



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra společenských věd

Bakalářská práce

Závislost na internetu jako téma zdravotní politiky

Vypracoval: Vít Glaser
Vedoucí práce: Mgr. Marek Šebeš, Ph.D.

České Budějovice 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne _____

Podpis _____

Vít Glaser

Poděkování

Chtěl bych moc poděkovat vedoucímu své práce Mgr. Marku Šebešovi, Ph.D. za trpělivost, pomoc, rady a připomínky. Dále bych rád poděkoval své rodině a svým přátelům, kteří se mnou v dobách psaní byli.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá internetovou závislostí a tomu, jak je reflektována vybranými zdravotními politikami. První část nabízí analýzu samotné závislosti, vývoje výzkumu. Pozornost je také věnována jejím podruhům – závislosti na online hrách, pornografii a na sociálních sítích. Typologii závislých, příčinám vzniku závislosti, způsoby měření míry závislosti a diagnostikou a také dopadem na život člověka. Druhá část nabízí pohled na způsob jakým čtyři vybrané země (či mezinárodní instituce) reagují na hrozbu internetové závislosti. Sleduje přístup v asijských zemích (Čína, Jižní Korea), kde je problematice věnována značná pozornost, a to včetně některých kontroverzních metod jako převýchovné tábory nebo zákonné omezení doby hraní. A situaci na západě (USA, EU), kde se doposud nepřistoupilo k takovýmto krokům.

Klíčová slova: internet, online hry, pornografie, sociální sítě, závislost, politika

Annotation

This thesis deals with internet addiction and how it is reflected by selected health policies. The first part offers an analysis of the addiction itself. Attention is paid to its subtypes – online game addiction, pornography addiction and social networks addiction. The typology of addicts, causes, methods of measuring, diagnostics and as well as the impact of human life. The second part offers an insight into how four selected countries (or international institutions) respond to the treat of internet addiction. It follows an approach in two asian countries (China, South Korea) where considerable attention is paid to the issue, including some controversial methods such as re-educational camps or legal restriction on the playing time. And situation in the West where such steps have not yet been taken.

Keywords: internet, online games, pornography, social network, addiction, policy

Obsah

Úvod.....	8
ZÁVISLOST NA INTERNETU.....	9
1 Závislost na internetu.....	9
1.1 Závislost	9
1.2 Prvotní výzkumy	9
1.3 Terminologie	9
2 Diagnóza	11
2.1 Příznaky.....	11
2.2 Dotazníky	11
2.3 Neurozobrazování a EEG.....	13
3 Typy internetových závislostí	15
3.1 Závislost na online hrách.....	15
3.1.1 Příčiny vzniku závislosti.....	16
3.1.2 Příznaky a měření závislosti	17
3.1.3 Následky	18
3.2 Závislost na stránkách s pornografickým obsahem.....	19
3.2.1 Příčiny vzniku závislosti.....	19
3.2.2 Příznaky závislosti na stránkách s pornografickým obsahem.....	21
3.2.3 Měření závislosti.....	21
3.2.4 Následky	21
3.3 Závislost na sociálních sítích.....	21
3.3.1 Závislost.....	22
3.3.2 Měření závislosti.....	22
3.3.3 Příčiny a následky.....	23
4 Léčba.....	25
4.1 Farmakoterapeutická léčba.....	25

4.2	Psychoterapeutická léčba	25
4.2.1	Kognitivně behaviorální terapie.....	25
4.3	Interpersonální terapie a podpůrné skupiny	26
ZÁVISLOST NA INTERNETU A ZDRAVOTNÍ POLITIKA		27
5	Zdravotní politika.....	27
5.1	Prevence	28
6	Čína	30
6.1	Závislost v Číně.....	30
6.2	Vládní nařízení, programy a kampaně	30
6.2.1	Zákaz konzolí v Číně	30
6.2.2	Nařízení o ochraně mladistvých a regulaci správy stránek nabízejících přístup k internetu	31
6.2.3	BeNetWise	31
6.2.4	Online Game Anti-Addiction System.....	31
6.3	Odvykací tábory	32
7	Jižní Korea	34
7.1	Prevence závislosti v Jižní Koreji	34
7.1.1	Druhý hlavní plán.....	34
7.1.2	Veřejné kampaně.....	36
7.2	Jihokorejské odvykací tábory	36
7.3	Zákon o ochraně mládeže.....	37
7.3.1	Efektivita.....	38
7.3.2	Zrušení	38
8	Spojené státy americké.....	39
8.1	Zdravotní systém v USA	39
8.2	Léčba a soukromá centra.....	39
8.3	The SMART Act	40

9	Evropská unie.....	42
9.1	Možnosti postupu	42
9.2	The European Problematic Use of Internet Research Network.....	43
	Závěr	44
10	Citované zdroje.....	46

Úvod

Internet v současné době propojuje téměř celý svět a množství jím poskytovaných služeb neustále roste. Čím dál více lidí tak může v internetovém prostředí trávit stále více času. Už brzy po zavedení se objevily obavy z možné návykovosti tohoto média a s tím i první výzkumy.

V první části této práce se budu zabývat samotnou otázkou internetové závislosti. Jejím popisem, spornými body v terminologii. Příznaky onemocnění a způsobům diagnózy, ty zahrnují nejčastěji veliké množství škál a dotazníků. Jelikož internet je rozsáhlé prostředí, nabízející velikou škálu možností, bude pozornost věnována i různým poddruhům závislosti a čím zrovna tyto typy zaujímají postižené. A samozřejmě i základním možnostem léčby.

Druhá část práce se zabývá otázkou řešení rostoucí internetové závislosti zeměmi či nadnárodními organizacemi. Vybráni byli dva zástupci z asijského a dva ze západního prostředí. V těchto dvou regionech je přístup k problematice internetové závislosti a její léčby značně odlišný. Jako zástupci Asie jsou posuzováni Čína a Jižní Korea. I když obě tyto země přistupují k podobným typům opatření, jejich celkový přístup k řešení problému závislosti, pacientům, a dokonce lidským právům se značně liší. Jako zástupce západu byly vybrány Spojené státy americké, kde jsou možnosti postupu značně omezeny také tamní zdravotní politikou a Evropská unie z důvodu zájmu o přístup mezinárodní instituce k tak vážnému problému.

K vypracování práce budu používat odbornou literaturu a vědecké články. Druhá část se bude částečně opírat i o internetové zprávy, a to z důvodu jazykové bariéry nebo omezeného přístupu k informacím.

ZÁVISLOST NA INTERNETU

1 Závislost na internetu

1.1 Závislost

Závislost můžeme definovat jako komplexní poruchu projevující se opakovaným nutkáním užít látku nebo provádět činnost, a to navzdory negativním účinkům dané látky nebo činnosti.

Závislosti lze rozdělit na látkové a nelátkové (behaviorální). Látková závislost je závislost na určité psychoaktivní látce vyvolávající patologické procesy v těle (např. alkohol, kofein). Nelátkové závislosti jsou závislostmi na určitých aktivitách, určitém chování (Vacek & Vondráčková, 2014).

Závislost na internetu bychom tedy řadili k závislostem behaviorálním.

1.2 Prvotní výzkumy

S pojmem závislosti na internetu přišel poprvé americký psychiatr Ivan Goldberg. Ten jej použil v roce 1995 jako vtip na své kolegy ze zpravodaje Psychom.net. Vzbudil tím však ohlas veřejnosti a brzy přišly reakce v podobě žádostí o pomoc (Wallis, 1997).

S první prací zabývající se problematikou internetové závislosti přišla Dr. Kimberly Youngová v roce 1996. Jednalo se o případovou studii 43leté ženy, která poté co se zorientovala v online prostředí začala trávit více a více času v chatovacích místnostech. Rostoucí užívání internetu žena jako problém sama nevnímala (Young, 1996). V roce 1998 vydala Youngová knihu *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction*

Evropský výzkum započal v roce 1995 Mark Griffiths, který vydal studii *Netties Anonymous*. V ní tvrdí, že i když se internetová závislost může jevit jako nesmysl, její případy se vyskytují a jejich počet se bude zvyšovat (Griffiths, 1995). Následovala další Griffithsova studie z roku 1996, kde nastínil možné varovné signály (Griffiths, 1996).

1.3 Terminologie

Internetová závislost (Internet Addiction Disorder, IAD) není organizací WHO (World Health Organisation) uznána jako oficiální porucha. Hlavním důvodem pro nepřijetí IAD je problém v samotné definici – internet je více a více integrován do našich životů, jeho

prostřednictvím lidé vykonávají práci, věnují se svým koníčkům atd a není již vázán na jedno místo (připojit se dnes lze ze spousty míst) (Musetti, a další, 2016). Objevila se tak otázka, zda je jedinec závislý na internetu jako takovém nebo jestli je internet pouhým prostředkem skrze, který se uživatel dostává ke své „droze“. R. A. Davis v roce 2001 navrhnul model patologického užívání internetu (PIU). Tento model se dále dělí na dvě větve:

Obecně problémové užívání internetu (GPIU) – problémové nadužívání internetu bez ohledu na specifickou aktivitu

Specificky problémové užívání internetu (SPIU) – patologické užívání skrze nějakou funkci nebo aktivitu (Davis, 2001)

Podle tohoto modelu je GPIU závislostí, kde člověk vyžaduje internet samotný, zatímco SPIU chápe internet jako prostředek (Mihajlov & Vejmelka, 2017).

Někteří tak navrhuji, že by se pojem závislost na internetu/internetová závislost neměl používat a měl by být nahrazen pojmem označující závislost na dané internetové aktivitě.

2 Diagnóza

2.1 Příznaky

Abychom vůbec mohli o závislosti na internetu uvažovat jako o zdravotním problému musí existovat nějaká skupina symptomů, které by se jevily jako problematické. Na webu založeným Ivanem Goldbergem uvádí doktorka Christina Gregory seznam symptomů, které dělí na psychické a fyzické.

Psychické

Sem patří deprese, nečestnost (například porušení slibu o omezení užívání internetu), pocity viny (například pokud člověk opět používá internet i když se snaží jej omezit), úzkost, euforie (při užívání), neschopnost upřednostňovat činnosti, neschopnost dodržet rozvrh, izolace, ztráta představy o čase, bránění se (například při rozhovorech o užívání), vyhýbání se práci, rozrušenost, změny nálad, strach, osamělost, znučenost běžnými činnostmi, prokrastinace

Fyzické

Mezi fyzické můžeme zařadit bolest zad, nespavost, syndrom karpálního tunelu, bolest hlavy, chabé stravování, chabá osobní hygiena, bolest krku, oční potíže (suché oči, zánět spojivek atd.), úbytek nebo přírůstek váhy (Gregory, 2021).

2.2 Dotazníky

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, internet se stále více integruje do našich životů, čímž se mění jedno z největších kritérií pro studium závislosti, a to čas. Je tedy těžké přesně určit hranici mezi patologickým nepatologickým užíváním (Musetti, a další, 2016). Přesto byla vyvinuta řada způsobů diagnózy závislosti. Nejčastěji pomocí dotazníků. Problémem je častá neshoda mezi měřícími nástroji, jež stanovují skóre, podle kterého jedinec je nebo není závislý. (Ševčíková, 2015)

Škála podle Youngové

První test předvedla ve své práci americká psychologka Kimberly Youngová. Test se skládal z osmi otázek:

1. Cítíte se příliš ponořený do internetu?
2. Cítíte, že s časem potřebujete užívat internet více abyste dosáhli uspokojení?

3. Už jste se opakovaně neúspěšně pokusili odstříhnout se od internetu, kontrolovat nebo zcela zastavit své užívání?
4. Cítíte se netrpělivě, náladově, deprimovaně nebo podrážděně při pokusech přerušit nebo zastavit svoji internetovou činnost?
5. Zůstáváte připojeni déle, než jste chtěli?
6. Už jste někdy ohrozili nebo riskovali ztrátu důležitého vztahu, pracovní, vzdělávací nebo kariérní příležitosti kvůli internetu?
7. Lhali jste někdy člena rodiny, terapeutovi nebo někomu jinému abyste zamaskovali rozsah vašeho užívání internetu?
8. Používáte internet jako způsob útěku před problémy nebo jako úlevu od dysforických nálad? (Young, 1996)

Později Youngová rozšířila svůj dotazník na dvacet otázek, na které dotazovaní odpovídali na škále od nuly od pěti (Craparo, 2013) Tato škála způsobila průlom ve výzkumu internetové závislosti (Ševčíková, 2015). Jedná se o jeden z nejpoužívanějších nástrojů na měření závislosti, a i v současné době prokázal svoji validitu ve srovnání s jinými dotazníky.¹

Škála podle Blinky a Šmahela

Tento dotazník je upravenou formou kritérií, která v roce 2000 vytvořil britský psycholog Mark Griffiths. O úpravu se postarali čeští vědci Lukáš Blinky a David Šmahel. Původních 6 kritérií (Význačnost; Změny nálad; Abstinenční příznaky; Tolerance; Konflikt; Relaps) je rozšířeno do deseti otázek. Přičemž otázky 1-3 jsou ukazateli význačnosti internetu v životě člověka. 4-5 měří míru tolerance, otázka 6 představuje změny nálad, 7 abstinenční příznaky. Otázka 8 relaps a otázky 9 a 10 měří dimenzi sociálních konfliktů. Odpovídá se na čtyřstupňové škále NIKDY-ZŘÍDKA-ČASTO-VELMI ČASTO.

1. Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo, spánek) kvůli internetu?
2. Představujete si, že jste na internetu i když na něm právě nejste?
3. Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a
4. Máte pocit, že na internetu trávíte stále více a více času?
5. Přistihnete se, že brouzdáte po internetu, i když vás to vlastně nebaví?
6. Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete na internet?

¹ Dnes je ovšem používán i v upravených formách.

7. Cítíte se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžete být na internetu?
8. Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?
9. Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na internetu?
10. Strádá vaše rodina, přátelé, práce, zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?
(Ševčíková, 2015)

Tento dotazník sice dobře využívá Griffithsovu škálu roztríděním jednotlivých dimenzí na určené otázky, avšak neslouží jako klinický nástroj k diagnóze.

Dalším používaným dotazníkem je dotazník CIUS (Compulsive Internet Use Scale). Ten se skládá ze 14 otázek zaměřujících se častost užívání internetu, ovlivnění každodenního života a vztahů nebo změny nálad související s nedostupností internetu. Odpovídá na 4 stupňové škále od 0 = NIKDY do 4 = VELMI ČASTO. Hodnoty nad polovinu (tj. 28) bývají považovány za ukazatel možné závislosti. Ve své knize *Digitální demence* jej čtenářům nabízí německý psychiatr Manfred Spitzer. (Spitzer, 2014)

Dalším méně používaným typem dotazníku je PIUQ (Problematic Internet Use Questionnaire), tento dotazník obsahuje 18 položek. Otázky jsou podobné jako u CIUS. Některé rozšiřují určité dimenze. Například otázka 17: Jak často si zvolíte být na internetu místo toho, abyste se šli pobavit ven s přáteli (Demetrovis, Szeredi, & Rózsa, 2008)?

2.3 Neurozobrazování a EEG

Jako neurozobrazování označujeme techniky a metody využívané k zobrazování struktury a funkčnosti mozku. Dělí se na zobrazování strukturní – zaměřující se na strukturu mozku a odhalování nitrolebečních onemocnění a funkční – k zobrazování aktivací částí mozku v návaznosti na kognitivní podněty (wikipedia, nedatováno).

Studie neurozobrazování ukázaly, že lidé se závislostí na internetu mají zvýšenou činnost sacharidového metabolismu v určitých částech mozku (pravý orbitofrontální kortex – nad očními víčky, pravý nukleus caudatus – blízko centru mozku) (Orbitofrontal cortex, nedatováno) a nižší hladiny dopaminu v mozkových oblastech spojených se závislostmi. Podle tohoto má internetová závislost spojitost s drogovými závislostmi. (Kai, Wei, & Yijun, 2011)

Elektroencefalografie (EEG) je vyšetření elektrické aktivity mozku. Používá se často při záchvatových onemocněních, ztrátách vědomí, mozkové příhodě apod., kdy je třeba vyšetřit změny v elektrické aktivitě mozku. Dnes je jedním z nejdůležitějších neurologických vyšetření (neurology.cz, nedatováno).

Testy ukázaly, že lidem s IAD trvalo déle zpracovat informace než lidem bez symptomů závislosti. Dále testy odhalily slabší výkonnou kontrolu u subjektů s IAD. Výkonná kontrola je zodpovědná za regulaci mentální aktivity a je podstatná pro paměť, řešení úloh zvládnání jazyka (Kai, Wei, & Yijun, 2011; Hsu, Movick, & and Jaeggi, 2014).

3 Typy internetových závislostí

Na závislost na internetu nelze hledět jako na jeden homogenní celek. V průběhu času došlo k rozdělení na různé druhy.

Kimberly Youngová ve své studii *The Research and Controversy Surrounding Internet Addiction* z roku 1999 definovala pět poddruhů internetové závislosti – Kybersex, kybervztahy, kompulzivní internetové užívání, kompulzivní vyhledávání informací, počítačová závislost (Young, 1999).

Česká klinika adiktologie, odborné pracoviště zabývající se léčbou závislostí a gamblingu fungující v Praze, popisuje pouze 3 typy online závislostí. 1. Závislost na online hrách, 2. závislost na stránkách s pornografickým obsahem a 3. závislost na online komunikaci (poradna.adiktologie.cz, 2010). V současné době se velická část problémů z internetovou závislostí týká právě těchto třech typů, jak lze vidět ve druhé části této práce. A proto se budeme věnovat právě jim.

3.1 Závislost na online hrách

Počítačové hry bychom na trhu zachytili poprvé v roce 1972, kdy byla vydána první herní konzole Magnavox Odyssey. (Ko, 2014) Podle výzkumu z roku 1984 je dítě nejvíce nadšené z nové hry, kterou poté hraje na úkor ostatních her. Toto nadšení ovšem obvykle s časem upadá. Jen malá skupina dětí zůstane pod vlivem hry a obětuje jí ostatní aktivity. (Valkenburg & Piotrowski, 2017) Tuto skupinu bychom nazvali patologičtí hráči. Tehdejší hry a způsob dostávání se k nim je ovšem těžko srovnatelný s dnešní dobou. Dnes bychom při zkoumání závislosti na hráčství nejčastěji narazili na hráče multiplayer her – MMORPG. (Masively Multiplier Online Role Playing Games) a těm je třeba věnovat zvýšenou pozornost (Ko, 2014).

Svět online her se neustále rozrůstá a přitahuje stále více hráčů. Například k prosinci 2021 byla nejhranější online multiplayer hrou stříleci hra Counter Strike: Global Offensive s průměrem přes 500 000 hráčů na den. Dalšími populárními hrami jsou Dota 2 (přes 400 000 hráčů), PUBG (přes 150 000 hráčů) nebo pátý díl slavné série Grand Theft Auto (GTA, téměř 77 000) (statista.com, 2021). Stále populárními jsou i Fortnite, Call of Duty, Destiny, League of Legends nebo Halo.

3.1.1 Příčiny vzniku závislosti

K návštěvám těchto online světů podle Koové hráče nejčastěji motivuje pět faktorů: 1. Dosažení úspěchu 2. Socializace 3. Ponoření se do neznámého, fascinujícího světa 4. Relaxace 5. Útěk od všedních problémů

Z těchto pěti bodů mají hráči nejvíce zájem na navazování sociálních vztahů a prozkoumávání (souvisí s bodem 3). Menší zájem pak projevují o dosažení úspěchu a identifikaci se svojí herní postavou (avatarem) a útekem před realitou. Online prostředí dodává hráčům nejrozličnější psychologické požitky a potěšení. Podle průzkumů jsou hráči k pokračování v hraní nejvíce motivováni funkčními možnostmi komunikace s herními systémy a příjemné sociální prostředí tvořené ostatními hráči. Herní systémy jsou přitažlivé i dobře rozvinutými online světy, kde se hráči mohou sami pohodlně vyjádřit, zatímco by jim toto vyjádření způsobilo nepříjemnosti v reálném světě, a to z důvodů vzhledu, pohlaví, věku nebo sexuality (Ko, 2014).

Úspěch za jeden z hlavních činitelů ve vytváření závislosti považuje Manfred Spitzer ve své knize *Kybernemoc*. Jak se hráč zlepšuje, herní systém to registruje a tomu upravuje herní obtížnost. To staví hráče do pozice, kdy je sice úspěšný, ale vnímá rostoucí obtížnost. Tím vzniká takzvaný flow, který utlumuje v mozku funkce zajišťující sebereflexi, uvažování či pojetí o čase (Spitzer, 2016). Zde je ovšem třeba se zamyslet do jaké míry je možno obviňovat herní systém z ovlivňování obtížnosti. Rostoucí obtížnost úkolů byla vždy podstatou počítačových her. Dále je efekt flow také připisován muzikantům, kteří ale jsou schopni ukončit své představení nebo dříve či později skončit s hraním úplně.

Proč lidé hrají hry? Valkenburgová a Piotrowski ve své knize uvádí dvě teorie ohledně role člověka při vyhledávání a vybírání mediálních obsahů:

1. **Teorie selektivní expozice** – podle této teorie lidé raději vyhledávají takové informace, které souzní s jejich již vytvořenými názory
2. **Teorie uspokojení a užitku** – podle této teorie lidé nejsou jen pasivními konzumenty masmediálních obsahů, které vyhledávají, ale sami mají určitou moc a aktivní roli v interpretaci médií do jejich vlastních životů

Obě tyto teorie tedy tvrdí, že lidé záměrně vyhledávají určitý mediální obsah. To vedlo k vytvoření devíti základních hráčských archetypů a s nimi se pojících motivů pro hraní.

1. **Soutěžící** – chce být lepší než ostatní hráči
2. **Průzkumník** – chce prozkoumat hranice herního světa objevit, co se ostatním dosud objevit nepodařilo
3. **Sběratel** – chce toho během hry co nejvíce posbírat
4. **Snaživec** – chce se neustále zlepšovat
5. **Vtipálek** – chce se pobavit, vyhledává hlavně sociální aspekty hraní
6. **Řídící** – chce velet
7. **Vypravěč** – chce vytvářet nebo obývat alternativní (herní) světy a budovat jejich příběhy
8. **Účinkující, showman** – chce předvést show
9. **Řemeslník** – chce vytvářet

Z těchto archetypů vychází šest základních motivů: soutěžení, překonávání výzev, nabití kontroly, průzkum, sociální motivy, tělesné vzrušení (Valkenburg & Piotrowski, 2017).

3.1.2 Příznaky a měření závislosti

Koová ve své práci uvádí, že závislost na online hraní lze podle průzkumů určit pomocí čtyř základních indikátorů. Prvním je nadměrné hraní spojené se ztrátou představy o čase a opomíjení základních potřeb. Dále abstinenci příznaky zahrnující pocity hněvu, napětí a/nebo deprese, pokud je hraní jedinci nedostupné, příznaky by se měly objevit asi 3 hodiny po odnětí možnosti hrát. Snížená tolerance – potřeba delší herní doby, lepšího herního vybavení, jedinec necítí uspokojení ani po dlouhé době hraní a negativní následky spojené s hraním jako lhaní blízkým, sociální izolace, chabé školní/pracovní výsledky, únava a podobné (Ko, 2014).

Jiná studie prosazovala pouze 3 základní indikátory: Abstinenci příznaky, ztrátu zájmu a konflikty, do kterých se závislí dostávají se svým okolím (King, a další, 2013).

Autorky knihy *Plugged In* používají škálu devíti základních kritérií a ptají se, zdali jim odpovídaly události z minulého roku dotazovaného. Pokud člověk splní alespoň pět může být diagnostikován jako závislý.

1. **Přílišné zaujetí** – Byly doby, kdy jediné, na co jste mohl/a myslet je moment, kdy hrajete?
2. **Tolerance** – Cítil/a jste se někdy nespokojený/á protože jste chtěl/a ještě víc hrát?
3. **Abstinenci příznaky** – Cítil/a jste se někdy mizerně, protože jste nemohl/a hrát?

4. **Přetrvávání** – Byl/a jste někdy neschopný/a snížit čas hraní i přestože jste si řekl/a, že to uděláte?
5. **Únik** – Hrál/a jste někdy hry abyste nemusel/a myslet na nepříjemné věci?
6. **Problémy** – Měl/a jste někdy hádky s okolím kvůli vašim herním návykům?
7. **Podvody** – Skryl/a jste někdy váš čas strávený hraním před ostatními?
8. **Odsunutí** – Ztratil/a jste zájem o vaše koníčky, protože hraní bylo to jediné, čemu jste se chtěl/a věnovat?
9. **Konflikt** – Zažil/a jste nějaké vážné konflikty s rodinou, přáteli nebo partnerem kvůli vašemu hraní?

Podle Valkenburgové a Piotrowské v roce 2014 přibližně pět procent dospívajících ve věku mezi třinácti a devatenácti lety splnilo alespoň pět kritérií a mohli tudíž být kvalifikováni jako závislí. Tato čísla ukazují navýšení ku proti roku 2009, kdy parametrům závislosti odpovídala čtyři procenta dotazovaných. Tuto změnu si lze vysvětlit příbytkem dívek-hráček, které ve studii z roku 2009 vůbec nefigurovaly. Tento jev můžeme vysvětlit postupným vznikáním více her orientovaných na dívky nebo alespoň her více k dívkám přívětivých.

3.1.3 Následky

Ukázalo se, že osamělí jsou více náchylní k vytvoření závislosti, což ještě více prohloubilo jejich osamělost. Negativní efekty hráčství se projevují také na fyzické stránce člověka, kde mohou vést k bolestem zad a krku z důvodu dlouhého sezení a opakovaných pohybů (Valkenburg & Piotrowski, 2017).

Nesmíme však opomenout i nějaké pozitivní efekty hráčství. Mladí hráči mají silnější pracovní paměť (ovládající schopnost udržovat informace), lepší prostorové schopnosti (prostorovou paměť, orientaci), schopnost orientace v problémech a jejich řešení apod. K negativním efektům mimo výše zmíněné patří i tělesné problémy – bolest hlavy, bolest za krkem, obezita atd. Především mladší hráči mohou být kvůli násilným hrám sami agresivní (Valkenburg & Piotrowski, 2017).

Závislost na internetovém hraní byla v roce 2013 přidána mezi oficiální mentální poruchy uváděné v Diagonostickém a statistickém manuálu mentálních poruch (DSM) jako Internet Gaming Disorder (IGD).

3.2 Závislost na stránkách s pornografickým obsahem

Sexuální obsah je dnes díky internetu dostupnější než kdy dříve. Existuje nepřeberné množství stránek s nejrůznějším obsahem a zaměřením. Pokud zadáme do Googlu heslo „sex“ objeví se přes šest miliard výsledků, a to za předpokladu, že Google vyhledává přednostně české zprávy a články před pornografickým obsahem.

Od počátku dvacátého století se můžeme setkat s pojmy „sexualizace“ a „pornifikace“, které se s médii pojí. Vymezení pojmu sexualizace je několik. Asi nejlepší definicí je: 1. Hodnota člověka vychází pouze z jeho sexappealu či sexuálního chování opomínající ostatní charakteristiky. 2. Člověk je veden k tomu, aby srovnával tělesnou atraktivitu s tím, že je někdo „sexy“. 3. Člověk je sexuálním objektem pro ostatní a není viděn jako samostatná osobnost schopná nezávislé akce. 4. Sexualita je člověku nevhodně nucena. Ne všechny tyto body musí být splněny. Sexualizace se proměňovala v průběhu času. V šestnáctém století nebyl sex takovým tabu, k proměně došlo za viktoriánské éry v Anglii (1837-1901), kdy se sex stal věcí veřejně nepřipustnou. V průběhu dvacátého století se projevování sexuálních tužeb a zájmů opět stalo více veřejně uznávané (Valkenburg & Piotrowski, 2017).

Termín pornifikace znamená zvýšený výskyt a uznání sexuálních námětů a vyobrazení v populární kultuře. (Valkenburg & Piotrowski, 2017) V mainstreamových médiích se sexuální obsah objevuje přibližně v 85 % filmů a v 82 % televizních programů² (Oxford Research Encyclopedias, 2016). Například ve své době velice populární seriál Hra o trůny (2011-2019) ukazoval nějakou formu sexuálního obsahu téměř v každém díle.

Pro pojem kybersex existuje mnoho různých definic. Podle Schneidera a Weisse jde jakoukoliv formu sexuálního vyjádření prostřednictvím internetu. Podle R. Noonana jde sugestivní nebo explicitní sexuální fantazie (Valkenburg & Piotrowski, 2017) vyměňované pomocí internetu. Timothy Leary tvrdí, že jde o akt mozků, kdy je ke vzrušení používán počítač (Divínová, 2005).

3.2.1 Příčiny vzniku závislosti

Proč se ale lidé ke kybersexu uchylují? Existují tři primární faktory nazvané jako Triple A Engine:

² Sexuálním obsahem zde samozřejmě není myšleno pouhé vyobrazení sexuálního aktu, ale i věci jako nahota, sexuální implikace, flirt apod.

1. **Přístupnost (Accessibility)** – jak již zmíněno, na internetu můžeme nalézt spousty stránek s nejrůznějším obsahem
2. **Dostupnost (Availability)** – spousta internetového materiálu je zcela zdarma
3. **Anonymita (Anonymity)** – lidé se na síti pohybují anonymně, případně si vytvoří falešnou identitu (Divínová, 2005)

Kimberly Youngová společně s kolegy vyvinula variantu Triple A Engine známou jako ACE (Anonymity, Convenience, Escape). Jejimi faktory jsou anonymita (dovoluje uživatelům experimentovat s malým rizikem ohrožení) dále pohodlnost a únik – uživatel může skrze svojí internetovou personu uniknout problémům reálného světa (Young, a další, 2000).

Srovnáme-li tyto dva modely je nám jasné, že velkou roli pro konzumenty kybersexu hrají anonymita a určitá pohodlnost internetového prostředí. Na internetu nemusí člověk vždy vyvíjet takovou snahu, aby se dostal k sexuálnímu vztahu jako v realitě a anonymita zaručuje, že dotýčný/á nebude přímo souzen/a ostatními. Navíc díky anonymitě může člověk rychleji uprchnout, pokud se mu vztah nebo obsah znelíbí.

Závislost na online sexu sleduje několik fází. První fází je objevení, kdy je uživatel uchvácen možnostmi, které mu internet nabízí. Druhou je experiment – anonymita online prostoru člověku nabízí prostor k experimentování se svojí sexualitou. Ve třetí fázi – eskalaci je uživatel postupně znuděn a hledá další a další možnosti a fantazie a sám si je ospravedlňuje tím, že je to pouze zkouška. Ve čtvrté fázi – kompulzivitě se život jedince stane těžko zvladatelným kvůli online činnosti a pociťuje čím dál větší potřebu navštěvovat online prostor i když je off-line. Pátou fází je beznaděj, kdy si jedinec uvědomí rozsah škod, které svojí závislostí napáchal, a i když jich lituje, nedokáže se závislosti zbavit (Young, 2008).

Konzumenty kybersexu můžeme rozdělit do třech kategorií. První jsou rekreační uživatelé, tedy nepatologičtí konzumenti, kteří vyhledávají spíše informace, praktiky a podobné. Druhým typem jsou sexuálně kompulzivní uživatelé. Ti již mohou vykazovat vzorce neobvyklých sexuálních praktik, mít různé sexuální aféry s různými partnery, sex po telefonu, platit si prostitutky atd. Zde je ovšem ještě třeba dodat, že na pojem „neobvyklé sexuální praktiky“ musíme hledět v kulturním kontextu. Například některé homosexuální praktiky se mohou jevit jako patologické z pohledu jedinců mimo homosexuální kulturu.

Třetím typem jsou rizikovní uživatelé. Ti mohou mít své chování pod kontrolou, dokud se nesečtají se silou výše zmíněných tří primárních faktorů (Cooper, a další, 1999).

Musíme také zdůraznit, že závislost nelze posuzovat čistě jenom podle počtu hodin strávených nad aktivitami. Potřeba uspokojení je totiž značně individuální parametr (Divínová, 2005).

3.2.2 Příznaky závislosti na stránkách s pornografickým obsahem

Kimberly Youngová uvádí několik varovných příznaků závislosti: rutinní trávení času v chatovacích místnostech za účelem najít internetovou pornografii, pocit přehnané zaměstnanosti vyhledáváním internetové pornografie, časté užívání anonymní komunikace za účelem navázání sexuální komunikace neběžné v reálném životě, očekávání sexuálního nadšení nebo vzrušení při další online návštěvě, přechody z kybersexu k sexu po telefonu skrývání online praktik, pocit viny, masturbace při návštěvě pornografických stránek, menší zájem o skutečný svět a reálného partnera (Young, 2008).

3.2.3 Měření závislosti

K měření závislosti na stránkách s pornografickým obsahem se tak jako u jiných internetových závislostí používají různé škály a dotazníky. Jedním příkladem je Dotazník na touhu po pornografii (Pornography craving questionnaire) skládající se z 12 otázek jako například: „*Pokud by to situace povolovala, sledoval bych teď pornografii.*“ Dotazovaný odpovídá na stupnici od *naprosto nesouhlasím* po *naprosto souhlasím*. Další je *Škála sexuální kompulzivity* – respondenti odpovídají na otázky na škále *to se mi podobá* po *to se mi vůbec nepodobá* (Chen & Jiang, 2020).

3.2.4 Následky

Závislost na pornografii má negativní dopad na partnerské soužití. Partner se může cítit zrazen nebo dotknut tím, že druhý/druhá sleduje raději pornografii. Postižena je samotná intimita mezi partnery, kde se jeden z nich cítí jako pornografický objekt. Snižuje se tak i míra sexuálního uspokojení (Manning, 2007). Psychická nepohoda a snížení sebevědomí může být také spojováno se závislostí (Grubbs, Stauner, Exline, Lindberg, & Pargament, 2015).

3.3 Závislost na sociálních sítích

Zjednodušeně můžeme říct, že sociální síť je sítí osobních vztahů a sociálních interakcí. Internetová sociální síť je tedy webovou stránkou vytvořenou specificky za účelem

navazování kontaktů a komunikaci s ostatními uživateli. Jak samotné kontakty fungují a čeho se týkají se může značně lišit. Síť jako Facebook podporuje elektronickou písemnou komunikaci ale zároveň i zveřejňování fotek a videí a jejich komentování. TikTok funguje formou krátkých videí a Twitter dává možnost jenom omezeného textového vyjádření. A například Wattpad je zaměřen na sdílení a komentování kreativní textové tvorby uživatelů. Jiné sítě jsou jen pro určitou komunitu lidí se sdílenými zájmy (např. příznivců určité počítačové hry nebo TV seriálu) a jejich přístup nebo určité možnosti uživatele mohou být omezeny – například stránka ČSFD zabývající se filmy a seriály nechá registrovaného uživatele hodnotit (hvězdičkami), ale aby mohl uživatel i komentovat (recenzovat) musí projít testem z filmových znalostí.

V současnosti užívá sociální sítě celkově 4,5 miliardy lidí. Přičemž nejvíce uživatelů má Facebook (2,895 miliardy) a jako hlavní důvod uvedli možnost zůstat v kontaktu s rodinou a přáteli (Global Social Media Stats, 2021).

3.3.1 Závislost

Závislost na sociálních médiích (SNS) můžeme definovat jako přehnanou obavu o sociální média hnanou silnou motivací se opět přihlásit na stránky a obětování jim času, což poškozují ostatní společenské aktivity, stejně jako školu/práci a zdraví jak fyzické, tak psychické.

Růst závislosti se pojí s růstem technologického pokroku. Sociální sítě může mít dnes každý v počítači, notebooku nebo mobilu. Je však rozdíl mezi častým užíváním a chováním vykazující prvky závislosti. Častý uživatel je stále schopen sloučit sociální sítě s ostatními aspekty svého života (škola/práce, koníčky, přátelé atd.). Závislí pociťují stress, neklid, pokud se pokusí odpojit a často tak dochází k relapsu, jejich užívání sítí se stává hůře kontrolovatelným a kompulzivním (Andreassen, 2015).

3.3.2 Měření závislosti

Bylo vyvinuto mnoho nástrojů na měření této závislosti, většina odborníků se při vývoji zaměřovala na měření závislosti na Facebooku.

Asi nejznámějším nástrojem na měření SNS je Bergenská škála. Tato škála pracuje s šesti kritérii závislosti: význačnost, změny nálad, konflikt, abstinční příznaky, tolerance, relaps. Ty jsou zaneseny na pěti stupňovou škálu od *velmi málo* do *velmi často* jako odpovědi na dotaz, jak často tyto symptomy nastaly během posledního roku. Dělicí čarou je skóre větší než 3 u alespoň čtyř se šesti kritérii. Nejedná se však o jedinou škálu

užívanou k měření. Další takovou je Addictive Tendencies Scale, která pracuje se třemi kritérii – ztráta kontroly, abstinenční příznaky a význačnost, ta jsou vynesena na sedmibodovou škálu od *určitě nesouhlasím* po *určitě souhlasím*.

Pro měření míry závislosti na Facebooku byl vyvinut Facebook Dependence Questionnaire. Tento dotazník měří různá kritéria jako kontrolu, dobu užívání (a pokusy jí zkrátit), obavy a další. Dotazovaný odpovídá ve formátu ANO/NE (Andreassen, 2015).

3.3.3 Příčiny a následky

Osobnostní faktory

Výzkumy ukázaly určité vztahy mezi osobnostními faktory jedince a možností vyvinutí závislosti. Neuroticismus je spojován s možností vyvinutí závislosti, jelikož se vyznačuje potřebou zažít si různé negativní emoce. Stejně tak narcisismus a impulsivita.

Společensko-kulturní faktory

Jedinec může být ovlivněn rodinným prostředím nebo svými vrstevníky nebo vzory. Je-li vystaven nadužívání sociálních médií kolem sebe je vyšší možnost, že se závislost rozvine u něj.

Behaviorální faktory

Pokud byl jedinec za své nadměrné užívání sociálních médií dříve nějak odměněn, je šance, že se toto chování bude v budoucnosti opakovat. Obzvláště vedlo-li toto chování navíc k vyhnutí se nepříjemným pocitům nebo povinností nebo bylo spojeno s příjemnými zážitky jako získání popularity.

Následky

Emoční problémy

Závislí často využívají sociální média k úniku před problémy. A média jim mohou na čas dát dobrý pocit. Nicméně tento pocit nevydrží věčně, a navíc si dříve či později uvědomí negativní dopad jejich činnosti na jejich život, avšak v tuto dobu se již nedokážou odpoutat.

Problémy ve vztazích

Závislí se stávají sociálně izolovaní a tím trpí jejich vztahy mimo internet (offline vztahy). Dostávají se do problémů s blízkými, kterým třeba lžou o svých činnostech a času

stráveném online. Z toho vznikají další problémy. Závislého to tak vede k potřebě izolovat se před ostatním světem, aby se nemusel s těmito potíží potýkat.

Zdravotní problémy

Spousta času strávená v online prostoru se musí podepsat na zdraví člověka. SNS se pojí se spánkovými problémy (které prostupují všemi internetovými závislostmi), omezují pohybové aktivity. Závislí tedy mohou trpět nespavostí nebo somatickými potížemi jako je bolest hlavy, krku, zad, potíže s vyprazdňováním (průjem nebo naopak zácpa).

Výkonnostní problémy

Jelikož závislí věnují sociálním sítím nepřiměřenou spoustu času je tím ohrožen jejich výkonnostní profil. Zanedbávají se povinnosti. Ať už pracovní nebo školní. Byl nalezen i případ ztráty zaměstnání z důvodu excesivního užívání sociálních sítí. Stejně tak byl objevena souvislost mezi úpadkem školních/akademických výkonů a SNS (Andreassen, 2015).

4 Léčba

I když nebyla internetová závislost doposud oficiálně uznána je k ní přistupováno jako ke zdravotnímu problému, který je potřeba nějakým způsobem léčit. Léčebné přístupy můžeme podle typu nabízené léčby rozdělit do dvou hlavních kategorií, a to na farmakoterapeutické a psychoterapeutické.

4.1 Farmakoterapeutická léčba

Farmakoterapeutická léčba je založena na podávání léků postiženým jedincům. Jedním z léčiv použitých k léčbě IAD jsou antidepresiva. Prvním takovým známým experimentem bylo použití escitalopramu (předepisovaného k léčbě depresí a úzkostných poruch) v případě jedince závislého na online hraní. Po třech měsících užívání u něj došlo ke zlepšení nálady a snížení nutkavé potřeby k hraní. Stejný lék byl v menších dávkách podáván po dobu deseti týdnů 19 závislým, přičemž 11 z nich vykázalo zlepšení stavu. Pacienti byli později rozděleni do dvou skupin. Jedna pokračovala v užívání léčiv, druhým bylo podáváno placebo. Zlepšení zůstalo u 11 zmíněných, ale u ostatních se změna neprojevila. Zde je ale možné, že pozorování probíhalo příliš krátkou dobu (9 měsíců) (Camardese, Risio, & Nicola, 2012).

K léčbě internetové závislosti pomocí léčiv zatím není příliš mnoho vypracovaných studií a relevantních zdrojů.

4.2 Psychoterapeutická léčba

Tento typ léčby se soustředí na zlepšení psychického stavu pacientů. Nejpoužívanějšími typy jsou kognitivně behaviorální terapie, interpersonální terapie a podpůrné skupiny.

4.2.1 Kognitivně behaviorální terapie

Tato terapie zaměřená na internetově závislé (Cognitive Behavioral therapy for Internet addiction; CBT-IA) pomáhá závislým uvědomit si vliv závislosti na ně samé – poznat pocity závislosti a činy, ke kterým je vede. Sama terapie je rozdělena do tří fází.

První fází je modifikace chování. Hlavním cílem je upravit nezdravé chování. To je zkoumáno v online světě i mimo něj. Jak je jedinec schopen zdržet se používání internetu (nebo určitých stránek, např. pornografických), ale zároveň být schopen využívat ho k běžným aktivitám jako email, vyhledávání informací apod. Mimo online prostor jde o vyhledávání a podporování aktivit nespojených s používáním internetu.

Druhou fází je kognitivní restrukturalizace. Zde je chování závislého sledováno „pod mikroskopem.“ Zkoumají se a řeší se důvody, které jedince vrhají do online prostředí. Například člověk, který často hraje online hry tak může činit například z důvodu, že ve hře je úspěšným, schopným a respektovaným, zatímco v reálném světě se mu těchto poct tak snadno nedostává s čehož se může cítit nešťastný nebo dokonce méněcenný. A tak raději utíká ke hře, která je pro něj takto příjemnější. V této fázi je postiženému pomáháno přehodnotit své myšlenky. A to i za použití podpůrných skupin, coping techniques apod.

Třetí fází je terapie redukce poškození (Harm reduction therapy, HTK). Ta se zaměřuje na vedení závislých k nastavení si cílů a metod jejich dosažení. Učí se, jak se vyrovnat s pocity způsobenými abstinencí a jak zvládat stres a jak se uvolnit i bez používání internetu (Malak, 2017).

4.3 Interpersonální terapie a podpůrné skupiny

Interpersonální terapie se zabývá člověkem, který je „ve víru krize.“ A cílí na zlepšení vnitřních i vnějších vztahů, tak aby se jedinec dokázal se svojí situací lépe srovnat a aby nedocházelo k dalším krizím vyvolaných současným stavem. K tomu se často využívá trénink sociálních dovedností, komunikačních technik ale i role-playing.

Podpůrné skupiny se skládají z dalších lidí trpících stejným nebo podobným problémem. Člověk zde dostává prostor se vyjádřit může získat rady, doporučení a pomoc ostatních. A hlavně uvědomění, že na svůj problém není sám (Malak, 2017).

K psychoterapeutickým postupům patří i digitální detox, tedy, že jedinec je na určitou dobu odpojen a snaží se tak zůstat.

ZÁVISLOST NA INTERNETU A ZDRAVOTNÍ POLITIKA

5 Zdravotní politika

Lidské tělo a mysl podléhají nemocem a postupnému úpadku. Lidé jako takoví tedy vyžadují ve větší či menší míře zdravotní péči. Dodat jim potřebnou pomoc je starostí zdravotní politiky.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdravotní politiku jako rozhodnutí, strategie a činy, které je třeba podstoupit za účelem dosažení zdravotní péče ve společnosti. Zdravotní politika formuje zdravotní péči, a to jak pro ty, kdo jí vyžadují i pro ty, kdo jí poskytují. Jedná se o celkový přístup dané země/organizace/komunity k poskytování zdravotní pomoci a péče svým lidem. Zdravotní politika je tedy vlastně určitým systémem cílů, postupů a principů, které určují, jakým způsobem je zdravotní péče poskytována a jak jí lze dosáhnout. Tak dodává poskytovatelům zdravotní péče předpokládané cíle a závěry jejich práce (MSN, nedatováno).

Typy zdravotní politiky

Potřeba zdravotní péče je v populaci velmi rozsáhlá a rozdílná. Zjednodušeně řečeno hodně různých lidí má hodně různých problémů. Tyto problémy nelze postihnout v jednom modelu. A tak i zdravotní politika je rozdělena do druhů, které se zabývají určitými typy zdravotních problémů. Některé z těchto druhů jsou:

- a) **Globální zdraví:** nahlížení na zdravotní problémy v celosvětovém měřítku, pokusy o dosažení spravedlivého rozdělení péče mezi populacemi v návaznosti na jejich potřeby
- b) **Veřejné zdraví:** zaobírání se zdravotní problematikou na státní, národní nebo komunální úrovni za účelem předejít či vyřešit zdravotní problémy – například propagace zdravého životního stylu, opatření proti šíření nemocí (nošení roušek apod.)
- c) **Farmaceutika:** regulace, zpřístupňování, kontrolování vývoje a poskytování léčiv (např. schvalování očkovacích látek)
- d) **Financování:** způsoby poskytování a přerozdělování financí a finančních zdrojů souvisejících se zdravotní péčí

- e) **Dušení zdraví:** zaobírá se řešením duševního zdraví, prevenci, podpora léčebných programů apod.
- f) **Spravedlivé poskytování zdravotní péče:** cílem je aby byla péče přístupná pokud možno spravedlivě napříč populací a aby nebyly určité demografické skupiny opomíjeny
- g) **Zdravotní pojištění:** vliv na roli zdravotního pojištění v systému zdravotní péče
- h) **Zdravotnické služby:** přístupnost zdravotních služeb (MSN, nedatováno)

5.1 Prevence

Velikou roli ve zdravotní politice hraje snaha o předcházení problémům, tedy prevence. V mezinárodním měřítku můžeme zdravotní prevenci spojenou s internetovou závislostí rozdělit do tří typů – univerzální, selektivní a indikativní opatření

Univerzální prevence

Univerzální prevence se zaměřuje celkově na populaci bez ohledu na výši rizika vyvíjení závislosti. Strategie univerzální prevence zahrnují vzdělávací postupy jako poskytování informací o problematice, cílení na zvyšování mediální gramotnosti. Dále zahrnuje legislativní kroky jako například zákaz hraní online her v určitou dobu. Součástí univerzální prevence jsou technické postupy k zabránění nebo omezení užívání internetu jako například rodičovské zámky nebo nastavení času vypnutí počítače. Snahou univerzální prevence je i pozvednout veřejné povědomí o problému jako Národní den odpojení (National Day of Unplugging).³ A také behaviorální opatření jako odstraňování počítačů z ložnic, aby bylo zabráněno nočnímu připojování či hraní.

Selektivní prevence

Selektivní prevence se zaměřuje na ty, kdo jsou ve větším riziku vzniku závislosti. Univerzální a selektivní prevence se někdy překrývají čili nástroje jednoho typu prevence mohou být využívány i typu druhého.

Specifické nástroje selektivní prevence zahrnují regulovaný screening ohrožených skupin (žáků a studentů ve školách apod.). Zdravotní prohlídky zahrnující mentální vyšetření pro odhalení možných příčin zvýšeného rizika vzniku závislosti. Dále také školní vzdělávací

³ Funguje od roku 2009. V r. 2022 připadal na 4. a 5. března

programy. A nakonec úprava pracovního prostředí pro snížení užívání internetu (např. regulace přístupu k věcem nepodstatným pro výkon pracovní činnosti).

Indikativní opatření

Prevence na úrovni indikativních opatření se zaměřuje na jedince už závislé nebo takové, kteří vykazují příznaky nastupující závislosti. V indikativní prevenci už jsou obsažena léčebná opatření a postupy jako podpůrné skupiny, léčba duševních poruch, digitální detox a psychoedukace k porozumění symptomů a minimalizaci možnosti jejich návratu (viz kapitola 5) (King, a další, 2017).

V následující části nahlédneme na řešení problému internetové závislosti v různých zemích. Začneme v Asii, kde přistoupili dříve k razantnějším krokům. Ukázkovým příkladem takové země je Čína.

6 Čína

Počátky internetu v Číně můžeme sledovat k 20. září 1987, kdy byl ze země poprvé poslán email do zámoří s textem „*Across the Great Wall we can reach every corner in the world.*“ (Přes Velkou Zeď dosáhneme do všech koutů světa.). O sedm let později byla už Čína uznána jako země s plným přístupem k internetu. Rozvinutí internetu stejně jako dalších informačních technologií bylo včleněno do pětiletého plánu Čínské komunistické strany (Chinese Communist Party; CCP) (Jiang, 2017).

V současné době má Čína nejvíce internetových uživatelů na světě.⁴ Genderový poměr uživatelů ke konci roku 2017 byl 52,6 mužů ku 47,4 žen. Nejvíce jich bylo ve věkové skupině mezi 20-29 lety (30 %), dále skupina 30-39 (23,5 %) a 10-19 (19 %). Mladí lidé se stali hlavní skupinou trávící čas ve virtuálním světě. K síti se nejvíce připojovali z domova nebo z internetových kaváren, a to nejčastěji přes mobil.

6.1 Závislost v Číně

Jak v Číně vzrůstala obliba a užívání internetu, začaly se objevovat i obavy ohledně problémů s tím spojených. Přílišné užívání sítě může vést k osamělosti či depresím. Narůstající účast Číňanů v hraní online her také způsobilo obavy z jejich násilnosti a sexuálního obsahu. A to zvláště ze strany rodičů. Tyto obavy byly nadále podpořeny nejrůznějšími zprávami o negativních účincích na mládež a dospělé, které se začaly vynořovat ve veřejných médiích. Například chlapec, který zmlátil své rodiče za to, že ho nechtěli pustit do internetové kavárny nebo muž, který zabil spoluhráče z online hry za to, že ukradnul jeho virtuální postavě herní předměty (Jiang, 2017).

6.2 Vládní nařízení, programy a kampaně

6.2.1 Zákaz konzolí v Číně

Reakce čínské vlády na sebe nenechala dlouho čekat. Čína byla první zemí, která oficiálně uznala závislost na internetu jako problém, a to už v roce 2008. Už v roce 2000 zakázala prodej herních konzolí jako Sony, Nintendo či Microsoft na svém území právě z důvodu obavy o tělesné a duševní zdraví čínských dětí. Samozřejmě, že zákaz nevyrazil herní konzole z čínského trhu úplně. Nintendo dokázalo prodávat svá zařízení pod změněnými názvy jako plug-n-play, které šlo připojit k televizi a hrát.

⁴ K únoru 2022 to bylo přes jednu miliardu uživatelů.

Tento zákaz byl změněn v roce 2014, kdy vláda povolila prodej konzolí v Šanghaji jako experiment, tedy co to udělá s tamním zájmem (Theverge.com, 2015).

6.2.2 Nařízení o ochraně mladistvých a regulaci správy stránek nabízejících přístup k internetu

V roce 2006 přijala vláda revizi zákona Ochrany mladistvých. Podle něj jsou rodiče či jiní opatrovníci povinni dohlížet na správný fyzický i psychický vývoj mladistvých a zabránit jim před kouřením, pitím, drogami a závislostí na internetu (článek 11, upraveno). Podle článku 33 stát podporuje výzkum a vývoj produktů, které vedou ke zdravému vývoji mladistvých a zabraňují jim ve vzniku závislosti na internetu (Law of the People's Republic of China on the Protection of Minors, 2006).

Tento akt byl dále zrevidován v roce 2021. Nově nařizoval výrobcům instalaci online softwaru do svých výrobků k ochraně mladistvých. Stejně tak bez souhlasu rodičů či jiných vychovatelů mají také zakázáno sbírat data o mladistvých (news.cgtn.com, 2020).

Systém regulace správy stránek nabízejících přístup k internetu byl spuštěn v roce 2011, podle kterého se nesmí nacházet ve vzdálenosti na 200 metrů od kampusů, základních, středních škol či obytných budov služba poskytující internetové připojení (King, a další, 2017).

6.2.3 BeNetWise

Příkladem čínského edukačního programu může být program BeNetWise, který probíhal v letech 2009 a 2010 v Hong Kongu. Do programu bylo zahrnuto více než 15 000 studentů, rodičů a učitelů. Zahrnoval vzdělávací rozhovory, návštěvy domácností, poradenské hovory a návštěvy škol (King, a další, 2017). Programu se podařilo zvýšit vzdělanost a informovanost lidí v Číně. Především v oblasti mediální gramotnosti. Studie zaměřující se na efektivnost BeNetWise programu popisuje, že 5 až 36 % změn v oblasti mediální gramotnosti bylo způsobeno právě tímto programem (Chu, 2017).

6.2.4 Online Game Anti-Addiction System

Tento program byl zpuštěn v roce 2007 čínským ministerstvem kultury. Podle OGAAS musejí všichni poskytovatelé online her povinně sbírat data o věku svých uživatelů. Zároveň hráči, kteří se připojují do herního prostředí za použití potvrzené ID adresy musí prokazovat svůj věk. Díky tomu je hráčům pod 18 let znemožněn přístup ke hrám a internetovým stránkám, které poskytují nebo propagují online gambling, pornografii,

násilí či jakýkoliv jiný obsah, u kterého by hrozilo poškození mravního zdraví mládeže (King, a další, 2017).

Pod program OGAAS spadá také nařízení o regulaci herního času pro uživatele mladší osmnácti let. Podle tohoto nařízení z roku 2019 nesměli hráči ve zmíněné věkové strávit hraním více než hodinu a půl denně nebo tři hodiny během svátků. Tento zákaz byl dále ještě více zpřísněn v roce 2021 a to na zákaz hraní kromě pátků a svátků. Byla zavedena kontrola obličejů přihlašujících se. Pokud uživatel kontrolu odmítne, bude považován za nezletilého a přístup mu bude zamítnut (eurogamer.net, 2021).

Značná část hráčské veřejnosti postižená tímto nařízením se obrátila ke sledování aplikace Tiktok (v Číně pod názvem Douyin) a ke sledování live stream videí s herními záběry (supchina.com, 2021).

6.3 Odvykací tábory

Jedním ze způsobů boje Číny proti internetové závislosti jsou i převýchovné tábory fungující již od roku 2004, tedy ještě čtyři roky před oficiálním čínským uznáním IAD jako klinické poruchy. Cílem bylo odpoutat postižené od jejich závislosti a naučit je pracovat v týmu a uvědomit si důležitost citů ostatních lidí (nytimes.com, 2007).

Závislí jedinci bývají často do táborů odvedeni proti jejich vůli svými rodiči. To pro ně ovšem mělo někdy tragické následky. Například v roce 2016 zabila 16letá dívka svoji matku za odvedení do tábora.

Podmínky v táborech ale nebyly popisovány zúčastněnými moc příznivě. V táborech panovala vojenská atmosféra (vedoucími byli i bývají vojáci). Léčba je kombinací psychologické a v (horších případech) medikamentózní terapie. Den začíná v pět ráno hodinu trvající vojenskou rozcvičkou následující léčebná sezení a další cvičení jako běh, kliky či sklapovačky. Pacienti, kteří odmítají poslechnout bývají potrestáni přivázáním k posteli (finance.yahoo.com, 2019) nebo bývají potrestáni bitím přímo na místě (nypost.com, 2017). Tyto zprávy pocházejí od bývalých členů táborů a jejich pravdivost tedy nelze úplně zaručit.

Nahlášeno bylo i několik případů úmrtí v táborech. Už v roce 2009 zemřel patnáctiletý chlapec jen po dvou dnech pobytu poté co ho údajně zbili tamní cvičitelé (washingtonpost.com, 2017). Podobně v roce 2014 zemřela devatenáctiletá dívka v táboře v provincii Henan. Podle pitvy zemřela na následky poškození lebky a m Tyožku

poté co jí cvičitelé ukopal za to, že se nezeptala, jestli si může dojít na toaletu. (Kuo, 2014). Dalším případem je osmnáctiletý chlapec, který byl nalezen mrtvý a celé jeho tělo pokryté jizvami (bbc.com, 2017).

K praktikám některých táborů a nemocnic patřila elektrošoková terapie. Už v roce 2009 musela čínská vláda zastavit užívání elektrošoků na pacientech v nemocnici v provincii Shandong (Kuo, 2014). Jiná nemocnice byla vyšetřována v roce 2016 za znovuoobnovení této terapie (Low, 2018). Čína se zavázala k zastavení takových praktik (scmp.com, 2017).

7 Jižní Korea

Jižní Korea patří k nejlépe připojeným zemím na světě. Internet používá přibližně 96 % obyvatelstva (statista.com, 2022). a 95 % dospělých vlastní smartphone. (Sullivan, 2019). Dvacet procent obyvatelstva (téměř deset milionů lidí) je prý v riziku vzniku závislosti, nejvíce závislosti na smartphonech a online hraní (npr.org, 2019). Internet je v zemi velice dostupný, a to pomocí takzvaných PC Bangů, což je vlastně internetová kavárna.

7.1 Prevence závislosti v Jižní Koreji

V Jižní Koreji má prevenci na starost především vláda. Problematikou se zabývá osm ministerstev. Příklady ministerstev: Ministerstvo vědy, informačních technologií a budoucího plánování dohlíží na vývoj strategií řešení. Ministerstvo kultury, sportu a turismu má pod dohledem hodnocení závadnosti video her. Vydalo *Game Promotion Industry Act*, podle kterého musí každá firma, která dodává do země video hry získat hodnocení závadnosti hry pro mladší hráče. Ministerstvo genderové rovnocennosti a rodiny se zabývá ochranou mladistvých například pomocí regulace jejich přístupu ke škodlivým materiálům. Ministerstvo zdravotnictví provádí výzkumy a dohlíží na léčbu mentálních problémů. Svoji roli má i Ministerstvo vzdělání, které se stará o školní edukační programy.

První centrum prevence internetové závislosti bylo v Jižní Koreji otevřeno už v roce 2002 za podpory Ministerstva vědy, IT a plánování. (King, a další, 2017). V roce 2010 ministerstva spojila tyto své činnosti a vyvinuly takzvaný Hlavní plán na prevenci a léčbu závislosti. Tento plán byl o 3 roky později vylepšen a vzniknul druhý Hlavní plán (Israelashvili & Romano, 2017).

7.1.1 Druhý hlavní plán

Tento plán je pokračováním původního plánu a zahrnuje šest základních kritérií: Povinné preventivní vzdělání, Léčba, Pomoc, Evaluaci, Vedení a Prostředí.

Prostředí – vytvořit takové politické prostředí, kde bude možná finanční a sociální podpora prevence závislosti

Vedení – silná spolupráce mezi centrálními a lokálními vládami

Evaluace – potřeba dobrého prostředí pro ty, kdo si závislostí prošli

Pomoc – posílit vazby psychologické a zdravotnické pomoci v různých institucích

Léčba – zajistit profesionální služby vhodné pro různé rizikové skupiny

Povinné preventivní vzdělání

Všechny sociální skupiny by měly být zahrnuty do nějaké formy preventivního vzdělání. To tedy zahrnuje mateřské školky, základní a střední školy, vysoké školy a veřejné instituce. Cílem je zvýšit veřejné povědomí o riziku internetové závislosti a pomoci internetovým uživatelům vypořádat se s potřebou připojení se k síti.

Pro děti ve školkách vznikla *The Addiction Prevention Play*. Jedná se o divadelní představení (s živými herci nebo loutkami), které dětem představuje rizika závislosti pro běžný život. Po shlédnutí následuje beseda s učiteli o tom, jak zabránit vzniku závislosti. Základní a střední školy také navštěvují speciálně vycvičení poradci. Ti připraví jedno nebo dvouhodinový program v rámci nějž žáci mohou podstoupit i sebe monitoraci za pomoci svého sešitu, kam si vpisují, jak moc byli připojeni a přes co.

Školy se také mohou zapojit do programu *Smart Media Clean School*. Škola získá finanční podporu na vývoj kampaní nebo aktivit propagujících zdravé užívání internetu a prevence závislosti. To vše za spolupráce žáků, učitelů, rodičů a odborníků.

Do škol a veřejných zařízení jsou také dodávány speciální průvodce pro kontrolu užívání internetu. Tento průvodce se skládá ze čtyřech částí, každý na jeden týden. V první části jsou čtenáři vedeni a motivováni k tomu, aby se pokusili o kontrolu svého času stráveného na síti a vytvořili si pro to plán. Převést tento plán ve skutečnost jim má pomoci druhá část průvodce. V té také provedou sebehodnocení. Ve třetí části jsou čtenáři vedeni k vytvoření návyků ke kontrole svého času stráveného online. A čtvrtá část jim má pomoci si tyto zvyky udržet. Celý průvodce je tak navržen, aby podporoval dobré zvyky zacházení s internetem, a tak minimalizoval riziko vzniku závislosti.

Druhý hlavní plán zahrnuje také poradenské služby k prevenci nebo léčbě závislosti. Od prvního otevřeného v roce 2002 se počet těchto center zajišťujících individuální i skupinové poradenství rozrostl na 15 center po celé zemi. Těchto 15 ale nejsou jediná taková pomocná centra. Ministerstvo spolupracuje i s centry pro rodinu a podporu mládeže. Dále je možné i domácí poradenství. To je vhodné především pro méně majetné rodiny. Pokud je žádost o domácí poradenství schválena, navštíví žadatele na dané adrese specializovaný poradce, který poskytne šest devadesáti minutových sezení. Všechna tato sezení jsou zdarma.

Stát zajišťuje poradcům, ať už domácím nebo těm v centrech kvalitní vzdělání pomocí speciálního vzdělávacího programu. Ten je vhodný hlavně především pro ty, kdo už se poradenstvím nějak zabývali – zpočátku byla spousta poradců v tomto oboru bez patřičného vzdělání – tento program poskytne účastníkům dostatečné teoretické vzdělání. Pokud získá licenci může pokračovat v navazujícím programu pro ještě větší prohloubení znalostí o problematice. Vzdělávací programy jsou odlišné podle toho, jestli chce dotyčný být poradcem v centru nebo domácím poradcem. Učitelé, kteří se chtějí účastnit školní prevence a programů musí podstoupit speciální kurz pro pedagogy formou několika seminářů (Israelashvili & Romano, 2017).

7.1.2 Veřejné kampaně

Ke zvýšení povědomí o problematice užívání internetu a závislosti neslouží v Jižní Koreji jen centra a programy. Vzniklo také několik veřejných kampaní nebo veřejných technologických nástrojů k šíření osvěty. Jednou z nich je *Smart Break Campaign*. Ta měla za úkol šířit osvětu mezi studenty. V rámci kampaně byla vyhlášena soutěž o nejlepší esej nebo o nejlepší vytvořený plakát na téma internetové závislosti. Dva vítězné plakáty zobrazovaly rodinu, která spolu nemluví i když sedí vedle sebe, protože se dívají do mobilů a ruku připoutanou řetězem ke smartphonu, naznačující, že lidé se stávají otroky svých zařízení.

K prevenci závislosti na internetu a moderních technologiích jsou využívány právě i moderní technologie. Lidé si do svých zařízení mohou stáhnout aplikace, které měří jejich čas strávený na internetu. Aplikace existují i rodičovské verzi, kdy je aplikace stažena do dětského zařízení a přes ni mohou rodiče monitorovat své dítě na svém telefonu.

Jihokorejské školy také mohou zakázat užívání smartphonů ve svých hodinách. Učitelé mají dokonce právo vybrat mobily od žáků na začátku vyučovací hodiny. Tuto možnost nejvíce využívají učitelé na středních školách (91 %, základní školy méně – 46 %) (Israelashvili & Romano, 2017).

7.2 Jihokorejské odvykací tábory

Stejně jako Čína i Jižní Korea reagovala na neustále narůstající hrozbu internetové závislosti zavedením rehabilitačních táborů. První byl otevřen v roce 2007 v rámci programu *Jump Up Internet Rescue School*. První účastníci tam strávili dvanáct dní edukačním a emočním tréninkem. Za první rok fungování jej navštívilo 33 studentů a polovina z nich se po skončení programu považovala za lepší lidi než před tím a přibližně

tři čtvrtiny byli s programem spokojeni. (Chulmo K, a další, 2011) Později vláda zavedla další takové tábory. V roce 2019 jich bylo po celé zemi šestnáct. Doba pobytu se v některých prodloužila i na čtyři týdny. Teenageři tam kromě již zmíněných aktivit tráví čas také skupinovými sezeními a sportovními hrami. Před spaním je čas věnován i meditaci (edition.cnn.com, 2019).

Existuje několik rozdílů mezi jihokorejskými a čínskými rehabilitačními tábory. Jihokorejské jsou zdarma mimo poplatku za stravu (edition.cnn.com, 2019). V táborech nepanuje přísný vojenský režim. Doposud nebyl nahlášen jediný případ úmrtí v jihokorejském táboře proti mnoha případům v Číně (viz kapitola 7.3). To ukazuje, že i když tyto dvě asijské země používají podobné postupy, jejich celkový přístup k problematice je lehce odlišný.

7.3 Zákon o ochraně mládeže

Zákon o ochraně mládeže (Youth Protection Revision Act, YPRA) jinak také znám jako Cindarella Law a hlavně jako Shutdown Law byl uveden v činnost v roce 2011 jako součást Juvenile Protection Act. Zakazuje hráčům mladším šestnácti let hrát online hry od půlnoci do šesté hodiny ranní. Mělo jít o ochranu mladistvých před vznikem závislosti, zajistit snížení doby hraní a zabránit u nich spánkové deprivaci (koreaherald.com, 2021).

Už od počátku se nařízení setkávalo s kritikou. Podle některých se jednalo o nezákonný či dokonce protiústavní akt, který omezoval svobodu dětí i jejich rodičů. Z ekonomického hlediska toto nařízení mělo poškodit jihokorejské výrobce her.⁵

Shutdown Law prý porušuje článek 10 korejské ústavy podle kterého: *Má všem občanům být zaručena jejich lidská hodnota, důstojnost a jejich právo na štěstí. Dále: Je povinností státu zajistit všem jednotlivcům jejich základní a nepopiratelná lidská práva.*

Shutdown Law prý tato nařízení vědomě porušuje, jelikož štěstí jakožto abstraktní hodnotu nelze časově vymezit. Zároveň tak omezuje jihokorejské rodiče v tom, jakým způsobem regulovat chování svých dětí. Jihokorejský ústavní soud tato a další argumentace zamítnul. Z pohledu soudu je mladistvé třeba ochraňovat před špatnými vlivy, mezi které neustále vzrůstající hrozba internetové závislosti patří. Podle odpůrců tak stát vnímá mladistvého/dítě spíše jako subjekt, který je neschopný vlastního rozhodování a tvůrčí subjektivity (Sang, Park, & Hogeun, 2017).

⁵ Akt se totiž stahoval pouze na jihokorejské výrobce.

Jihokorejský ústavní soud v roce 2014 Shutdown Law zústavnil.

7.3.1 Efektivita

Hlavním cílem tzv. Shutdown Law bylo snížit čas, po který mladiství hrají a zvýšit dobu spánku. Studie z roku 2017 zabývající se vyhodnocením ilegalizace online her tvrdí, že doba přítomnosti mladistvých na internetu se zvedla. Doba spánku sice narostla ovšem především u dívek (o 1,5 minuty u celkového vzorku). Pravděpodobnost vzniku závislosti klesla o 0.7procentního bodu. Podle autorů studie jsou tyto výsledky z hlediska statistického vývoje příliš malé nato, aby mohla pozitivní změna být přisuzována činnosti Shutdown Law (Changjun, Hungbum, & Hong, 2017).

Jiná studie z téhož roku došla k podobným výsledkům. Tvrdí sice, že v prvních dvou letech došlo k poklesu užívání internetu, ale do roku 2015 došlo k návratu či mírnému navýšení. Podobně změna v hodinách spánku stejně jako u předchozí studie nebyla dostatečně veliká na to, aby z ní šly vyvodit pevné závěry o účinnosti nařízení (Choi, a další, 2017).

7.3.2 Zrušení

Na nařízení se, jak již bylo zmíněno snášela kritika. Jak od expertů, tak od rodičů. Experti poukazovali na nedostatek vědeckých důkazů pro zavedení Shutdown Law a později studie ukázaly malou účinnost nařízení. Dále také, že zakázání online počítačových her nebude mít takový dopad vzhledem k tomu, že většina lidí v Jižní Koreji (nejen mladistvých) užívá čím dál více smartphony. Společnost Microsoft na nařízení dokonce reagovala tak, že svoji mezi mladými velice populární hru Minecraft v Jižní Koreji zařadila mezi hry pro dospělé, čímž se vyhnula odstranění z tamního trhu (můžeme pouze spekulovat, zda Microsoft počítal s tím, že mladiství budou zákon obcházet) (koreaherald.com, 2021).

Průzkum také ukázal, že i přes zavedení nepanovalo o Shutdown Law mezi dotčenými velké povědomí. Téměř 56 procent lidí o něm sice slyšelo, ale neznali detaily. Dvacet procent bylo s nařízením srozuměno a 24 procent o něm nikdy neslyšelo (statista.com, 2021).

Jihokorejská vláda v roce 2021 akt zrušila s tím, že se ministerstva budou věnovat více posílení vzdělanosti mladistvých o problematice (engadget.com, 2021).

8 Spojené státy americké

8.1 Zdravotní systém v USA

Jelikož přístup k internetové závislosti je v USA značně odlišný od předešlých dvou států je důležité se krátce podívat na tamní zdravotní systém.

Velkou roli v zabezpečení zdravotní péče pro lidi hraje ve Spojených státech tak jako jinde zdravotní pojištění. Spojené státy ovšem nenabízí plošné pojištění pro své občany, jde spíše o mix pojištění veřejného a soukromého. Veřejné je placeno z federálních daní a soukromých příspěvků pojištěných, tzv. premium. Soukromé je většinou poskytováno zaměstnavatelem. Zdravotní péče bez pojištění je pro nemocného velmi nákladná.⁶ Pojištění se vztahuje pouze na nemoci a poruchy uznávané v USA (commonwealthfound.org, 2020). A zde je jádro problému – závislost na internetu ani online hrách není v USA oficiálně uznána jako porucha (cnbc.com, 2017).

8.2 Léčba a soukromá centra

První centrum pro pomoc lidem závislým na internetu bylo ve Spojených státech otevřeno v roce 2009 ve Fall City ve státě Washington (businessinsider.com, 2009). Centrum reSTART nabízí programy pro teenagery i dospělé, včetně letních táborů, life coachingu, a dokonce i vlastní školu pro studenty s problémem internetové závislosti (reSTART, 2022). Dalším známým centrem pro technologický detox je Reset Summer Camp v Kalifornii. Ten pořádá každoročně měsíční odvykací kurs pro lidi trpící herní závislostí, nadměrným užíváním sociálních sítí nebo excesivním streamováním hudby. Klienti musí zvládnout být tři týdny bez elektronických zařízení (Camp, 2022). Podobné služby nabízí také Reboot program v nemocnici v Linder Center for Hope Již zmiňovaná psychiatrická Kimberly Youngová založila netaddiction.com, kde informuje o problematice internetové závislosti. Stránka dále nabízí testy či kvízy a informace o možnostech sebe-terapie. Dr. Youngová také poskytuje soukromé terapie, workshopy a konzultace (netaddiction.com, 2022).

V roce 2013 také dr. Youngová otevřela první americkou nemocnici pro lidi s internetovou závislostí kam mohou lidé nastoupit na desetidenní odvykací program. Ten

⁶ Pobyt v nemocnici stojí v průměru 11 700 dolarů. Tuto částku nemusí pojišťovna hradit celou. Pokud člověk není pojištěn musí vše zaplatit z vlastní kapsy. (Fray, 2021).

si však stejně jako v ostatních centrech musí zaplatit ze svého. Výše poplatku činí 14 000 dolarů (Neporent, 2013).

Většina center se soustředí až na samotné léčení. Ve Spojených státech chybí nějaký prevenční edukativní program podporovaný státem. Stejně tak centra jsou soukromá. Jelikož se na internetovou závislost nevztahuje zdravotní pojištění musí si pacienti léčbu hradit ze svého. To může některé odradit od jejího podstoupení.

8.3 The SMART Act

Spojené státy americké postrádají nejen selektivní prevenci, ale i nějaké legislativní uchopení problému závislosti (King, a další, 2017). V posledních letech se ale objevil jeden návrh – takzvaný Smart Act (Social Media Addiction Reduction Technology Act). Ten poprvé přednesl senátor za stát Missouri Josh Hawley v roce 2019. Podle Hawleyho sociální média zastávají určitý „obchodní model závislosti“ díky němuž mohou vytvářet další a další produkty, které ztěžují uživatelům odtrhnout se od svého zařízení. Hawley argumentoval tím, že od roku 2012 v USA vzrostl počet lidí, kteří tráví na internetu (především na sociálních sítích) více než dvě hodiny denně o 56 %.

The SMART Act by zakazoval možnost automatického přehrávání videí nebo znemožňoval „nekonečné scrollování.“⁷ Také by požadoval, aby poskytovatelé médií do svých produktů vložili program, který bude uživatele upozorňovat na každých třicet minut, které strávily na síti nebo aplikaci. Aplikacím by také znemožňoval odměňovat uživatele za to jak dobře (dlouho) je užívají (addictioncenter.com, 2019).⁸

Na tom, že Američané tráví u obrazovek svých mobilů, počítačů a notebooků spoustu času je problém, který je potřeba řešit se shodují stoupenci i odpůrci SMART Actu. Odpůrci však tvrdí, že to ještě není dostatečným důvodem k zavedení takovýchto opatření, která by navíc omezovala svobodu poskytovatelům i uživatelům těchto služeb (govtrack.us, 2019). Podle dalších odpůrců by SMART Act přenesl zodpovědnost z člověka na stát a dokonce, že jde o snahu vnést kontrolu obsahu do míst, která se zatím mohla regulovat sama (nbcnews.com, 2019). Jiní zdůrazňují, že ne všichni, které by Act

⁷ Například u Facebooku, kdy tak uživatel dostává prakticky nekonečný řetězec podnětů, a tak scrolluje – posunuje se po stránce stále dál. Pro některé uživatele Facebooku se právě pro tuto činnost vnesl neoficiální název „scrolleři“

⁸ Například aplikace Snapchat má funkci Snapstreaks, kdy jsou uživatelé odměňováni emoji vedle svého jména za zasílání obrázků (primární fce. Snapchatu). Čím více pošlou, tím se jim může navýšit počet emoji. Uživatelé chtějí samozřejmě více a více.

postihnul musí nutně mít problém s nadužíváním internetu a přirovnávají Hawleyho obavy k podobným mediálním panikám okolo násilných video her (mercatus.org, 2019).

The SMART Act byl pouze přestaven a nebyl nikým dalším politicky podpořen. Přesto alespoň vzbudil ve Spojených státech debatu ohledně problému internetové závislosti a úlohy legislativy v jejím řešení.

9 Evropská unie

Jelikož Evropská unie zahrnuje v současné době celkem dvacet sedm členských zemí bylo by velmi náročné studovat řešení problematiky internetové závislosti u každého státu jednotlivě, a to jak z hlediska časového, tak i kvůli možnému jazykovému omezení. Proto se v této kapitole zaměříme unii jako na jeden celek.

9.1 Možnosti postupu

Na základě výzkumů a sběru dat, které pro sebe nechal vytvořit stanovil Evropský parlament čtyři možnosti postupu pomoci postiženým a boje proti dalšímu vzniku a šíření závislosti (policy options).

Žádný postup

Tato možnost v podstatě spoléhá na sebe uzdravení problematických uživatelů a tedy, že není potřeba zásahů Evropské unie. To by ovšem mohlo ohrozit přístup EU k novým metodám, technikám či návodům, jak problém internetové závislosti řešit, a to hlavně na úrovni veřejného zdraví.

Podpora a rozšiřování aplikovaného výzkumu a informovanosti o zodpovědném užívání internetu a prevenci

Podle této možnosti je důležité finančně podpořit klinický výzkum, který tak může přinést více porozumění o následcích užívání internetu. Vytvářet prostředí, kde se informace dostanou k těm, kdo je využívají. Například poskytnutí spojení mezi odbornou prací na téma léčby s těmi, kdo léčby poskytují.

Propagace vzdělání o zdravém chování na internetu i mimo něj v mladistvé populaci

Tato možnost se zaměřuje na mladé občany EU. Právě u nich hrozí největší riziko vzniku závislosti (především na online hraní). Mladí by byli prostřednictvím edukativních programů různých center nebo i škol poučováni o zdravém přístupu k užívání internetu a byli by podporováni především k provádění aktivit i mimo něj.

Podpora komunit a blízkých uživatelů internetu

Problematické užívání internetu nepostihuje pouze postiženého jedince ale i ty blízko něj – rodinu, přátele, kolegy apod. I ti by tak měli být informováni o problematice a vedeni k ochotě pomoci, jejímu vyhledávání nebo podpoře postiženého při hledání pomoci (Olatz & Kuss, 2019).

9.2 The European Problematic Use of Internet Research Network

Tato akce je součástí programu Evropské kooperace ve vědě a technologii (European Cooperation in Science and Technology, COST), která sama je součástí organizace European Horizon. Zde mohou vědci (vědecké organizace) předkládat badatelské návrhy. Ty jsou (pokud uspějí) poté financovány Evropskou komisí (Horizon Europe, 2021). Cílem této akce bylo přivést dohromady odborníky v nejrůznějších oborech z různých zemí (i mimo EU) aby sdíleli své znalosti, posílili výzkumné kapacity, pomohli vytvořit a podporovat mezidisciplinární a mezinárodní přístupy k řešení otázky problematického užívání internetu. Kromě výzkumů bylo také cílem vytvořit pro ně vhodné prostředí. Usnadnit vzdělávacím podnikům zaplnit mezery ve znalostech a díky tomu vytvářet požadované výzkumné kapacity pro poskytování multicentrických studií. Rozšiřovat vědeckou komunitu biotechnickým průmyslem či vyvinout výuková schémata pro začínající vědce, a to i z ekonomicky slabších zemí (COST E. C., 2017).

Podle druhé zprávy o postupu z roku 2019 se podařilo ustanovit propojenou síť expertů napříč všemi zeměmi EU (i mimo ni) rozdělených do různých pracovních skupin. Podařilo se také vytvořit výcvikovou školu společně s webináři na integraci technických a vědeckých postupů. Vytvořena byla i databáze lidí s problematickým užíváním internetu (databáze je zaheslovaná a odpovídá standardům GDPR). Skupina se snaží o rozšiřování svých poznatků skrze symposia a vědecké meetingy. Celá akce je podle zprávy správně vedena s dobrými ekonomickými strategiemi. Jako jeden ze způsobů propojení s veřejností vytvořila skupina internetové stránky internetandme.eu, na které publikují své činnosti.

Těmito postupy skupina naplnila své dvouleté cíle a podařilo se jí zapůsobit v oblastech technologií, vědy a vzdělání, ekonomiky i společnosti (COST, 2019).

The European Problematic Use of Internet Research Network skončil 22. dubna 2022 jelikož šlo o akci plánovanou na čtyři roky (konec byl o rok posunut z důvodu pandemie). Konečná zpráva a vyhodnocení zatím nevyšlo, takže nelze zhodnotit úspěšnost a přínosnost akce. Ta je sice pod záštitou Evropské unie, její dopad by však mohl přesáhnout evropské hranice.

Závěr

Cílem této práce bylo popsat problém internetové závislosti a způsoby jakými se k němu ve vybraných lokalitách přistupuje. Samotný pojem se objevil v polovině devadesátých let, a i když zpočátku nebyl myšlen vážně, vyvolal určitý rozruch. Brzy se začaly objevovat první výzkumy a došlo i na rozdělení na různé typy závislostí. Odborníci vytvořili mnoho typů testovacích škál a dotazníků, které mají pomoci s diagnostikou. Přesto však internetová závislost sama není ve všech částech světa uznávána jako zdravotní problém.

Reakce asijských zemí přišla mnohem dříve než v Evropě a ve Spojených státech amerických. Už na počátku dvacátého prvního století v Číně nebo Jižní Koreji vznikala centra k léčbě či preventivní programy. V Číně se však do této zdravotní politiky promítl i přístup země ke svým občanům a jejich právům. Lidé museli snášet velmi nepříjemný způsob léčby, který někdy skončil až smrtí nemocného. V Jižní Koreji použili kontroverzní nařízení zakazující mladistvým hrát hry v určitý čas. Tento postup vyvolal nespokojenost nejen samotných mladých hráčů, ale často i jejich rodičů, kteří si nechtěli takto nechat zasahovat do výchovy svých potomků. I samotná efektivita nařízení byla zpochybňována. Zákon tak byl nakonec zrušen.

Naproti tomu v USA není IAD uznávána jako zdravotní riziko a je zde velmi malé zaměření na prevenci závislosti. Léčba jako taková je pak v rukou soukromých organizací. Iniciativa je tedy v rukou těch, kteří na rozdíl od oficiální zdravotní politiky země v IAD hrozbu vidí. Poslední legislativní pokus o regulaci internetového obsahu (spojeného s hrozbou vzniku závislosti) skončil neúspěšně. V Evropské unii můžeme vidět základní snahu o řešení. A to podáním doporučení členským státům a organizací mezinárodního výzkumu.

Zde vidíme dva odlišné světy. Hlavním rozdílem je samotné uznání problému za problém (tj. uznání IAD jako nemoci). S tím se pojí i přístup státu (případně mezinárodní organizace) k ochraně svých obyvatel.

Malé nebo přílišné zásahy státu zahrnující nečinnost nebo naopak až porušování lidských práv nebo ovlivňování rodičovské výchovy ukazují, že internetová závislost není jen otázkou zdravotní, ale i politickou.

Otázka internetové závislosti na sebe díky některým kontroverzním postupům (Čína) nebo celkově vzrůstajícímu času trávenému na síti přitahuje stále více pozornosti. Země, které již dříve začaly s řešením budou s největší pravděpodobností pokračovat dál. I v oblastech, kde se dříve závislosti tolik pozornosti nevěnovalo ale lze vidět pokusy o řešení nebo alespoň vhléd do problematiky. Rozdílnost přístupů v členských státech EU je tématem na samostatnou práci. Nedávná pandemická situace také přitáhla více lidí k obrazovkám a utvořila prostor pro debaty o užívání internetu v situacích, kde dříve tolik užíván nebyl. To vše bude mít pravděpodobně za následek, že otázka internetové závislosti nás neopustí.

10 Citované zdroje

- addtiocenter.com.* (nedatováno). Načteno z <https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/>.
- addictioncenter.com.* (28. Srpen 2019). *Missouri Senator Proposes Law To Combat Social Media Addiction*, [online]. Získáno 14. Březen 2022, z *addictioncenter.com*: <https://www.addictioncenter.com/news/2019/08/senator-proposes-law-social-media-addiction/>
- Andreassen, S. C. (11. Duben 2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Technology and Addiction*, stránky 175-184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9
- bbc.com.* (14. Srpen 2017). *Teen's death at Chinese internet addiction camp sparks anger*, [online]. Získáno 31. Leden 2022, z *bbc.com*: <https://www.bbc.com/news/world-asia-china-40920488>
- businessinsider.com.* (19. Srpen 2009). *America's First Internet Addiction Center Opens Near Seattle*, [online]. Získáno 5. Březen 2022, z *businessinsider.com*: <https://www.businessinsider.com/internet-addiction-center-2009-8>
- Camardese, G. M., Risio, D. L., & Nicola, D. M. (2012). A Role for Pharmacotherapy in the Treatment of. *Clinical Neuropharmacology*, 35(6), stránky 283-289. doi:10.1097/wnf.0b013e31827172e5
- Camp, R. S. (5. Březen 2022). *Digital detox*, [online]. Získáno 5. Březen 2022, z Reset Summer Camp: <https://www.resetsummercamp.com/detox>
- cnbc.com.* (29. Srpen 2017). *Internet addiction is sweeping America, affecting millions*, [online]. Získáno 4. Březen 2022, z *cnbc.com*: <https://www.cnbc.com/2017/08/29/us-addresses-internet-addiction-with-funded-research.html>
- commonwealthfund.org.* (5. Červen 2020). *International Health Care System Profiles: USA*. Získáno 4. Březen 2022, z *commonwealthfund.org*: <https://www.commonwealthfund.org/international-health-policy-center/countries/united-states>

- Cooper, A., Putnam, D., Planchon, L., & Sylvain, B. (1999). Online Sexual Compulsivity: Getting tangled in Net. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 6(2), 79-104. doi:<https://doi.org/10.1080/10720169908400182>
- Cooper, A., Scherer, C. R., Boies, S. C., & Gordon, B. (1999). Sexuality on the Internet: From sexual exploration to pathological expression. *Professional Psychology: Research and Practice*.
- COST. (23. Říjen 2019). COST Action Progress Report at 24 months. Brusel, Belgie, EU. Získáno 16. Květen 2022
- COST, E. C. (23. Červen 2017). Memorandum of Understanding for the implementation of the COST Action. Brusel, Belgie. Získáno 16. Květen 2022
- Craparo, G. (Říjen 2013). Internet Addiction Test (IAT): Which is the Best Factorial Solution? *Journal of Medical Internet Research*. doi:10.2196/jmir.2935
- Davis, R. A. (2001). A cognitive behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), stránky 187-195. doi:[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demetrovis, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), stránky 563-547. doi:10.3758/brm.40.2.563
- Divínová, R. (2005). *Cybersex - forma internetové komunikace*. Praha: Triton.
- edition.cnn.com. (20. Říjen 2019). *The teenagers so addicted to cellphones they're going to detox centers*, [online]. Získáno 13. Únor 2022, z edition.cnn.com: <https://edition.cnn.com/2019/10/20/asia/smartphone-addiction-camp-intl-hnk-scli/index.html>
- engadget.com. (25. Srpen 2021). *South Korea to end its controversial gaming curfew*, [online]. Získáno 19. Únor 2022, z engadget.com: <https://www.engadget.com/south-korea-gaming-shutdown-law-end-163212494.html>
- eurogamer.net. (31. 08 2021). *China cuts online gaming for under 18's to just an hour per day*, [online]. Získáno 13. Leden 2022, z eurogamer.net:

<https://www.eurogamer.net/china-cuts-online-gaming-for-under-18s-to-just-an-hour-per-day>

finance.yahoo.com. (27. Červen 2019). *Inside China's battle to keep internet addiction in check*, [online]. Získáno 30. Leden 2022, z finance.yahoo.com: https://finance.yahoo.com/news/inside-chinas-battle-keep-internet-093000281.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAAR9jn6DO1oWDo1vAB39oVPij3D-q3QBgEf6Cwe4GR_9NfmyAZ_bxdlQJEUqgnvrRzD_qRs1qjYTPZMkNit3tRkjzD2Mi

Fray, B. (12. Říjen 2021). *Hospital and Surgery Costs*. Načteno z debt.org: <https://www.debt.org/medical/hospital-surgery-costs/>

Giuseppe, C. (Říjen 2013). Internet Addiction Test (IAT): Which is the Best Factorial Solution? *JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH*.

Global Social Media Stats, [online]. (2021). Získáno 15. Prosinec 2021, z dataportal.com: <https://datareportal.com/social-media-users>

govtrack.us. (28. Srpen 2019). *S. 2314 (116th): SMART Act*, [online]. Získáno 14. Březen 2022, z govtrack.us: <https://www.govtrack.us/congress/bills/116/s2314/summary>

Gregory, C. (Květen 2021). *Internet Addiction Disorder*. Získáno 2. listopad 2021, z psycom.net: <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>

Griffiths, M. (1995). Netties Anonymous. *Times Higher Education*, stránky 12-13. doi: <https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>

Griffiths, M. (1996). Internet Addiction: An Issue for Clinical Psychology? *Clinical Psychology*, stránky 11-23. doi: <https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>

Griffiths, M. (2001). Sex on the Internet Observations and Implications for Internet Sex Addiction. *The Journal of Sex Research*.

Grubbs, J., Stauner, N., Exline, J., Lindberg, M., & Pargament, K. (26. Červen 2015). Perceived Addiction to Internet Pornography and Psychological Distress: Examining Relationships Concurrently and Over Time. *Journal of Behavioral Addiction*, 29(4), stránky 1056-1067. doi:10.1037/adb0000114

- Horizon Europe*. (2021). Ziskáno 11. Květen 2022, z Horizon Europe Funding: <https://www.2zeroemission.eu/funding/horizon-europe/>
- Hsu, S. N., Movick, M. J., & Jaeggi, M. S. (Červen 2014). The development and malleability of executive control. *Behavioral Neuroscience*.
- Changjun, L., Hungbum, K., & Hong, A. (Listopad 2017). Ex-post Evaluation of Illegalizing Juvenile Online Game after Midnight: A Case of Shutdown Policy in South Korea. *Telematics and Informatics*, 34(8), stránky 1597-1606. doi:10.1016/j.tele.2017.07.006
- Chen, L., & Jiang, X. (20. Leden 2020). The Assessment of Problematic Internet Pornography Use: A Comparison of Three Scales with Mixed Methods. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 17(2), str. 488. doi:10.3390/ijerph17020488
- Choi, J., Cho, H., Lee, S., Kim, J., & Park, E.-C. (2. Srpen 2017). Effect of the Online Game Shutdown Policy on Internet Use, Internet Addiction, and Sleeping Hours in Korean Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 62(5), stránky 548-555. doi:10.1016/j.jadohealth.2017.11.291
- Chu, K. P. (Leden 2017). The Effects of BeNetWise Program on Youth Media Literacy: A Mixed Methods Research. *Proceedings of the Association for Information Science and Technology*, 54(1), stránky 487-490. doi:<https://doi.org/10.1002/pra2.2017.14505401053>
- Chulmo K, P., Yulia Wati, S., Choong C. Lee, P., & Hea Young Oh, P. (2011). Internet-Addicted Kids and South Korean Government Efforts: Boot-Camp Case. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networiking*, 14(6), stránky 391-394. doi:10.1089/cyber.2009.0331
- Israelashvili, M., & Romano, J. L. (2017). *The Cambridge Handbook of International Prevention Science*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Jiang, Q. (2017). *Internet Addiction Among Cyberkids in China: Risk Factors and Intervention Strategies*. Singapore: Springer Publishing.

- Kai, Y., Wei, Q., & Yijun, L. (2011). Internet Addiction: Neuroimaging Findings. *Communicative & Integrative Biology*, 4(6), stránky 637-639. doi:10.4161/cib.17871
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Doh, Y. Y., Wu, S., A. M., Kuss, . . . Sakuma, H. (04. 07 2017). Policy and Prevention Approaches for Disordered and Hazardous Gaming and Internet Use: an International Perspective. *Society for Prevention Research*, 19(2), stránky 233-249. doi:10.1007/s11121-017-0813-1
- King, L. D., Haagsma, C. M., Delfabbro, H. P., Grasic, M., & Griffiths, D. M. (Duben 2013). Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools. *Clinical Psychology Review*, 33(6), stránky 331-342. doi:10.1016/j.cpr.2013.01.002
- Ko, C.-H. (2014). Internet Gaming Disorder. *Current Addiction Reports*, 1(3), stránky 177-185. doi:https://doi.org/10.1007/s40429-014-0030-y
- kolektiv, Š. A. (2015). Děti a dopsívající online. V Š. Anna, *Děti a dopsívající online* (str. 46).
- koreaherald.com. (16. Listopad 2021). *Shutdown law shuttered*, [online]. Získáno 14. Únor 2022, z koreaherald.com: <http://www.koreaherald.com/view.php?ud=20211115000803>
- Kuo, L. (29. Červen 2014). *China's cure for teenage internet addiction is worse than the supposed disease*. Získáno 31. Leden 2022, z gz.com: <https://qz.com/224591/chinas-cure-for-teenage-internet-addiction-is-worse-than-the-supposed-disease/#/h/79366,1/>
- Law of the People's Republic of China on the Protection of Minors*. (2006). Získáno 10. Leden 2022, z npc.goc.cn: http://www.npc.gov.cn/zgrdw/englishnpc/Law/2007-12/12/content_1383869.htm
- Low, Z. (25. Říjen 2018). *Screams from 'Room 13': Are China's kids being electroshocked for internet 'addiction'?* Získáno 31. Leden 2022, z scmp.com: <https://www.scmp.com/news/china/society/article/2170226/room-13-screams-are-chinas-kids-being-electroshocked-internet>

- Malak, M. Z. (2017). Internet Addiction and Cognitive Behavioral Therapy. V M. Z. Malak, *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications* (stránky 183-200). London: Intechopen. doi:10.5772/intechopen.68930
- Manning, C. J. (24. Červenec 2007). The Impact of Internet Pornography on Marriage and the Family: A Review of the Research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 13(2), stránky 131-165. doi:https://doi.org/10.1080/10720160600870711
- Mark Griffiths, D. J. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviours*.
- mercatus.org. (31. Červenec 2019). *The Not-So-SMART Act*, [online]. Získáno 19. Březen 2022, z mercatus.org: <https://www.mercatus.org/bridge/commentary/not-so-smart-act>
- Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet Addiction: A Review of the First Twenty Years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), stránky 260-272. doi:10.24869/psyd.2017.260
- MSN. (nedatováno). *What Is Health Policy and What Role Does It Play in Nursing?*, [online]. Získáno 5. Leden 2022, z <https://onlinedegrees.und.edu/>: <https://onlinedegrees.und.edu/blog/category/msn/>
- Musetti, A., Cattivelli, R., Giacobbi, M., Zuglian, P., Ceccarini, M., Capelli, F., . . . Castelnovo, G. (6. Červen 2016). *Challenges in Internet Addiction Disorder: Is a Diagnosis Feasible or Not?* doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00842
- nbcnews.com. (14. Květen 2012). Načteno z Female sex organs the focus of oldest known cave art: <https://www.nbcnews.com/id/wbna47418532>
- nbcnews.com. (20. Srpen 2019). *Republicans in Congress can't fix your social media addiction (and neither can Democrats)*, [online]. Získáno 17. Březen 2022, z nbcnews.com: <https://www.nbcnews.com/think/opinion/republicans-congress-can-t-fix-your-social-media-addiction-neither-ncna1044146>
- Neporent, L. (4. Zář 2013). *Hospital First in US to Treat Internet Addiction*, [online]. Získáno 7. Březen 2022, z abcnews.com: <https://abcnews.go.com/Health/hospital-opens-internet-addiction-treatment-program/story?id=20146923>

- netaddiction.com. (Duben 2022). *netaddiction.com*, [online]. Získáno 7. Březen 2022, z netaddiction.com: <https://netaddiction.com/>
- neurology.cz. (nedatováno). *EEG*, neurology.cz. Získáno 4. Listopad 2021, z neurology.cz: <http://www.neurology.cz/eeg/>
- news.cgtn.com. (17. Říjen 2020). *China's newly revised law on minors' protection to take effect next June*, [online]. Získáno 11. Leden 2022, z news.cgtn.com: <https://news.cgtn.com/news/2020-10-17/China-approves-revised-Law-on-Protection-of-Minors-UF6YE2hxZu/index.html>
- Noonan, R. (1998). *The Psychology of Sex A Mirror from the Internet*.
- npr.org. (30. Červenec 2019). *South Korea Says About 20% Of Its Population Is At Risk For Internet Addiction*, [online]. Získáno 6. Únor 2022, z npr.org: <https://www.npr.org/2019/07/30/746687204/south-korea-says-about-20-percent-of-its-population-is-at-risk-for-internet-addi>
- nypost.com. (29. Srpen 2017). *Inside the brutal world of Chinese internet addiction camps*, [online]. Získáno 30. Leden 2021, z nypost.com: <https://nypost.com/2017/08/29/inside-the-brutal-world-of-chinese-internet-addiction-camps/>
- nytimes.com. (20. Březen 2007). *Chinese boot camps tackle Internet addiction*, [online]. Získáno 16. Leden 2022, z nytimes.com: <https://www.nytimes.com/2007/03/12/technology/12iht-addicts.4880894.html>
- Olatz, F.-L., & Kuss, J. D. (27. Květen 2020). Preventing Harmful Internet Use-Related Addiction: Problems in Europe: A Literature Review and Policy Options. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*.
- Olatz, L.-F., & Kuss, J. D. (Leden 2019). Harmful internet use Part I: Internet addiction and problematic use.
- Orbitofrontal cortex*. (nedatováno). Načteno z Wikipedie: https://en.wikipedia.org/wiki/Orbitofrontal_cortex
- Oxford Research Encyclopedias*. (31. Srpen 2016). Získáno 10. Listopad 2021, z Sexual Media Content and Effects:

<https://oxfordre.com/view/10.1093/acrefore/9780190228613.001.0001/acrefore-9780190228613-e-2>

poradna.adiktologie.cz. (28. Listopad 2010). *Jak se závislost na internetu definuje?*, poradna.adiktologie.cz. Získáno 6. Listopad 2021, z poradna.adiktologie.cz: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje/>

Qiaolei, J. (2017). *Internet Addiction Among Cyberkids in China: Risk Factors and Intervention Strategies*. Springer Publishing.

reSTART. (2022). *Video game addiction treatment, Internet gaming disorder help, and support for co-occurring conditions*, [online]. Získáno 5. Březen 2022, z restartlife.com: <https://www.restartlife.com/program/>

Sang, Y., Park, S., & Hogeun, S. (2017). Mobile Game Regulation in South Korea: A Case Study of the Shutdown Law. V J. D. Jin, *Mobile Gaming in Asia* (stránky 55-72). Singapore: Springer Dordrecht.

scmp.com. (9. Leden 2017). *'No violence, electric shocks or drugs': new rules for China's internet boot camps for children*, [online]. Získáno 31. Leden 2022, z scmp.com: <https://www.scmp.com/news/china/policies-politics/article/2060391/no-violence-electric-shocks-or-drugs-new-rules-chinas>

Spitzer, M. (2014). *Digitální demence*. Mnichov: Droemer Knaur.

Spitzer, M. (2016). *Kybernemoc*. München: Sortiment Droemer/Knaur.

statista.com. (9. Zář 2021). *Level of awareness of shutdown law in South Korea as of 2021*, [online]. Získáno 16. Únor 2022, z statsita.com: <https://www.statista.com/statistics/910138/south-korea-awareness-level-shutdown-law/>

statista.com. (Prosinec 2021). *statista.com*, poradna.adiktologie.cz. Získáno 22. Prosinec 2021, z Most played games on Steam as of May 2022, by average number of concurrent players: <https://www.statista.com/statistics/1179973/steam-games-peak-concurrent-players/>

- statista.com. (3. Březen 2022). *South Korea: internet penetration 2000-2020*, [online].
Načteno z statista.com: <https://www.statista.com/statistics/255859/internet-penetration-in-south-korea/>
- Sullivan, M. (13. Srpen 2019). *Hooked On The Internet, South Korean Teens Go Into Digital Detox*. Načteno z npr.org:
<https://www.npr.org/2019/08/13/748299817/hooked-on-the-internet-south-korean-teens-go-into-digital-detox?t=1650022278750>
- supchina.com, [online]. (11. 08 2021). Získáno 13. Leden 2022, z After video game ban, Chinese kids turn to Douyin and livestreaming gamers:
<https://supchina.com/2021/10/11/after-video-game-ban-chinese-kids-turn-to-douyin-and-livestreaming-gamers/>
- Ševčíková, A. (2015). *Děti a dospívající online*. Praha: Grada.
- Theverge.com. (25. 07 2015). *China officially ends ban on video game consoles*, [online].
Získáno 10. Leden 2022, z Theverge.com:
<https://www.theverge.com/2015/7/25/9039995/china-ends-ban-on-video-game-consoles>
- Vacek, J., & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální závislosti: Klasifikace, Fenomenologie, Prevalence a Terapie. *Česká a slovenská psychiatrie*, 110(6), str. 326.332. Načteno z <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=988>
- Valkenburg, P., & Piotrowski, T. J. (2017). *Plugged In*. Yale University Press: New Heaven.
- Wallis, D. (1997). *The New Yorker*.
- washingtonpost.com. (14. Srpen 2017). *A teen checked into an Internet-addiction camp in China. He was dead two days later.*, [online]. Získáno 31. Leden 2022, z washingtonpost.com:
<https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/08/14/a-teen-checked-into-an-internet-addiction-camp-in-china-he-was-dead-two-days-later/>
- Weiss, P. (2002). *Sexuální deviace*.
- Who Invented the Internet*. (prosinec 2013). Načteno z history.com.

- wikipedia. (nedatováno). *Neurozobrazování*, [online]. Získáno 4. Listopad 2021, z Wikipedia: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Neurozobrazov%C3%A1n%C3%AD>
- Young, K. (1996). *Internet Addiction Test*. Stoelting.
- Young, K. (1996). Psychology of computer use: Addictive Use of the Internet: A Case that breaks the Stereotype. *Psychological reports*, 79(3), stránky 899-902. doi:<https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Young, K. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning*.
- Young, K. (1999). The Research and Controversy Surrounding Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), stránky 381-383. doi:<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.1999.2.381>
- Young, K. (1. Zář 2008). Internet Sex Addiction Risk Factors Stages of Development. *American Behavioral Scientist*, stránky 21-37. doi:<https://doi.org/10.1177/0002764208321339>
- Young, K. (1. Zář 2008). Internet Sex Addiction Risk Factors Stages of Development. *American Behavioral Scientist*, 52(1), stránky 21-37. doi:<https://doi.org/10.1177/0002764208321339>
- Young, K., Cooper, A., Shelley, E., O' Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cybersex and infidelity Online Implications for Evaluation and Treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 30(2), 59-74. doi:https://doi.org/10.1300/J398v05n02_03