

# Závislosť od internetu u detí a adolescentov

MUDr. Zuzana Matzová, PhD., MUDr. Anna Surovcová, MUDr. Jana Trebatická, PhD.

Klinika detskej psychiatrie Lekárskej fakulty Univerzity Komenského a Detskej fakultnej nemocnice s poliklinikou Bratislava

Odkedy bol internet zavedený v mobilných telefónoch, je dostupný takmer všade a nepretržite a láka obrovskou, stále sa zvyšujúcou ponukou. S virtuálnym svetom sa v súčasnosti zoznamujú už predškooláci. Nadmerné používanie internetu poškodzuje fyzické a psychické zdravie človeka a môže viesť k vzniku psychickej závislosti. Ohrozené sú najmä deti a adolescenti, ktorých schopnosť kognitívnej kontroly je slabšia ako v dospelom veku. Mnohí rodičia nemajú pre svoje deti žiadne pravidlá pre využívanie aktivít virtuálneho sveta, mnohí dokonca cielene použijú tablety či mobily, aby svoje deti upokojili, namiesto toho, aby ich učili zvládať situácie a svoje emócie inak. Neuvedomujú si možné riziká poškodenia ich psychického vývinu, preto je potrebné viac ich o možných rizikách, ale aj preventívnych opatreniach edukovať.

**Kľúčové slová:** závislosť od internetu, nelátková závislosť, psychické poruchy, deti a adolescenti, prevencia

## Internet dependence in children and adolescents

Since the internet has been introduced in mobile phones, it is available continuously almost everywhere, and brings a huge, ever-increasing offer. Nowadays already the pre-school children are experiencing the virtual world. Excessive use of the internet damages the physical and psychological health of the person and can lead to psychological addiction. Especially children and adolescents whose ability for cognitive control is weaker than in the adult age are at risk. Many parents have no rules for using virtual world activities for their children, many even use tablets or mobiles to calm their children instead of teaching them to manage situations and emotions differently. They are not aware of the possible risks of harming their mental development, so they need to be educated more about the possible risks and precautions.

**Key words:** internet dependence, non-substance addiction, mental disorders, children and adolescents, prevention

Pediatr. prax, 2017, 18(5): 191–193

## Úvod

Podľa údajov so štúdie Kaiser Family Foundation z r. 2010, ktoré uverejnila Americká akadémia pediatriov, trávia americké deti vo veku 8 – 10 rokov v priemere 8 hodín denne s rozličnými virtuálnymi médiami, ako sú televízor, počítač, tablet či mobil. Adolescenti podľa výsledkov tejto štúdie dokonca až 11 hodín (1). Vek zoznamovania sa s virtuálnym svetom sa v súčasnosti posunul do sveta najmenších detí. Do kontaktu s mobilovými hrami, počítačovými hrami a možnými aktivitami na internete v súčasnosti prichádzajú už predškooláci. Rodičia sú virtuálnemu svetu vďační za utíšenie a upokojenie ich rušivých a vymýšľajúcich detí, neuvedomujúc si možné riziká poškodenia ich psychického vývinu. Mnohí rodičia nemajú pre svoje deti žiadne pravidlá pre využívanie médií, mnohí dokonca cielene použijú tablety či mobily, aby svoje deti upokojili, namiesto toho, aby ich učili zvládať situácie a svoje emócie inak.

Približne 40 % populácie sveta je v súčasnosti online (2). V roku 2011 prišla na trh možnosť používania internetu v mobiloch a ďalších médiách. So zlepšujúcou sa dostupnosťou internetu množstvo používateľov rapídne stúpa. Najaktívnejší užívatelia internetu sú podľa prieskumov realizovaných v r. 2012 adolescenti a mladí dospelí (3). Okrem nárastu dostupnosti

internetu, stúpa aj ponuka možných aktivít online. Populárne sú rozličné online hry, sociálne siete (Facebook, Twitter), chatovacie a tematické skupiny, blogy a videoblogy (vlogy), stránky so sexuálnym obsahom, e-shopy (možnosť nákupu a prezerania tovarov a katalógov), novinové správy a aktuality, či online komunikácia (Skype, WhatsApp a pod.). Podľa štúdie Pew Research Center realizovanej v r. 2012, adolescenti vo veku 13 až 17 rokov poslali v priemere 3 364 krátkych textových správ za mesiac, čo je cca 120 za deň (1).

## Závislosť od internetu

S postupným nárastom popularity virtuálneho sveta sa zhruba od deväťdesiatych rokov začína evidovať jeho potenciál pre škodlivé účinky a v spoločnosti sa v roku 1996 objavuje prvý koncept psychickej poruchy „závislosť od internetu“. Od toho času prebieha intenzívny výskum so snahou porozumieť súvislostiam, ktoré sa dejú v psychike vplyvom nadmerného používania internetu, pomenovať rizikové faktory, zaznamenať možné škodlivé účinky a so snahou o vytvorenie diagnostických kritérií. Nakoľko posledná revízia MKCH-10 bola naposledy v roku 1992, diagnóza závislosti od internetu sa tam zatiaľ nevyskytuje. V roku 2013 sa ale objavuje pod názvom „Internet Gaming Disorder“ v apendixe

nového vydania DSM-5, predbežné diagnostické kritériá vychádzajú z kritérií pre látkovú závislosť (substance dependence) a nelátkovú závislosť (pathological gambling), s apelom na potrebu ďalšieho intenzívneho výskumu (4). Z tohto dôvodu termín „závislosť od internetu“ t. č. nereferuje o klinickej diagnóze, ale o patologickom spôsobe správania, ktoré zahŕňa: nadmerný záujem o internet, nezáujem o iné aktivity, zvyšovanie tolerance, stratu kontroly nad mierou používania internetu, abstinenčný stav, pokračovanie v aktivitách na internete bez ohľadu na negatívne dôsledky, motivácia pre používanie internetu za účelom zmeny nálady alebo úniku od reality, klamanie v súvisi s užívaním internetu, zhoršenie pracovnej výkonnosti a medziľudských vzťahov. Patologické správanie musí zahŕňať minimálne 5 kritérií, spôsobovať závažné poškodenie fungovania jedincovi a trvať aspoň 12 mesiacov (4). Na charakteristiku patologického behaviorálneho správania v súvisi so škodlivým používaním internetu sa v literatúre tiež stretáme s termínmi: „Cyberspace addiction“, „Internet addiction disorder“, „Pathological internet use“, „High internet dependancy“.

V posledných rokoch bolo realizovaných viacero výskumov v Ázii, Európe a USA so snahou o odhad prevalencie závislosti od internetu. Odhadovaná prevalencia je toho času najvyššia

v populácii adolescentov v ázijských krajinách, pričom najvyššia je v Hong Kongu, kde má problém so závislosťou 26,7 % adolescentov (5). V Južnej Kórei je 13,8 % (6), v Taiwane 10,8 % (7), v Číne je 8 % (8). V USA je prevalencia závislosti od internetu u adolescentov odhadovaná na 4 % (9). V Európe prevalenciu výskytu závislosti od internetu u adolescentov sledovalo len niekoľko krajín. Medzi nimi napríklad Taliansko s prevalenciou 5,4 % (10), Grécko s 10,2 % (11) a Veľká Británia s 18,3 % (12).

### Negatívne dôsledky na zdravie

Patologické používanie internetu je hrozbou hlavne pre mladú populáciu. Nie len z dôvodu, že sú najčastejší používatelia internetu, ale aj vzhľadom na fakt, že ich schopnosť kognitívnej kontroly sa len vyvíja (13, 14). Čína a Južná Kórea zaraďujú problémové užívanie internetu medzi vážne hrozby verejného zdravia (15). Podľa doterajších zistení patologické používanie internetu poškodzuje ako fyzické, tak aj psychické zdravie človeka. Vedie k úbytku svalovej sily, nesprávnemu držaniu tela, deformitám kĺbov prstov rúk, poruchám spánku, nedostatku energie, oslabeniu imunity, obezite a poškodeniu zraku (8, 16, 17). V súvisi s excesívnym mnohohodinovým online hraním hier bolo zaznamenaných viacero úmrtí mladých ľudí na kardiopulmonálne zlyhanie. Z psychických ťažkostí vedie k depresívnemu prežívaniu, prípadne depresiu prehľbuje a zvyšuje suicidálne riziko (18, 19), zhoršuje tiež prejavy ADHD (poruchy aktivity a pozornosti) a niektorých úzkostných porúch, ako napríklad sociálnej fóbie (7), zvyšuje agresivitu, hostilitu a poruchy správania (20), vedie k nelátkovej závislosti od internetu a zvyšuje pravdepodobnosť na rozvoj ďalších závislostí od alkoholu a drog (21). Vedie k zhoršeniu školského alebo pracovného výkonu, vyhľadávaniu nebezpečných aktivít, zhoršeniu medziludských vzťahov, negatívne sebaobrazu, a zvyšuje pravdepodobnosť sebapoškodzujúceho správania (22, 23).

Realizovaných bolo viacero štúdií so snahou zmapovať potenciálne rizikové faktory (2). Výsledky analýz výskumov za poslednú dekádu poukazujú na fakt, že závislosť od internetu sa môže týkať každého jedinca, vďaka veľkej dostupnosti a množstvu možností, ktoré internet ponúka. Virtuálny svet láka obrovskou ponukou zábavy aj informácií, ponukou online hier, rozličnými sociálnymi sieťami, kreatívnymi možnosťami sebaaprezentácie formou vlogov (video-blogov), fotografií a blogov, chatovacími priestormi na rozličné témy, prezerania a na-

kupovania tovarov, so sexuálnym obsahom a mnohými ďalšími možnosťami, ktorých ponuka stále pribúda. Vplyv jednotlivých podskupín ponuky internetu na rýchlosť rozvoja závislosti, typy jedincov, ktorí budú viac oslovení danou podskupinou ponúk a miera vplyvu jednotlivých rizikových faktorov je aktuálne predmetom intenzívneho výskumu.

### Prevenčia

V prístupe k množstvu času, ktorý rodičia umožnia deťom stráviť za počítačom, sa odporúča podobný výchovný prístup ako napríklad k sladkostiam. Platí, že v pojedaní sladkostí by mali rodičia viesť deti k určitým pravidlám a zdravým návykom. Odporúča sa napr. limitovať koľko, kedy, ako často. Rovnako ako deťom neponúkame sladkosti neobmedzene a miesto hlavných jedál, nemali by tráviť čas s počítačom alebo tabletom neprimerane dlho, v nežiaducom čase (počas návštevy, počas stravovania, pri zaspávaní, v škole alebo počas iných povinností). Dôležité je, aby boli rodičia deťom pozitívnym vzorom v správaní sa s internetom napr. v mobile, nakoľko deti budú mať tendenciu ich správanie kopírovať. Medzi ďalšími odporúčaniami je, že deti by si mali najskôr splniť svoje povinnosti a až následne sa venovať virtuálnemu svetu. Aktivity za počítačom vyčerpávajú, preto ak sa vykonávajú dlhšie ako 0,5 – 1,5 hodiny (v závislosti od veku dieťaťa), tak sú deti unavené, neschopné sa sústrediť, často mrzuté a podráždené. Ak sú domáce úlohy robené až následne, ich schopnosť podať dobrý výkon je oslabená, robia viac chýb z nepozornosti, majú problém naučiť sa a zapamätať si učivo. Ďalej platí, že by sa mali voliť aktivity primerané veku dieťaťa. Rodičia by mali vedieť, čo ich deti robia na počítači. Nevhodné hry alebo videá vedú napríklad k zvýšenej úzkosti a nočným morám, hry s agresívnym obsahom deformujú vnímanie sveta a učenie sa verziám ako riešiť konfliktné situácie a sekundárne tak zvyšujú agresivitu detí. Veľmi nebezpečný je aktuálny trend „Youtuberov“, keď deti a adolescenti tvoria vlastné videá, ktoré umiestňujú na internet a snažia sa získať tzv. odoberateľov ich videí, nakoľko od určitého počtu majú z toho finančný zisk. Pri snahe zaujať čo najviac, sa dostávajú do život ohrozujúcich situácií (líhajú si pod vlak, sadajú si na vozovku a odsakujú na poslednú chvíľu, spúšťajú sa zo strmého kopca, manipulujú s chemikáliami a vyrábajú vlastné výbušniny). Nerešpektovaním vekovej hranice na používanie sociálnych sietí zase vystavujú deti väčšiemu riziku kyberšikany, či toho, že sa im medzi „priateľov“ dostane traumatizujúci agresor.

Súčasťou prevencie by však nemali byť len zákazy, ale rodičia by mali deťom v dostatočnom

množstve ponúkať iné aktivity, kde sa dieťa môže realizovať, zabávať, prežívať dobrodružstvo a zažívať reálne vzťahy.

### Negatívne dôsledky nadmerného používania internetu na duševné zdravie:

1. **Depresívne prežívanie**, pocity nudy a pocity osamelosti, zvyšuje suicidálne riziko (18)
2. **Poruchy pozornosti**, zhoršuje prejavy ADHD
3. **Pokles výkonnosti** v škole alebo zamestnaní
4. Zhoršuje prejavy niektorých úzkostných porúch ako napríklad sociálnej fóbie (7)
5. Zhoršenie schopnosti nadväzovať **blízke vzťahy**, ťažkosti s **komunikáciou, negatívny sebaobraz**, zvyšuje pravdepodobnosť **sebapoškodzujúceho správania** (22, 23)
6. Náladovosť, zvýšená konfliktnosť, **agresivita**, hostilita a poruchy správania (20)
7. Vyhľadávanie **nebezpečných aktivít**
8. Rozvoj závislosti od internetu, zvyšuje pravdepodobnosť na rozvoj **ďalších závislostí**

### Negatívne dôsledky nadmerného používania internetu na fyzické zdravie:

1. Hyperhidróza rúk, kožné ťažkosti (z nadmerného držania hernej konzoly v rukách)
2. Poškodenie a deformácie v oblasti kĺbov a kostí prstov rúk
3. Poškodenie zraku
4. Obezita
5. Úbytok svalovej sily
6. Nesprávne držanie tela
7. Poruchy spánku, nedostatok energie
8. Oslabenie imunity
9. Smrť v dôsledku kardiopulmonálneho zlyhania (16, 18)

### Závislosť od internetu

- Termín „závislosť od internetu“ t. č. nerefereuje o klinickej diagnóze, **ale o patologickom spôsobe správania**, ktoré zahŕňa:
  - nadmerný záujem o internet,
  - nezáujem o iné aktivity,
  - zvyšovanie tolerancie,
  - stratu kontroly nad mierou používania internetu,
  - abstinenčný stav,
  - pokračovanie v aktivitách na internete bez ohľadu na negatívne dôsledky,
  - motivácia pre používanie internetu za účelom zmeny nálady alebo úniku od reality,
  - klamanie v súvisi s užívaním internetu,
  - zhoršenie pracovnej výkonnosti a medziludských vzťahov.
- Patologické správanie musí zahŕňať minimálne 5 kritérií, spôsobovať závažné poškodenie fungovania jedinca a trvať aspoň 12 mesiacov (4).

### Svojpomocné kroky pri závislosti od mobilu a internetu (pre adolescentov a dospelých):

1. Stanovte si pravidlá na používanie mobilu a internetu (kedy a koľko áno a kedy nie)
2. Nesledujte internet počas sebou určitých aktivít, ako napr. stravovaní, hry s deťmi, stretnutí s priateľmi, cvičení v telocvični, alebo účasti na aktivite, ktorá vás teší a pod.
3. Nenoste si mobil alebo tablet do postele.
4. Nahraďte aktivity na mobile a internete inými aktivitami. Napíšte si zoznam možností iných aktivít vopred, aby ste sa vyhli dlhšiemu zaváhaniu, keď budete mať zrazu chuť zaplniť nudu aktivitami online.
5. Zaveďte si dôsledky pri nedodržaní pravidiel, napr. ak si počas jedla skontrolujete email, urobíte pre niektorého člena domácnosti malú službičku.
6. Odstráňte si z mobilu aplikácie pre sociálne siete. Zaveďte si pravidlo kontrolovať Facebook, Twitter alebo iné soc. siete len z počítača.
7. Ak máte tendenciu si často kontrolovať interentové stránky, soc. siete, email a pod. na vašom mobile, trénujte vedomé predlžovanie tohoto intervalu (napr. nie skôr ako za 30 minút, 45 minút, 1 hodinu). Ak s tým máte problém, existujú aplikácie, ktoré merajú čas a frekvenciu strávenú online.
8. V prípade potreby konzultujte svoje ťažkosti s odborníkmi.

### Pomoc dieťaťu alebo adolescentovi so závislosťou od mobilu a internetu:

1. Vhodný čas strávený zábavou na mobile alebo internete by nemal prekročiť 2 hodiny denne.
2. Buďte dieťaťu dobrým vzorom v zdravom množstve a zásadách pri používaní mobilu a internetu.
3. Stanovte limit a monitorujte množstvo a frekvenciu používania mobilu a internetu. V prípade potreby použite na monitorovanie dostupné aplikácie.
4. Zaveďte zóny bez mobilu a internetu, trvajte na zákaze používať mobil v určitých časoch ako napr. počas spoločného stravovania alebo návštevy. Trvajte na vypnutí mobilu v konkrétnom čase pred spaním.
5. Podporujte iné záujmy a spoločenské aktivity.
6. Rozprávajte sa s vaším dieťaťom, tráve spoločne čas offline.
7. V prípade potreby vyhľadajte odbornú pomoc (podľa [www.helpguide.com](http://www.helpguide.com)).

3. The Nielsen Company. Australian online landscape review. The Nielsen Company, 2012.

4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

5. Shek DTL, Yu L. Internet addiction phenomenon in early adolescents in Hong Kong. *The Scientific World Journal*. 2012; 10.1100/2012/104304. Online publication.

6. Ha JH, Yoo HJ, Cho IH, Chin B, Shin D, Kim JH. Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for internet addiction. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2006;67(5):821–826.

7. Ko CH, Yen JY, Chen CS, Yeh YC, Yen CF. Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 2009;163(10):937–943.

8. Cao H, Sun Y, Wan Y, Hao J, Tao F. Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*. 2011;11.

9. Liu C, Liao M, Smith DC. An empirical review of Internet addiction treatment outcome studies in China. *Research on Social Work Practice*. 2012;22(3):282–292.

10. Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. The Shorter PROMIS Questionnaire and Internet Addiction Scale in assessment

of multiple addictions in a high-school population: Prevalence and related disability. *CNS Spectr*. 2006;11(12):966–974.

11. Tsitsika A, Critselis E, Kormas G, Filippopoulou A, Tounisidou D, Freskou A, et al. Internet use and misuse: A multivariate regression analysis of predictive factors of Internet use among Greek adolescents. *Eur J Pediatr*. 2009;168(6):655–665.

12. Niemi K, Griffiths M, Banyard P. Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychol Behav*. 2005;8(6):562–570.

13. Leung L. Stressful life events, motives for internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology and Behavior*. 2017;10(2):204–214.

14. Casey BJ, Tottenham N, Liston C, Durston S. Imagining the developing brain: What have we learned about cognitive development? *Trends in Cognitive Sciences*. 2005;9:104–110.

15. Block JJ. Issues for DSM IV: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*. 2008;163:306–307.

16. Brener A, Al-Mahdi HS, Ali AI, Al-Nufal M, Vachhani PJ, Tewfik I. Obesity and low vision as a result of excessive Internet use and television viewing. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2011;62(1):60–62.

17. Cheung LM, Wong WS. The effect of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research*. 2011;20(2):311–317.

18. Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS, et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*. 2006;43(2):185–192.

19. Fu KW, Chan WSC, Wong PWC, Yip PSF. Internet addiction: Prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *British Journal of Psychiatry*. 2010;196(6):486–492.

20. Ko CH, Yen JY, Liu SC, Huang CF, Yen CF. The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 2009;44(6):598–605.

21. Gong J, Chen X, Zeng J, Li F, Zhou D, Wang Z. Adolescent addictive internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction Research and Theory*. 2009;17(3):291–305.

22. Tsitsika A, Critselis E, Louizou A, Janikian M, Freskou A, Marangou E, et al. Determinants of Internet addiction among adolescents: A case-control study. *The Scientific World Journal*. 2011;11:866–874.

23. Lam LT, Peng Z, Mai J, Jing J. The association between internet addiction and self-injurious behaviour among adolescents. *Injury Prevention*. 2009;15(6):403–408.

### Literatúra

1. Young K. Children and Media Addiction: What Parents Should Know. 2015, <http://netaddiction.com/children-and-media-addiction/>

2. Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Internet Addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des*. 2014;20(25):4026–52.

**MUDr. Zuzana Matzová, PhD.**

Klinika detskej psychiatrie LF UK  
a DFNSP

Limbová 1, 833 40 Bratislava

[zuzana.matzova@fmed.uniba.sk](mailto:zuzana.matzova@fmed.uniba.sk)