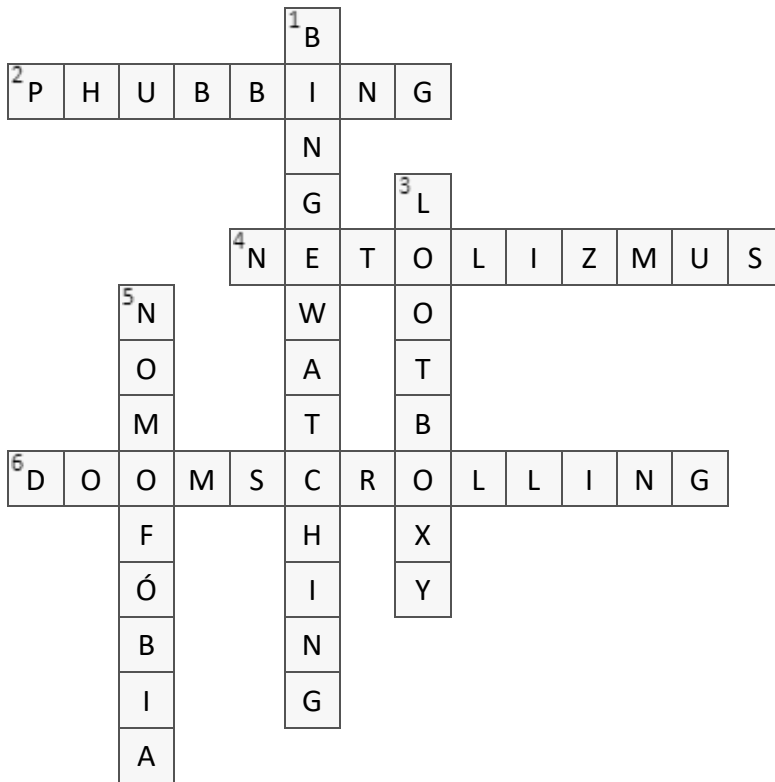


Online závislosti



Vodorovne

2. Ignorovanie okolia kvôli telefónu. (Phubbing)
4. Závislosť na internete. (Netolizmus)
6. Neustále vyhľadávanie negatívnych správ. (Doomscrolling)

Vertikálne

1. Sledovanie viacerých epizód seriálu alebo programu za sebou, často bez prestávky. (Bingewatching)
3. Závislosť na mikrotransakciách v hrách. (Lootboxy)
5. Strach zo straty prístupu k mobilnému telefónu. (Nomofóbia)

Čo sú online závislosti?

Online závislosti sú nadmerné a nekontrolovateľné používanie internetu, digitálnych zariadení alebo online služieb, ktoré **negatívne ovplyvňuje každodenný život**. Môžu zahŕňať závislosť na sociálnych sieťach, hrách, nakupovaní, sledovaní videí či neustálom vyhľadávaní informácií.

Netolizmus - neustála potreba byť online, podráždenosť bez, zanedbávanie okolia

Nomofobia- strach zo straty mobile, panika, kontrolovanie mobile, neschopnosť byť offline

Doomscrolling- hľadanie negatívnych správ a článkov = pesimizmus, úzkosť

Tieto závislosti môžu viesť k problémom so zdravím, vzťahmi alebo prácou.

Dopady

Fyzické zdravie: Únava, bolesť očí, nedostatok spánku, sedavý životný štýl.

Psychické zdravie: Úzkosť, depresia, nízke sebavedomie, sociálna izolácia.

Sociálne dopady: Zanedbávanie osobných vzťahov a medziľudských interakcií.

Prevenencia

Stanovenie limitov – čas

Digitalny detox – dni alebo hodiny bez mobile, offline activity

Offline zóny – mobily sa nepoužívajú v určitých priestoroch

Zamerať sa na prítomnosť – sústrediť sa na danú aktivitu

Naučiť sa rozpoznávať, kedy je používanie internetu produktívne a kedy sa stáva prokrastináciou.

Vypnúť notifikácie

Vzdelávacie programy, rodičovský dohľad

Pomoc

Kontaktovať odborníka (psychológa alebo terapeuta), ktorý pomôže závislosť riešiť. Využiť podporné skupiny alebo komunity, ktoré sa venujú digitálnej hygiene.