

DIGIZÁVISLOSTI

Možná znáte situace, kdy se několik hodin nemůžete odtrhnout od seriálu i přesto, že váš úkolníček přetéká...

Otevřete sociální sítě “jen na minutku” a najednou zjistíte, že uběhla hodina, a vy přesto nemůžete přestat scrollovat...

Anebo neustále kontrolujete, kolik lajků a komentářů přibýlo u vašeho nového příspěvku a vaše nálada se od jejich počtu mění každých pár minut...

Tyto situace mohou být důsledkem nezdravého užívání digitálních technologií nebo digitální závislosti. V dnešní době může být snadné do takového druhu závislosti spadnout, aniž bychom si to uvědomili. Je však taky možné ji dostat pod kontrolu.



CO JE DIGIZÁVISLOST?

Všichni používáme ve svém životě digitální technologie, které nám usnadňují plnění různých úkolů, vyhledávání, komunikaci, a pomáhají nám v každodenním životě. Patří sem mobilní telefony, počítače, televize, tablety a další média a zařízení, na kterých je internetové připojení.

Jejich používání nám ale může někdy přerůst přes hlavu - **používáme je častěji než bychom chtěli a odvádějí nás od jiných důležitých nebo zábavných aktivit.** Pak můžeme mluvit o tzv. digizávislosti.

KDY UŽ JE TO PROBLÉM?

Zkuste si test digitální závislosti!

Následující otázky vám mohou pomoci zamyslet se nad tím, jak to s digitálními technologiemi máte.

Pokud odpovíte ANO na většinu z nich (4x a více), možná je na čase podniknout pár kroků, abyste se nezamotali do digitální závislosti.

("Používání internetu" můžeš zaměnit za používání jakékoliv digitální technologie např. hodně času na telefonu, hraní počítačových her, trávení času na sociálních sítích, sledování seriálu, atd.).



- ☐ Často myslíte na používání internetu (přemýšlíte o předchozí online aktivitě nebo myslíte na to, kdy si znovu otevřete internet a budete v online aktivitě pokračovat)?
- ☐ Potřebujete být na internetu více a déle, abyste se pak cítili spokojení (už vám nestačí tolik času, jako dřív)?
- ☐ Opakovaně jste se snažili kontrolovat, omezit nebo zastavit používání internetu, ale nepodařilo se vám dodržet nastavená pravidla?
- ☐ Cítíte se neklidní, náladoví, depresivní nebo podráždění při pokusu o omezení nebo zastavení používání internetu?
- ☐ Zůstáváte online déle, než jste původně zamýšleli?
- ☐ Máte problémy ve vztazích nebo ve škole a při plnění dalších povinností kvůli tomu, jak často jsi na internetu?
- ☐ Lhali jste členům rodiny, přátelům nebo jiným blízkým, abyste zakryli míru používání internetu?
- ☐ Používáte internet jako způsob útěku od problémů nebo jako zmírnění špatné nálady (např. pocity bezmoci, viny, úzkosti, deprese)?

MOŽNÁ MÁM PROBLÉM. CO S TÍM?

TIPY, JAK MÍT DIGI TECHNOLOGIE POD KONTROLOU:

- **Mluvte o používání technologií** s kamarády nebo doma v rodině, společně se problém řeší lépe a sdílení uleví.
- **Nastavte si pravidla** pro jejich používání. Začněte malými změnami. Snižte dobu používání o 1 hodinu denně nebo si zkuste vymezit dobu, kdy je nebudete používat vůbec (třeba před spaním, ve škole, na kroužku, u jídla). Když to půjde, můžete postupně zvyšovat dobu, kdy jste offline.
- **Zkuste digitální detox.** Dobře to funguje, když je vás více, třeba celá rodina nebo s partou kamarádů. Digitální detox znamená, že na určený čas (např. celý den, víkend) nebudete používat digitální technologie vůbec a místo toho si naplánujete jiný zábavný program.
- **Poradte se s odborníkem.** Existuje například online adiktologická poradna, kam můžete anonymně poslat dotaz a získáte radu, jak dál postupovat. Můžete se také obrátit na Linku bezpečí (116 111) nebo na bezplatnou Národní linku pro odvykání. Obě linky jsou anonymní. Ve škole si můžete o tématu promluvit se školním psychologem, třídním učitelem nebo metodikem prevence.

Ať už byste chtěli jen zkusit, jak na tom s digi technologiemi jste, nebo cítíte, že už je to problém, nezůstávejte na to sami. Potíže s používáním digi technologií má mnoho lidí a je normální vyhledat radu a pomoc.

