

Novodobé závislosti

Ohrozuje nás virtuálna realita



Internet je čoraz viac súčasťou našich každodenných životov. Kríza, ktorá zasiahla celý svet nás prinútila používať internet ešte viac. Z domu sa učíme, pracujeme a tiež pomocou neho aj komunikujeme. Celý náš život prenášame do virtuálneho sveta.

Preto je dôležité, aby sme si dávali pozor a z času na čas aj vypli, aby u nás používanie internetu neprešlo až k problematickému používaniu, ktoré môže viesť až k novodobým závislostiam.

Novodobé závislosti sú závislosti nelátkovej povahy, kde chemické látky nehrajú významnú úlohu.

Novodobé závislosti delíme na:

1. Závislostné správanie, ktoré **súvisí s kultom tela** (poruchy príjmu potravy, nadmerné cvičenie, opaľovanie,...)
2. Závislostné správanie, ktoré **súvisí s konzumnou a na výkon orientovanou spoločnosťou** (oblasť závislosti na práci, nakupovaní,...)
3. Závislostné správanie, ktoré **súvisí s modernými informačnými a komunikačnými technológiami** (komunikačné závislosti) → **PROBLEMATICKÉ POUŽÍVANIE internetu.**



Problematické používanie internetu môžeme považovať za predstupeň závislosti, je to patologické používanie internetu, ktoré môže spôsobovať psychologické, sociálne, pracovné, školské komplikácie v živote.

Existujú typické prejavy, ktoré môžeme považovať za diagnostické kritéria/ závislostné správanie:

- Silná túžba po príjemných zážitkoch a zaujatosť týmito činnosťami (nadmerný záujem, nutkanie- craving)- hrou, surfovaním po internete, posielaním správ, SMS, MMS, chatovaním, hraním PC hier
- Zhoršenie či strata kontroly- problémy s kontrolou a sebaovládaním; prekročenie zamýšľaného času a rozsahu používania
- Vzrastanie miery tolerancie
- Preferencia týchto činností pred povinnosťami, záujmami/ neúmerné množstvo času a úsilia venovaného týmto aktivitám
- Pokračovanie v týchto činnostiach napriek závažným dôsledkom- ekonomickým, rodinným, spoločenským, sociálnym, pracovným, psychickým
- Odpor
- Zhoršenie schopnosti rozhodovať sa

Problematické používanie internetu sa prejavuje:

- **Stratou kontroly nad časom**, kedy človek trávi čas na internete na úkor iných aktivít
- **Klamaním** o denných činnostiach, čase pripojenia, či odpojenia z internetu
- **Zmenami v psychickom stave**- nepokoj, nesústredenosť, nervozita, podráždenosť
- **Zmenami osobnosti**, kedy sa môže objavovať „virtuálna“ identita- jednotlivci si na internete vytvárajú novú identitu, charakter, osobnosť
- **Emocionálnou nestabilitou**, kedy jednotlivci prežívajú bipolárne emócie (šťastie pri prepojení, následne pocity viny z množstva času, ktorý strávil na internete)
- **Zúfalstvom**, keď jednotlivci nemajú možnosť používať internet
- **Fixáciou**, ktorá sa prejavuje neustálymi myšlienkami spojenými s používaním internetu

Závažné prvky rizikového správania, ktoré sa môžu objaviť u užívateľov internetu:

- **Elektronické šikanovanie (kyberšikanovanie)**
- **Zneužívanie osobných informácií**
- **Sledovanie stránky s nevhodnými obsahmi- stránky, ktoré propagujú extrémistické, rasistické, obsahy, agresiu, kultu,...**



Kyberšikanovanie



Kyberšikanovanie je forma šikanovania v online priestore a v dnešnej dobe je veľkým problémom.

Z výskumov vyplýva, že až 87% mladých ľudí videlo na internete prejavy kyberšikanovania.

ŠIKANOVANIE

Opakované a zámerné správanie, ktorého cieľom je vysmievať sa, ubližovať niekomu, ponižovať ho. Agresor zneužíva svoju moc nad obeťou.

KYBERŠIKANOVANIE (elektronické šikanovanie, cyberbullying, cybermobbing)

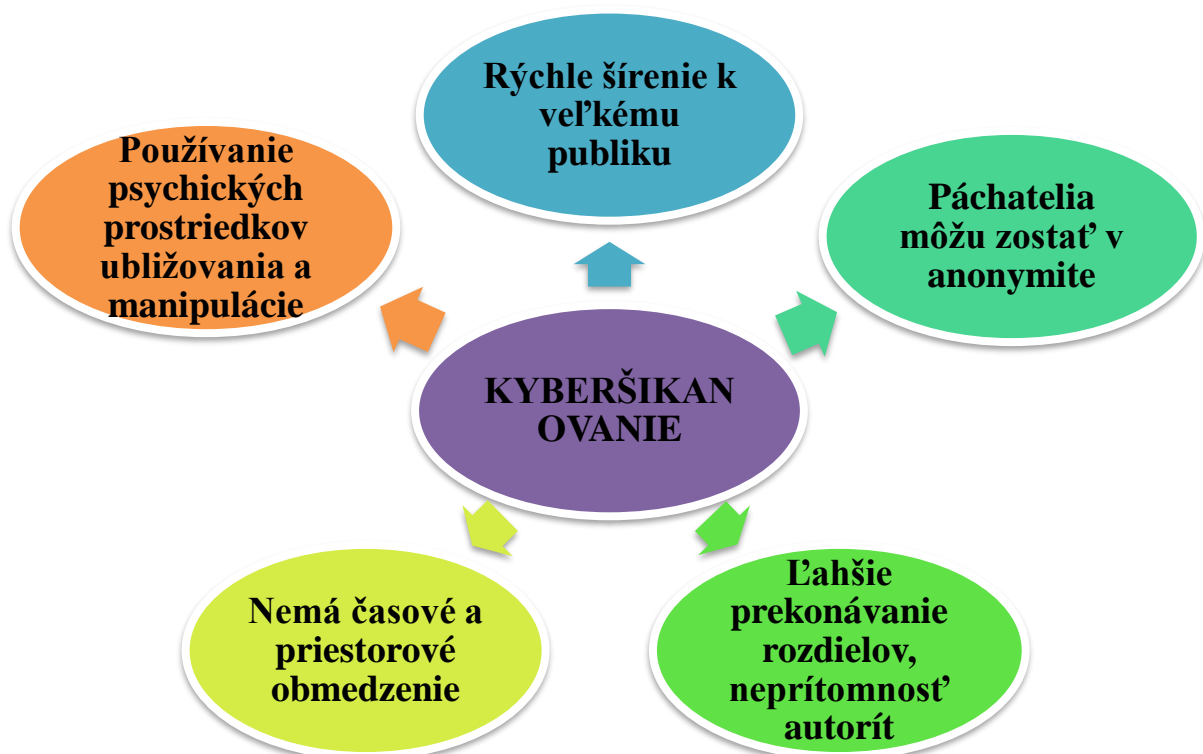
Forma šikanovania, pri ktorej sa používajú nové technológie, ako je počítač, internet, mobilný telefón. Prebieha vo virtuálnom priestore s využitím rôznych služieb a nástrojov, ako sú email, četa, diskusné fóra, sociálne siete, stránky na zverejňovanie fotografií a videí, blogy, SMS správy, telefonáty.

KYBERNETICKÉ PRENASLEDOVANIE (online prenasledovanie, cyberstalking)

Neustále sledovanie niekoho vo virtuálnom prostredí, často spojené s obťažovaním, vyhrážaním a zastrášaním.

HAPPY SLAPPING

Násilné alebo sexuálne útoky na obeť (často aj náhodne vybrané), ktoré sú natáčané na mobilný telefón. Útočníci videá ďalej rozposielajú alebo zverejňujú na internete.



Pre agresorov je ľahšie ubližovať niekomu, komu sa nemusia pozerat' priamo do očí, menej vnímajú emócie a zranenie obeť, menej si uvedomujú závažnosť svojho konania a zodpovednosť zaň. Takéto šikanovanie im môže pripadať iba ako druh neškodnej zábavy. Agresora zároveň ich anonymita chráni pred odhalením.

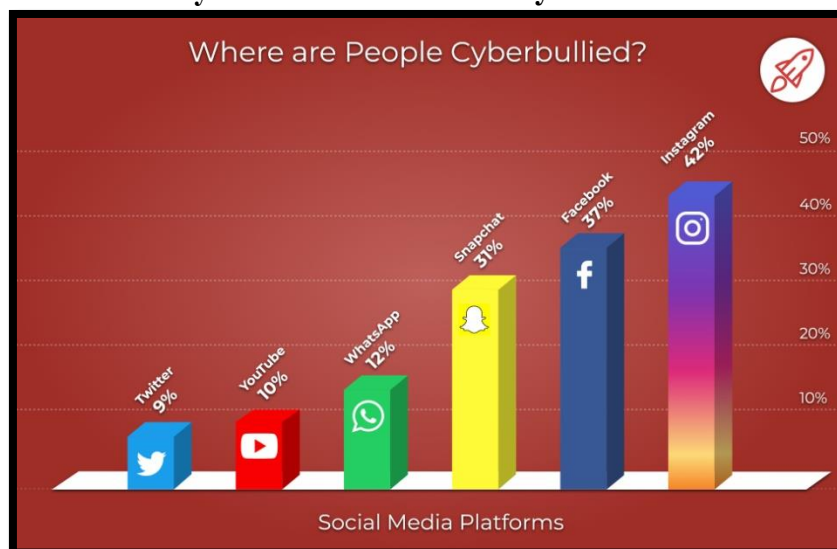
Pre obeť je virtuálne šikanovanie ešte závažnejšie – nemôže pred ním uniknúť nikam, ani do bezpečia domova. Ak používa mobilný telefón alebo internet, agresori sa k nej dostanú v ktorúkoľvek dobu a na ktoromkoľvek mieste. Nekončí pred dverami domu.



Medzi kyberšikanovanie patrí:

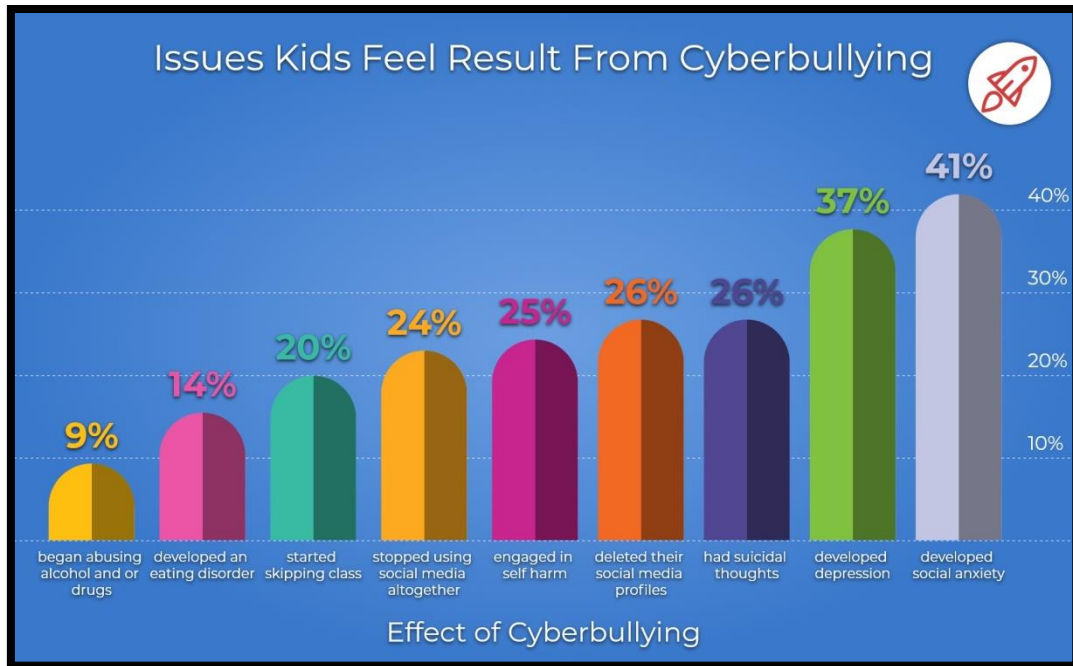
- URÁŽANIE A NADÁVANIE
- OBŤAŽOVANIE, ZASTRAŠOVANIE, VYHRÁŽANIE A VYDIERANIE
- ZVEREJŇOVANIE TRÁPNYCH, INTÍMNYCH, UPRAVENÝCH FOTOGRAFIÍ, VIDEÍ
- ŠÍRENIE OSOBNÝCH INFORMÁCIÍ ALEBO KLEBIET
 - VYLÚČENIE ZO SKUPINY
- KRÁDEŽ IDENTITY, VYTŤVARANIE FALOŠNÝCH, POSMEŠNÝCH PROFILOV, NENÁVISTNÝCH SKUPÍN

Na akých stránkach sú ľudia kyberšikanovaní?



Aké môžu byť následky kyberšikanovania:

- Zanedbávanie školských povinností, zlyhávanie v škole, vyhýbanie sa škole, u dospelých podobné problémy v zamestnaní;
- Psychosomatické ťažkosti (zdravotné ťažkosti spôsobené psychickými príčinami) – bolesti brucha, poruchy spánku;
 - Pocity hanby, trápnosti, poníženia, smútku, depresie, úzkosti;
 - Neustály strach a pocit ohrozenia;
 - Pocit vlastného zlyhania, pokles sebavedomia a dôvery v ľudí;
 - Bezvýchodiskovosť a beznádej;
 - Násilie voči iným, pomsta;
 - Sebapoškodzovanie, samovražda;



Problémy, ktoré deti pociťujú ako dôsledky kyberšikanovania

- 9% začali zneužívať alkohol alebo drogy
- 14% vyvinula sa u nich porucha stravovania
- 20% začali vynechávať hodiny
- 24% prestali úplne používať sociálne médiá
- 25% začali so sebaškodzovaním
- 26% odstránili si svoje profily na sociálnych sieťach
- 26% mali samovražedné myšlienky
- 37% rozvinula sa u nich depresia
- 41% rozvinula sa sociálna úzkosť

Ako sa chrániť

Zverejňovanie osobných údajov, fotografií a videí

Myslite na to, že akékoľvek osobné informácie (ako napr. informácie o vašej rasovej alebo národnostnej príslušnosti, o vašom zdravotnom stave, vašom intímnom živote, prístupové heslá ku kontám a profilom, telefónne číslo), vaše fotografie alebo videá môže páchateľ využiť na to, aby vás kontaktoval alebo zosmiešnil, vyhrážal sa vám alebo vás vydieral. **Dobre si preto rozmyslite, čo na internete zverejníte** a tiež to, komu inému dávate tieto údaje k dispozícii.

Okamžitá reakcia

Akékoľvek šikanovanie riešte okamžite. Čím dlhšie situáciu nechávate tak, tým sa môže zhoršovať a jej následky môžu byť závažnejšie. V prvom rade dajte vedieť páchateľovi, že vám jeho správanie prekáža a ak s tým neprestane, podniknete ďalšie kroky. Ďalej však s páchateľom nekomunikujte, nič mu nevysvetľujte, nepresvedčajte ho. Práve vaša reakcia – spätná väzba je to, čo od vás očakáva

Uschovávanie dôkazov

Aj keď si agresori myslia, že zostávajú anonymní, nie je to celkom tak. Pri akejkoľvek činnosti vo virtuálnom priestore zostávajú stopy, ktoré môžu poslúžiť buď na identifikáciu páchatel'a, alebo ako dôkaz o čine. **Uschovávajúte si dôkazový materiál (emaily, SMS, MMS, históriu četu, www stránky).** Správy nemusíte čítať, ale použijete ich v prípade dokazovania. Násilníci menia emailové adresy, identity, ale prostredníctvom uložených emailov sa bude dať identifikovať, či ide o tú istú osobu. V prípade SMS a MMS správ si ich odfoťte aj s číslom odosielateľa, dátumom a časom. Uschovajte si výpis prijatých správ. V prípade webových stránok s falošným profilom si urobte fotografiu pracovnej plochy (printscreen, screenshot).

Blokovanie a nahlasovanie

V emailovej alebo četovej komunikácii **môžete nastaviť blokovanie správ od osoby, ktorá vás šikanuje.** V četovej miestnosti alebo na sociálnych sieťach **môžete nahlásiť obťažovanie správcovi stránky.** **Môžete sa tiež obrátiť na školu,** ak sa kyberšikanovanie deje medzi spolužiakmi, na školského psychológa, na Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, kde sú pracovníci vyškolení na riešenie šikanovania alebo na Políciu SR. Deti od 14-tich rokov sú už trestnoprávne zodpovedné a za vydieranie, ohováranie alebo vyhrážanie môžu byť postihované.

Rozvíjanie vzťahov

Ako potvrdili aj výsledky z výskumu, kyberšikanovanie vzniká najčastejšie v reálnom prostredí. Odtiaľto sa konflikty prenášajú aj do virtuálneho sveta. Z toho vyplýva, že **najlepšou prevenciou kyberšikanovania je rozvíjanie vzťahov v realite, práca na riešení konfliktov, zvyšovanie schopnosti vcítiť sa do prežívania druhých.**



- ❖ **Ak sa ti na internete niekto vysmieva, nadáva ti, vyhráža sa ti alebo ti ináč ubližuje, nemá na to právo** a ty sa vždy môžeš nejakým spôsobom brániť. Daj agresorovi dôrazne najavo, že si takéto správanie nepraješ, a ďalej s ním nekomunikuj.
- ❖ **Ak kyberšikanovanie neprestáva, nenechávaj si to pre seba.**
- ❖ **Na internete môžeš agresora zablokovať alebo ho nahlásiť administrátorovi stránky.**

- ❖ **Kyberšikanovanie nie je správne a môže niekomu veľmi ublížiť.** To, čo sa tebe zdá ako maličkosť, môže ten druhý prežívať ako silné zranenie. Ak sa niekomu na internete vysmievaš, nadávaš mu alebo sa mu vyhrážaš, tak si ty sám tým, kto „kyberšikanuje“. Mysli na to, že niektoré činy sa už nedajú vymazať alebo vziať späť. Ak ubližuješ, raz ťa to môže mrziť a môžeš sa neskôr za svoje správanie cítiť trápne.
- ❖ **Ak si všimneš, že niekto niekomu na internete alebo pomocou mobilu ubližuje, posmieva sa mu, ponízuje ho, nezostaň ticho.** Pomôž obeti, zastaň sa jej, povedz niekomu dospelému o kyberšikanovaní. Aj ty môžeš byť tým, kto zabráni ubližovaniu, násiliu a nespravodlivosti. Ak páchatel' vidí, že obeť nie je sama, tak často so svojím správaním prestane.

Linka detskej istoty 116 111

www.pomoc.sk

www.ipcko.sk

Janolová Soňa

Školský psychológ

Zdroje:

<file:///C:/Documents%20and%20Settings/student/Desktop/n%C3%A1stenka/internet-u-adolescentov-final.pdf>

file:///C:/Documents%20and%20Settings/student/Desktop/n%C3%A1stenka/LORINCZ_Kyberšikanovanie_na_SS.pdf

<https://www.broadbandsearch.net/blog/cyber-bullying-statistics>

<https://www.digizen.org/downloads/LetsFightItTogether-guide.pdf>

<https://www.digizen.org/downloads/cyberbullyingOverview.pdf>

<https://www.zodpovedne.sk/index.php/sk/ohrozenia/kybersikanovanie>

http://cyberhelp.eu/sk/introduction/what_is