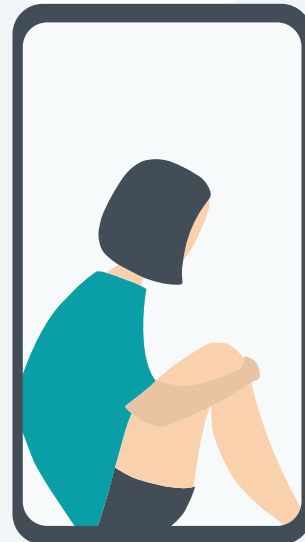
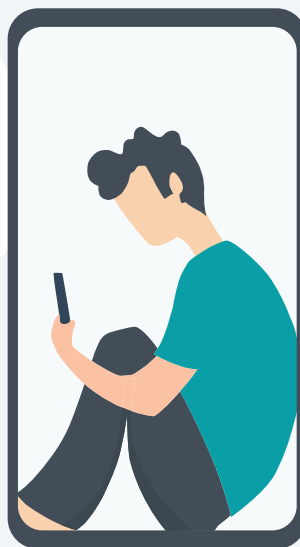


Čo je to netolizmus a nomofóbia?



Netolizmus označuje závislosť od **tzv. virtuálnych drog**. Nie je to teda samotný internet, ale aktivity, ktoré nám umožňujú pripojenie na internet. Medzi ne patria napríklad počítačové hry, sociálne siete, pornografia, čítanie, online zoznamky a mnohé ďalšie internetové služby, dokonca aj spravodajské portály.

Nomofóbia sa najčastejšie charakterizuje ako závislosť od mobilného telefónu, respektíve strachu z času stráveného bez neho.

Druhy digitálnych závislostí:

- ✓ závislosť od počítača a počítačových hier
- ✓ závislosť od kybervzťahov
- ✓ informačné preťaženie
- ✓ internetová kompulzivita (online nakupovanie, obchodovanie, gambling)
- ✓ závislosť od internetovej pornografie

Ako spoznať netolika?

- ✓ silná túžba byť neustále pripojený
- ✓ vysoká úroveň priority
- ✓ strata kontroly nad návykovým procesom
- ✓ postupné zanedbávanie iných radostí
- ✓ pokračovanie napriek jasnému dôkazu škodlivých následkov

Ako predchádzať netolizmu?

1 Presný online čas

Stanovte si pevný časový úsek, počas ktorého nebudete pripojený.

2 Obmedzenie sociálnych sietí

Odinštalujte si z telefónu aplikácie sociálnych sietí. Komunikovať s priateľmi môžete klasicky pomocou hovorov alebo čítovacích služieb.

3 Vypnite notifikácie

Vypnite si notifikácie na všetky služby a ponechajte len tie nevyhnutné, napríklad hovory, e-mail a jeden spravodajský portál.

4 Obmedzte zábavu online

Odinštalujte si hry a iné zábavné aplikácie, ktoré vyvolávajú potrebu opakovaného a častého používania zariadení.