

CHOROBA Z MOBILU

Kyberchoroby

Miroslav Prokop

VI.OA

Obsah

- ◊ Čo sú to kyberchoroby a ktoré najznámejšie poznáme?
- ◊ Nomofóbia a FOMO
- ◊ Kyberchondria
- ◊ Digitálna amnézia
- ◊ Ako sa kyberchorobám vyhnúť?
- ◊ Záverečné otázky
- ◊ Zdroje
- ◊ Záver

Kyberchoroby

- ◈ Rad ochorení, s ktorými sme sa v minulosti bežne nestretávali.
- ◈ Týkajú sa rovnako fyzického ako aj duševného zdravia človeka.
- ◈ Medzi najčastejšie a najznámejšie patria: Nomofóbia (FOMO), Kyberchondria a Digitálna amnézia.

Nomofóbia a FOMO – Fear of missing out

Nomofóbia je strach z toho, že pri sebe nebudeme mať mobilný telefón. Postihuje veľkú časť populácie mladých ľudí.



FOMO (Fear of missing out) je strach z toho, že niečo vymeškáme alebo, že nám niečo utečie.



Ako sa vyhnúť/zbaviť FOMO? ➡ sociálne siete používajte na komunikáciu s priateľmi a na plánovanie spoločných aktivít, nie na monitorovanie cudzích životov.

Viac o FOMO: <https://e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1229-co-je-syndrom-fomo>

Kyberchondria

Martin si na googli vyhľadáva príčiny jeho príznakov akonáhle zacíti niečo nezvyčajné. Koná tak správne?

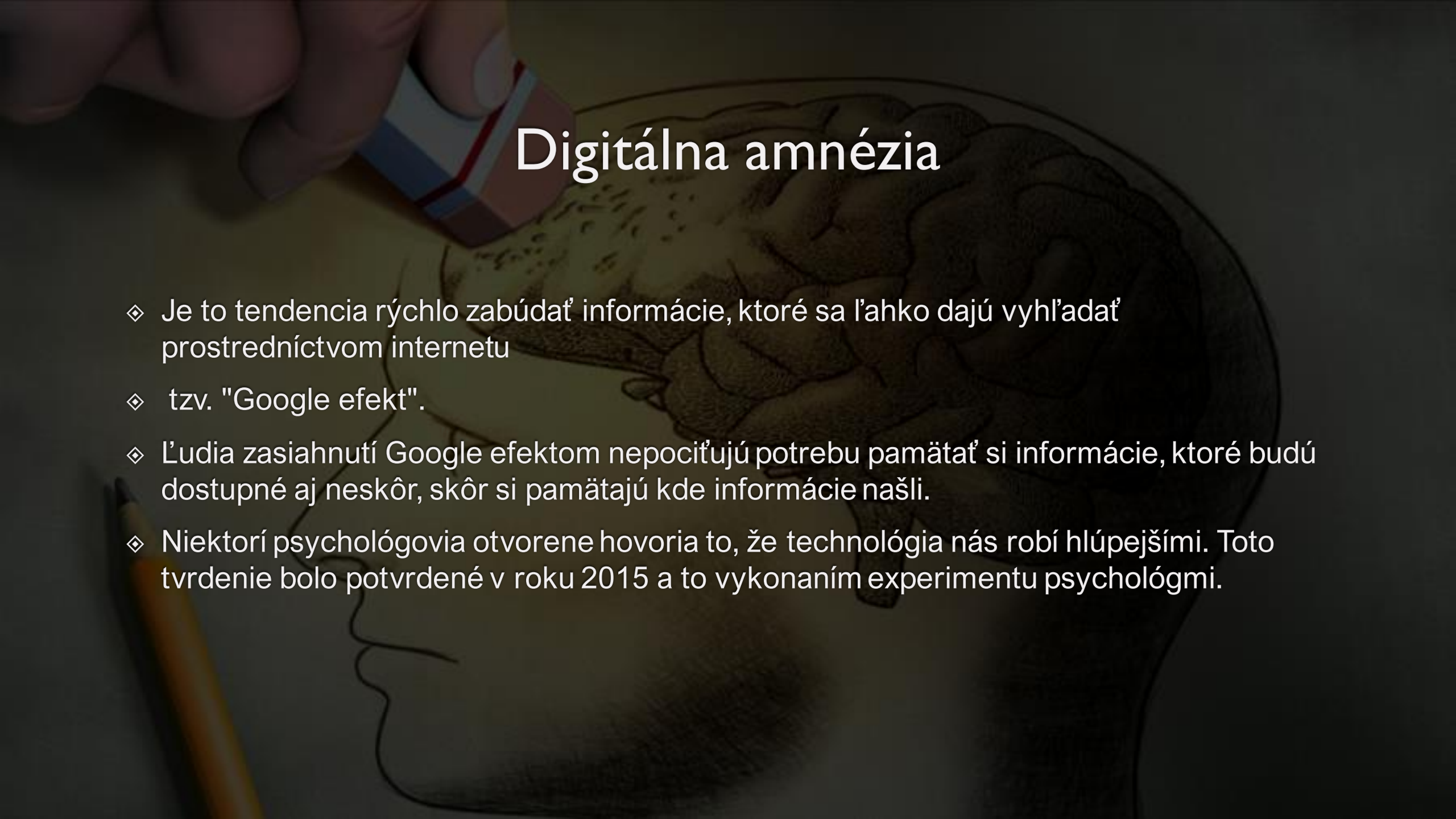
Kyberchondria (cyberchondria) sa prejavuje vyhľadávaním príznakov ochorení, často vedie k neurózam, úzkosti a iracionálnym obavám o vlastný život.

Informácie uvedené na internete vyvolávajú zvýšené znepokojenie používateľov bez lekárskeho vzdelania, ktorí nedokážu odlíšiť závažnosť a dôveryhodnosť údajov získavaných z online prehľadávača.

Viac o kyberchondrii: <https://zena.aktualne.cz/zdravi/hypochondr-pomoc-je-mi-uplne-vsechno/r~ec92ed0a8ee911e682470025900fea04/>



Zdroj: <https://fontech.startitup.sk/problemom-dnesnych-pacientov-je-kyberchondria-diagnozy-hladame-na-internete/>

A hand is shown in the upper left corner, holding a multi-colored pencil and drawing a human brain on a piece of paper. The brain is sketched in dark lines, showing its complex folds and gyri. The background is a soft, out-of-focus light brown. The title 'Digitálna amnézia' is written in white, sans-serif font across the upper middle of the image.

Digitálna amnézia

- ◈ Je to tendencia rýchlo zabúdať informácie, ktoré sa ľahko dajú vyhládať prostredníctvom internetu
- ◈ tzv. "Google efekt".
- ◈ Ľudia zasiahnutí Google efektom nepociťujú potrebu pamätať si informácie, ktoré budú dostupné aj neskôr, skôr si pamätajú kde informácie našli.
- ◈ Niektorí psychológovia otvorene hovoria to, že technológia nás robí hlúpejšími. Toto tvrdenie bolo potvrdené v roku 2015 a to vykonaním experimentu psychológmi.

Ako sa teda vyhnúť kyberchorobám?

Digitálne zariadenia používajte s mierou. Zabezpečte si čas na odpočinok od digitálnych zariadení.

Majte prehľad v témach týkajúcich sa kyberchorôb.

Záverečné otázky

Stretli ste sa aj vy
s niektorou z
týchto
kyberchorôb?

Aké ďalšie
kyberchoroby
poznáte?

Čo je to
Nomofóbia?

Zdroje:

KOPECKÝ, Kamil. Kybernemoci - úvod do problematiky. E-Bezpečí, roč. 3, č. 2, s. 41-48. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1338>

KROČKOVÁ, Tat'ána. VITALIE.CZ. [online]. 2023 [cit. 2023-12-04]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/moderni-fobie-fomo-a-nomofobie/>

LIŠKOVÁ, Adéla. ROCKLEN 24. [online]. 2017 [cit. 2023-12-04]. Dostupné z: <https://roklen24.cz/digitalni-amnezie-vite-ze-kvuli-googlu-jste-cim-dal-tim-hloupejsi/>

Záver

Ďakujem za pozornosť.