

Eva Halušková

Závislost' na virtuálních přátel'stvách a vzťahoch

Internet predstavuje neuveriteľné možnosti zdrojov informácii a zábavy. Pravdepodobne preto sú predovšetkým mladí ľudia, najmä študenti stredných a vysokých škôl jeho najčastejšími užívateľmi. K internetu majú ľahký, vo väčšine prípadov bezplatný prístup bez dátového obmedzenia. Často používajú internet k štúdiu, či už ide o vyhľadávanie informácií, prípadne možnosť uľahčenia si svojho štúdia vďaka informačným systémom.

S nárastom užívateľov internetu alebo len všeobecne využitím počítača „off-line“ (bez pripojenia), sa stále častejšie objavujú prípady, kedy sa prejavujú závažné i menej závažné problémy v živote človeka, súvisiace s množstvom času stráveným pri počítači. Či už sa jedná o problémy zdravotné alebo psychické. Stáva sa, že chceme len chvíľku relaxovať hraním kariet alebo čítaním článkov na internete a nekontrolovateľne strávime touto činnosťou viac času, než sme pôvodne zamýšľali.

Počítače a taktiež internet počas svojej histórie prešli neuveriteľnou cestou vývoja a to ako funkčnou, tak i technickou. Dnešné počítače s hmotnosťou knihy môžeme prenášať v aktovkách a dokonca i vo vreckách svojho oblečenia.

Táto téma je zaujímavá najmä vďaka jej nadčasovosti. Reálne uskutočnené situácie, kedy počítač, počítačové hry, internet a závislosti na nich môžu človeku vziať život – a to doslovne. Existujú články, príbehy

osôb všetkých vekových kategórií, v ktorých sa dočítame o vyčerpaní organizmu, kolapse po dlhom používaní internetu.

Dôležitou úlohou je šíriť medzi deťmi a dospievajúcimi i samotnými dospelými osvetu o používaní internetu, o rizikách virtuálneho priestoru a možnostiach ohrozenia, poskytovať poradenstvo a pomoc.

V odborných publikáciách sa uvádzajú prieskumy, ktoré potvrdzujú, že 10 % používateľov internetu trpí závislosťou na ňom, patologickým stavom, ktorý môže viesť k stavom úzkosti a depresiám. Odborníci sa zhodujú v tom, že závislosť na virtuálnej realite môže vzniknúť ako dôsledok potreby úniku z reality – zo života, s ktorým sú nespokojní. Môžu si vytvoriť vysnívaný svet a prežívať, čo im odopiera reálny život. Zároveň existuje možnosť skryť sa za akúkoľvek fiktívnu osobu so super vlastnosťami.

Mohutný rozvoj internetu a mobilnej komunikácie je otázkou posledných rokov tretieho tisícročia. Za tých niekoľko rokov sa internet a rovnako mobily stali neoddeliteľnou časťou našich životov. Hlavne internet sa podieľa na vytvorení nového sveta – virtuálneho priestoru, s vlastnými zásadami a osobitosťami, ktorý je viazaný na neviditeľnosť a anonymitu užívateľov. Internet a mobilná komunikácia priniesli mnohé výhody, akými sú rýchlosť, dostupnosť informácií a kontaktov, preklenutie veľkých vzdialeností; ale taktiež negatíva ako sú nové formy závislosti, násillia a kriminality.

Niektorí jedinci zvyšujú svoju aktivitu na internete spolu s nárastom svojich problémov, keď chcú zlepšiť svoju náladu, v okamihoch, keď sa nudia, keď sa cítia úzkostne alebo osamotene. Táto forma kompenzačného správania je ale začarovaný kruh, v ktorom tieto negatívne pocity podporujú, alebo vedú k používaniu počítačov a internetu, čo opäť vedie k väčším problémom. Toto následne vedie k podpore používania počítačov a internetu. Internet je však produktívnym prostriedkom, ak je používaný primerane. Je teda dôležité nájsť rovnováhu medzi ním a inými životnými aktivitami. Rozvoj techniky, vedy a informačných technológií ľuďom prináša do rúk pomôcky, ktoré im určite v mnohých smeroch uľahčujú

život. Počítače, internet, mobily, nesporne posunuli vývoj v spoločnosti o značný kus dopredu.

Dôsledky akejkoľvek závislosti pôsobia doslova patologicky a zničujúco na rodinný život, pretože u každého závislého dochádza k postupnému rozpadu sociálnych, pracovných i rodinných vzťahov a kontaktov. Rodina je vždy tá prvá, ktorá závislosťou jedného z jej členov trpí. Spočiatku strachom a znepokojením, potom pochybnosťami a neskôr opakovaným striedaním období perspektívy, že sa to skončilo, že s tým závislý prestal s obdobiami zúfalstva a rozčarováním z ďalšieho zlyhania.

Všetko ma rub a líce, svoju zdravú ale aj chorú podobu. Strata kontroly nad trávením času, strata miery robí z tých istých vecí, ktoré nám v živote pomáhajú, našich najväčších nepriateľov, ktorými si vieme totálne skaziť život. Závislosti patria medzi absolútne najväčších rozvracačov vo vzťahoch. Trpia nimi nie iba samotní závislí, ale aj ich najbližší, ktorým na závislom záleží. Rozpad vzťahov, finančné dlhy, strata práce, zruinovanie najbližšieho okolia, to sú iba niektoré z dôsledkov, ktoré so sebou smršť závislostí prináša.

O závislosti sa v minulosti hovorilo len v súvislosti s alkoholom a drogami. Závislosti sa intenzívne šíria do oblasti hracích automatov, sexuálneho správania, sledovania televízie, pracovnej činnosti, odborníci zaznamenávajú závislosti na jedle, chudnutí, závislosť na sektách, kultoch a narastajúce počty „klasicky“ závislých, t.j. na alkohole, drogách, cigaretách, káve, čaji a pod. Zdá sa, že ponuka „identifikácie“ je viac než dostatočná. Hrozí nebezpečenstvo, že v dnešnom svete sa stane každý „obťou nejakej závislosti.“

Okrem látkových závislostí existujú i nelátkové závislosti, čiže tie, ktoré prebiehajú bez prítomnosti návykovej látky. Nelátková závislosť je druh skôr psychickej závislosti. Táto závislosť môže mať mnoho tvárí, napríklad závislosť na televízii, hazardných hrách, práci, adrenalínových športoch, nakupovaní, internete, sexe, jedle a pod. V súčasnej dobe sa čoraz viac začínajú rozširovať nelátkové závislosti. Jedinec sa stáva závislým od niečoho, bez čoho by si väčšina ľudí vedela predstaviť svoj život.

Na svete sa vyskytuje nespočetné množstvo nelátkových závislostí. Je však dôležité, že tieto choroby spolu veľmi úzko súvisia a každá z nich môže nakoniec ústiť i do druhej závislosti. Napríklad workoholici by sa mali vyvarovať alkoholu, pretože závislosť by sa mohla vytvoriť omnoho rýchlejšie ako normálne. Taktiež sú pre závislosti špecifické ďalšie riziká ako problémy so stresom, pri prejedaní obezita a pod.

Je ťažké odhadnúť počty potenciálnych nelátkovo závislých pacientov. Nelátkové závislosti sú menej nápadné, pretože nespôsobujú devastáciu organizmu tak, ako je to u látkových závislostí. Choroba sa tak môže vyvíjať až do plne rozvinutého štádia bez nejakého povšimnutia. Je preto dôležité, aby bol človek informovaný o tom, že nie len vzťah k návykovým látkam, ale aj k iným stavom a činnostiam, ktoré prinášajú radosť môže prerásť až do závislosti. Každý človek by mal dokázať rozpoznať buď na sebe alebo na niekom so svojich blízkych známky závislosti. Fakt, čo ostáva je ten, že závislosťou sme ohrození všetci bez jedinej výnimky.

Špecifiká virtuálneho prostredia

Internet a jeho služby sú pokladané za bežný pracovný prostriedok, relax, zdroj informácií, zábavu a pod. Internet je považovaný za samozrejmosť nielen v komerčnom svete, ale aj v školstve a v súčasnosti aj v domácnostiach. Pribúdajú internetové kaviarne, internetové kluby a to spôsobuje, že internet si podmaňuje nielen vekovo mladých ľudí, ale aj ostatné vekové kategórie.

Fenomén prostredie bez zábran má tak pozitívne, ako aj negatívne dôsledky pre prostredie reálneho života, výučbu, výskum a komerciu na internete a je pravdepodobne najznámejším a najčastejšie popisovaným javom vo virtuálnom svete. Internet - ako prostredie virtuálneho sveta má svoje nové, zatiaľ len málo odhalené psychologické zvláštnosti a špecifiká. Je, ako sme už spomenuli, prostredím bez zábran.

Flaming, čo je skrátenejší výraz pre agresívne správanie vo forme slovného napadnutia, je v prostredí virtuálneho sveta až štyri-krát častejší, než v reálnom živote. Zvláštnosti virtuálneho priestoru ponúkajú aj nové

formy neverbálneho spôsobu vyjadrovania sa, emočných prejavov a vzniku novodobých, tzv. virtuálnych vzťahov. Veľké riziko je aj v tom, že internetová sieť hazardnému hráčovi poskytuje úplnú anonymitu, pričom je všeobecne známy sklon hazardných hráčov k samotárstvu.

Na internete sú najviac prehliadané stránky s hazardnými hrami (tzv. internetový gambling), ale aj rôzne stránky, na ktorých sa dá zoznámiť. To je šanca najmä pre zakomplexovaných, introvertných a málo pribojných jedincov.

Reálne prostredie poskytuje priestor a voľnosť, čo znamená, že ľudia majú menej zábran ako v skutočnom živote. Môžeme skryť svoju identitu a ponúkať ľuďom nerealistický sebaobraz. Cez internet môžeme byť "lepšími" než v skutočnosti bez toho, aby sme sa o to usilovali. Vedome alebo nevedome sa prostredníctvom svojich fantázií a predstáv oproti realite meníme. Niekedy dostávame pocit, že sa práve v tomto prostredí môže prejaviť a je akceptovaný.

Internet a virtuálne priateľstvá ako náhrada sociálneho kontaktu

Imaginácia virtuálneho sveta v nás môže evokovať silnejší zážitok, než je skutočne splniteľné. V tomto prostredí sa však rodia vážne pracovné, partnerské či priateľské vzťahy. Veľmi ohrozenou skupinou sú prevažne dospievajúci ľudia. Mladý človek nielenže nemá obavu zo svojho okolia, ale rovnako nemá pri komunikácii cez internet úzkosti a komplexy zo svojho výzoru, z toho, ako vníma sám seba po fyzickej stránke. Nikto ho nekritizuje, aký má účes, ako je oblečený a pod. Dospievajúci hľadá svoju podobu, túži stať sa vtipným, vedieť komunikovať, byť neodolateľný a pod.

Virtuálnym vzťahom na rozdiel od reálnych vzťahov chýba istá kontinuita – zo vzťahu sa dá ľahko odísť, pokiaľ sa nám čokoľvek znepáči. Vo virtuálnom svete je pre väčšinu ľudí dôležité, že tu existuje možnosť kedykoľvek prerušiť komunikáciu, ukončiť kontakt. Človek nie je nútený v komunikácii pokračovať v prípade, že je preňho nejakým spôsobom nepríjemná, prípadne ho ohrozuje.

Ľudia nadväzujú nové priateľstvá, vzťahy, hľadajú skupiny, v ktorých majú pocit, že niekam patria. Na internete nachádzajú hlavne dospelávajúci ľudia neobmedzený počet osôb a skupín, s ktorými je možné komunikovať – osoby s rôznymi záujmami, normami, hodnotami a postojmi. Nielen vekovo mladí ľudia trávajú v digitálnom svete čoraz viac času, nadväzujú tam nové priateľstvá a nové médiá zohrávajú v ich živote kľúčovú úlohu. Do chorobnej závislosti sa môže zvrhnúť aj nadväzovanie virtuálnych známostí prostredníctvom elektronickej pošty alebo chatovania. Ku chatovaniu sú náchylnejší ľudia, ktorí majú problémy v sociálnych vzťahoch. Chat im dáva tú výhodu, že môžu všetky svoje nedostatky zakryť. Zároveň táto komunikácia poskytuje čas na premyslenie si odpovede alebo sa môžeme odpovedaniu jednoducho vyhnúť.

Riziková situácia nastáva, keď človek si kompenzuje svoje problémy na internete a uniká z reality pobytom v chatovacích miestnostiach. V súčasnosti sa rozmáhajú najmä sociálne siete. Jediniec na nich môže prezentovať samého seba a tiež veľmi jednoducho naviazať kontakt s druhými ľuďmi.

Vo virtuálnom svete človek pomaly stráca odhad kde sa začína a kde sa končí realita a začne prepadáť závislosti. Dôležité ale je, že počítač nemôže nahradiť pozornosť a lásku našich najbližších.

Možnosti prevencie internetovej závislosti v rodine a škole

Ochrana vychádza predovšetkým z prevencie. Táto by mala začať v rodine, škole, samotných médiách, v spoločnosti. Keď sme spomenuli rodinu, rodičia by sa mali o svoje deti zaujímať a podľa možností s nimi komunikovať čo najčastejšie. Nestačí deti posadiť k počítaču a na dlhší čas sa ho „zbaviť“.

Prevencia v rodinnom prostredí je veľmi dôležitá. Práve rodičia môžu byť najväčšou oporou pre dieťa. Je potrebné deťom vysvetliť, že sa kedykoľvek môžu obrátiť na svojich rodičov aby vedeli, že v nich majú istotu. Rodičia by nemali v žiadnom prípade dôverovať počítaču alebo internetu. Tiež je vhodné zakázať dieťaťu, aby sa stretávalo s ľuďmi, s

ktorými je na internete v kontakte, pretože je možné, že sa dieťa stretne s danou osobou aj bez vedomia rodiča. Je potrebné, aby rodič a dieťa mali vzťah, v ktorom nechýba vzájomná dôvera. Rodičia by ale nemali deti prílišne kontrolovať, pretože by deti mohli svoje činnosti úmyselne skrývať a zatajovať. Najdôležitejšia je neustála komunikácia medzi deťmi a ich rodičmi. Vhodné je i ponúknuť deťom zaujímavé mimoškolské aktivity.

Dôležitým prvkom je prevencia závislosti na internete na školách a pracoviskách zavedením pozitívnej mediálnej výchovy a dostatočná diagnostika prostredia, v ktorom žijú a pracujú osoby nám zverené. U nás zatiaľ absentuje prevencia IAD na školách. Existujú však možné riešenia ako napríklad zavedenie rôznych seminárov s odborníkmi, rozširovanie informácií o internetovej závislosti pomocou učiteľov a informačných bulletinov a taktiež je možné, aby bola vykonaná diagnostika závažnosti závislosti u dieťaťa, ktoré je potencionálne závislé. Na internete bola vytvorená nová stránka <http://www.zodpovedne.sk/>, v ktorej sú informácie pre deti, učiteľov a zároveň aj rodičov o tom, ako sa možno chrániť pred rizikami internetu.

Aby sa zvýšila účinnosť sociálnej prevencie, aktivita sociálneho pracovníka by nemala byť jednostranná. Je dôležitá spolupráca samotného klienta a sociálneho pracovníka, pretože klient do veľkej miery ovplyvňuje výsledok sociálnej práce.

Jednotlivec - sociálny klient zodpovedá za svoju situáciu v sociálnom prostredí. Ten ale často ovplyvňuje voľbu metód a foriem sociálnej prevencie, ktoré realizuje odborne erudovaný sociálny pracovník, prípadne iný odborník - lekár, terapeut a pod.

Prvé kontakty s látkovými i nelátkovými závislosťami sa odohrávajú u jednotlivcov aj vo veľmi skorom veku. Práve preto by sa malo viac dbať na prevenciu už od skorého veku.

Je potrebné hľadať nové spôsoby ako osloviť mládež a to napríklad tak, že by sa im podávali informácie napríklad na internetových stránkach, ktoré navštevujú. Je však dôležité, aby sa im informácie podávali spôsobom im blízky, najlepšie so zapojením emocionality.

Ľudia si často neuvedomujú, aké riziká ich môžu čakať vo virtuálnom prostredí. Majú možnosť objavovať možnosti novodobých médií bez nejakých obmedzení. Sme tak potencionálne obeť ale zároveň aj potenciálni agresori.

Sociálny pracovník pri práci so závislými od počítačov vychádza z poznatku, že každý klient je individuálny a jeho problémy sú špecifické. Využíva rôzne metódy z rôznych oblastí a teoretických prístupov, ktoré obohacuje vlastným individuálnym štýlom.

Závislosť od internetu je iná, ako závislosť od PC. Ľudia sú totiž závislí od internetových stránok, chatovania. K hlavným príčinám internetovej závislosti môžu byť priveľké očakávania, ktoré na nás kladie spoločnosť, rodina, ale i my sami. Snažíme sa tak utiecť do virtuálnych svetov, kde môžeme dosiahnuť uspokojenie a zažiť úspech, pocit, že niekam patríme.

- [1] Jurašek, M.: 2008. *Etický a ľudský rozmer v sociálnom poradenstve*. In. PRIBULA, M. (ed.): *Inovácie. Podnikanie. Spoločnosť*. Prešov: VŠMP ISM Slovakia v Prešove.
- [2] Nešpor, K. 2007. *Návykové choroby nechemickej povahy*. In: *Sociálna prevencia*, [online], II. roč. č. 2/2007, [citované 2011-03-01] s.6. Dostupné na internete: <http://www.infodrogy.sk/drogyUserFiles/File/IVB-_Nelatkove-_modre_2_2007.pdf> ISSN 1336-9679
- [3] Paľa, G., Čusová, A. 2008. *Alkohol, drogy, závislosti - čo s nimi?* Prešov: Prešovská univerzita, Gréckokatolícka teologická fakulta.
- [4] Schavel, M., Čišecký, F. Oláh, M. 2009. *Sociálna prevencia*, Bratislava 2009.
- [5] Zákon NR SR č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov