

## **Kapitola 5: Závislost na internetu**

*Aviv Weinstein, Laura Curtiss Feder, Kenneth Paul Rosenberg, Pinhas Dannon*

*z knihy Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment od K. P. Rosenberga a L.C. Federové*

**Vypracovala: Mgr. Blanka Gregorová**

### **Úvod**

Problémové užívání internetu nebo závislost na internetu je charakterizována jako nadměrné nebo obtížně kontrolované zaujetí, naléhání nebo chování týkající se užívání internetu, jež vede k celkovému zhoršení nebo nepohodě. Young (1998) a Griffiths (1998, 2000) jako první definovali pojem závislost na internetu a současně provedli rozsáhlé výzkumy. Hovoří se o 3 podtypech závislosti na internetu: nadměrné hraní her-gambling, zaujetí virtuální sexualitou (cyber-sex) a nadměrné věnování se virtuálním vztahům, zahrnující e-maily a chat. Lidé závislí na internetu tráví většinu času na počítači, izolují se tak od svých přátel a zajímají se více o internet než o běžný život. U adolescentů s problematickým užíváním internetu se častěji objevují potíže při zvládání školních a domácích povinností a současně zhoršená kvalita mezilidských vztahů. Závislost na internetu může být také chápána jako potřeba „utéct sám před sebou“, což může vysvětlovat nadměrné hraní internetových her.

Někteří autoři tuto poruchu považují za součást impulzivní poruchy a/nebo obsedantně-kompulzivní poruchy. Bylo též zvažováno, aby závislost na internetu byla zahrnuta do pojmu závislostní chování, protože v sobě nese prvky nadměrného užívání i přes své nepříznivé následky, stažení se ze sociálních kontaktů a vznik tolerance, což jsou prvky typické pro zneužívání návykových látek.

### **Diagnostika**

V DSM-IV byly pro stanovení diagnózy závislosti na internetu původně navrženy čtyři základní znaky:

1. nadměrné užívání internetu, často spojené se ztrátou vnímání času a zanedbáním základních potřeb
2. stažení se, zahrnující pocity vzteku, tenze, a/nebo deprese pokud není počítač k dispozici
3. vznik tolerance, zahrnující potřebu mít lepší počítačové vybavení, více softwaru a trávit více času na internetu
4. nepříjemné následky tohoto chování, zahrnující hádky, lhaní, zhoršené školní i volnočasové výkony, sociální izolaci a únavu

Diagnostická kritéria:

- a) kritérium klinicky signifikantního zhoršení (zhoršení v oblasti běžného a psychosociálního fungování)
- b) kritérium průběhu (trvání závislosti nejméně 3 měsíce, s denním minimálně 6ti hodinovým zbytečným sezením u internetu)
- c) vylučovací kritérium (vyloučení závislosti spojené s psychotickým onemocněním)

Původně bylo navrženo zahrnout závislost na internetu do DSM-5 v roce 2013, ale dodnes nebylo toto chování uznáno jako porucha. Nakonec byla závislost na internetu zahrnuta do dodatku DSM-V pro další posuzování a zkoumání.

### **Hodnocení závislosti na internetu**

Dotazníky používané pro stanovení diagnózy závislosti na internetu používají položky z dotazníků závislosti na návykových látkách a položky, které se týkají závislosti na internetu. Nejčastěji používaným dotazníkem je Youngův Internet Addiction Test (1998). Griffiths vytvořil The Internet Addiction Scale (1998). Mezi další dotazníky patří: Chen Internet Addiction Scale, Questionnaire of Experiences Related to Internet, Compulsive Internet Use Scale, Problematic

Internet Use Questionnaire a Internet -Related Problem Scale.

### **Prevalence**

Mezinárodně uváděná prevalence se pohybuje mezi 1,5% - 8,2%. Výzkum prevalence v 11 evropských zemích ukázal hodnotu 4,4%.

### **Psychiatrická komorbidita**

Studie ukazují na pravděpodobnost vysoké komorbidity závislosti na internetu s psychiatrickými poruchami jako jsou poruchy afektivity, úzkostné poruchy (např. generalizovaná úzkostná porucha, sociální úzkostná porucha), poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD).

Těž byly zkoumány charakterové vlastnosti vedoucí k rozvoji závislosti na internetu. U závislých na internetu se objevují obsedantně-kompulzivní rysy. K dalším patří např. stažení se ze sociálního světa, úzkost/deprese.

Užívání alkoholu a drog je též spojováno s problematickým užíváním internetu.

### **Fenomenologie závislosti na internetu**

Ke vzniku závislosti na internetu může přispět mnoho faktorů. Jedná se o zvládání stresu (coping), rozšiřování sociální sítě, potřebu větší kontroly a sociální úzkost, zvládání vývojových úkolů, vytváření virtuálního „ideální já“ a unikání před realitou. Závislost na sexu, tedy virtuální sex, může také přispívat ke vzniku poruchy. Předmětem výzkumu je i souvislost mezi vnímáním vlastního těla (body image) a závislostí na internetu.

### **Osobnostní a psychosociální faktory spojené se závislostí na internetu**

Se závislostí na internetu jsou spojeny osobnostní faktory jako nedostatek houževnatosti, psychoticismus a neuroticismus, hledání vzrušení (sensation seeking) a pohotovost k agresivitě. Těž se uvažuje o vyhýbání se nepříjemnostem, hledání nových podnětů (novelty seeking), závislosti na odměně, nízkém sebeřízení a malé ochotě ke spolupráci.

Závislost na internetu je spojena také s interpersonálními faktory jako např. uvědomování si vlastní nespokojenosti ve vztazích s vrstevníky, problémy s rodičovským přístupem, komunikací v rodině, rodinnou kohezí a násilím rodině.

Také je spojována s nízkým sebevědomím, rodinnou nespokojeností a nedávnou stresovou událostí, málo přátelskými vztahy, špatnými vztahy s učiteli a studenty a konfliktními rodinnými vztahy. Dále koreluje se špatným vztahem ke škole, vysokou mírou konfliktů v rodině, špatným rodinným fungováním, užíváním alkoholu a jiných látek, žitím na venkově. Je také spojena s depresivními symptomy, vyšší mírou impulzivity, nižší spokojeností se školním výkonem, mužským pohlavím a nejistým stylem navazování.

### **Kognitivní faktory spojené s problematickým užíváním internetu**

Mezi kognitivní faktory spojené se závislostí na internetu patří potíže v rozhodování založeném na odměňování. Podle některých výzkumů lze uvažovat nad tím, že snížená exekutivní kontrola souvisí s pochopením závislosti na internetu.

### **Fyzické a psychické zdravotní rizika**

Mezi známé zdravotní rizika spojované se závislostí na internetu patří spánková deprivace a přerušovaný spánek. Časté je též denní spaní, nespavost, chrápání, apnoe, skřípání zubů a noční můry. Byla popsána také souvislost mezi dlouhým sezením na internetu a prožitky podobným psychóze.

### **Léčba**

Léčba závislosti na internetu je založena především na intervencích a strategiích užívaných při léčbě závislosti na návykových látkách. Na základě metaanalýzy 16 farmakologických a psychologických studií věnovaných léčbě závislosti na internetu je doporučována kombinace

psychologických a farmakologických intervencí pro snižování času tráveného na internetu, stejně tak jsou tyto přístupy zacíleny na příznaky deprese a úzkosti.

#### *Psychosociální přístupy*

Psychosociální možnosti léčby jsou nejdůležitějším tématem současných výzkumů. Jako úspěšné se zatím jeví program „zahájené abstinence“ u 12-15ti letých studentů v Rakousku, Německu a Itálii a poradenský program v Hong Kongu. Předběžné výsledky výzkumu účinku kognitivně-behaviorální terapie u 114 pacientů naznačuje, že začínají zvládat své potíže po 8 sezeních a příznaky se jim daří zvládat po dalších 6ti měsících.

Du, Jiang a Vance (2010) coby účinnou metodu léčby doporučují multimodální, na škole založenou skupinu KBT.

Manželská a rodinná terapie může být v některých případech také úspěšná. K dostání je též sebepomáhající literatura a nahrávky. Samozřejmě v některých situacích je nezbytná dobrovolná abstinence od počítačů a internetu.

#### *Farmakologická léčba*

Ve farmakologických výzkumech léčby závislosti na internetu se používají látky, které byly původně užívané v léčbě ADHD nebo obsedantně-kompulzivní poruchy a nejvíce se zabývají podtypem závislosti na on-line hrách a gamblingu.

Ve výzkumech jsou užívány látky jako SSRI (escitalopram) nebo bupropion.

#### *Další možnosti léčby*

Zhu a ko. (2012) popsali léčbu závislosti na internetu pomocí metody kombinující elektroakupunkturu s psychologickými intervencemi na kognitivní funkce.

# Test závislosti na internetu

Dr. Kimberly Young

0	nikdy
1	zřídka
2	příležitostně
3	pravidelně
4	často
5	stále

	položka	škála					
		0	1	2	3	4	5
1	Jak často zjišťujete, že jste on-line déle než jste chtěli?	0	1	2	3	4	5
2	Jak často zanedbáváte domácí práce proto, abyste mohli strávit více času on-line?	0	1	2	3	4	5
3	Jak často upřednostňujete vzrušení na internetu před intimitou s Vaším partnerem?	0	1	2	3	4	5
4	Jak často uzavíráte nová přátelství s dalšími uživateli on-line?	0	1	2	3	4	5
5	Jak často si Vaši blízcí stěžují na množství času, který trávíte na internetu?	0	1	2	3	4	5
6	Jak často trpí Vaše známky nebo školní výsledky kvůli množství času, který strávíte on-line?	0	1	2	3	4	5
7	Jak často kontrolujete svůj e-mail předtím než jdete dělat to, co máte?	0	1	2	3	4	5
8	Jak často je omezován Váš pracovní/studijní výkon kvůli době, kterou trávíte na Internetu?	0	1	2	3	4	5
9	Jak často zaujímáte obranné nebo tajnůstkářské postoje, když se Vás někdo ptá, co děláte na internetu?	0	1	2	3	4	5
10	Jak často zakrýváte zneklidňující myšlenky týkající se Vašeho života uklidňujícími myšlenkami na internet?	0	1	2	3	4	5
11	Jak často se přistihnete, že se těšíte, až zase budete on-line?	0	1	2	3	4	5
12	Jak často máte strach, že život bez internetu by byl nudný, prázdný a smutný?	0	1	2	3	4	5
13	Jak často ztrácíte nervy, křičíte nebo jste otráveni, když Vás někdo obtěžuje, zatímco jste on-line?	0	1	2	3	4	5
14	Jak často chodíte spát pozdě, protože jste dlouho do noci na internetu?	0	1	2	3	4	5
15	Jak často přemýšlíte o internetu, když nejste on-line, nebo sníte o tom, že jste on-line?	0	1	2	3	4	5
16	Jak často se přistihnete, že říkáte „ještě pár minut“, když jste on-line?	0	1	2	3	4	5
17	Jak často se neúspěšně snažíte zkrátit dobu, kterou trávíte on-line?	0	1	2	3	4	5
18	Jak často se snažíte skrýt, kolik času jste on-line?	0	1	2	3	4	5
19	Jak často si vyberete možnost být déle on-line než jít ven přáteli?	0	1	2	3	4	5
20	Jak často se cítíte v depresi, jste náladový, nebo nervózní, když jste off-line, a tyto pocity zmizí ve chvíli, jakmile se zase přihlásíte on-line?	0	1	2	3	4	5