

Online závislosti: Příspěvek ke zmírnění paniky

Před dvěma lety bědovala na konferenci *Global Addictions* v Bělehradě slovinská psycholožka Sanja Rozman, že se na nás valí tsunami v podobě závislosti na internetu a že jde o mor, který zdecimuje budoucí generace. Už tehdy ale bylo jasné, že se mýlí. Závislost na internetu je totiž oříšek. Za prvé, není internet jako internet – online se dají dělat různé věci: hrát hry, komunikovat s přáteli, studovat, sledovat zábavná i informativní videa, sledovat pornografii, nakupovat, číst zprávy, pracovat, hledat praktické informace, spravovat bankovní konta. . . Každá z uvedených aktivit přitom vyžaduje jinou míru pozornosti, jiné množství času a přináší (nebo naopak nepřináší) jinou míru potěšení. Americká psychiatrická společnost rozdílnou rizikovost či návykovost online aktivit vzala formálně na vědomí, když v roce 2013 doporučila k dalšímu zkoumání diagnostická kritéria pouze tzv. hráčské poruchy (jde o nadměrné hraní počítačových her, ne o hazard), nikoliv závislosti na internetu obecně. U online aktivit, které stimulují systém odměňování v mozku nejvíce (např. u sledování pornografie a jiných online sexuálních praktik), se navíc diskutuje, zda jde v případě excessu jen o manifestaci dříve existující poruchy (např. hypersexuality), nebo o poruchu novou, která by se bez

internetu nerozvinula. Jinými slovy, zda jde o závislost „na internetu“, nebo o závislost „prostřednictvím internetu“? Celý problém pak zastřešuje obecnější diskuze o existenci, etiologii a symptomech tzv. behaviorálních či nelátkových, závislostí. Většina odborné veřejnosti se sice již pod tíhou především neurobiologických důkazů shoduje, že jde o koncept oprávněný, stále však chybí konsenzus o jednotlivých diagnózách, příznacích a diagnostických kritériích.

I když ale odložíme pochybnosti o existenci závislosti na internetu nebo na nějaké online aplikaci stranou, o budoucí generace se stále není třeba obávat. Někteří jedinci sice mohou nad používáním internetu (typicky právě nad hraním počítačových her) ztratit kontrolu, z reprezentativních výzkumů ale vyplývá, že nadměrným používáním internetu je ohroženo pouze zhruba jedno až pět procent populace, přičemž jde spíše o varovné příznaky než o závislost, jejíž prevalence bude zřejmě ještě nižší. Podobně jako u drogové závislosti přitom i u závislosti na internetu platí, že bývá důsledkem souhry mnoha psychických, osobnostních, společenských a dalších faktorů. Navíc jde o patologický vzorec jednání, který se rozvíjí pomalu a je třeba jej nějakou dobu pěstovat. Právě to otevírá prostor pro komunikaci rodičů s potomky, pro nastavování

hranic a vyjednávání pravidel, pro zdravou výchovu, která není ani nadměrně kontrolující, ani nezdravě benevolentní.

Rodiče (a potenciálně ošetřující psychologové a lékaři) by však měli mít na paměti generační rozdíly v trávení volného času, aby neměřili příliš přísným metrem běžný, možná někdy časově náročný, ale pořád jenom koníček. Dnešní mladí lidé sice vysedávají u počítačů mnohem více než jejich vrstevníci před deseti, dvaceti lety, zároveň se ale zdá, že se méně oddávají jiným rizikovým aktivitám jako užívání legálních i nelegálních návykových látek. Jaký vliv budou mít digitální technologie na člověka, na jeho kognitivní funkce a na organizaci lidských společenství, ukáže až budoucnost. Je ale zřejmé, že související morální panika, která se nakonec nevyhýbá ani intelektuálním a morálním autoritám (např. Manfred Spitzer hovoří o digitální demenci a kybernemoci, Philip Zimbardo zase o krizi mužství), odumře podobně jako obavy z nadměrného sledování televize v osmdesátých letech minulého století.

Mgr. Kateřina Škařupová, Ph.D.

Institut výzkumu dětí, mládeže a rodiny, Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita, Brno