internete,
6. **fixácia** - postihnutý myslí na počítač pri iných aktivitách, závislosť od počítačových hier

Iným, no svojim spôsobom podobným neduhom je závislosť od počítačových hier. Psychológovia sa v tomto prípade už jednoznačnejšie vyjadrujú o závislosti než v prípade nadmerného využívania internetu. Negatívom nie je len závislosť, ale aj vplyv počítačových hier na psychiku. Kým internet vo väčšej miere využívajú dospelí ľudia, hry, naopak hrajú zväčša deti, mladiství a mladí ľudia, od 7 do 28 rokov. V prípade detí, ktoré tvoria najširšiu skupinu, môže skutočne ísť o závažný problém.

Dieťa sa psychicky len vyvíja a na rôzne stimuly reaguje oveľa citlivejšie a s vážnejšími dôsledkami ako dospelí.

Azda najčastejšie skloňovanou hrou v súvislosti so závislosťou je on-line hra EverQuest, známa aj ako EverCrack, ktorá ma viac ako 400 000 aktívnych hráčov. Závislosti od tejto hry je pripisovaných veľa rozvodov, rozpadnutých vzťahov a nešťastných osudov. Hra je populárna nielen medzi deťmi ale najmä medzi dospievajúcimi ľuďmi vo veku od 16 do 20 rokov.

Stačí si prečítať smutné ľudské osudy na niektorých stránkach, ktoré sa venujú závislosti od tejto hry. Napríklad YAHOO! má 2 diskusné fóra venované nešťastným obetiam a ich príbuzným. Na týchto internetových fórach sa dočítate o niektorých veľmi smutných ľudských osudoch. Na diskusnom fóre Spouses against EverQuest napríklad pripisujú až 20 samovrážd práve tejto hre a k tomu dve malé deti, ktoré zomreli v dôsledku zanedbania starostlivosti, keď rodič namiesto starostlivosti o vlastné deti radšej naháňal drakov po obrazovke. Okrem týchto tragických príbehov sú diskusné fóra plné príbehov žiakov, ktorí nedokončili školu vinou tejto hry, plné výpovedí nešťastných manželiek a manželov, obviňujúcich túto hru z rozpadu rodiny.



Je ráno vašou prvou túžbou počítačová myš? Kontrolujete utkveto vašu emailovú schránku v strede noci?

Ak áno, patríte medzi 10% používateľov internetu, ktorí trpia závislosťou na internete, patologickým stavom, ktorý môže viesť k stavom úzkosti a depresiam.

Vyvarujte sa závislosti!!!!!!!

Dominika Rubínová

5.A

ZŠ Podzáhradná 51, Bratislava