

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA SPOLEČENSKÝCH VĚD

# MODERNÍ NEDROGOVÉ ZÁVISLOSTI

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vypracovala: Miroslava Klimešová  
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Věra Pašková

Český Krumlov 2010

## PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji diplomovou jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českém Krumlově dne 10. listopadu 2010

.....

(Podpis studenta)

## **PODĚKOVÁNÍ**

Děkuji Mgr. Věře Paškové za cenné rady, konzultace a připomínky při tvorbě diplomové práce.

## ANOTACE

Diplomová práce má charakter teoreticko-empirický. Zaměřuje se na moderní nedrogové závislosti, které se zatím mezi závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí neřadí, avšak svými projevy a společnými znaky s již uznanými závislostmi prokazují, že bychom je závislostmi skutečně nazývat mohli.

První teoretická část práce se soustřeďuje především na vymezení těchto závislostí, jejich typické projevy, zabývá se též prevencí a v neposlední řadě jejich léčbou.

Druhá praktická část obsahuje zpracované tabulkové údaje, které vzešly z výsledků průzkumu, jenž byl prováděn dotazníkovou metodou. Jeden dotazník je určen dospělým, druhý dětem a dospívajícím. Oba jsou zaměřeny na zjištění případného výskytu moderních závislostí v dnešní populaci. Praktická část dále obsahuje test, kterým bylo potvrzeno či vyvráceno podezření na workoholismus u dvou vybraných osob.

Poslední přílohová část práce obsahuje veškeré již zmíněné dotazníky a případovou studii osoby vyléčené ze závislosti na hracích automatech. V přílohách jsou též doplňující grafy k praktické části práce, seznam některých léčeb, kde se jednotlivé závislosti dají léčit, a kontakty na různá pracoviště, kde je možné vyhledat pomoc či radu.

## **ANNOTATION**

My diploma thesis is both theoretical and empirical. It deals with modern nondrug addictions which are not yet classified as addictions according to the International Classification of Diseases, but their symptoms and common characteristics with recognised addictions allow us to label them as such.

The theoretical part of my thesis concerns mainly a definition of these addictions, their typical symptoms, prevention and therapy.

The practical part contains tables derived from the results of research carried out in the form of questionnaire surveys. One questionnaire was designed for adults, another for children and youth adults. Both aim to monitor the occurrence of modern addictions in today's population. The practical part also contains a questionnaire which confirmed or disconfirmed a suspicion of workaholism in the case of two selected persons.

The appendixes to my thesis contains all the mentioned questionnaires and a case study of a person cured from a gambling addiction. The appendixes also contain graphs supplementing the practical part of the thesis, a list of rehabilitation institutions where individual addictions can be treated as well as contact information of various workplaces which provide help and counselling.

## OBSAH

ÚVOD .....	- 1 -
LITERÁRNÍ REŠERŠE .....	- 5 -
1 Druhy moderních závislostí .....	- 7 -
1.1 Gambling.....	- 7 -
1.1.1 Patologické hráčství .....	- 7 -
1.1.1.1 Definice .....	- 7 -
1.1.1.2 Jak patologické hráčství rozpoznat .....	- 7 -
1.1.1.3 Fáze chorobného hráčství.....	- 7 -
1.1.1.4 Nejvíce ohrožené skupiny lidí.....	- 8 -
1.1.1.5 Léčba .....	- 8 -
1.1.1.6 Nejčastější formy hazardních her.....	- 9 -
1.2 Závislost na moderních technologiích .....	- 10 -
1.2.1 Závislost na počítači, internetu a počítačových hrách .....	- 10 -
1.2.1.1 Projevy závislosti .....	- 10 -
1.2.1.2 Léčba .....	- 11 -
1.2.1.3 Facebook .....	- 11 -
1.2.2 Závislost na televizi .....	- 12 -
1.2.3 Závislost na mobilním telefonu (nomofobie).....	- 12 -
1.2.3.1 Projevy závislosti .....	- 12 -
1.2.3.2 Léčba .....	- 13 -
1.3 Workoholismus .....	- 13 -
1.3.1 Závislost na práci .....	- 13 -
1.3.1.1 Typy lidí závislých na práci podle profesora Robinsona.....	- 13 -
1.3.1.2 Varovné známky závislosti na práci .....	- 14 -
1.3.1.3 Jak vzniká závislost na práci .....	- 14 -
1.3.1.4 Rozvoj závislosti na práci .....	- 15 -
1.3.1.5 Co zvyšuje odolnost proti pracovnímu zatížení.....	- 15 -
1.4 Závislost na kráse.....	- 16 -
1.4.1 Poruchy stravování – anorexie a bulimie .....	- 16 -
1.4.1.1 Projevy závislosti .....	- 16 -
1.4.1.2 Rizikové faktory vzniku poruch příjmu potravy.....	- 16 -
1.4.1.3 Léčba .....	- 17 -
1.4.2 Závislost na sportu .....	- 17 -
1.5 Stalking .....	- 18 -
1.5.1 Nebezpečné pronásledování.....	- 18 -
1.5.1.1 Definice .....	- 18 -
1.5.1.2 Historie stalkingu .....	- 18 -
1.5.1.3 Druhy stalkingu.....	- 18 -
1.5.1.4 Pachatelé stalkingu.....	- 20 -
1.5.1.5 Důsledky stalkingu.....	- 20 -
1.5.1.6 Některé strategie, které mohou napomoci k ukončení stalkingu .....	- 21 -
1.5.1.7 Terapie stalkerů.....	- 21 -
1.6 Závislost na sexu a pornografii .....	- 21 -
1.6.1 Závislost na sexu .....	- 21 -
1.6.1.1 Projevy .....	- 21 -
1.6.1.2 Léčba .....	- 22 -
1.7 Shopaholismus .....	- 22 -
1.7.1 Patologické nakupování .....	- 22 -

1.7.1.1	Projevy závislosti .....	- 22 -
1.7.1.2	Léčba .....	- 23 -
1.8	Pití přes tampon .....	- 23 -
2	Léčebné postupy.....	- 24 -
2.1	Časná intervence .....	- 24 -
2.1.1	Relaxace .....	- 24 -
2.1.2	Způsoby odmítání .....	- 25 -
2.1.3	Specializované způsoby léčby .....	- 26 -
2.1.3.1	Muzikoterapie .....	- 26 -
2.1.3.2	Peer program .....	- 26 -
2.1.3.3	Skupinová terapie.....	- 26 -
2.1.3.4	Poetoterapie.....	- 26 -
2.1.3.5	Terapeutické kluby a svépomocné organizace v léčbě závislostí .....	- 27 -
2.1.3.6	Linky důvěry, centra krizové intervence, psychologické poradny ....	- 27 -
2.1.3.7	Aktivní vyhledávání lidí, kteří mají stejný problém .....	- 27 -
2.1.3.8	Léčba smíchem.....	- 27 -
2.1.3.9	Arteterapie.....	- 27 -
2.1.3.10	Canisterapie.....	- 28 -
2.1.4	Ústavní léčba .....	- 29 -
3	Prevence .....	- 29 -
3.1	Zajištění prevence .....	- 30 -
4	Praktická část .....	- 32 -
4.1	Cíl praktické části.....	- 32 -
4.2	Popis průzkumu.....	- 32 -
4.2.1	Dotazník – Moderní styl života dospělých.....	- 33 -
4.2.1.1	Struktura dotazníku .....	- 33 -
4.2.1.2	Zpracování výsledků .....	- 34 -
4.2.1.3	Vyhodnocení průzkumu (hypotézy a jejich vyhodnocení) .....	- 34 -
4.2.2	Dotazník – Moderní styl života dětí a dospívajících.....	- 55 -
4.2.2.1	Struktura dotazníku .....	- 55 -
4.2.2.2	Zpracování výsledků .....	- 56 -
4.2.2.3	Vyhodnocení průzkumu (hypotézy a jejich vyhodnocení) .....	- 56 -
4.2.3	Procentové vyjádření výsledků průzkumu .....	- 60 -
4.2.4	Doplňující dotazník – Čemu se věnuješ ve svém volném čase?.....	- 63 -
4.2.4.1	Struktura dotazníku .....	- 63 -
4.2.4.2	Zpracování výsledků .....	- 63 -
4.2.4.3	Vyhodnocení průzkumu (hypotézy a jejich vyhodnocení) .....	- 63 -
4.2.5	Test zjišťující workoholismus.....	- 73 -
4.2.5.1	Test rizika závislosti na práci profesora Robinsona.....	- 73 -
5	Závěr .....	- 75 -
6	Summary .....	- 78 -
7	Seznam použité literatury.....	- 79 -
7.1	Knižní publikace .....	- 79 -
7.2	Novinové a časopisové články .....	- 80 -
7.3	Internetové zdroje.....	- 80 -
	Přílohová část	

## ÚVOD

První teoretická část práce se soustřeďuje na moderní závislosti, které se sice mezi závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí neřadí, avšak svými projevy a společnými znaky s již uznanými závislostmi prokazují, že bychom je závislostmi skutečně nazývat mohli.

Teoretická část se zabývá vymezením závislostí, které se začaly vyskytovat především během posledních let. Budou uvedeny nejzákladnější informace o těchto závislostech, jejich projevy, jak je včas rozpoznat, a kdo je jimi nejvíce ohrožen. Dále se tato část zaměřuje na prevenci těchto závislostí. V neposlední řadě bude pozornost věnována jejich léčbě.

Náplní druhé praktické části je především průzkum, jehož cílem je zjistit, zda se v naší populaci tyto závislosti vyskytují, či je jimi někdo ohrožen. Průzkum bude prováděn dotazníkovou metodou, přičemž jeden dotazník se zadá dospělým a druhý dětem a dospívajícím. Součástí praktické části je též test, týkající se závislosti na práci, jehož cílem je potvrdit či vyvrátit podezření na workoholismus u dvou vybraných osob.

Poslední přílohová část zahrnuje veškeré již zmíněné dotazníky a případovou studii osoby, u které byl diagnostikován syndrom patologického hráčství. V přílohách je též seznam některých léčen, kde se jednotlivé závislosti dají léčit, a kontakty na pracoviště, kde je možné vyhledat pomoc či radu.

Definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí:

„Syndrom závislosti (statistický kód F1x.2, na místo x před desetinnou tečku se doplňuje látka): Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- a) Silná touha nebo pocit puzení užívat látku.
- b) Potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky.



- c) Tělesný odvykací stav – Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky.
- d) Průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami.
- e) Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku.
- f) Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.“  
(cit. dle: Nešpor, 2000, s. 14–15)

„Syndrom závislosti může být přítomen pro určitou látku, třídu látek nebo širší řadu různých látek. Jednotlivé druhy závislostí se kódují následovně:

F10.2 Závislost na alkoholu

F11.2 Závislost na opioidech (např. heroin)

F12.2 Závislost na kanabinoidech

F13.2 Závislost na sedativech nebo hypnotikách (tlumivých lécích)

F14.2 Závislost na kokainu

F15.2 Závislost na jiných stimulancích, včetně kofeinu a pervitinu

F16.2 Závislost na halucinogenech

F17.2 Závislost na tabáku

F18.2 Závislost na organických rozpouštědlech

F19.2 Závislost na několika látkách nebo jiných psychoaktivních látkách.“ (cit. dle: Nešpor, 2000, s. 14–15)

„Moderní závislosti“ mají s uznanými závislostmi společné průvodní jevy. Následuje příklad závislosti na počítačové hře. Dotyčný pociťuje silnou touhu zahrát si. Při hraní má potíže se sebeovládáním, neví, kdy přestat. Když právě nehraje, je nervózní, neustále o hře přemýšlí. Tolerance k užívání je také zachována – čím déle hru hraje, tím více ji potřebuje, stráví u ní stále více času. Postupně zanedbává jiná potěšení, své zájmy a rodinu ve prospěch hry. Pokračuje v hraní i přes jasný důkaz škodlivých následků. Proč tedy tento způsob zábavy nemůže být uznán za závislost, pokud jsou splněny všechny průvodní jevy? A přesně takto je to i u jiných moderních závislostí.

Mají rysy závislosti, jsou stejně nebezpečné, lze se před nimi bránit, léčit je, avšak oficiálně za závislosti uznány nejsou. A to je hlavní důvod pro výběr tohoto tématu.

Cílem práce není pouze vyjmenovat různé druhy moderních závislostí. Cílem je všem, kdo ještě pochybují, či o těchto závislostech dosud nevěděli nebo o nich zatím ani nepřemýšleli, dokázat, jak mohou být nebezpečné. Některé z těchto závislostí jsou již knižně zpracované, o některých se můžeme dovědět pouze z novinových či časopisových článků. Práce se snaží všechny dostupné informace o moderních závislostech shrnout.

Většina lidí pokládá alkoholismus či závislost na drogách za nebezpečné. Avšak závislosti, kterým je zde věnována pozornost, mnozí z nás považují za úsměvné a neuvědomují si jejich závažnost.

Je velmi těžké se jim ubránit, když na nás číhají na každém rohu a neznají žádná omezení. Nikdo se nepozastaví nad tím, když budeme telefonovat, hrát počítačovou hru či nakupovat. Společnost nás za to neodsoudí, trestně být stíháni také nemůžeme. V tom je největší rozdíl od drog. Přechovávat omamné a psychotropní látky v množství větším než malém a šíření toxikomanie je trestné. (Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník) Alkohol a cigarety se nesmí prodávat mladistvým do osmnácti let. Tato omezení sice nezaručí, že se alkohol a cigarety dětem do ruky nedostanou a že lidé nebudou užívat drogy, avšak je tu alespoň nějaké omezení, které nám připomíná, že tyto neřesti jsou špatné a zdraví škodlivé. Zákon pamatuje i na výrobu a nakládání s anabolickými látkami, jenž nejsou určeny pro léčebný účinek. (Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník)

Ale proč nás nikdo nevaruje před ostatními závislostmi? Proč se i u nich nenastaví určitá omezení?

Riziko nám hrozí dokonce i doma, protože většina z nás vlastní mobilní telefon, počítač, všichni chodíme do práce a nakupovat. Pouze výherní automaty, kterým je též věnována pozornost, se vyskytují v prostředí zábavy. Když se jich chceme vyvarovat, stačí nenavštěvovat tato místa. Avšak jiné moderní závislosti jsou nástrojem běžného života a vyhnout se jim je opravdu těžké.

Užívání drog či alkoholu se dá zjistit pomocí různých testů na přítomnost těchto látek v krvi, popř. moči. Moderní nedrogové závislosti se takto testovat nedají. U drogových závislostí je možné vyzkoušet jizvy či modřiny po vpichu jehly, příbuzní mohou najít drogy či pomůcky k jejich užívání. Tímto způsobem nedrogové

závislosti objevit nemůžeme. Avšak některé varovné signály, podle kterých lze poznat závislost, mají drogové i nedrogové závislosti společné. Jsou to např. náhlé zhoršení školního prospěchu či chování, ztráta přátel a zájmů, rodinné problémy, jiný styl oblékání, únava, lhaní, absence ve škole či v práci, deprese, pokusy o sebevraždu apod.

U drogových závislostí je nejhlavnějším spouštěčem užití měkké drogy, např. marihuany či alkoholu. U moderních nedrogových závislostí může být spouštěčem také alkohol (především u patologického hráčství), dále jejich dostupnost a stres. Většinou si jakoukoliv závislostí kompenzujeme něco, co nám chybí, reagujeme na těžké životní události, na malé sebevědomí apod.

Dalším podstatným rozdílem je, že závislost na drogách je závislostí na omamných látkách, zatímco u moderních nedrogových závislostí se nejedná o závislost přímo na látce. Proto se na těchto činnostech nemůže vytvořit závislost fyzická, ale pouze psychická, která je však také velice nebezpečná. Abstinenční syndrom se týká psychické oblasti, tedy silná touha užít drogu, resp. v případě závislostí, kterými se práce zabývá, jde o neovladatelnou touhu opakovat určitou aktivitu, situaci, chování. Pokud tuto činnost člověk právě nemůže provádět, je neklidný a nervózní, cítí se prázdný a neustále o ní přemýšlí. Když danou aktivitu vykonává, neví, kdy s ní přestat, prodlužuje stále více dobu strávenou touto činností, zanedbává svou rodinu, práci a ostatní zájmy. S jejím provozováním nepřestává i přes jasné důkazy její škodlivosti. Abstinenční syndrom se u psychických závislostí nemusí projevovat pouze psychicky, ale i fyzicky (např. pocení, třes apod.).

Některé ze závislostí je složité zařadit mezi nedrogové či drogové, protože jsou na pomezí těchto kategorií. Volba bude záviset především na lékařích a psychologích, kam tyto závislosti zařadí v souvislosti s léčebnými postupy. Nejasné zařazení se týká např. kouření vodních dýmek, které se v současné době rozšířilo, braní steroidů, novodobého „pití“ alkoholu přes tampon, kouření elektronických cigaret či závislosti na čokoládě.

## LITERÁRNÍ REŠERŠE

Diplomová práce se zabývá různými nedrogovými závislostmi, které se rozšířily koncem 20. století a především ve 21. století. Většina z těchto závislostí není zahrnuta do Mezinárodní klasifikace nemocí. Proto se mnohými z nich nezabývá žádná knižní publikace.

Patologické hráčství je knižně široce zpracováno, knižní publikace jsou běžně dostupné v knihovnách. Nepřeberné množství informací lze nalézt i v novinových člancích, časopisech či na internetu.

O workoholismu a poruchách příjmu potravy existuje také řada knižních publikací i zprávách v tisku.

Problematika závislosti na počítači, internetu a počítačových hrách je zpracovaná knižně pouze v několika málo publikacích. Velké množství informací je však možné vyhledat v různých novinových člancích.

Převážně v novinových člancích a pouze v několika málo knižních publikacích se lze dočíst o nebezpečném pronásledování a o kyberšikaně.

K ostatním závislostem, kterým je věnována pozornost, neexistuje žádná samostatná knižní publikace. Informace lze dohledat v různých novinových, časopisových či internetových člancích. Závislostmi se zabývá např. časopis Prevence.

Téma moderních nedrogových závislostí je velice aktuální. Některé ze závislostí jsou popsány dostatečně, jiné ne. Proto je hlavním cílem práce informovat širokou veřejnost o jejich nebezpečnosti.

# Teoretická část

# 1 Druhy moderních závislostí

## 1.1 Gambling

### 1.1.1 Patologické hráčství

#### 1.1.1.1 Definice

Patologické hráčství není závislostí v pravém slova smyslu. Řadíme ho mezi návykové a impulzivní poruchy dle MKN – 10, spolu s ním pyromanii, kleptomanii a trichotillomanií. Avšak se závislostmi má mnoho společných rysů a při léčbě lze využívat řadu stejných či podobných postupů. Patologické hráčství uznala Americká psychiatrická asociace jako nemoc v roce 1980. V České republice se diagnóza patologického hráčství oficiálně používá od 1. ledna 1994. (Nešpor, K., Csémy, L. – Léčba a prevence závislostí, 1996, s. 146–149; Fischer, Škoda – Sociální patologie, 2009, s. 126)

#### 1.1.1.2 Jak patologické hráčství rozpoznat

Patologické hráčství podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí: „Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které převládají na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot.“ (cit. dle: Kohout – Jsem hazardní hráč, 2000, s. 74).

Patologičtí hráči riskují své zaměstnání, často se kvůli získání finančních prostředků na hru zadluží či poruší zákon. Hráči popisují intenzivní puzení ke hře a neustálé myšlenky na ni. Tyto myšlenky se často zvyšují v době stresu. Nepřestávají hrát i přes nepříznivé důsledky (zadlužení, zhoršené rodinné a pracovní vztahy apod.). (Kohout, P. – Jsem hazardní hráč, 2000, s. 74)

#### 1.1.1.3 Fáze chorobného hráčství

- Fáze výher – Chorobné hráčství začíná nenápadně. Občasné hraní nejprve nepřináší velké problémy, typické jsou počáteční fantazie o velké výhře. Když hráč skutečně získá větší sumu, je to pro něj spíše neštěstím, protože touží výhru zopakovat a vyhrát ještě více. U automatu tráví stále větší množství času. Když právě nehraje, myslí na hru a přemýšlí, jak by zvýšil možnost větší výhry.

- Fáze proher – V této fázi se již jedná o chorobné hráčství. Dotyčný s hrou nedokáže přestat a neustále na ni myslí. Po dlouhých obdobích prohrávání nepřestává hrát, protože doufá, že peníze získá dalšími hrami zpět. V této fázi si začíná peníze na hru i půjčovat či je získávat nezákonně. Svou závislost skrývá před rodinou. Problémy má i v zaměstnání.
- Fáze zoufalství – V této fázi je již odcizen od rodiny, přátel, ztrácí své zaměstnání, může se dopouštět i závažných trestných činů. Stále více času tráví hrou či myšlenkami na ni. Lituje se, je v depresi, utíká k alkoholu a může se pokusit i o sebevraždu. (Chalupová, R., Lukeš, V. – Diagnóza – Patologické hráčství, 1997, s. 7–8)

#### **1.1.1.4 Nejvíce ohrožené skupiny lidí**

- Mladí lidé – u mladistvých vzniká jakákoliv závislost mnohem rychleji.
- Nebezpečná povolání – povolání, při kterých člověk přichází do styku s hazardní hrou – např. číšníci, majitelé restaurací s automaty, provozovatelé kasin apod.
- Profesionální hráči – profesionální hráči jsou lidé, kteří se naučili různé triky, jak pomocí hazardní hry po určitou dobu vydělávat.
- Hyperaktivní děti s poruchami pozornosti
- Nezaměstnaní
- Alkoholici
- Lidé v obtížné životní situaci (Chalupová, R., Lukeš, V. – Diagnóza – Patologické hráčství, 1997, s. 11–12)

#### **1.1.1.5 Léčba**

Někdy postačuje pouze ambulantní léčba v psychiatrické ordinaci, v poradně pro mezilidské vztahy či včasná změna životního stylu v podobě odchodu z rizikového zaměstnání, změny přátel či zájmů. Účinná může být též rodinná terapie, relaxace či arteterapie. Pokud se problém ambulantně nedá zvládnout, je nutná ústavní léčba v psychiatrické léčebně. (Kohout, P. – Jsem hazardní hráč, 2000, s. 73–74)

Seznam některých léčeben, vhodných pro léčbu patologického hráčství, lze nalézt v příloze č. 9.

### 1.1.1.6 Nejčastější formy hazardních her

- Automaty – Mohou být buď zábavní nebo výherní (hazardní), na kterých se hra nepovoluje mladistvým do osmnácti let. U zábavních automatů si kupujeme čas, u výherních automatů možnost výhry. Nevhodné je instalovat do jedné herny hazardní automaty spolu se zábavními. Dospívající, kteří budou hrát povolené videohry, často zláká vyzkoušet si i hazardní hru. (Chalupová, R., Lukeš, V. – Diagnóza – Patologické hráčství, 1997, s. 6)
- Kasina – Místo, kde se setkáme s různými výherními automaty a s jinými druhy hazardních her, je kasino. Avšak ne na všechny hazardní hry můžeme pohlížet jako na určitý druh zábavy. Zisk nám většinou nepřinesou. Pravidelně v kasinech vyhrávají pouze profesionální hráči, kterých není mnoho. Kasino je dnes ve světě obrovským byznysem. Největší počet kasin je v USA. (Tuček, J., Dolinová, M. – Kasina aneb Co nevíte o nejrychlejším hazardu, 2001, s. 11–12)

V kasinech se nejčastěji setkáme s ruletou a různými karetními hrami. Vládcem karetních her je Blackjack. Blackjack je hra velice společenská, protože při ní zbývá čas i na konverzaci se spoluhráči. Další karetní hrou je Pontoon (u nás „oko“) či Poker. (Tuček, J., Dolinová, M. – Kasina aneb Co nevíte o nejrychlejším hazardu, 2001, s. 239–240 a 269–278)

V poslední době se rozmohlo provozování kasin přes internet, protože na uvedení kasina do provozu není potřeba příliš vysokého investičního kapitálu a tolika zaměstnanců jako u klasického kasina. Otázkou však zůstává, zda mohou zákonně hrát uživatelé ze zemí, kde je hazard zakázán, i když server internetového kasina je v zemi, kde je hazard povolen. (Tuček, J., Dolinová, M. – Kasina aneb Co nevíte o nejrychlejším hazardu, 2001, s. 290–291)

- Sázky a loterie – Hazardní hráčství se nemusí týkat pouze výherních automatů, ale i sázení na výsledky různých sportovních zápasů, koňské dostihy, na tažená čísla ve velmi oblíbené a rozšířené Sportce apod. Člověk si vsadí jednou za týden či za měsíc a nepřipouští si, že by se někdy mohl stát závislým. Pak ale jednou náhodou přijde výhra, která je pro něj spíše neštěstím. Začne sázet častěji a věří, že se na něj štěstí usměje znovu. To, že většinu peněz prohraje, ho nedonutí přestat. Sází dál v domnění, že se mu prohrané peníze vrátí zpět, a začíná podobný kolotoč, který zažívá závislý na automatech.



Ne vždy se na sázení či hraní musí vytvořit závislost. Od patologického hráčství odlišujeme hráčství a sázkařství, kdy je hráč schopen ovládat svou vášně v době, kdy nemá dostatek finančních prostředků na hru. (Chalupová, R., Lukeš, V. – Diagnóza – Patologické hráčství, 1997, s. 5)

## **1.2 Závislost na moderních technologiích**

### **1.2.1 Závislost na počítači, internetu a počítačových hrách**

#### **1.2.1.1 Projevy závislosti**

Z lékařského hlediska nemohou počítače či internet závislost vyvolat, protože je nelze považovat za látku ve smyslu Mezinárodní klasifikace nemocí. Avšak nápadná podobnost se závislostí je zřejmá. Můžeme pozorovat všech šest znaků závislosti – silná touha nebo pocit puzení, potíže v sebeovládání, odvykací stav, tolerance k užívání, postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů, pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků. Tento patologický vztah řadíme mezi návykové a impulzivní poruchy. (Nešpor, K. – Návykové chování a závislost, 2000, s. 34–36)

Při užívání počítače nám hrozí workoholismus, můžeme propadnout počítačové hře či se stát závislým na internetu. Surfování po internetu, přestože nabízí nespočetné množství různých možností (vyhledávání informací, účastnění se diskuzí, nakupování atd.), se může stát i nebezpečnou zálibou. Kromě možného vytvoření závislosti se internet může stát zdrojem pornografických stránek, které jsou dětem do osmnácti let zakázané. To však neznamená, že jsou nepřístupné. Před vstupem na ně se nás počítač sice zeptá, zda je nám osmnáct let, pokud ne, máme stránky opustit. Účinnost tohoto dotazu si jistě dovedete představit sami. Pornografické stránky mohou být nebezpečné i pro dospělého člověka, protože i na jejich sledování se může vytvořit závislost.

Člověk závislý na počítači zapomíná na své reálné vztahy, nemá často jiné zájmy či riskuje své zaměstnání. Děti, které se nadměrně věnují svému počítači, často zanedbávají povinnou školní docházku, zaostávají v mezilidských vztazích (neumějí jednat s lidmi, nedokážou se do nich vcítit, neumí se zdravě prosazovat, spolupracovat s druhými), riskují špatný vývoj svého pohybového systému (např. špatné držení těla, problémy s koordinací, zhoršenou souhru pohybů), bolesti hlavy či pálení očí. Nepříjemným faktem je též prvek násilí v mnoha počítačových hrách a virtuální nevolnost (poruchy rovnováhy po hře – např. při pilotování letadla). (Nešpor, K. –

Návykové chování a závislost, 2000, s. 34–36; Nešpor, K. a kol. – Jak zůstat fit a předejít závislostem, 1999, s. 36)

Počítačovní nadšenci komunikují s počítačem častěji a dokonce i raději než s lidmi z očí do očí. Počítač jim někdy slouží jako únik před skutečným světem, ve kterém se necítí dobře. V počítačových hrách se mohou stát někým jiným, zabíjet nepřítel, aniž by jim za to hrozil jakýkoliv postih. Člověk, který je jinak velice ostýchavý, najednou ztrácí zábrany, ve svém počítačovém světě je komunikativnější. Připadá mu, že tento virtuální svět a přátelé mu lépe rozumí. Do takovýchto situací nás nejčastěji dostává stres, rodinné či pracovní problémy a smutek, když žijeme osaměle. (<http://psychoporadna.cz/cz/clanky/zavislost-na-internetu/101.html>; Nešpor, K. – Návykové chování a závislost, 2000, s. 25–26)

#### **1.2.1.2 Léčba**

Účinná by u ohrožených jedinců mohla být práce s motivací, změna životního stylu, rozpoznání spouštěčů a vyhýbání se jim nebo jejich lepší zvládnutí. Pokud by tato časná intervence nebyla účinná, je nutné případnou závislost léčit. Léčba by byla podobná jako u patologického hráčství. Návykové chování ve vztahu k počítačům a internetu může být formou úniku před jinými duševními poruchami, které je též potřeba léčit. (Nešpor, K. – Návykové chování a závislost, 2000, s. 36)

#### **1.2.1.3 Facebook**

V poslední době se na internetu rozšířil nový fenomén s názvem facebook. Facebook je rozsáhlý webový systém, který slouží k tvorbě sociálních sítí, ke komunikaci, sdílení dat a k zábavě. Možnosti facebooku využívá dnes více než pět set milionů lidí. Sociální síť facebook (v překladu kniha tváří) byla založena roku 2004 hlavním zakladatelem Markem Zuckerbergem. Oficiální internetová stránka je [www.facebook.com](http://www.facebook.com). (<http://techman.blog.zive.cz/2010/08/facebook-milniky-a-fakta/>)

Facebook však nepřináší pouze zábavu, může nám způsobit i nemalé problémy. Někteří uživatelé totiž nesprávně nakládají s daty jiných uživatelů. Proto zde platí jediná rada. Když už chcete být členem této sociální sítě, nezveřejňujte žádná citlivá data, která by mohl někdo zneužít. Pokud si přejete, aby určité informace či fotografie mohly vidět pouze některé vaše kontakty, lze to změnit v nastavení. Avšak pozor, pokud dáváte kamkoliv na internet (nejen na tuto síť) příliš osobní informace či fotografie, nespolehejte, že ochrana soukromí v nastavení je stoprocentně bezpečná. Je znám

případ ženy, která své fotografie chtěla zpřístupnit pouze pro jedinou osobu. K fotografiím se však dostal někdo cizí a vyvěsil je na veřejném místě na internetu.

## **1.2.2 Závislost na televizi**

Stejně jako na počítači, je možné si závislost vypěstovat i na televizi. Tato závislost může postihnout kohokoliv jakéhokoliv věku. Televizi má dnes ve své domácnosti snad každá rodina a jsou bohužel i tací, kteří se bez ní neobejdou ani jediný den. Mnoho domácností má dokonce televizí několik, a každý člen rodiny sleduje tu svou. Někteří lidé si dokonce zjišťují, zda na onom místě, kde chtějí trávit dovolenou, bude k dispozici televizor. Nejhorší je, když necháváme televizi puštěnou po celý den pouze jako kulisu, a necháváme si tak do hlavy nalévat spoustu nesmyslů (nemíní se tím pouze reklamy, ale i některé pořady – např. reality show). Lidé, kteří nadměrně sledují televizi, většinou nemají jiné zájmy, mohou zanedbávat svou rodinu, pracovní či jiné povinnosti. Léčba by byla obdobná jako u závislosti na počítači.

## **1.2.3 Závislost na mobilním telefonu (nomofobie)**

### **1.2.3.1 Projevy závislosti**

Dnes vlastní mobilní telefon téměř každý. Dokonce i děti (některé již na prvním stupni) mají svůj mobilní telefon. Co bychom si počali, kdybychom si nemohli denně zavolat či napsat SMS? Bez mobilního telefonu se dnes obejde málokdo. Ale není se čemu divit, vždyť zasílání dopisů (i přesto, že má své osobní kouzlo) je časově i finančně náročnější než odeslání jedné SMS. A telefonování, když si vyberete pro vás nejvhodnější tarif, také není příliš drahé. Mnoho lidí v dnešní době ruší pevné telefonní linky, protože telefonování kdykoliv a kdekoliv je pohodlnější. A navíc nám mobilní telefon jednoduše nahradí náš budík a kalendář, má v sobě zabudovaný fotoaparát, můžeme se díky němu kdykoliv připojit k internetu, zahrát si spoustu her či poslouchat hudbu. Dokonce pomocí mobilního telefonu mohou probíhat některé platby.

Bez mobilního telefonu většinou ani neodcházíme z domu. Bereme si je s sebou do práce, na schůzku, na oběd, zkrátka všude. A většinou je ani nevypínáme. Maximálně ztišíme zvuk, ale nedokážeme telefon vypnout zcela. Co kdyby nám náhodou právě někdo zavolal?

Mnoho lidí je nějakým způsobem upnuto na svůj mobilní telefon, avšak ještě na něm nutně nemusí být závislí. Telefon sice možná nevypínají, ale bez velkých výčitek ho na chvíli odloží, když mají důležité jednání či si jdou jen zahrát tenis. Avšak existují i lidé, kteří jsou ke svému mobilnímu telefonu připoutáni natolik, že ho nedají z ruky, neustále sledují displej, zda jim někdo nevolá či nepíše. Za den jsou schopni napsat více než sto SMS zpráv a provolat několik hodin v kuse. A běda, kdyby jim někdo jejich mobilní telefon jen na malou chvíli sebral. Abstinenční příznaky by se dostavily rychle. Ano, i na mobilním telefonu je možné vytvořit si závislost se všemi svými rysy. Příčina většinou tkví v malém sebevědomí a v neschopnosti navázat opravdové mezilidské vztahy.

### **1.2.3.2 Léčba**

V Německu existuje klinika specializovaná na léčbu této závislosti a v USA je též možnost skupinové terapie. (Pavlatová, E. – Závislosti, které závislostmi nejsou, Zdravotnické noviny, roč. 59, č. 23, s. 20)

V České republice zatím specializovaná léčebna na léčbu nomofobie neexistuje. Léčba by pravděpodobně probíhala podobně, jako u závislosti na počítači.

## **1.3 Workoholismus**

### **1.3.1 Závislost na práci**

V Mezinárodní klasifikaci nemocí workoholismus nenajdeme. Avšak závislým na práci se může stát bez ohledu na pohlaví, věk či vzdělání každý. Proto je dobré vědět, jak se závislost projevuje.

#### **1.3.1.1 Typy lidí závislých na práci podle profesora Robinsona**

- Urputný typ – Vždy a za všech okolností pracuje nadměrně. Odpočinek a relaxace mu nic neříkají.
- Záchvatový typ – Tento typ pracuje nárazově. Po nějakou dobu nepracuje vůbec, pak se pustí do práce, která je následována zhroucením či depresí.
- Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti – Tento typ nemá rád nudu. Spoustu věcí začne, avšak málo z nich dokončí, čímž si ve své práci způsobuje chaos.

- Vychutnávač – Tento člověk není s prací nikdy hotov. Pracuje velice pomalu a pečlivě. Ve všem se snaží být dokonalý.
- Opečovávač – Tento typ upřednostňuje zájmy druhých před svými. Často kvůli tomu bývá vyčerpaný. (Nešpor, K. – Závislost na práci, 1999, s. 20–24)

### 1.3.1.2 Varovné známky závislosti na práci

Tyto varovné známky závislosti je dobré znát, protože mnoho z nich může ukazovat i na kteroukoliv jinou závislost.

- Varovné známky týkající se těla  
Bolesti hlavy, únava, alergie, nechutenství či přejídání, bolesti žaludku, bušení srdce, vyšší riziko srdečních onemocnění, potíže s dechem, tiky, závratě, poruchy potence či menstruační problémy, oslabení imunitního systému, bolesti hlavy, vyšší krevní tlak, požívání alkoholu, cigaret a léků ve větším množství.
- Varovné známky týkající se chování a psychiky  
Hněv, neklid, agresivita, nadměrná aktivita, nespavost, úzkostlivost, neschopnost odpočívat, obtížné soustředění, pocity nudy, změny nálad, nerozhodnost, popírání problému, nepřiměřené ztotožňování se s prací.
- Varovné známky týkající se mezilidských vztahů  
Vzájemné odcizení, napětí v rodině, nedostatek času na sebe a blízké, neschopnost ocenit druhé lidi, vážnoucí komunikace.
- Varovné známky týkající se pracovního prostředí  
Problémy při týmové práci, snížená výkonnost, pokles energie, nižší sebedůvěra. (Nešpor, K. – Závislost na práci, 1999, s. 27–28)

### 1.3.1.3 Jak vzniká závislost na práci

- Rizika z orientační (původní) rodiny
  - Nadměrná aktivita s poruchami pozornosti
  - Tzv. rodičovské dítě – předčasně plní povinnosti dospělých, místo aby si užívalo svého dětství.
  - Závislost na práci u jednoho nebo dokonce u obou rodičů
  - Příliš vysoké nároky v dětství

- Rizika ze školství
  - Hon za dobrými známkami – namísto podpory rozvoje tvořivosti, myšlení, rozvoje kvalitních zájmů apod.
- Rizika z prokreační (současné) rodiny
  - Závislost na práci může mít na svědomí složitá životní situace (rozvod, úmrtí v rodině, nevěra, těžká nemoc apod.).
- Rizika ze zaměstnání
  - Šéf závislý na práci
  - Soupeřivá atmosféra
  - Obava o pracovní místo
  - Zaměstnavatel závislost na práci odměňuje (Nešpor, K. – Závislost na práci, 1999, s. 42–47)

#### **1.3.1.4 Rozvoj závislosti na práci**

- Časné stadium – Dotyčný na práci neustále myslí, pravidelně pracuje přesčas a odmítá si brát volno či odcestovat na dovolenou.
- Střední stadium – Člověk v tomto stadiu má problémy v osobních vztazích a společenském životě. Dochází k celkovému vyčerpání a k poruchám spánku.
- Pozdní stadium – Objevují se bolesti hlavy, zad, vysoký krevní tlak, žaludeční vředy či deprese. Možné jsou dokonce mozkové mrtvice nebo infarkty.
- Syndrom vyhoření (burnout) – Jde o následky příliš dlouho trvajících pracovního zatížení. Ohroženy jsou především profese, kde člověk přichází do intenzivního styku s lidmi a je na něj kladena velká odpovědnost – např. lékaři, učitelé apod. Práce člověka přestává těšit, následují zdravotní potíže, dochází k poklesu sebevědomí a energie. Je vhodné vyhledat odborníka. (Nešpor, K. – Závislost na práci, 1999, s. 28–29)

#### **1.3.1.5 Co zvyšuje odolnost proti pracovnímu zatížení**

- Optimismus – Optimisté trpí méně často depresemi a dožívají se vyššího věku.
- Síť sociálních vztahů – Jde o udržování dobrých rodinných a přátelských vztahů.
- Schopnost vyjadřovat své pocity – Je dobré se někomu svěřit, vybrnkat své pocity na hudební nástroj, zapsat do deníku či projevit v básni.

- Informovanost a kompetence – Mít dostatek informací a zkušeností k dané profesi.
- Rozumný způsob života – Zahrnuje dostatečný spánek, přiměřenou výživu a přiměřenou tělesnou aktivitu. (Nešpor, K. – Závislost na práci, 1999, s. 31–41)

## **1.4 Závislost na kráse**

### **1.4.1 Poruchy stravování – anorexie a bulimie**

#### **1.4.1.1 Projevy závislosti**

Poruchy příjmu potravy se nejčastěji vyskytují u mladých dívek a žen. Avšak nejde pouze o ženské onemocnění, muži jím trpí v poměru 1:10. Nejčastějšími formami jsou mentální anorexie a mentální bulimie. Jedná se o poruchy, které spočívají v nepřiměřeném způsobu zaměření se na své tělo, hmotnost a příjem potravy. Cílem obou je štíhlost. U mentální anorexie se jedná o extrémní omezování příjmu potravy, u mentální bulimie o opakující se záchvaty přejídání a následné vyvolané zvracení. Mentální anorexie byla popsána již dříve v roce 1694. Mentální bulimie byla jako specifický syndrom uznána až v roce 1979 a v roce 1980 se tento syndrom objevil v americké klasifikaci nemocí (DSM-III). Současná Mezinárodní klasifikace nemocí, kterou používáme v České republice, obsahuje syndrom mentální anorexie a mentální bulimie. V průběhu života se mohou mentální anorexie a bulimie střídat.

(Ševčíková-Sladká, J. – Z deníku bulimičky, 2003, s. 7)

#### **1.4.1.2 Rizikové faktory vzniku poruch příjmu potravy**

- Biologické faktory – ženské pohlaví, hruškovitá distribuce uložení tuku v těle, vysoký index hmotnosti těla (pro tuk)
  - Psychologické faktory – emocionální labilita, perfekcionismus, stres
  - Rodinné okolnosti – rodiče lpící na kráse, zdravé výživě a přehnaných dietách
  - Sociokulturní podmínky – ovlivnění ideálem krásy z časopisů či televize (v ohrožení jsou především gymnastky, baletky a modelky)
- (Ševčíková-Sladká, J. – Z deníku bulimičky, 2003, s. 8–11)

### 1.4.1.3 Léčba

Pacient/ka může podstoupit léčbu v nemocnici, zejména pokud je velmi vyhublý/á, má abnormální jídelní chování, je-li ve vážné depresi, a pokud předchozí ambulantní léčba nepomohla. Z forem terapie se dají uplatnit psychoterapeutické skupiny, individuální, skupinová či rodinná terapie, užitečná je též relaxace, arteterapie nebo muzikoterapie. (Ševčíková-Sladká, J. – Z deníku bulimičky, 2003, s. 13)

Seznam některých zařízení, kde mohou pomoci při poruchách příjmu potravy, lze nalézt v příloze č. 9.

## 1.4.2 Závislost na sportu

Sportovat, denně cvičit či si zajít na procházku na čerstvý vzduch je velice zdravé a našemu tělu prospěšné. Avšak jen do té doby, než se to s touhou po zdraví a dokonalém těle nezačne opravdu přehánět. Někteří jedinci (v tomto případě především muži) si mohou vytvořit závislost na látkách, které jinak závislost běžně nevyvolávají. Mohou to být např. steroidy či jiné hormony, které používají, aby znásobili svou sílu a rychleji jim narostly svaly. Avšak netuší, že jejich přehnaná touha po vypracovaném těle jim může přinést nemalé komplikace.

Tak například anabolické látky (především androgenní anabolické steroidy), které sice způsobí nárůst svalové hmoty, sníží množství tukové tkáně,lepší vytrvalostní schopnost a pomohou potlačit deprese, mohou mít za vliv neplodnost, vypadávání vlasů, poškození genetické informace buněk, poruchy oběhového systému, změny objemu a srážlivosti krve, poruchy psychických funkcí, poškození pohybového systému či nádorová onemocnění. (Pyšný, L. – Doping, 2006, s. 15–30)

Závislé ženy touží spíše po krásné, štíhlé postavě. Kvůli své touze po dokonalosti cvičí několikrát denně, provozují všechny možné sporty, až se mohou stát závislé na pohybu. Ve chvíli, kdy se právě pohybovat nemohou, jsou nervózní až agresivní. Neuvědomují si, že pohyb, který pro ně kdysi býval prospěšný, se nyní mění v nebezpečný.



## 1.5 Stalking

### 1.5.1 Nebezpečné pronásledování

Stalking označujeme za zločin 90. let 20. století. Zájem o toto téma byl vyvolán skutečnými případy pronásledování slavných osobností nevyžádanou pozorností od svých obdivovatelů. Později se zjistilo, že pronásledování se týká i obyčejných lidí. V polovině 90. let přijímají první státy (např. USA, Austrálie, Velká Británie) tzv. anti-stalkingové zákony a brzy je následují i další země. Trestným činem se stalking stává v Belgii v roce 1998, v Holandsku v roce 2000, v Rakousku v roce 2006, v Německu v roce 2007 a v České republice v roce 2010. (Čírtková, L. – Moderní psychologie pro právníky, 2008, s. 53)

#### 1.5.1.1 Definice

„Dopouští se ho ten, kdo jiného dlouhodobě pronásleduje tím, že mu vyhrožuje ublížením na zdraví nebo jinou újmu. Páchá ho člověk, který vyhledává osobní blízkost poškozeného, nebo jej sleduje, či jej vytrvale elektronicky, písemně či jinak kontaktuje. Stalking omezuje člověka v jeho obvyklém způsobu života, nebo zneužívá jeho osobních údajů za účelem získání osobního nebo jiného kontaktu, a toto jednání je způsobilé vzbudit v něm důvodnou obavu o život nebo zdraví jeho nebo osob jemu blízkých.“ (cit. dle: Havlík, R. – Co je stalking?, Prostějovský deník, roč. 21, č. 52, s. 2)

#### 1.5.1.2 Historie stalkingu

Dříve se toto obtěžování chápalo pouze jako milostné pronásledování. Od druhé poloviny 20. století se názory mění. Objevují se nové podoby pronásledování, jako např. telefonní teror, cyberstalking (pronásledování prostřednictvím internetu), ex-partner stalking apod. Tradiční psychiatrický pojem erotománie je nahrazen pojmem stalking. Do popředí se dostávají předtím opomíjené otázky, jako je např. ochrana oběti a jiné. (Čírtková, L. – Moderní psychologie pro právníky, 2008, s. 54)

#### 1.5.1.3 Druhy stalkingu

- Pokusy o kontakt pomocí komunikačních prostředků

Moderní styl života nabízí stalkerům spoustu možností, jak svou oběť pronásledovat. K obtěžování mohou využít svůj mobilní telefon, pevnou linku

či internet. Telefonním terorem může být to, když volající do sluchátka mlčí, volanou osobu vulgárně uráží, vyhrožuje jí nebo skrývá svou identitu. Často pachatel zanechává výhružné vzkazy na pracovišti oběti, někdy oběti zasílá různé symbolické předměty. Obsahem vzkazů nemusí být pouze výhružky, ale i láskyplná slova či pouhé neutrální vzkazy.

- Vyhledávání fyzické blízkosti oběti  
Pozorování bydliště, místa pracoviště, přítomnost na místech, kde oběť tráví volný čas.
- Lživé pomluvy, poškozování majetku, psychický teror  
Pomluvy mohou mít podobu letáků, plakátů či jsou vyvěšeny na internet. Může jít také o poškozování majetku, odcizení určitých symbolických věcí (např. fotografie, osobní předměty). Dále se může jednat o útoky proti domácím mazlíčkům.
- Pokusy o kontakt přes třetí osoby  
Tento styl bývá označován jako „stalking by proxy“. Pronásledovatel zmanipuluje své okolí či dokonce okolí oběti a přesvědčuje je, že oběť pronásledování je vlastně on sám.
- Fyzické násilí  
Jedná se o ublížení na zdraví či pouhé napadení.
- Cyberstalking (kyberšikana)  
Jde o pronásledování prostřednictvím internetu. Ke cyberstalkingu se řadí:
  - obtěžující e-maily
  - pomlouvačné zprávy o oběti v různých chatovacích místnostech
  - vyhrožování prostřednictvím internetu
  - úmyslné zavirování počítače
  - slídění v počítači oběti, odcizení elektronických dat(Čírtková, L. – Moderní psychologie pro právníky, 2008, s. 60–63)

V poslední době se cyberstalking rozšířil především na základních školách. Děti obtěžují nejen své spolužáky, ale i učitele. Spolužáky nebo učitele fotografují či nahrávají na video v mobilním telefonu a fotografie či nahrávky vyvěšují na internet.

#### 1.5.1.4 Pachatelé stalkingu

- **Pronásledování ex-partnerem**  
Tento typ stalkingu zahrnuje až padesát procent všech případů. Pronásledovatel po rozchodu těžce snáší úspěchy své oběti a většinou k ní pociťuje nepřátelství.
- **Pronásledování poblázněným obdivovatelem**  
Tento typ se vyskytuje asi v osmnácti procentech. Pronásledovatel sice usiluje o kontakt s idolem, avšak riziko přímého fyzického násilí nebývá vysoké.
- **Fixovaný pronásledovatel s psychickými poruchami**  
Rozlišujeme dva podtypy dle nebezpečnosti. Méně nebezpečný fixovaný pronásledovatel se zaměřuje především na ženy, se kterými přichází do kontaktu ve svém zaměstnání. Mylně se domnívá, že i oběť si přeje kontakt s ním. Jen málokdy vyhrožuje. Fixovaný pronásledovatel se zvýšenou nebezpečností oběť bombarduje pokusy o kontakt a ve svém pronásledování je nevypočitatelný. Objevuje se v nepravidelných časech na různých místech.
- **Sadistický pronásledovatel**  
Četnost výskytu těchto pachatelů je zhruba dvanáct procent. Vykazují velmi velkou nebezpečnost. Jejich snahou je získat kontrolu nad životem oběti, uchylují se i k zastrašování a vyhrožování. V tomto případě péči terapeuta potřebuje nejen pronásledovatel, ale i oběť. Doporučuje se okamžitá izolace oběti od pronásledovatele. (Čírtková, L. – Moderní psychologie pro právníky, 2008, s. 71–76)

#### 1.5.1.5 Důsledky stalkingu

Přímým důsledkem stalkingu je závažné narušování soukromí, osobní svobody a lidské důstojnosti oběti. V závažných případech stalking poškozuje duševní i tělesné zdraví oběti, či dokonce ohrožuje její život. Projevy, které se nejčastěji vyskytují u obětí stalkingu, jsou např. opakující se stresující vzpomínky, poruchy spánku, vyhýbání se místům a lidem, které stalking připomínají, ztráta zájmu o dřívější aktivity a zájmy, pocit odcizení od ostatních lidí, zvýšená lekavost, a především nadměrná bdělost a ostražitost. Obětí stalkingu nejsou vždy jen samotné pronásledované oběti, ale často i lidé z jejich blízkého okolí. Pronásledovatel často obtěžuje přátele oběti (33 %), rodinné příslušníky (30 %), životní partnery (20 %), a dokonce i její děti (23 %). Důsledky stalkingu mohou být též materiální (např. poničení či ztráta majetku, investice

do bezpečnostních zařízení, ztráta zaměstnání, náklady na přestěhování a jiné). (Čírtková, L. – Moderní psychologie pro právníky, 2008, s. 54, 86 a 88)

#### **1.5.1.6 Některé strategie, které mohou napomoci k ukončení stalkingu**

- Pokusy o kontakt ignorovat
- Vyhnout se osamělým místům a setkání s pronásledovatelem
- Poprosit někoho o doprovod do míst, kde hrozí setkání s pronásledovatelem
- Stalking dokumentovat – nemazat SMS či telefonní hovory, nevyhazovat dopisy a vzkazy. Dokumentovat lze též poničené věci (vyfotografováním) nebo postávání před domem (vyfotografováním či nalezením svědků).
- Nikde nezveřejňovat své telefonní číslo a jiné osobní údaje
- Vyhledat pomoc (policie, psychologa či jiného odborníka) (Čírtková, L. – Moderní psychologie pro právníky, 2008, s. 89–90)

#### **1.5.1.7 Terapie stalkerů**

Terapie se zaměřuje na to, aby klient poznal svá osobní zranitelná místa a naučil se na rizikové situace reagovat jinak než pronásledováním. Klient má pochopit, že změna chování mu bude prospěšná. Základem péče o stalkery je rekonstrukce pronásledování, což umožňuje poznat faktory, které se podílely na vzniku nevhodného chování. Stalkeři by měli pochopit, co prožívá jejich oběť, proto jí píšou fiktivní dopisy. Využívají se též relaxační techniky či biblioterapie. Odbornou pomoc by měli vyhledat i pronásledovaní. (Čírtková, L. – Moderní psychologie pro právníky, 2008, s. 81–82)

## **1.6 Závislost na sexu a pornografii**

### **1.6.1 Závislost na sexu**

#### **1.6.1.1 Projevy**

Nemusí jít pouze o sexuální styk, může se jednat i o pornografii či využívání erotických telefonických služeb. Příčinou může být do jisté míry hypersexualita (u žen se jí říká nymfomanie, u mužů satyriáza). Sex může sloužit také jako únik před nevyřešenými problémy v jiných oblastech života nebo náhradní uspokojování citových potřeb. S diagnostickou kategorií hypersexualita se lze setkat i v Mezinárodní klasifikaci nemocí. (Nešpor, K. – Návykové chování a závislost, 2000, s. 37–38)

Průzkumy odhalily, že závislost na pornografii se týká přibližně sedmi procent lidí. Projevuje se především neustálým prohlížením erotických a pornografických stránek na internetu. Muži preferují přímo pornografická videa, neboť potřebují vizuální podněty, kdežto ženy upřednostňují erotické fotografie či literaturu.

(Pavlatová, E. – Závislosti, které závislostmi nejsou, Zdravotnické noviny, roč. 59, č. 23, s. 20)

### **1.6.1.2 Léčba**

V Kalifornii existuje organizace Sexaholics Anonymous. U nás tato organizace nepracuje. Při léčbě hypersexuality se dá využít skupinová či individuální psychoterapie nebo vhodné léky. V závažných případech je možné využít i ústavní léčbu. Z hlediska společnosti bývají mnohem nebezpečnější než hypersexualita různé poruchy sexuální preference, jako jsou sadismus či pedofilie. Léčení těchto poruch může být i nedobrovolné. (Nešpor, K. – Návykové chování a závislost, 2000, s. 38)

## **1.7 Shopaholismus**

### **1.7.1 Patologické nakupování**

#### **1.7.1.1 Projevy závislosti**

Patologické nakupování nenajdeme v Mezinárodní klasifikaci nemocí ani v klasifikaci nemocí Americké psychiatrické asociace. Mnoho odborníků ji řadí spíše k nutkavým poruchám, další zase k návykovým a impulzivním. Terminologie taktéž není jednoznačná. Někteří odborníci hovoří o nutkavém utrácení, jiní zase o oniomanii (z řeckého oneisthai = nakupovat a mania = vášeň), či dokonce o závislosti na nakupování. (Nešpor, K. – Návykové chování a závislost, 2000, s. 42–43)

Někteří lidé si nakupováním (tedy hmotnými předměty) kompenzují své nízké sebevědomí. Muži si kupují výrazně mužské oblečení, ženy zase ženské. Muži dále nakupují elektroniku či sportovní potřeby. Ženy dávají přednost kosmetice či různým šperkům. Chorobnému nakupování častěji podléhají právě ženy. Chorobně nakupují nejčastěji ve stresových situacích, a to nárazově. Mezi nákupní horečkou mohou uběhnout dny, týdny či delší doba. Závislí na nakupování nemusí nakupovat pouze v klasických kamenných obchodech, ale i přes internet v tzv. e-shopech.

Člověk, bažící po nakupování, přijde většinou do obchodu, aniž by věděl, co chce koupit. Když si něco pořídí, je spokojený. Poté ale následují pocity viny.

Závislí na nakupování riskují své rodinné vztahy, protože svým bližním lžou o ceně nákupu, snaží se nákup všemožně omluvit, v očích druhého zvýhodnit. Závislí shopaholici bývají dost často zadlužení a vlastní věci, které vůbec nepotřebují.

Někteří lidé zase bláznivě nakupují pouze tehdy, když jsou určité produkty ve slevě či za výhodnou cenu.

Příčinou závislosti na nakupování je především stres, samota, nuda či problémy v partnerských vztazích.

(<http://psychopradna.cz/cz/clanky/zavislost-na-nakupovani/102.html>)

### **1.7.1.2 Léčba**

Důležité je nalézt spouštěče návykového chování a snažit se je eliminovat. Vhodné je uvažovat o některých antidepresivech, psychoterapii či postupech, které zlepšují sebeovládání. V USA dokonce existuje organizace Debtors Anonymous (Anonymní dlužníci), která pomáhá lidem závislým na nakupování vytvořit si splátkový kalendář a snažit se zvládnout stres a úzkost pomocí relaxačních technik. V České republice tato organizace nepracuje. (Nešpor, K. – Návykové chování a závislost, 2000, s. 43)

## **1.8 Pití přes tampon**

Tento nový trend, který zkouší mladí lidé především na různých diskotékách a tanečních party, je velice nebezpečný. Hygienická potřeba (tampon) se namáčí v alkoholu a poté se zavádí do konečníku či vaginy. Mladí lidé využívají tento způsob „pití“ z důvodu, že jim není alkohol cítit z úst. Pocity po takovémto pití mají stejné, jako kdyby alkohol požili orálně. Avšak už si neuvědomují problémy, které jim toto tzv. pití spodem může způsobit. Mohou si popálit sliznici v choulostivých místech či si do nich zanést zánět. Návody, jak pít, aby nikdo nepoznal po dechu, že člověk pil alkohol, se rychle šíří po internetu. Tento typ pití byl objeven ve Finsku. (Čermák, I. – Pravda o pití přes tampon, Bulletin Národní protidrogové centrály, roč. 11, č. 3, s. 41)

## 2 Léčebné postupy

Závislosti mívají více příčin (např. osobnost člověka a jeho psychika, vrstevníci, rodina, prostředí, dostupnost apod.), proto se při léčbě využívají různé postupy. Léčba závislostí by měla být dlouhodobá a intenzivní. Důležité je, aby si člověk svou závislost uvědomil a chtěl se léčit. Motivace je opravdu důležitá, bez ní je léčba zbytečná.

(Nešpor, K. – Návykové chování a závislost, 2000, s. 59–60)

### 2.1 Časná intervence

Někdy postačí změna životního stylu, přerušení kontaktu s rizikovými osobami, změna zaměstnání či nalezení nových zájmů. Dobré je též zaznamenávání času stráveného danou aktivitou. Vášnivý hráč počítačových her si např. zapisuje čas strávený hraním nebo interval mezi jednotlivými hrami. Člověk milující nakupování si zase může zaznamenávat, kolik času strávil nakupováním, jak často chodí nakupovat, co si koupil apod. Zároveň by si závislí či závislostí ohrožení lidé měli uvědomit, kolik času ze svého volna tráví odpočinkem či relaxací, učením, četbou, sledováním televize, sportem, hraním počítačových her, jak dlouho se věnují jiným zálibám, své rodině a přátelům či péči o domácnost. Poté by měli uvažovat, jak svůj volný čas lépe zorganizovat, a co by se dalo zlepšit. Nejdůležitější je odstranit všechny spouštěče, tedy samotu, nevhodnou společnost, alkohol, naučit se zvládat stres a posilovat své sebevědomí. Ke správnému zvládnutí stresu nám může pomoci relaxace. (Nešpor K., Csémy L. – Léčba a prevence závislostí, 1996, s. 33–36, 74–75 a 88)

#### 2.1.1 Relaxace

Relaxace je jedním z nejvděčnějších způsobů při prevenci vzniku závislostí. Používá se však hojně i při jejich léčbě. Mnozí lidé si pod pojmem relaxace představují provozování něčeho, co je baví, při čem si odpočinou. V podstatě mají pravdu, avšak z odborného hlediska se činnosti jako např. sledování televize, kutilství, zahrádkaření či sport za relaxaci nepovažují. Odborníci relaxaci vnímají jako soubor různých uvolňujících a meditačních cvičení, které bychom měli provádět v klidném prostředí a s příjemnou teplotou. I naše oblečení by mělo být volné a pohodlné. Relaxace napomáhá k obnovení sil po námaze a sportovním výkonu, mírní bolesti hlavy, je účinná při nespavosti, rozvíjí tvořivost, zlepšuje představivost a pomáhá zvládat stres.

Díky relaxaci jsme schopni lépe vnímat sami sebe a snadněji se ovládáme. (Nešpor, K. a kol. – Jak zůstat fit a předejít závislostem, 1999, s. 66)

Nemá smysl zde popisovat jednotlivé relaxační techniky, těch je velmi mnoho. Pro tento účel jsou vhodné publikace „Uvolněně a s přehledem“ či „Závislost na práci“, ve kterých lze mimo jiné nalézt i mnoho relaxačních technik od nejjednodušších až po ty složitější. Jejich bližší popis je možno vyhledat v seznamu použité literatury.

Za dobrý způsob relaxace se dá považovat jóga. Když ji člověk necvičí pouze sám doma, ale v nějaké organizaci pod vedením lektora, dostává se do bezpečné společnosti lidí, kteří žijí zdravě. Jóga v sobě spojuje tělesná a duševní cvičení.

V prevenci je důležité, když se na své změně člověk sám aktivně podílí, což splňují právě relaxační techniky. Dotyčný si tak zvyšuje své sebevědomí. Na školách je možné relaxační techniky uplatňovat buď jako součást tělesné výchovy, nebo jako zájmovou aktivitu. Lze je také použít jednorázově přímo ve třídě, když jsou žáci nadměrně unavení či nepozorní. (Nešpor K., Csémy L. – Léčba a prevence závislostí, 1996, s. 93–94; Nešpor, K. a kol. – Jak zůstat fit a předejít závislostem, 1999, s. 97)

### **2.1.2 Způsoby odmítání**

Pro vyvarování se rizikových situací je dobré znát některé způsoby odmítání.

- Odmítnutí vyhnutím se nebezpečné situaci či setkání.
- Rychlé způsoby odmítání – ignorování nabídky, jasné a důrazné „Ne“.
- Zdvořilé způsoby odmítání (když nám na druhém záleží) – odmítnutí s vysvětlením, nabídnutí lepší alternativy místo nabízené věci či aktivity, odmítnutí a následné převedení řeči jinam, odmítnutí s odložením.
- Důrazné způsoby odmítání – opakovat stále dokola „Já nechci“.
- Královské způsoby odmítání – odmítnutí jednou provždy – je důležité u lidí, se kterými přicházíme často do styku (příbuzní, kolegové v práci), např. „Děkuji, já už jsem s tím přestal“.
- Odmítnutí jako pomoc – „Nechci a tobě by také moc prospělo, kdyby si s tím přestal“. (Nešpor K., Csémy L. – Léčba a prevence závislostí, 1996, s. 79–80)



## **2.1.3 Specializované způsoby léčby**

Existují různé způsoby terapie či typy organizací, které mohou pomoci při prevenci vzniku závislostí či při léčbě samotné závislosti. Tyto způsoby terapie mohou nahradit ústavní léčbu či užívání léků.

### **2.1.3.1 Muzikoterapie**

Muzikoterapie je léčba hudbou. Lze ji rozdělit na aktivní a receptivní. Při aktivní muzikoterapii se využívá zpěvu a hry na různé nástroje. Při receptivní muzikoterapii se poslouchá hudba. Pokud je pacient v depresi, ve stresu, je možné pomocí hudby jeho náladu přeladit. Též bývá účinné zobrazit emoce, které hudba vyvolala, pomocí kresby či při rozhovoru během skupinové terapie. Hudba se také hojně používá během jógové relaxace. (Nešpor K., Csémy L. – Léčba a prevence závislostí, 1996, s. 89)

### **2.1.3.2 Peer program**

Tohoto programu se účastní předem připravené děti, které mají již osvojený zdravý životní styl a pomáhají svým vrstevníkům, aby také žili zdravě. (Nešpor, K. a kol. – Jak zůstat fit a předejít závislostem, 1999, s. 102)

### **2.1.3.3 Skupinová terapie**

Při skupinové terapii se terapeut ptá jednotlivých členů na jejich názor na dané téma. Terapeut může po určitou dobu pracovat individuálně s jednotlivými členy skupiny, když skupina začne dobře spolupracovat, může se stáhnout do pozadí.

(Nešpor K., Csémy L. – Léčba a prevence závislostí, 1996, s. 77–78)

### **2.1.3.4 Poetoterapie**

Při tomto druhu terapie si každý z přítomných ve skupině připraví báseň a po jejím přečtení je možné se ostatních ptát na pocity, které v nich báseň vyvolala. Poetoterapie pomáhá uvědomovat si emoce a lépe komunikovat. (Nešpor K., Csémy L. – Léčba a prevence závislostí, 1996, s. 90)

### **2.1.3.5 Terapeutické kluby a svépomocné organizace v léčbě závislostí**

V České republice existuje např. Organizace pro anonymní hazardní hráče. Tato organizace byla založena v roce 1994 na Oddělení pro léčbu závislostí v Psychiatrické léčebně v Praze 8. (Nešpor K., Csémy L. – Léčba a prevence závislostí, 1996, s. 106)

### **2.1.3.6 Linky důvěry, centra krizové intervence, psychologické poradny**

Kontakty na některé linky důvěry, poradny a jiná specializovaná centra lze dohledat v příloze č. 9.

### **2.1.3.7 Aktivní vyhledávání lidí, kteří mají stejný problém**

Lidem, kteří mají nějaké potíže, může velice pomoci, když aktivně vyhledávají lidi s obdobnými problémy. Mohou si vzájemně poradit, podpořit se apod.

### **2.1.3.8 Léčba smíchem**

Léčba smíchem se nazývá gelototerapie. Smích snižuje negativní působení stresu a má pozitivní účinky na psychiku (přináší pocity libosti, mírnění hněvu, úzkosti, deprese či zvýšení sebedůvěry). Smích pomáhá získávat odstup od nebezpečných myšlenek, pocitů a chování, umožňuje vytvoření potřebného nadhledu. Díky smíchu jsme více uvolnění a motivováni k léčbě. Humorné rýmovačky či písne se často zařazují do skupinových terapií. (Nešpor, K. – Léčivá moc smíchu, 2004, s. 52–53, 63, 67 a 72)

### **2.1.3.9 Arteterapie**

#### *2.1.3.9.1 Definice*

Arteterapie je psychoterapeutický obor. Je to poměrně mladá disciplína. Termín se v Evropě začal používat v roce 1940, první profesionální školení arteterapeutů se uskutečnila v osmdesátých letech 20. století. V Čechách vznikl Ateliér arteterapie v roce 1990 na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Arteterapii je možné studovat též v Praze. Arteterapie v širším slova smyslu značí léčbu uměním (patří sem hudba, poezie, próza, divadlo, tanec a výtvarné umění). Arteterapie v užším slova smyslu znamená léčbu pouze výtvarným uměním. Při arteterapii se velmi často použije ukázka hudby a pacient poté kreslí své pocity. Častější je však zadání určitého tématu a debata s psychologem o vzniklé kresbě. Cílem arteterapie je poskytnout člověku prostor pro projevení emocí. (Šicková-Fabrice, J. – Základy arteterapie, 2002, s. 11, 26 a 28–30; Nešpor K., Csémy L. – Léčba a prevence závislostí, 1996, s. 90)

#### 2.1.3.9.2 Druhy arteterapie

- Receptivní arteterapie – je vnímání vybraného uměleckého díla. K receptivní arteterapii patří návštěvy výstav, galerií, projekce diapozitivů či videozáznamů.
- Produktivní arteterapie – znamená použití konkrétních tvůrčích činností (kresby, malby a modelování). (Šicková-Fabricsi, J. – Základy arteterapie, 2002, s. 30)

#### 2.1.3.9.3 Formy arteterapie

Arteterapii dělíme na individuální a skupinovou, do které řadíme i rodinnou terapii a terapii v partnerském vztahu. (Šicková-Fabricsi, J. – Základy arteterapie, 2002, s. 43)

#### 2.1.3.9.4 Cíle arteterapie

Cíle arteterapie se dělí na individuální a sociální. K individuálním cílům patří uvolnění, vnímání sebe sama, vizuální a verbální uspořádání zážitků, poznání vlastních možností, přiměřené sebehodnocení, růst motivace, rozvoj fantazie a vytvoření nadhledu. K sociálním cílům řadíme vnímání a ocenění druhých lidí, navázání kontaktů, spolupráce, komunikace, společné řešení problémů. (Šicková-Fabricsi, J. – Základy arteterapie, 2002, s. 61)

#### 2.1.3.10 Canisterapie

Canisterapie je způsob léčby, který využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka. Používá se jako podpůrná psychoterapeutická metoda. (Galajdová, L. – Pes lékařem lidské duše aneb Canisterapie, 1999, s. 24)

Pes jako psychoterapeut může být užitečný jak dětem, tak dospělým s jakoukoli nemocí či závislostí. Člověk, který má doma nějaké zvíře, je šťastnější a spokojenější. Se zvířetem je možné se mazlit, je naším společníkem, obohacuje náš život. Když se mu věnujeme, zapomeneme alespoň na chvíli na své starosti a problémy.

Domácí mazlíček nás také může donutit ke každodennímu pohybu. Pokud člověk nemá nikoho blízkého, může se zvíře (nejčastěji jím bývá pes) stát jeho přítelem. Smysl života člověku může dát už jen to, že má o koho pečovat. Závislé lidi může zvířecí kamarád motivovat k vyléčení. Pes nám kromě příjemného pocitu, že někoho máme rádi, může přinášet i pocit bezpečí či vyšší sebevědomí.

Terapie pomocí zvířat je velice užitečná, proto by měla být zavedena do léčby každé nemoci i závislosti.

## 2.1.4 Ústavní léčba

Pokud časná intervence, různé druhy terapií a organizace pomáhající při prevenci či léčbě závislostí nedostačují, je nutné, aby pacient nastoupil k ústavní léčbě. Někdy již pouhý pokus předat pacienta do léčení může mít za účinek zlepšení stavu, i když léčba ve skutečnosti neproběhla. Ústavní léčba zajišťuje bezpečnější prostředí než léčba ambulantní. Nachází se zde méně spouštěčů oproti přirozenému prostředí, kde pacient žije. Nevýhodou je, že se pacient nemůže věnovat svému zaměstnání.

Pokud je léčba nařízena soudem, musí být pacient propuštěn též na předchozí souhlas soudu. Pacient také může sám projevit zájem o ústavní léčbu, v tomto případě se léčba chápe jako dobrovolná. (Nešpor K., Csémy L. – Léčba a prevence závislostí, 1996, s. 114 a 147–149)

## 3 Prevence

Protože prevence vzniku závislostí na návykových látkách se dělí na prevenci primární, sekundární a terciární, bude dále zobecněno, jak by tyto tři stupně prevence měly probíhat u moderních závislostí.

- Primární prevence – V primární prevenci jde především o předcházení vzniku závislosti. V první řadě je důležité informovat populaci o riziku vzniku závislosti, naučit ji závislost rozpoznat a podat jí potřebné informace. Součástí primární prevence je učit obyvatelstvo účinně se bránit stresu a vhodně relaxovat. Důležitým bodem by též mělo být snížení nabídky, myslí se tím omezit nějakým způsobem dostupnost předmětů či situací, které mohou závislost vyvolat.
- Sekundární prevence – Sekundární prevence má za cíl léčbu závislých osob. Součástí je také minimalizování negativního dopadu závislosti na zdraví a rodinné vztahy člověka.
- Terciární prevence – Nejdůležitějším úkolem terciární prevence je zabránit vyléčeným pacientům ve vrácení se k závislosti. Protože u moderních závislostí nelze dodržovat úplnou abstinenci (zaměstnání, nakupování, práce s počítačem,

telefonování apod.), je potřeba vyléčené pacienty naučit vhodně relaxovat, žít zdravě a dodržovat zásady, díky kterým znovu nepodlehnu závislosti.

### 3.1 Zajištění prevence

Prevenci vzniku závislostí má za úkol zajišťovat především rodina a škola, dále zájmové organizace, státní správa, policie a jiné organizace specializující se na prevenci. (Nešpor, K. a kol. – Jak zůstat fit a předejít závislostem, 1999, s. 91)

Rodiče by měli svým dětem být správným modelem a dávat jim příklad, jak se mají chovat. Důležité je, aby se dětem dostatečně věnovali, rozvíjeli jejich tvořivost, učili je správnému výběru přátel a vhodnému trávení volného času. Vhodné je nastavit dětem určitá pravidla, jejichž dodržování by mělo být kontrolováno, a při případném nedodržení sankcionováno. Důležité je, dávat svým dětem neustále najevo lásku, důvěru, a že jsme ochotni jim naslouchat.

Ve školním prostředí bychom při výběru preventivních aktivit měli být obezřetní, protože mnohé mohou mít spíše negativní účinek, jako například různé besedy a přednášky o závislostech. Ty mohou zapříčinit, že si děti zakázanou věc budou chtít vyzkoušet, místo vyvarovat se jí. Veškeré zákazy nemají smysl. Školy by se měly zaměřit na aktivity, kde se žáci dostatečně pohybují, a při kterých spolupracují s ostatními dětmi. Činnosti, při nichž se pobaví a zároveň něco nového přiučí. Školy by měly kromě sportovních aktivit nabízet i hudební kroužky. Účinné může být též starání se o druhé (např. o zvířata). Podobný úkol jako základní školy mají i různé zájmové organizace, které se zaměřují především na vhodné trávení volného času dětí.

Společnost na prevenci dětí působí tím, že zakázala přístup mladistvých k výherním automatům. Pro ostatní moderní nedrogové závislosti žádné mantinely nastaveny nejsou.

Závislost je možné si vypěstovat již v dětském věku, tedy v rodinném prostředí. V příloze č. 8 je uveden seznam rad a tipů, které by mohly pomoci nejen rodičům, ale i partnerům či samotným ohroženým jedincům při působení na prevenci těchto závislostí.

Kromě prevence v rodině se práce zabývá i prevencí na základních školách, konkrétně na základních školách v Českém Krumlově. Do jaké míry se tyto školy věnují prevenci moderních závislostí lze nalézt v příloze č. 7.

# Praktická část

# 4 Praktická část

## 4.1 Cíl praktické části

Praktická část diplomové práce se zabývá průzkumem, který má za cíl zjistit, jak moc je dnešní populace ohrožena moderními závislostmi. Průzkum je rozdělen na dotazník pro dospělé a dotazník pro děti a dospívající, který obsahuje doplňující list, zjišťující trávení volného času dětí na základní škole. Součástí celého průzkumu jsou i doplňující tabulky.

Praktická část dále pracuje s testem, který má za cíl potvrdit či vyvrátit podezření na workoholismus u dvou mužů. Výzkum je prováděn pomocí „Testu rizika závislosti na práci profesora Robinsona“.

## 4.2 Popis průzkumu

Cílem průzkumu je zmapování obyvatelstva, co se týče jejich životního stylu. Hlavní důraz je kladen na zjištění případného výskytu moderních závislostí či tendence k nim a posouzení vlivu životního stylu v dětství na závislost v dospělosti. Dalším cílem je porovnat životní styl jednotlivých věkových skupin – muži (chlapců), žen (dívek), a také životní styl mužů (chlapců) a žen (dívek) navzájem. Data byla shromažďována od listopadu 2009 do června 2010 pomocí anonymního dotazníkového šetření. Dotazovaní jsou děti (dospívající) od sedmi do devatenácti let a dospělí ve věku od dvaceti do osmdesáti jedna let především z jihočeského kraje. Část respondentů je i z dalších krajů České republiky a Slovenska. Celkový počet respondentů činí 258 (z toho 102 mužů, 85 žen, 33 chlapců a 38 dívek). Dotazníky vyplnila rodina, známí, kolegové na fakultě, jejich rodiče a jiní příbuzní. Byly rozdány též na jedné škole v Českém Krumlově a v Českých Budějovicích. Vyplnili je nejen žáci těchto škol, ale i jejich rodiče a sourozenci. Několik dotazníků bylo rozdáno lidem jak v továrnách, tak v kancelářských profesích v Českém Krumlově. Cílem bylo, aby dotazníky vyplnili respondenti různého věku a s odlišným zaměstnáním.

Kvůli doplňujícímu dotazníku pro děti navštěvující základní školu bylo nutné sehnat stejný počet dívek a chlapců na 1. stupni ZŠ, a zároveň na 2. stupni ZŠ. Proto zbývající potřebné dotazníky vyplnily děti (a jejich sourozenci či kamarádi) v Domě dětí a mládeže v Českém Krumlově. Cílem tohoto doplňujícího dotazníku je zmapování volného času dětí, s důrazem na moderní technologie (počítač, televize). Důležité je též

porovnání trávení volného času chlapců a dívek navštěvujících 1. stupeň ZŠ s chlapci a dívkami studujícími 2. stupeň ZŠ, a též porovnání chlapců a dívek navzájem.

## **4.2.1. Dotazník – Moderní styl života dospělých**

### **4.2.1.1 Struktura dotazníku**

Název dotazníku byl zvolen záměrně. Kdyby byl pojmenován „Moderní závislosti“, mohly by tím být ovlivněny odpovědi respondentů. Proto je účelně nazván „Moderní styl života“.

Dotazník je anonymní, respondenti uvádějí své pohlaví, věk, město, ve kterém žijí, nejvyšší dosažené vzdělání, zaměstnání a své zájmy.

Otázky jsou rozděleny do šesti částí:

1. část zjišťuje, kolik hodin denně lidé sledují televizi. Otázka je uzavřená a dotazovaní mají na výběr z několika možných odpovědí.
2. část obsahuje tři otázky, mající za úkol zjistit, kolik času denně stráví zábavou na počítači, čím se na něm (kromě svých pracovních povinností) nejčastěji zabývají, a zda jsou zaregistrováni na sociální síti facebook. Otázky jsou uzavřené. Dotazovaní mají vždy na výběr z několika možných odpovědí.
3. část se týká denního užívání mobilního telefonu a počtu odeslaných SMS zpráv. Tato část se skládá ze dvou uzavřených otázek, ve kterých je možný výběr z několika odpovědí. Dle svého uvážení mohou respondenti dopsat, kolik SMS denně posílají, pokud jejich odpověď zní dvacet a více SMS denně.
4. část se věnuje sázkám a loteriím. Dotazovaní odpovídají, jak často si vsadí, a na co sází nejčastěji. Obě otázky jsou uzavřené a respondenti mají opět možnost volby z několika odpovědí. Dle svého posouzení doplňují, na co sázejí, pokud se tato možnost nevyskytuje v nabídce.
5. část se soustředí na nakupování. Zjišťuje, kolik času lidé stráví na jednom nákupu, zda kupují pouze potřebné věci, či si občas z obchodu odnesou i něco, co původně neplánovali. Tato část obsahuje dvě uzavřené otázky s možností výběru odpovědi.
6. poslední část se zabývá stalkingem. Respondenti mají odpovědět, zda již někdy byli obtěžováni nevyžádanou pozorností, a pokud ano, zda se jednalo o ženu či muže. Obě otázky jsou uzavřené.



#### 4.2.1.2 Zpracování výsledků

Výsledky průzkumu byly zpracovány ručně. Dotazovaní byli rozděleni na muže a ženy, dále pak každé pohlaví dle věku do čtyř věkových kategorií (kategorie 20–33 let, kategorie 34–47 let, kategorie 48–60 let a kategorie 61 a více let). Každá věková kategorie byla dále tříděna dle nejvyššího dosaženého vzdělání. Výsledky průzkumu dokreslují přehledné tabulky ke každé otázce a pro každou věkovou kategorii zvlášť. Doplnující grafy k průzkumu jsou v příloze č. 3.

#### 4.2.1.3 Vyhodnocení průzkumu (hypotézy a jejich vyhodnocení)

##### 4.2.1.3.1 Muži a ženy ve věku 20–33 let

Tab. č. 1 – Dotazování ve věkové skupině 20–33 let

Muži						Ženy					
Ukončená škola						Ukončená škola					
ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Student VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ	Celkem	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Studentka VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ	Celkem
0	12	24	8	5	49	1	8	15	9	3	36

Tab. č. 2 – Kolik času tráví u televize muži a ženy ve věku 20–33 let

Strávený čas/den	Muži					Ženy				
	Ukončená škola					Ukončená škola				
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Student VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Studentka VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ
Nesleduje vůbec	0	1	1	4	0	0	0	1	0	1
1–2 hod	0	4	14	2	3	0	4	8	8	2
3–4 hod	0	3	5	1	0	0	1	3	1	0
Více než 4 hod	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0
Pouze jako kulisa	0	3	3	1	2	0	2	2	0	0

#### **Muži:**

*Hypotéza č. 1* Většina mužů ve věku 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání sleduje televizi 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 1* se potvrdila pouze částečně. Neprokázala se pouze u mužů studujících VOŠ či VŠ, kteří ve své většině nesledují televizi vůbec.

### **Ženy:**

*Hypotéza č. 2* Většina žen ve věku 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání sleduje televizi 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 2* se potvrdila.

*Další komentář:* Pouze dvě ze všech dotázaných žen (tj. 36) ve věku 20–33 let nesledují televizi vůbec, jedna má středoškolské, druhá vysokoškolské vzdělání. Tři ze všech dotazovaných žen v této věkové kategorii sledují televizi více než 4 hodiny denně.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:*

Ve věkové kategorii 20–33 let nebyly objeveny významné rozdíly mezi muži a ženami. Více než 4 hodiny denně sledují televizi pouze dva muži z čtyřiceti devíti a tři ženy z třiceti šesti.

Tab. č. 3 – Kolik času tráví u počítače (notebooku) kromě svých pracovních povinností muži a ženy ve věku 20–33 let

Strávený čas/den	Muži					Ženy				
	Ukončená škola					Ukončená škola				
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Student VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Studentka VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ
Počítač nevlastní	0	1	1	0	0	1	3	1	0	0
Pouze pro pracovní účely	0	0	4	2	1	0	1	4	0	2
1–2 hod	0	4	8	4	3	0	4	6	7	1
3–4 hod	0	5	7	2	0	0	0	4	2	0
Více než 4 hod	0	2	4	0	1	0	0	0	0	0
Registrace na facebooku	0	7	13	6	3	0	5	6	3	1

### **Muži:**

*Hypotéza č. 3* Většina mužů ve věku 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj počítač na zábavu 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 3* se potvrdila pouze částečně. Neověřila se pouze u mužů s ukončeným SOU, kteří ve své většině používají počítač na zábavu 3–4 hodiny denně.

*Hypotéza č. 4* Většina mužů ve věku 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání je registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 4* se potvrdila.

*Další komentář:* Dva muži ze čtyřiceti devíti nepoužívají počítač či notebook vůbec.

## Ženy:

*Hypotéza č. 5* Většina žen ve věku 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj počítač na zábavu 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 5* se potvrdila pouze částečně. Prokázala se u žen s ukončeným SOU, SOŠ a studentek VŠ. Naopak většina žen s ukončeným vysokoškolským vzděláním používá svůj počítač pouze pro pracovní účely a jedna žena se základním vzděláním nevlastní počítač vůbec.

*Hypotéza č. 6* Většina žen ve věku 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání je registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 6* se potvrdila pouze částečně. Ověřila se pouze u jediné skupiny žen, a to s ukončeným SOU.

*Další komentář:* Zajímavé je, že pět ze všech dotazovaných žen ve věkové skupině 20–33 let nevlastní žádný počítač či notebook. Sedm ze všech dotazovaných žen v této věkové kategorii používá počítač pouze pro pracovní účely. Více než 4 hodiny denně nepoužívá svůj počítač pro zábavu žádná z dotazovaných žen v této věkové kategorii.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* V užívání počítače na zábavu byl mezi muži a ženami nalezen významný rozdíl. Více než 4 hodiny denně nepoužívá svůj počítač či notebook žádná z třiceti šesti žen, naopak sedm z čtyřiceti devíti mužů ano. Ve většině případů chatují a surfují po internetu.

Tab. č. 4 – Jak často používají mobilní telefon muži a ženy ve věku 20–33 let

Doba použití/den	Muži					Ženy				
	Ukončená škola					Ukončená škola				
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Student VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Studentka VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ
Mobilní telefon nevlastní	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Do 1 hod	0	9	15	6	4	0	8	13	7	3
2–5 hod	0	3	3	1	1	0	0	1	1	0
Více než 5 hod	0	0	6	1	0	0	0	1	1	0
Vlastník PDA či MDA	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0

**Muži:**

*Hypotéza č. 7* Většina mužů ve věku 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj mobilní telefon maximálně jednu hodinu denně.

*Hypotéza č. 7* se potvrdila.

*Hypotéza č. 8* Každý z dotazovaných mužů ve věkové skupině 20–33 let vlastní svůj mobilní telefon.

*Hypotéza č. 8* se potvrdila.

*Další komentář:* Dva z dotazovaných mužů ve věkové kategorii 20–33 let vlastní i PDA či MDA. Více než pět hodin denně používá svůj mobilní telefon sedm respondentů z čtyřiceti devíti z kategorie 20–33 let.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 9* Většina žen ve věku 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj mobilní telefon maximálně jednu hodinu denně.

*Hypotéza č. 9* se potvrdila.

*Hypotéza č. 10* Každá z dotazovaných žen ve věkové skupině 20–33 let vlastní svůj mobilní telefon.

*Hypotéza č. 10* se potvrdila pouze částečně. Jedna dotazovaná žena se základním vzděláním uvedla, že mobilní telefon nevlastní.

*Další komentář:* Žádná z dotazovaných žen nevlastní PDA či MDA. Více než pět hodin denně používají svůj mobilní telefon pouze dvě respondentky z třiceti šesti.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Více než 5 hodin denně používá svůj mobilní telefon sedm mužů ze čtyřiceti devíti a dvě ženy z třiceti šesti.

Tab. č. 5 – Kolik SMS zpráv denně pošlou muži a ženy ve věku 20–33 let

Muži			Ženy		
1–10 zpráv	11–20 zpráv	více než 20 zpráv	1–10 zpráv	11–20 zpráv	více než 20 zpráv
44	5	0	34	2	0

**Muži:**

*Hypotéza č. 11* Většina mužů ve věku 20–33 let pošle denně maximálně 1–10 SMS zpráv.

*Hypotéza č. 11* se potvrdila.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 12* Většina žen ve věku 20–33 let pošle denně maximálně 1–10 SMS zpráv.

*Hypotéza č. 12* se potvrdila.

Tab. č. 6 – Jak často sází muži a ženy ve věku 20–33 let

Intervaly sázek	Muži					Ženy				
	Ukončená škola					Ukončená škola				
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Student VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Studentka VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ
Denně	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0
Jednou týdně	0	1	2	0	1	0	0	2	0	0
Jednou za měsíc	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Pouze výjimečně	0	4	5	1	2	0	2	2	3	0
Nesází vůbec	0	6	9	7	2	1	6	11	6	3

**Muži:**

*Hypotéza č. 13* Většina mužů ve věkové kategorii 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nesází.

*Hypotéza č. 13* se potvrdila.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 14* Většina žen ve věkové kategorii 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nesází.

*Hypotéza č. 14* se potvrdila.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:*

Co se týče sázení, vyplynul z průzkumu rozdíl mezi muži a ženami. Žádná z žen nesází každý den, naopak tři muži ze čtyřiceti devíti ano. Všichni tři sází na sportovní utkání. Jednou týdně sází čtyři muži a dvě ženy, opět všichni odpověděli, že sází na sportovní utkání.

Tab. č. 7 – Kolik času tráví nakupováním muži a ženy ve věku 20–33 let

Strávený čas	Muži					Ženy				
	Ukončená škola					Ukončená škola				
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Student VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Studentka VOŠ/VŠ	VOŠ/ VŠ
Maximálně 1 hod	0	10	20	7	4	1	5	9	5	2
2–4 hod	0	2	3	1	1	0	2	5	4	1
Více než 4 hod	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0
Nakupují pouze to, co potřebují.	0	9	19	2	3	0	3	3	2	1
Kromě plánované věci často koupí i něco navíc.	0	3	5	5	2	1	4	11	5	2
Bez cíle brouzdají po obchodě. Neví, co vlastně chtějí.	0	0	0	1	0	0	1	1	2	0

#### **Muži:**

*Hypotéza č. 15* Většině mužů z věkové kategorie 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání trvá nákup maximálně jednu hodinu.

*Hypotéza č. 15* se potvrdila.

*Hypotéza č. 16* Většina mužů ve věkové kategorii 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nakupuje pouze to, co potřebuje.

*Hypotéza č. 16* se potvrdila pouze částečně. Neověřila se jen u většiny mužů studujících VOŠ či VŠ, kteří si často kromě potřebné věci odnáší z obchodu i něco, co původně neměli v plánu.

#### **Ženy:**

*Hypotéza č. 17* Většině žen z věkové kategorie 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání trvá nákup maximálně jednu hodinu.

*Hypotéza č. 17* se potvrdila.

*Hypotéza č. 18* Většina žen ve věkové kategorii 20–33 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání si z obchodu často odnese kromě plánované věci i jinou, která je v tu chvíli zaujme.

*Hypotéza č. 18* se potvrdila.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:*

Pouze jeden muž z čtyřiceti devíti a dvě ženy z třiceti šesti nakupují více než 4 hodiny denně. Patnáct mužů a dvacet tři žen často koupí kromě potřebné věci i jinou, jejíž koupi původně neplánovali. Tři ženy a jeden muž brouzdají po obchodě, aniž by předem

věděli, co vlastně chtějí koupit. Z průzkumu tedy vyplývá, že ve věkové kategorii 20–33 let hrozí závislost na nakupování častěji ženám než mužům.

#### 4.2.1.3.2 Muži a ženy ve věku 34–47 let

Tab. č. 8 – Dotazování ve věkové skupině 34–47 let

Muži					Ženy				
Ukončená škola					Ukončená škola				
ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	Celkem	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	Celkem
0	6	8	4	18	0	4	13	2	19

Tab. č. 9 – Kolik času tráví u televize muži a ženy ve věku 34–47 let

Strávený čas/den	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Nesleduje vůbec	0	0	0	1	0	1	0	0
1–2 hod	0	4	4	2	0	2	9	2
3–4 hod	0	1	2	0	0	1	2	0
Více než 4 hod	0	0	0	0	0	0	0	0
Pouze jako kulisa	0	1	2	1	0	0	2	0

#### **Muži:**

*Hypotéza č. 19* Většina mužů ve věku 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání sleduje televizi 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 19* se potvrdila.

*Další komentář:* Ze všech dotázaných v této věkové kategorii nesleduje televizi pouze jediný respondent, a to muž s vysokoškolským vzděláním.

#### **Ženy:**

*Hypotéza č. 20* Většina žen ve věku 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání sleduje televizi 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 20* se potvrdila.

*Další komentář:* Ze všech dotázaných žen v této věkové kategorii nesleduje televizi pouze jediná respondentka, a to žena s ukončeným SOU.

Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti: Více než 4 hodiny denně nesleduje televizi ani jeden z dotazovaných mužů a žen z této kategorie.

Tab. č. 10 – Kolik času tráví u počítače (notebooku) muži a ženy ve věku 34–47 let

Strávený čas/den	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Počítač nevlastní	0	3	0	0	0	1	2	0
Pouze pro pracovní účely	0	0	2	2	0	0	4	2
1–2 hod	0	2	4	1	0	3	5	0
3–4 hod	0	0	0	1	0	0	1	0
Více než 4 hod	0	1	2	0	0	0	1	0
Registrace na facebooku	0	2	3	0	0	1	2	1

#### **Muži:**

*Hypotéza č. 21* Většina mužů ve věku 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj počítač či notebook na zábavu 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 21* se potvrdila pouze částečně. Ověřila se pouze u mužů se středoškolským vzděláním. Muži s ukončeným SOU ve své většině počítač nevlastní a většina mužů s vysokoškolským vzděláním ho využívá výhradně pro pracovní účely.

*Hypotéza č. 22* Většina mužů ve věku 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání není registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 22* se potvrdila.

#### **Ženy:**

*Hypotéza č. 23* Většina žen ve věku 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj počítač na zábavu 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 23* se potvrdila pouze částečně. Neprokázala se jen u většiny vysokoškolsky vzdělaných žen, které svůj počítač či notebook využívají výhradně pro pracovní účely.

*Hypotéza č. 24* Většina žen ve věku 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání není registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 24* se potvrdila.

*Další komentář:* Počítač nevlastní tři z devatenácti dotazovaných žen v této kategorii.



*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti: Mezi muži a ženami nebyly v užívání počítače na zábavu objeveny žádné významné rozdíly. Pouze tři muži z osmnácti a jedna žena z devatenácti používají počítač na zábavu více než 4 hodiny denně. Všichni uvedli, že často chatují.*

Tab. č. 11 – Jak často používají mobilní telefon muži a ženy ve věku 34–47 let

Doba použití/den	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Mobilní telefon nevlastní	0	0	0	0	0	0	0	0
Do 1 hod	0	5	6	3	0	4	11	2
2–5 hod	0	0	0	1	0	0	1	0
Více než 5 hod	0	1	2	0	0	0	1	0
Vlastník PDA či MDA	0	0	0	0	0	0	1	0

**Muži:**

*Hypotéza č. 25* Většina mužů ve věku 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj mobilní telefon maximálně jednu hodinu denně.

*Hypotéza č. 25.* se potvrdila.

*Hypotéza č. 26* Každý z dotazovaných ve věkové skupině 34–47 let vlastní svůj mobilní telefon.

*Hypotéza č. 26* se potvrdila.

*Další komentář:* Žádný z dotazovaných ve věkové kategorii 34–47 let nevlastní PDA či MDA.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 27* Většina žen ve věku 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj mobilní telefon maximálně jednu hodinu denně.

*Hypotéza č. 27* se potvrdila.

*Hypotéza č. 28* Každá z dotazovaných žen ve věkové skupině 34–47 let vlastní svůj mobilní telefon.

*Hypotéza č. 28* se potvrdila.

*Další komentář:* Jedna žena ve věkové kategorii 34–47 let vlastní PDA či MDA.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti: Více než 5 hodin denně používají svůj mobilní telefon tři muži z osmnácti a jedna žena*

z devatenácti. Muži uvedli, že často telefonují, používají fotoaparát a hrají hry. Ženy nejčastěji telefonují.

Tab. č. 12 – Kolik SMS zpráv denně pošlou muži a ženy ve věku 34–47 let

Muži			Ženy		
1–10 zpráv	11–20 zpráv	více než 20 zpráv	1–10 zpráv	11–20 zpráv	více než 20 zpráv
18	0	0	19	0	0

**Muži:**

*Hypotéza č. 29* Většina mužů ve věku 34–47 let pošle denně 1–10 SMS zpráv.

*Hypotéza č. 29* se potvrdila.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 30* Většina žen ve věku 34–47 let pošle denně 1–10 SMS zpráv.

*Hypotéza č. 30* se potvrdila.

Tab. č. 13 – Jak často sází muži a ženy ve věku 34–47 let

Intervaly sázek	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Denně	0	0	0	0	0	0	0	0
Jednou týdně	0	0	0	3	0	0	0	0
Jednou za měsíc	0	0	1	0	0	0	0	0
Pouze výjimečně	0	2	1	0	0	0	2	0
Nesází vůbec	0	4	6	1	0	4	11	2

**Muži:**

*Hypotéza č. 31* Většina mužů ve věkové kategorii 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nesází.

*Hypotéza č. 31* se potvrdila pouze částečně. Neproázala se jen u většiny mužů s vysokoškolským vzděláním, kteří sází jednou týdně.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 32* Většina žen ve věkové kategorii 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nesází.

*Hypotéza č. 32* se potvrdila.

Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti: Žádný z dotazovaných mužů či žen neuvedl, že by sázel denně. Tři muži z osmnácti sází jednou týdně, a to na sportovní utkání.

Tab. č. 14 – Kolik času stráví nakupováním muži a ženy ve věku 34–47 let

Strávený čas/den	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Maximálně 1 hod	0	6	7	4	0	4	1	0
2–4 hod	0	0	1	0	0	0	12	2
Více než 4 hod	0	0	0	0	0	0	0	0
Nakupují pouze to, co potřebují.	0	4	7	4	0	4	5	0
Kromě plánované věci často koupí i něco navíc.	0	2	1	0	0	0	8	2
Bez cíle brouzdají po obchodě. Neví, co vlastně chtějí.	0	0	0	0	0	0	0	0

#### **Muži:**

*Hypotéza č. 33* Většina mužů z věkové kategorie 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nakupuje maximálně jednu hodinu.

*Hypotéza č. 33* se potvrdila.

*Hypotéza č. 34* Většina mužů ve věkové kategorii 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nakupuje pouze to, co potřebuje.

*Hypotéza č. 34* se potvrdila.

#### **Ženy:**

*Hypotéza č. 35* Většině žen z věkové kategorie 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání trvá nakupování 2–4 hodiny.

*Hypotéza č. 35* se potvrdila pouze částečně. Neověřila se jen u žen s ukončeným SOU, které ve své většině nakupují maximálně jednu hodinu.

*Hypotéza č. 36* Většina žen ve věkové kategorii 34–47 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání si občas z obchodu odnese i věc, kterou původně neměla v plánu.

*Hypotéza č. 36* se opět potvrdila pouze částečně. Znovu se nepotvrdila u žen s ukončeným SOU.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti: Nikdo z dotazovaných neuvedl, že by nakupoval více než 4 hodiny denně. Tři muži z osmnácti a deset žen z devatenácti si často z obchodu odnesou i něco jiného, co původně nezamýšleli koupit. Z průzkumu vyplývá, že v této věkové kategorii závislost na nakupování hrozí spíše ženám než mužům.*

#### 4.2.1.3.3 Dotazování ve věku 48–60 let

Tab. č. 15 – Dotazování ve věkové skupině 48–60 let

Muži					Ženy				
Ukončená škola					Ukončená škola				
ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/VŠ	Celkem	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/VŠ	Celkem
0	3	8	4	15	2	4	5	3	14

Tab. č. 16 – Kolik času tráví u televize muži a ženy ve věku 48–60 let

Strávený čas/den	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/VŠ
Nesleduje vůbec	0	0	0	0	0	0	0	0
1–2 hod	0	2	6	3	0	0	2	1
3–4 hod	0	1	0	1	2	2	3	2
Více než 4 hod	0	0	1	0	0	1	0	0
Pouze jako kulisa	0	0	1	0	0	1	0	0

#### **Muži:**

*Hypotéza č. 37* Většina mužů ve věku 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání sleduje televizi 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 37* se potvrdila.

*Další komentář:* V této věkové kategorii se nenašel žádný respondent, který by televizi nesledoval vůbec.

#### **Ženy:**

*Hypotéza č. 38* Většina žen ve věku 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání sleduje televizi 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 38* byla zcela vyvrácena. Většina žen s jakýmkoliv stupněm vzdělání sleduje televizi 3–4 hodiny denně.

*Další komentář:* V této věkové kategorii se nenašla žádná respondentka, která by televizi nesledovala vůbec.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Pouze jeden muž z patnácti a jedna žena ze čtrnácti sledují televizi více než 4 hodiny denně.

Tab. č. 17 – Kolik času tráví u počítače (notebooku) muži a ženy ve věku 48–60 let

Strávený čas/den	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Počítač nevlastní	0	0	1	0	2	1	0	0
Pouze pro pracovní účely	0	1	2	1	0	0	2	2
1–2 hod	0	2	4	3	0	2	3	1
3–4 hod	0	0	1	0	0	1	0	0
Více než 4 hod	0	0	0	0	0	0	0	0
Registrace na facebooku	0	0	2	1	0	0	1	0

#### **Muži:**

*Hypotéza č. 39* Většina mužů ve věku 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj počítač na zábavu 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 39* se potvrdila.

*Hypotéza č. 40* Většina mužů ve věku 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání není registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 40* se potvrdila.

*Další komentář:* Pět mužů z patnácti používá svůj počítač pouze pro pracovní účely a pět počítač či notebook nevlastní vůbec.

#### **Ženy:**

*Hypotéza č. 41* Většina žen ve věku 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj počítač či notebook na zábavu 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 41* se potvrdila pouze částečně. Neověřila se u žen se základním vzděláním, které ve své většině počítač nevlastní, a u žen s vysokoškolským vzděláním, které počítač používají výhradně pro pracovní účely.

*Hypotéza č. 42* Většina žen ve věku 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání není registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 42* se potvrdila.

*Další komentář:* Pět ze čtrnácti dotázaných žen počítač či notebook nevlastní.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Žádný muž ani žena nepoužívají počítač na zábavu více než 4 hodiny denně.

Tab. č. 18 – Jak často používají mobilní telefon muži a ženy ve věku 48–60 let

Doba použití	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Mobilní telefon nevlastní	0	0	0	0	0	0	0	0
Do 1 hod	0	3	7	3	2	4	5	2
2–5 hod	0	0	0	0	0	0	0	0
Více než 5 hod	0	0	1	1	0	0	0	1
Vlastník PDA či MDA	0	0	0	0	0	0	0	0

#### **Muži:**

*Hypotéza č. 43* Většina mužů ve věku 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj mobilní telefon maximálně jednu hodinu denně.

*Hypotéza č. 43* se potvrdila.

*Hypotéza č. 44* Každý z dotazovaných mužů ve věkové skupině 48–60 let vlastní svůj mobilní telefon.

*Hypotéza č. 44* se potvrdila.

*Další komentář:* Žádný z dotazovaných mužů ve věkové kategorii 48–60 let nevlastní PDA či MDA.

#### **Ženy:**

*Hypotéza č. 45* Většina žen ve věku 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj mobilní telefon maximálně jednu hodinu denně.

*Hypotéza č. 45* se potvrdila.

*Hypotéza č. 46* Každá z dotazovaných žen ve věkové skupině 48–60 let vlastní svůj mobilní telefon.

*Hypotéza č. 46* se potvrdila.

*Další komentář:* Žádná z dotazovaných žen ve věkové kategorii 48–60 let nevlastní PDA či MDA.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Pouze dva muži z patnácti a jedna žena ze čtrnácti z této věkové kategorie používají svůj mobilní telefon více než 5 hodin denně.

Tab. č. 19 – Kolik SMS zpráv denně pošlou muži a ženy ve věku 48–60 let

Muži			Ženy		
1–10 zpráv	11–20 zpráv	více než 20 zpráv	1–10 zpráv	11–20 zpráv	více než 20 zpráv
15	0	0	14	0	0

**Muži:**

*Hypotéza č. 47* Většina mužů ve věku 48–60 let pošle denně 1–10 SMS zpráv.

*Hypotéza č. 47* se potvrdila.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 48* Většina žen ve věku 48–60 let pošle denně 1–10 SMS zpráv.

*Hypotéza č. 48* se potvrdila.

Tab. č. 20 – Jak často sází muži a ženy ve věku 48–60 let

Intervaly sázek	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Denně	0	0	0	0	0	0	0	0
Jednou týdně	0	0	2	0	0	0	0	0
Jednou za měsíc	0	0	1	0	0	0	0	0
Pouze výjimečně	0	0	0	1	0	1	2	0
Nesází vůbec	0	3	5	3	2	3	3	3

**Muži:**

*Hypotéza č. 49* Většina mužů ve věkové kategorii 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nesází.

*Hypotéza č. 49* se potvrdila.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 50* Většina žen ve věkové kategorii 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nesází.

*Hypotéza č. 50* se potvrdila pouze částečně. Hypotézu vyvrací ženy se středoškolským vzděláním, které sází, avšak pouze výjimečně.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Nikdo z dotazovaných mužů a žen nesází denně. Jednou týdně sází dva muži z patnácti, oba na sportovní utkání.

Tab. č. 21 – Kolik času stráví nakupováním muži a ženy ve věku 48–60 let

Strávený čas	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Maximálně 1 hod	0	3	6	4	2	4	5	2
2–4 hod	0	0	2	0	0	0	0	1
Více než 4 hod	0	0	0	0	0	0	0	0
Nakupují pouze to, co potřebují.	0	2	8	3	2	4	4	2
Kromě plánované věci často koupí i něco navíc.	0	1	0	1	0	0	1	1
Bez cíle brouzdají po obchodě. Neví, co vlastně chtějí.	0	0	0	0	0	0	0	0

**Muži:**

*Hypotéza č. 51* Většina mužů z věkové kategorie 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nakupuje maximálně jednu hodinu.

*Hypotéza č. 51* se potvrdila.

*Hypotéza č. 52* Většina mužů ve věkové kategorii 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nakupuje pouze to, co potřebuje.

*Hypotéza č. 52* se potvrdila.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 53* Většině žen z věkové kategorie 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání trvá nákup maximálně 1 hodinu.

*Hypotéza č. 53* se potvrdila.

*Hypotéza č. 54* Většina žen ve věkové kategorii 48–60 let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nakupuje pouze to, co potřebuje.



Hypotéza č. 54 se potvrdila.

Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti: Žádný z dotazovaných mužů či žen nenakupuje více než 4 hodiny denně. Pouze dva muži z patnácti a čtyři ženy ze čtrnácti si často z obchodu odnesou i věc, kterou původně neplánovali pořídit.

#### 4.2.1.3.4 Dotazování ve věku 61 a více let

Tab. č. 22 – Dotazování ve věkové skupině 61 a více let

Muži					Ženy				
Ukončená škola					Ukončená škola				
ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	Celkem	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	Celkem
1	11	6	2	20	3	4	7	2	16

Tab. č. 23 – Kolik času tráví u televize muži a ženy ve věku 61 a více let

Strávený čas/den	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Nesleduje vůbec	0	0	0	0	0	0	0	0
1–2 hod	0	2	1	0	1	1	1	0
3–4 hod	0	5	3	0	0	2	4	2
Více než 4 hod	1	4	2	0	2	1	2	0
Pouze jako kulisa	0	0	0	2	0	0	0	0

#### **Muži:**

Hypotéza č. 55 Většina mužů ve věku 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání sleduje televizi 3–4 hodiny denně.

Hypotéza č. 55 se potvrdila pouze částečně. Prokázala se jen u mužů s ukončeným SOU a SOŠ. Jeden dotazovaný muž se základním vzděláním sleduje televizi více než 4 hodiny denně a všichni dotazovaní muži s vysokoškolským vzděláním mají televizi puštěnou pouze jako kulisu při jiné činnosti.

Další komentář: Nenašel se žádný respondent v této věkové kategorii, který by televizi nesledoval vůbec.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 56* Většina žen ve věku 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání sleduje televizi 3–4 hodiny denně.

*Hypotéza č. 56* se potvrdila pouze částečně. Neověřila se jen u většiny žen se základním vzděláním, které sledují televizi více než 4 hodiny denně.

*Další komentář:* Nenašla se žádná respondentka, která by televizi nesledovala vůbec.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Osm mužů z dvaceti a tři ženy z šestnácti sledují televizi více než 4 hodiny denně.

Tab. č. 24 – Kolik času tráví u počítače (notebooku) muži a ženy ve věku 61 a více let

Strávený čas/den	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/VŠ
Počítač nevlastní	1	11	4	0	3	3	7	1
Pouze pro pracovní účely	0	0	1	2	0	0	0	0
1–2 hod	0	0	1	0	0	1	0	1
3–4 hod	0	0	0	0	0	0	0	0
Více než 4 hod	0	0	0	0	0	0	0	0
Registrace na facebooku	0	0	0	0	0	0	0	0

**Muži:**

*Hypotéza č. 57* Většina mužů ve věku 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nevlastní počítač či notebook.

*Hypotéza č. 57* se potvrdila.

*Hypotéza č. 58* Většina mužů ve věku 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání není registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 58* se potvrdila.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 59* Většina žen ve věku 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nevlastní počítač či notebook.

*Hypotéza č. 59* se potvrdila.

*Hypotéza č. 60* Většina žen ve věku 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání není registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 60* se potvrdila.

*Další komentář:* Žádná z dotazovaných žen v této věkové kategorii nepoužívá svůj počítač na zábavu více než 1–2 hodiny denně.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Nikdo z dotazovaných mužů a žen nepoužívá počítač na zábavu více než 4 hodiny denně.

Tab. č. 25 – Jak často používají mobilní telefon muži a ženy ve věku 61 a více let

Doba použití/den	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Mobilní telefon nevlastní	0	2	0	1	0	0	1	0
Do 1 hod	1	9	6	1	3	4	6	2
2–5 hod	0	0	0	0	0	0	0	0
Více než 5 hod	0	0	0	0	0	0	0	0
Vlastník PDA či MDA	0	0	0	0	0	0	0	0

#### **Muži:**

*Hypotéza č. 61* Většina mužů ve věku 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj mobilní telefon maximálně jednu hodinu denně.

*Hypotéza č. 61* se potvrdila.

*Hypotéza č. 62* Alespoň některý z dotázaných mužů ve věku 61 a více let nevlastní svůj mobilní telefon.

*Hypotéza č. 62* se potvrdila. Šest z dvaceti dotazovaných mužů ve věkové kategorii 61 a více let nevlastní mobilní telefon.

*Další komentář:* Žádný z respondentů ve věkové kategorii 61 a více let nevlastní PDA či MDA. Nikdo z dotazovaných nepoužívá svůj mobilní telefon více než jednu hodinu denně.

#### **Ženy:**

*Hypotéza č. 63* Většina žen ve věku 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání používá svůj mobilní telefon maximálně jednu hodinu denně.

*Hypotéza č. 63* se potvrdila.

*Hypotéza č. 64* Alespoň některá z dotazovaných žen ve věku 61 a více let nevlastní svůj mobilní telefon.

*Hypotéza č. 64* se potvrdila. Jedna z šestnácti dotazovaných žen ve věkové kategorii 61 a více let nevlastní mobilní telefon.

*Další komentář:* Žádná z dotazovaných žen ve věkové kategorii 61 a více let nevlastní PDA či MDA. Ani jedna z respondentek nepoužívá svůj mobilní telefon více než jednu hodinu denně.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Žádný z dotazovaných mužů a žen v této věkové kategorii nepoužívá svůj mobilní telefon více než 5 hodin denně.

Tab. č. 26 – Kolik SMS zpráv denně odešlou muži a ženy ve věku 61 a více let

Muži			Ženy		
1–10 zpráv	11–20 zpráv	žádné zprávy	1–10 zpráv	11–20 zpráv	žádné zprávy
15	0	5	14	0	2

**Muži:**

*Hypotéza č. 65* Většina mužů ve věku 61 a více let pošle denně maximálně 1–10 SMS zpráv.

*Hypotéza č. 65* se potvrdila.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 66* Většina žen ve věku 61 a více let pošle denně maximálně 1–10 SMS zpráv.

*Hypotéza č. 66* se potvrdila.

Tab. č. 27 – Jak často sází muži a ženy ve věku 61 a více let

Intervaly sázek	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Denně	0	0	0	0	0	0	0	0
Jednou týdně	1	1	0	0	0	2	0	0
Jednou za měsíc	0	0	1	0	0	0	1	0
Pouze výjimečně	0	3	1	0	0	0	2	0
Nesází vůbec	0	7	4	2	3	2	4	2

**Muži:**

*Hypotéza č. 67* Většina mužů ve věkové kategorii 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nesází.

*Hypotéza č. 67* se potvrdila.

**Ženy:**

*Hypotéza č. 68* Většina žen ve věkové kategorii 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nesází.

*Hypotéza č. 68* se potvrdila.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Žádný z dotázaných mužů a žen nesází denně. Jednou do týdne sází dva muži z dvaceti a dvě ženy z šestnácti.

Tab. č. 28 – Kolik času stráví nakupováním muži a ženy ve věku 61 a více let

Strávený čas	Muži				Ženy			
	Ukončená škola				Ukončená škola			
	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ	ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	VOŠ/ VŠ
Maximálně 1 hod	1	7	4	2	3	2	4	2
2–4 hod	0	4	2	0	0	2	3	0
Více než 4 hod	0	0	0	0	0	0	0	0
Nakupují pouze to, co potřebují.	1	11	5	2	2	2	5	0
Kromě plánované věci často koupí i něco navíc.	0	0	1	0	1	2	2	2
Bez cíle brouzdají po obchodě. Neví, co vlastně chtějí.	0	0	0	0	0	0	0	0

**Muži:**

*Hypotéza č. 69* Většina mužů z věkové kategorie 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nakupuje maximálně jednu hodinu.

*Hypotéza č. 69* se potvrdila.

*Hypotéza č. 70* Většina mužů ve věkové kategorii 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nakupuje pouze to, co potřebuje.

*Hypotéza č. 70* se potvrdila.

## **Ženy:**

*Hypotéza č. 71* Většina žen z věkové kategorie 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nakupuje maximálně jednu hodinu.

*Hypotéza č. 71* se potvrdila pouze částečně. Neprokázála se jen u většiny žen s ukončeným SOU, jimž nákup povětšinou trvá 2–4 hodiny.

*Hypotéza č. 72* Většina žen ve věkové kategorii 61 a více let s jakýmkoliv stupněm vzdělání nakupuje pouze to, co potřebuje.

*Hypotéza č. 72* se potvrdila pouze částečně. Vyvrácena byla pouze u vysokoškolsky vzdělaných žen, které ve své většině občas koupí i něco, co původně neplánovaly.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Žádný z dotazovaných mužů či žen netráví na nákupu více než 4 hodiny. Jeden muž z dvaceti a čtyři ženy z šestnácti často koupí i něco, co původně nezamýšleli.

## **4.2.2 Dotazník – Moderní styl života dětí a dospívajících**

### **4.2.2.1 Struktura dotazníku**

Dotazník je anonymní, respondenti v něm uvádějí své pohlaví, věk, bydliště, školu, jenž studují, a záliby.

Otázky jsou rozděleny do třech částí:

1. část obsahuje dvě otázky. Zjišťuje, kolik času denně tráví děti u televizoru, a jaké pořady sledují. Obě otázky jsou uzavřené a respondenti mají na výběr z několika možných odpovědí.
2. část se skládá ze tří otázek a zjišťuje, kolik času denně tráví dotazovaní u počítače (kromě svých studijních povinností), a jakým aktivitám se na něm věnují. Dále se tato část zabývá tím, kolik z dětí má založený facebook. Všechny tři otázky jsou uzavřené a u každé je možnost výběru z několika odpovědí. Pouze u dotazu, týkajícího se hraní počítačových her, mohou podle svého uvážení doplnit, jaké počítačové hry mají v oblibě.
3. část zkoumá, kolik hodin denně používají svůj mobilní telefon a kolik SMS zpráv za den odešlou. Všechny otázky jsou uzavřené a mladiství mají znovu na výběr z několika možných odpovědí. Dle svého uvážení mohou připsat, kolik SMS zpráv denně odešlou, pokud jejich odpověď zní dvacet a více zpráv denně.

#### 4.2.2.2 Zpracování výsledků

Výsledky výzkumu byly zpracovány opět ručně. Respondenti byli nejprve rozděleni na chlapce a dívky a dále roztříděni dle studované školy na 1. a 2. stupeň ZŠ, SOU a SOŠ či gymnázium. Každou otázku dokresluje přehledná tabulka.

#### 4.2.2.3 Vyhodnocení průzkumu (hypotézy a jejich vyhodnocení)

##### 4.2.2.3.1 Dotazování chlapci a dívky ve věku 7–19 let

Tab. č. 29 – Dotazování chlapci a dívky ve věku 7–19 let

Chlapci					Dívky				
Studovaná škola					Studovaná škola				
1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Celkem	1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	Celkem
13	13	3	4	33	13	13	3	9	38

Tab. č. 30 – Kolik času tráví u televize chlapci a dívky ve věku 7–19 let

Strávený čas/den	Chlapci				Dívky			
	Studovaná škola				Studovaná škola			
	1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium
Nesleduje vůbec	0	1	0	0	1	0	0	0
1–2 hod	2	3	2	3	6	3	1	6
3–4 hod	8	6	1	0	3	5	2	2
Více než 4 hod	3	3	0	1	3	1	0	0
Pouze jako kulisa	0	0	0	0	0	4	0	1

#### **Chlapci:**

*Hypotéza č. 73* Většina chlapců studujících 1. a 2. stupeň ZŠ sleduje televizi 3–4 hodiny denně.

*Hypotéza č. 73* se potvrdila.

*Hypotéza č. 74* Většina chlapců studujících SOU se na televizi dívá 3–4 hodiny denně.

*Hypotéza č. 74* se nepotvrdila. Tito chlapci sledují ve své většině televizi pouze 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 75* Většina chlapců studujících SOŠ sleduje televizi 1–2 hodiny denně.

Hypotéza č. 75 se potvrdila.

*Další komentář:* Jediný ze všech dotazovaných chlapců v této věkové kategorii nesleduje televizi vůbec. Dotyčný studuje 2. stupeň ZŠ.

**Dívky:**

Hypotéza č. 76 Většina dívek studujících 1. a 2. stupeň ZŠ sleduje televizi 3–4 hodiny denně.

Hypotéza č. 76 se potvrdila pouze částečně. Ověřila se u většiny dívek studujících 2. stupeň ZŠ, nepotvrdila se však u dívek studujících 1. stupeň ZŠ, které televizi sledují pouze 1–2 hodiny denně.

Hypotéza č. 77 Většina dívek studujících SOU se na televizi dívá 3–4 hodiny denně.

Hypotéza č. 77 se potvrdila.

Hypotéza č. 78 Většina dívek studujících SOŠ či gymnázium sleduje televizi 1–2 hodiny denně.

Hypotéza č. 78 se potvrdila.

*Další komentář:* Jediná ze všech dotazovaných dívek v této věkové kategorii nesleduje televizi vůbec. Dotyčná studuje 1. stupeň ZŠ.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Více než 4 hodiny denně sleduje televizi pět chlapců z třiceti tří a dvě dívky z třiceti osmi.

Tab. č. 31 – Kolik času tráví u počítače (notebooku) chlapci a dívky ve věku 7–19 let

Strávený čas/den	Chlapci				Dívky			
	Studovaná škola				Studovaná škola			
	1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium
Počítač nevlastní	1	0	0	0	6	1	1	0
Pouze pro pracovní účely	0	0	0	0	0	0	0	1
1–2 hod	7	2	2	3	5	4	2	5
3–4 hod	4	7	1	0	2	6	0	3
Více než 4 hod	1	4	0	1	0	2	0	0
Registrace na facebooku	3	9	2	4	2	7	2	5



**Chlapci:**

*Hypotéza č. 79* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ používá svůj počítač na zábavu 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 79* se potvrdila.

*Hypotéza č. 80* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ používá počítač na zábavu 3–4 hodiny denně.

*Hypotéza č. 80* se potvrdila.

*Hypotéza č. 81* Většina z dotazovaných chlapců studujících SOU či SOŠ používá svůj počítač či notebook na zábavu 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 81* se potvrdila.

*Hypotéza č. 82* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ není registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 82* se potvrdila.

*Hypotéza č. 83* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ, SOU a SOŠ či gymnázium je registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 83* se potvrdila.

*Další komentář:* Pouze pro studijní účely nepoužívá svůj počítač žádný z dotazovaných chlapců. Počítač či notebook nevlastní pouze dva chlapci navštěvující 1. stupeň ZŠ.

**Dívky:**

*Hypotéza č. 84* Většina z dotazovaných dívek navštěvujících 1. stupeň ZŠ nevlastní svůj počítač.

*Hypotéza č. 84* se potvrdila.

*Hypotéza č. 85* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ používá počítač na zábavu 3–4 hodiny denně.

*Hypotéza č. 85* se potvrdila.

*Hypotéza č. 86* Většina z dotazovaných dívek studujících SOU či SOŠ používá svůj počítač či notebook na zábavu 1–2 hodiny denně.

*Hypotéza č. 86* se potvrdila.

*Hypotéza č. 87* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ není registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 87* se potvrdila.

*Hypotéza č. 88* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ, SOU a SOŠ či gymnázium je registrována na facebooku.

*Hypotéza č. 88* se potvrdila.

*Další komentář:* Počítač nevlastní šest z třiceti osmi dotazovaných dívek v této věkové kategorii. Pouze pro pracovní účely používá svůj počítač jedna dívka studující SOŠ.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Více než 4 hodiny denně používá svůj počítač na zábavu šest chlapců z třiceti tří a dvě dívky z třiceti osmi.

Tab. č. 32 – Jak často používají mobilní telefon chlapci a dívky ve věku 7–19 let

Doba použití/den	Chlapci				Dívky			
	Studovaná škola				Studovaná škola			
	1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium	1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ	SOU	SOŠ/ gymnázium
Mobilní telefon nevlastní	2	0	0	0	0	0	0	0
Do 1 hod	10	4	2	4	13	9	2	7
2–5 hod	0	0	0	0	0	0	1	0
Více než 5 hod	1	9	1	0	0	4	0	2
Vlastník PDA či MDA	0	0	0	1	0	0	0	0

### **Chlapci:**

*Hypotéza č. 89* Většina z dotazovaných chlapců studujících jakýkoliv stupeň školy používá svůj mobilní telefon maximálně jednu hodinu denně.

*Hypotéza č. 89* se potvrdila pouze částečně. Neprokázala se jen u většiny chlapců studujících 2. stupeň ZŠ, kteří ve své většině uvedli, že svůj mobilní telefon používají více než 5 hodin denně.

*Další komentář:* Mobilní telefon nevlastní pouze jeden chlapec studující 1. stupeň ZŠ. Jeden chlapec studující SOŠ vlastní PDA či MDA.

### **Dívky:**

*Hypotéza č. 90* Většina dívek studujících jakýkoliv stupeň školy používá svůj mobilní telefon maximálně jednu hodinu denně.

*Hypotéza č. 90* se potvrdila.

*Další komentář:* Nenašla se ani jedna dívka, která by nevlastnila mobilní telefon. Žádná z dotazovaných dívek nevlastní PDA či MDA.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Více než 5 hodin denně používá svůj mobilní telefon deset chlapců z třiceti tří a šest dívek ze třiceti osmi.

Tab. č. 33 – Kolik SMS zpráv denně pošlou chlapci a dívky ve věku 7–19 let

Chlapci			Dívky		
1–10 zpráv	11–20 zpráv	více než 20 zpráv	1–10 zpráv	11–20 zpráv	více než 20 zpráv
26	6	1	24	11	3

#### Chlapci:

*Hypotéza č. 91* Většina z dotazovaných chlapců ve věkové skupině 7–19 let odešle denně 1–10 SMS zpráv.

*Hypotéza č. 91* se potvrdila.

#### Dívky:

*Hypotéza č. 92* Většina z dotazovaných dívek ve věkové skupině 7–19 let odešle denně 1–10 SMS zpráv.

*Hypotéza č. 92* se potvrdila.

*Porovnání obou pohlaví se zaměřením na zjištění závislosti či rizika závislosti:* Jeden chlapec z třiceti tří a čtyři dívky z třiceti osmi odešlou denně více než 20 SMS zpráv.

## 4.2.3 Procentové vyjádření výsledků průzkumu

Tab. č. 34 – Počet dotazovaných v jednotlivých věkových kategoriích

Muži (chlapci)					Ženy (dívky)				
Věková kategorie					Věková kategorie				
7–19 let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let	7–19 let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let
24,44	36,30	13,33	11,11	14,81	30,89	29,27	15,45	11,38	13,01

Tab. č. 35 – Kolik času tráví muži (chlapci) a ženy (dívky) u televizoru

Strávený čas/den	Muži					Ženy				
	Věková kategorie					Věková kategorie				
	7–19 let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let	7–19 let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let
Nesleduje vůbec	3,03	12,24	5,56	0	0	2,63	5,56	5,26	0	0
1–2 hod	30,30	46,94	55,56	73,33	15,00	39,47	61,11	68,42	21,43	18,75
3–4 hod	45,45	18,37	16,67	13,33	40,00	34,21	13,89	15,79	64,29	50,00
Více než 4 hod	21,21	4,08	0	6,67	35,00	10,53	8,33	0	7,14	31,25
Pouze jako kulisa	0	18,37	22,22	6,67	10,00	13,16	11,11	10,53	7,14	0

Tab. č. 36 – Kolik času tráví u počítače (notebooku) muži (chlapci) a ženy (dívky)  
(%)

Strávený čas/den	Muži (chlapci)					Ženy (dívky)				
	Věková kategorie					Věková kategorie				
	7–19 let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let	7–19 let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let
Počítač nevlastní	3,03	4,08	16,67	6,67	80,00	21,05	13,89	15,79	21,43	87,50
Pouze pro pracovní účely	0	14,29	22,22	26,67	15,00	2,63	19,44	31,58	28,57	0
1–2 hod	42,42	38,78	38,89	60,00	5,00	42,11	50,00	42,11	42,86	12,50
3–4 hod	36,36	28,57	5,56	6,67	0	28,95	16,67	5,26	7,14	0
Více než 4 hod	18,18	14,29	16,67	0	0	5,26	0	5,26	0	0
Registrace na facebooku	54,55	59,18	27,78	20,00	0	42,11	41,67	21,05	7,14	0

Tab. č. 37 – Jak často používají muži (chlapci) a ženy (dívky) mobilní telefon  
(%)

Doba použití/den	Muži (chlapci)					Ženy (dívky)				
	Věková kategorie					Věková kategorie				
	7–19 let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let	7–19 let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let
Mobilní telefon nevlastní	6,06	0	0	0	15,00	0	2,78	0	0	6,25
Do 1 hod	60,61	69,39	77,78	86,67	85,00	81,58	86,11	89,47	92,86	93,75
2–5 hod	0	16,33	5,56	0	0	2,63	5,56	5,26	0	0
Více než 5 hod	33,33	14,29	16,67	13,33	0	15,79	5,56	5,26	7,14	0
Vastník PDA či MDA	3,03	4,08	0	0	0	0	0	5,26	0	0

Tab. č. 38 – Kolik SMS zpráv denně pošlou muži (chlapci) a ženy (dívky)  
(%)

Počet odeslaných SMS/den	Muži (chlapci)					Ženy (dívky)				
	Věková kategorie					Věková kategorie				
	7–19 let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let	7–19 let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let
Žádné zprávy	0	0	0	0	25,00	0	0	0	0	12,50
1–10 zpráv	78,79	89,80	100,00	100,00	75,00	63,16	94,44	100,00	100,00	87,50
11–20 zpráv	18,18	10,20	0	0	0	28,95	5,56	0	0	0
Více než 20 zpráv	3,03	0	0	0	0	7,89	0	0	0	0

Tab. č. 39 – Jak často sází dospělí muži a ženy

(%)

Intervaly sázek	Muži				Ženy			
	Věková kategorie				Věková kategorie			
	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let
Denně	6,12	0	0	0	0	0	0	0
Jednou za týden	8,16	16,67	13,33	10,00	5,56	0	0	12,50
Jednou za měsíc	12,24	5,56	6,67	5,00	0	0	0	6,25
Pouze výjimečně	24,49	16,67	6,67	20,00	19,44	10,53	21,43	12,50
Nesází vůbec	48,98	61,11	73,33	65,00	75,00	89,47	78,57	68,75

Tab. č. 40 – Kolik času stráví nakupováním dospělí muži a ženy

(%)

Strávený čas	Muži				Ženy			
	Věková kategorie				Věková kategorie			
	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let
Maximálně 1 hod	83,67	94,44	86,67	70,00	61,11	26,32	92,86	68,75
2–4 hod	14,29	5,56	13,33	30,00	33,33	73,68	7,14	31,25
Více než 4 hod	2,04	0	0	0	5,56	0	0	0
Nakupují pouze to, co potřebují.	67,35	83,33	86,67	95,00	25,00	47,37	92,86	56,25
Kromě plánované věci často koupí i něco navíc.	30,61	16,67	13,33	5,00	63,89	52,63	7,14	43,75
Bez cíle brouzdají po obchodě. Neví, co přesně chtějí.	2,04	0	0	0	11,11	0	0	0

Tab. č. 41 – Kdo je častěji pronásledován - muži či ženy?

(%)

Muži				Ženy			
20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let	20–33 let	34–47 let	48–60 let	61 a více let
36,73	5,56	13,33	5,00	22,22	21,05	14,29	18,75

*Komentář:* Více jsou pronásledovány ženy než muži, a to nejvíce opačným pohlavím. Ve dvou případech se jedná o obtěžování stejným pohlavím. Muži, kteří jsou pronásledováni méně, obtěžuje výhradně opačné pohlaví. Co se týče věkových kategorií, jsou nejčastěji pronásledováni muži ve věku 20–33 let a nejméně muži ve věku 61 a více let. U žen je též nejvíce obtěžována kategorie 20–33 let, v těsném

závěsu za ní je kategorie 34–47 let. Nejméně je pronásledování vystavena věková kategorie žen 48–60 let.

## 4.2.4 Doplnující dotazník – Čemu se věnuješ ve svém volném čase?

### 4.2.4.1 Struktura dotazníku

Dotazník je anonymní, děti v něm uvádějí své pohlaví a studovaný stupeň základní školy. Obsahuje celkem dvacet pět položek. Každá položka označuje jednu aktivitu z volného času, kterou mají ohodnotit body – pokud se jí nevěnují vůbec – 0 bodů, pokud se jí věnují občas – 1 bod, pokud se jí věnují často – 2 body. Poslední položka je otevřená a respondenti zde mohou doplnit aktivity, kterými se zabývají, pokud se nevyskytují v uvedené nabídce.

### 4.2.4.2 Zpracování výsledků

Výsledky doplňujícího průzkumu byly zpracovány ručně. Respondenti byli nejprve rozděleni na chlapce a dívky a poté roztrženi dle studovaného stupně školy na 1. a 2. stupeň ZŠ. Doplnující tabulka znázorňuje, jak chlapci a dívky na základní škole tráví svůj volný čas.

### 4.2.4.3 Vyhodnocení průzkumu (hypotézy a jejich vyhodnocení)

Tab. č. 42 – Dotazování v číslech

Chlapci		Celkem chlapců	Dívky		Celkem dívek
1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ		1. stupeň ZŠ	2. stupeň ZŠ	
13	13	26	13	13	26

Tab. č. 43 – Jak tráví chlapci a dívky na základní škole volný čas

Aktivita	Chlapci						Dívky					
	1. stupeň ZŠ			2. stupeň ZŠ			1. stupeň ZŠ			2. stupeň ZŠ		
	vůbec	občas	často	vůbec	občas	často	vůbec	občas	často	vůbec	občas	často
Šport	4	4	5	5	4	4	7	4	2	4	7	2
Hudba či zpěv	4	2	7	9	3	1	5	6	2	2	6	5
Zvířata	7	3	3	6	3	4	1	5	7	5	2	6

Četba knih	7	4	2	8	4	1	8	4	1	8	1	4
Četba časopisů	1	9	3	9	4	0	0	4	9	1	2	10
Společenské hry	12	1	0	12	1	0	7	2	4	11	2	0
Práce na počítači	8	4	1	5	6	2	8	4	1	2	9	2
Zábava na počítači	4	5	4	0	2	11	8	5	0	0	4	9
Počítačové hry	2	4	7	2	8	3	9	4	0	6	4	3
Moderní technologie	2	6	5	1	6	6	12	1	0	10	3	1
Fotografování	5	6	2	8	4	1	12	0	1	12	1	0
Ruční práce	13	0	0	13	0	0	12	1	0	13	0	0
Keramika	13	0	0	13	0	0	12	0	1	13	0	0
Přátelé	7	5	1	2	5	6	0	1	12	1	8	5
Kreslení, malování	11	1	1	12	1	0	2	6	5	4	6	3
Rybaření	10	2	1	10	1	2	13	0	0	13	0	0
Vaření či Pečení	13	0	0	12	1	0	0	13	0	1	12	0
Domácí práce	13	0	0	10	3	0	12	1	0	11	2	0
Práce na zahradě	13	0	0	11	2	0	13	0	0	8	3	2
Auto-Mobily	1	9	3	3	3	7	13	0	0	8	4	1
Disko-téky	13	0	0	13	0	0	12	0	1	13	0	0
Společenský tanec	13	0	0	13	0	0	1	7	5	0	4	9
Návštěva kina	1	10	2	3	6	4	13	1	0	13	0	0
Návštěva divadla	13	0	0	13	0	0	1	3	9	0	3	10
Televize	0	2	11	0	6	7	10	3	0	0	2	11
Nakupování	13	0	0	3	9	1						
Další činnosti					1 <sup>1</sup>				1 <sup>2</sup>			

Poznámka:

<sup>1</sup> automodelářství

<sup>2</sup> mažoretka

### **Chlapci – 1. stupeň ZŠ:**

*Hypotéza č. 1* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se často věnuje sportu. *Hypotéza č. 1* se potvrdila.

*Hypotéza č. 2* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se nezajímá o hudbu. *Hypotéza č. 2* se nepotvrdila. Naopak se ukázalo, že sedm chlapců ze třinácti se o hudbu zajímá velmi.

*Hypotéza č. 3* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se ráda stará o zvířata. *Hypotéza č. 3* se nepotvrdila. Dokonce se ukázalo, že sedm chlapců nemá o zvířata zájem vůbec.

*Hypotéza č. 4* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ s chutí čte knihy. *Hypotéza č. 4* se nepotvrdila. Z dotazníku vyplynulo, že dokonce osm chlapců knihy nečte vůbec.

*Hypotéza č. 5* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ si občas přečte nějaký časopis. *Hypotéza č. 5* se potvrdila.

*Hypotéza č. 6* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ nehraje společenské hry. *Hypotéza č. 6* se potvrdila.

*Hypotéza č. 7* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ si nevyhledává potřebné informace ke svému studiu na počítači. *Hypotéza č. 7* se potvrdila.

*Hypotéza č. 8* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ využívá čas od času počítač k zábavě. *Hypotéza č. 8* se potvrdila.

*Hypotéza č. 9* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ hraje často počítačové hry. *Hypotéza č. 9* se potvrdila.

*Hypotéza č. 10* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se zajímá o moderní technologie. *Hypotéza č. 10* se potvrdila.

*Hypotéza č. 11* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se nezajímá o fotografování. *Hypotéza č. 11* se nepotvrdila. Výsledek průzkumu je překvapivý. Dokonce šest z dotazovaných chlapců se fotografování věnuje občas a jeden často.

*Hypotéza č. 12* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se nevěnuje ručním pracím. *Hypotéza č. 12* se potvrdila.

*Hypotéza č. 13* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se nevěnuje keramice. *Hypotéza č. 13* se potvrdila.

*Hypotéza č. 14* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se ráda setkává s kamarády. *Hypotéza č. 14* se nepotvrdila. Sedm z dotazovaných chlapců se s kamarády nesetkává vůbec.



*Hypotéza č. 15* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se nevěnuje výtvarným činnostem. *Hypotéza č. 15* se potvrdila.

*Hypotéza č. 16* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se nezajímá o rybaření. *Hypotéza č. 16* se potvrdila.

*Hypotéza č. 17* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ nepomáhá s domácími pracemi. *Hypotéza č. 17* se potvrdila.

*Hypotéza č. 18* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se nevěnuje práci na zahradě. *Hypotéza č. 18* se potvrdila.

*Hypotéza č. 19* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se zajímá o automobily. *Hypotéza č. 19* se potvrdila.

*Hypotéza č. 20* Žádný z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ nenavštěvuje diskotéky. *Hypotéza č. 20* se potvrdila.

*Hypotéza č. 21* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ se nevěnuje společenským tancům. *Hypotéza č. 21* se potvrdila.

*Hypotéza č. 22* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ navštěvuje občas kino. *Hypotéza č. 22* se potvrdila.

*Hypotéza č. 23* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ nenavštěvuje divadlo. *Hypotéza č. 23* se potvrdila.

*Hypotéza č. 24* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ často sleduje televizi. *Hypotéza č. 24* se potvrdila.

*Hypotéza č. 25* Většina z dotazovaných chlapců studujících 1. stupeň ZŠ nechodí často nakupovat. *Hypotéza č. 25* se potvrdila.

Diskuze:

Z dotazníku vyplynulo, že chlapci studující 1. stupeň základní školy hodně sportují, mají rádi hudbu, zajímají se o moderní technologie, o fotografování a auta. Rádi občas navštěvují kino, zatímco divadlo vůbec. Velice málo chlapců čte knihy, zatímco časopisy jich čte mnoho. Svůj počítač využívají k hraní počítačových her a zábavě, k práci jen zřídka. Ani jeden z dotazovaných chlapců nepomáhá s domácími pracemi či s prací na zahradě. Mladší chlapce nelákají výtvarné činnosti, společenský tanec, rybaření, ruční práce ani společenské hry. Neradí se starají o zvířata a nemají kamarády, se kterými by se pravidelně setkávali.

Co se týče moderních závislostí, průzkum ukázal, že k nim inklinují chlapci již na 1. stupni základní školy. Ve své většině se hodně zajímají o moderní technologie, pravidelně hrají počítačové hry a často sledují televizi.

### **Chlapci – 2. stupeň ZŠ:**

*Hypotéza č. 1* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se často věnuje sportu. *Hypotéza č. 1* se nepotvrdila. Často se sportu věnují pouze čtyři chlapci, čtyři občas a pět vůbec.

*Hypotéza č. 2* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se zajímá o hudbu. *Hypotéza č. 2* se nepotvrdila. Z průzkumu vyplynulo, že devět z dotázaných chlapců se o hudbu nezajímá vůbec.

*Hypotéza č. 3* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se nestará o zvířata. *Hypotéza č. 3* se potvrdila.

*Hypotéza č. 4* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ nečte často knihy. *Hypotéza č. 4* se potvrdila.

*Hypotéza č. 5* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ si občas přečte nějaký časopis. *Hypotéza č. 5* se potvrdila.

*Hypotéza č. 6* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ nehraje společenské hry. *Hypotéza č. 6* se potvrdila.

*Hypotéza č. 7* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ si alespoň někdy vyhledává potřebné informace na internetu či pomocí počítače vypracovává domácí úkoly. *Hypotéza č. 7* se potvrdila.

*Hypotéza č. 8* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ využívá počítač k zábavě. *Hypotéza č. 8* se potvrdila.

*Hypotéza č. 9* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ hraje počítačové hry. *Hypotéza č. 9* se potvrdila.

*Hypotéza č. 10* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se zajímá o moderní technologie. *Hypotéza č. 10* se potvrdila.

*Hypotéza č. 11* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se nezajímá o fotografování. *Hypotéza č. 11* se potvrdila.

*Hypotéza č. 12* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje ručním pracím. *Hypotéza č. 12* se potvrdila.

*Hypotéza č. 13* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje keramice. *Hypotéza č. 13* se potvrdila.

*Hypotéza č. 14* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se často setkává s kamarády. *Hypotéza č. 14* se potvrdila.

*Hypotéza č. 15* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje výtvarným činnostem. *Hypotéza č. 15* se potvrdila.

*Hypotéza č. 16* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se nezajímá o rybaření. *Hypotéza č. 16* se potvrdila.

*Hypotéza č. 17* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ nepomáhá s domácími pracemi. *Hypotéza č. 17* se potvrdila.

*Hypotéza č. 18* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje práci na zahradě. *Hypotéza č. 18* se potvrdila.

*Hypotéza č. 19* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se zajímá o automobily. *Hypotéza č. 19* se potvrdila.

*Hypotéza č. 20* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ nenavštěvuje diskotéky. *Hypotéza č. 20* se potvrdila.

*Hypotéza č. 21* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje společenským tancům. *Hypotéza č. 21* se potvrdila.

*Hypotéza č. 22* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ navštěvuje občas kino. *Hypotéza č. 22* se potvrdila.

*Hypotéza č. 23* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ nenavštěvuje divadlo. *Hypotéza č. 23* se potvrdila.

*Hypotéza č. 24* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ často sleduje televizi. *Hypotéza č. 24* se potvrdila.

*Hypotéza č. 25* Většina z dotazovaných chlapců studujících 2. stupeň ZŠ nechodí nakupovat. *Hypotéza č. 25* se nepotvrdila. Průzkum ukázal, že dokonce devět z dotazovaných chlapců chodí občas nakupovat.

Diskuze:

Z průzkumu vyplynulo, že chlapci navštěvující 2. stupeň ZŠ příliš nesportují, nezajímají se o hudbu ani o zvířata, nečtou knihy, nehrají společenské hry. Jejich koníčkem není fotografování, rybaření, výtvarné činnosti ani společenský tanec. Naopak se velice zajímají o auta a moderní technologie. Rádi se setkávají s kamarády. Příliš nepomáhají s domácími pracemi, ani s prací na zahradě. S chutí si vyrazí do kina, zatímco do divadla vůbec. Diskotéky nenavštěvují. Často hrají počítačové hry a počítač používají spíše k zábavě než pro studijní účely. Pravidelně sledují televizi.

U chlapců na 2. stupni ZŠ se jasně ukazuje zhoršení, co se týče moderních závislostí. Zatímco mladší chlapci se alespoň zajímají o sport, fotografování, čtení časopisů či hudbu, starší chlapci mnoho zájmů kromě sledování televize, hraní počítačových her a jiné zábavy na počítači a internetu nemají. Překvapující je, že starší chlapci se setkávají s kamarády častěji než chlapci mladší. Podle výsledků průzkumu by spíše mladší chlapci měli mít čas na své kamarády, protože tak často nevysedávají u počítače. Je možné to chápat tak, že starší chlapci hrají počítačové hry se svými kamarády, nebo těmi „kamarády“ myslí své virtuální přátele, se kterými se setkávají při hraní her či chatování.

### **Dívky – 1. stupeň ZŠ:**

*Hypotéza č. 1* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se nevěnuje často sportu. *Hypotéza č. 1* se potvrdila.

*Hypotéza č. 2* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se nezajímá o hudbu. *Hypotéza č. 2* se nepotvrdila. Z průzkumu vyplynulo, že osm z dotazovaných dívek má rádo hudbu či zpěv.

*Hypotéza č. 3* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se ráda stará o zvířata. *Hypotéza č. 3* se potvrdila.

*Hypotéza č. 4* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ si občas přečte nějakou knihu. *Hypotéza č. 4* se nepotvrdila. Ukázalo se, že dokonce osm z dotázaných dívek nečte knihy vůbec.

*Hypotéza č. 5* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ čte často časopisy. *Hypotéza č. 5* se potvrdila.

*Hypotéza č. 6* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ nehraje společenské hry. *Hypotéza č. 6* se potvrdila.

*Hypotéza č. 7* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ si nevyhledává potřebné informace ke svému studiu na internetu. *Hypotéza č. 7* se potvrdila.

*Hypotéza č. 8* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ využívá svůj počítač k zábavě. *Hypotéza č. 8* se nepotvrdila. Pouze pět z dotazovaných dívek využívá svůj počítač k zábavě.

*Hypotéza č. 9* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ hraje počítačové hry. *Hypotéza č. 9* se nepotvrdila. Výzkum ukázal, že devět dívek nehraje počítačové hry vůbec, čtyři pouze občas.

*Hypotéza č. 10* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se nezajímá o moderní technologie. *Hypotéza č. 10* se potvrdila.

*Hypotéza č. 11* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se nezajímá o fotografování. *Hypotéza č. 11* se potvrdila.

*Hypotéza č. 12* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se nevěnuje ručním pracím. *Hypotéza č. 12* se potvrdila.

*Hypotéza č. 13* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se nevěnuje keramice. *Hypotéza č. 13* se potvrdila.

*Hypotéza č. 14* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se ráda setkává s kamarády. *Hypotéza č. 14* se potvrdila.

*Hypotéza č. 15* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se věnuje výtvarným činnostem. *Hypotéza č. 15* se potvrdila.

*Hypotéza č. 16* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se nezajímá o rybaření. *Hypotéza č. 16* se potvrdila.

*Hypotéza č. 17* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ pomáhá s domácími pracemi. *Hypotéza č. 17* se potvrdila.

*Hypotéza č. 18* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se nevěnuje práci na zahradě. *Hypotéza č. 18* se potvrdila.

*Hypotéza č. 19* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se nezajímá o automobily. *Hypotéza č. 19* se potvrdila.

*Hypotéza č. 20* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ nenavštěvuje diskotéky. *Hypotéza č. 20* se potvrdila.

*Hypotéza č. 21* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ se nevěnuje společenským tancům. *Hypotéza č. 21* se potvrdila.

*Hypotéza č. 22* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ občas zajde do kina. *Hypotéza č. 22* se potvrdila.

*Hypotéza č. 23* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ nenavštěvuje divadlo. *Hypotéza č. 23* se potvrdila.

*Hypotéza č. 24* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ často sleduje televizi. *Hypotéza č. 24* se potvrdila.

*Hypotéza č. 25* Většina z dotazovaných dívek studujících 1. stupeň ZŠ nechodí často nakupovat. *Hypotéza č. 25* se potvrdila.

Diskuze:

Z výzkumu vyplynulo, že dívky, studující 1. stupeň ZŠ, málo sportují, naopak se věnují hudbě, výtvarným činnostem, rády se setkávají s kamarády. Knihy nečtou téměř vůbec, naopak upřednostňují časopisy. Starají se o zvířata, občas pomáhají i s domácími pracemi. Počítač používají zřídka. Nemají příliš zájem o moderní technologie, o fotografování či auta. Mnohem raději navštěvují kino než divadlo. Pravidelně sledují televizi.

Když se zaměříme pouze na moderní závislosti, dívky na 1. stupni ZŠ jimi ohroženy nejsou, protože se o moderní technologie téměř nezajímají.

### **Dívky – 2. stupeň ZŠ:**

*Hypotéza č. 1* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje sportu. *Hypotéza č. 1* se nepotvrdila. Sedm z dotazovaných dívek sportuje občas a dvě dokonce často.

*Hypotéza č. 2* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se zajímá o hudbu. *Hypotéza č. 2* se potvrdila.

*Hypotéza č. 3* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se ráda stará o zvířata. *Hypotéza č. 3* se potvrdila.

*Hypotéza č. 4* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ nečte často knihy. *Hypotéza č. 4* se potvrdila.

*Hypotéza č. 5* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ čte často časopisy. *Hypotéza č. 5* se potvrdila.

*Hypotéza č. 6* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ nehraje společenské hry. *Hypotéza č. 6* se potvrdila.

*Hypotéza č. 7* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ si často vyhledává potřebné informace na internetu či pomocí počítače vypracovává domácí úkoly. *Hypotéza č. 7* se nepotvrdila. Výsledky dotazníku ukázaly, že pouze dvě dívky používají svůj počítač k práci často, devět pouze občas.

*Hypotéza č. 8* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ využívá počítač k zábavě. *Hypotéza č. 8* se potvrdila.

*Hypotéza č. 9* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ hraje počítačové hry. *Hypotéza č. 9* se nepotvrdila. Průzkum prokázal, že šest z dotazovaných dívek nehraje počítačové hry vůbec, čtyři pouze občas a tři často.

*Hypotéza č. 10* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se nezajímá o moderní technologie. *Hypotéza č. 10* se potvrdila.

*Hypotéza č. 11* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se nezajímá o fotografování. *Hypotéza č. 11* se potvrdila.

*Hypotéza č. 12* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje ručním pracím. *Hypotéza č. 12* se potvrdila.

*Hypotéza č. 13* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje keramice. *Hypotéza č. 13* se potvrdila.

*Hypotéza č. 14* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se ráda setkává s kamarády. *Hypotéza č. 14* se potvrdila.

*Hypotéza č. 15* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje výtvarným činnostem. *Hypotéza č. 15* se potvrdila.

*Hypotéza č. 16* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se nezajímá o rybaření. *Hypotéza č. 16* se potvrdila.

*Hypotéza č. 17* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ občas vypomůže s domácími pracemi. *Hypotéza č. 17* se potvrdila.

*Hypotéza č. 18* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje práci na zahradě. *Hypotéza č. 18* se potvrdila.

*Hypotéza č. 19* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se nezajímá o automobily. *Hypotéza č. 19* se potvrdila.

*Hypotéza č. 20* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ nenavštěvuje diskotéky. *Hypotéza č. 20* se potvrdila.

*Hypotéza č. 21* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ se nevěnuje společenským tancům. *Hypotéza č. 21* se potvrdila.

*Hypotéza č. 22* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ chodí často do kina. *Hypotéza č. 22* se potvrdila.

*Hypotéza č. 23* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ nenavštěvuje divadlo. *Hypotéza č. 23* se potvrdila.

*Hypotéza č. 24* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ často sleduje televizi. *Hypotéza č. 24* se potvrdila.

*Hypotéza č. 25* Většina z dotazovaných dívek studujících 2. stupeň ZŠ chodí často nakupovat. *Hypotéza č. 25* se potvrdila.

Diskuze:

Výsledky průzkumu ukázaly, že dívky studující 2. stupeň ZŠ, občas sportují, zajímají se o hudbu, zvířata, rády se setkávají s kamarády, často sledují televizi a velice rády nakupují. Dokonce jedenáct ze třinácti dotazovaných dívek uvedlo, že chodí často nakupovat. Starší dívky zcela upřednostňují četbu časopisů před četbou knih. Příliš se nezajímají o společenské hry, o moderní technologie, fotografování, výtvarné činnosti, rybaření či auta. Ve své většině nenavštěvují diskotéky. Překvapivé však je, že tři z dotazovaných dívek navštěvují diskotéku občas a jedna dokonce pravidelně, a to i přesto, že na ně ve svém věku nemají přístup. S domácími pracemi pomáhá občas většina z dotazovaných dívek. Svůj počítač používají sice nejvíce na zábavu, ale slouží jim i k vyhledávání informací pro studijní účely. Divadlo nenavštěvuje žádná z dívek, zatímco kino všechny.

Co se týče moderních závislostí, je u dívek studujících 2. stupeň ZŠ patrný vliv z dětství, především u televize. Jak mladší, tak starší dívky sledují velice často televizi, což je pro ně nebezpečné. Starší dívky mají mnoho zájmů a směřování k závislosti na počítači u nich není tolik ohrožující jako u chlapců, protože u počítače netráví tolik času. Za ohrožující lze považovat jejich vášeň pro nakupování, která se v pozdějším věku může stát i závislostí.

## **4.2.5 Test zjišťující workoholismus**

### **4.2.5.1 Test rizika závislosti na práci profesora Robinsona**

Cílem tohoto testu bylo potvrzení či vyvrácení podezření na workoholismus u dvou vybraných osob. Pokud by se potvrdil, bylo nejhlavnějším cílem pomoci těmto dvěma osobám najít cestu ze své závislosti. Test byl u obou testovaných prováděn během června roku 2010. Prvním dotazovaným je muž, 49 let, je ředitelem jedné firmy. Dalším je také muž, 36 let, pracuje jako podnikatel.

#### *4.2.5.1.1 Struktura testu*

Test je anonymní, oba testovaní uváděli pouze své pohlaví, věk a povolání. Měli odpovídat na otázky vždy jednou z následujících možností:

Rozhodně ne: 1 bod

Spíše ne: 2 body



Spíše ano: 3 body

Jistě ano: 4 body

Po zodpovězení všech otázek se body sečetly a zjistilo se pásmo, ve kterém se dotyčný pohybuje.

Pásmo 54 až 63 bodů – lehká forma závislosti na práci.

Pásmo 64 až 84 bodů – střední forma závislosti na práci.

Pásmo 85 bodů a více – těžká forma závislosti na práci.

#### *4.2.5.1.2 Vyhodnocení testu*

První testovaný získal celkem 68 bodů, tzn., že trpí střední formou závislosti na práci, avšak pohybuje se v nižší hranici tohoto pásma. Druhý testovaný obdržel celkem 77 bodů, tzn., že také trpí střední formou závislosti. Avšak pohybuje se v horní hranici tohoto pásma, proto mu závislost na práci hrozí více než prvnímu testovanému.

Tento test je spíše informativní, neukazuje přímo na závislost. Přesto může odhalit člověka, který má k závislosti předpoklady, a tudíž ho v budoucnu může ohrozit. Podezření se potvrdilo. Oběma mužům hrozí v budoucnosti závislost na práci, či závislí již dokonce jsou.

Předem nebyl ani jeden o podezření na závislost informován, aby nebyly ovlivněny jejich odpovědi. Výsledky testu a rady, jak se svou závislostí bojovat, byly oběma mužům sděleny. První testovaný byl velice ochotný naslouchat radám, dokonce přiznal, že má kvůli zaměstnání problémy se svou ženou. Bylo vidět jeho odhodlání vše změnit. Druhý testovaný si sice rady vyslechl, ale nakonec konstatoval, že přece musí vydělávat, je zodpovědný za chod firmy a nezbývá mu tedy nic jiného, než i nadále v práci trávit většinu času.

Testovaní muži byli sice různého věku, avšak ten nerozhoduje. Mnohem více záleží na profesi, kterou dotyčný vykonává. Nejčastěji k závislosti na práci inklinují podnikatelé, vedoucí či majitelé různých organizací. Ohrožení jsou především ti, kteří jsou neustále ve spěchu, ve stresu, je na nich závislý chod firmy apod. Naopak nejméně ohrožení jsou dělníci v továrnách a zaměstnanci kancelářských profesí s přesnou pracovní dobou.

## 5 Závěr

Diplomová práce se věnovala moderním nedrogovým závislostem, které se zatím mezi závislosti dle Mezinárodní klasifikace nemocí neřadí. Zabývala se závislostmi, které se rozšířily především koncem 20. století a ve 21. století. Snažila se upozornit na ty nejdůležitější a nejvíce nebezpečné. Avšak tento výčet není a ani nemůže být kompletní. Závislost se může vytvořit na čemkoliv. Problém je v tom, že si ji ani nemusíme uvědomovat. Někteří svou závislost dokonce považují za přednost (např. workoholismus).

Konkrétní moderní závislosti byly popsány s důrazem na jejich nebezpečnost. Byly podány informace o jejich prevenci a léčbě.

Praktická část se zabývala průzkumem, který byl proveden dotazníkovou metodou. Dotazník na volný čas mládeže by mohli v budoucnu upotřebit učitelé či rodiče dětí, kteří mají podezření na nevhodné trávení volného času u svých dětí či na ohrožení některou ze závislostí. Dotazníky na moderní styl života lze také použít pro zjištění některé ze závislostí. Test rizika závislosti na práci profesora Robinsona lze využít pro zjištění rizika závislosti na práci. Avšak není vhodné předem prozradit účel jakéhokoliv z dotazníků, protože dotazovaní by mohli své odpovědi záměrně pozměnit.

Cílem práce bylo především informovat širokou veřejnost o nebezpečnosti moderních závislostí. Hlavním bodem bylo též podání informací o jejich prevenci a léčbě. Cíl se podařilo splnit. Informace byly hledány v knihách, v časopisech, na internetu. Byl vytvořen seznam rad a tipů pro prevenci některých vybraných závislostí. Informace o léčbě nebylo snadné nalézt, za tímto účelem byly osloveny některé psychiatrické léčebny a psychologická poradna.

Průzkum v praktické části práce byl prováděn jak na vzorku dospělé populace, tak na vzorku dětí a dospívajících. Dotazovaní s ochotou vyplnili předložené dotazníky. Informace pro kazuistiku se též podařilo získat bez větších problémů. Dotyčný sám vyprávěl svůj příběh a ochotně odpovídal i na všechny doplňující otázky.

Výsledky studie ukázaly hrozbu závislosti na sledování televize nejvíce u věkové skupiny 61 a více let, kde televizi sleduje více než čtyři hodiny denně osm mužů z dvaceti a tři ženy z šestnácti. Dále se na televizi často dívají dva muži z čtyřiceti devíti a tři ženy z třiceti šesti ve věkové kategorii 20–33 let a jedna žena a jeden muž z věkové kategorie 48–60 let.

Co se týče užívání počítače pro zábavu, bylo objeveno, že závislostí je ve své většině ohroženo sedm mužů z čtyřiceti devíti ve věkové kategorii 20–33 let, kteří u počítače vydrží více než čtyři hodiny denně. Pouze jedna žena z věkové kategorie 34–47 let používá svůj počítač na zábavu takto dlouhou dobu. Výzkum také prokázal předpoklad, že nejčastěji jsou na facebooku registrováni muži ve věku 20–33 let.

V užívání mobilu jsou aktivnější též muži. Závislost na mobilním telefonu může postihnout sedm mužů z čtyřiceti devíti ve věkové kategorii 20–33 let, kteří svůj mobilní telefon užívají více než pět hodin denně. Žádný z dotazovaných ze všech věkových kategorií neposílá více než dvacet SMS zpráv denně.

Sázení je také bližší mužům. Průzkum ukázal, že nejčastěji sází na sportovní utkání. Sázení by se mohlo stát osudným třem mužům z čtyřiceti devíti z věkové kategorie 20–33 let, kteří uvedli, že sází denně.

Nakupování naopak láká více ženy než muže. Ve věkové kategorii 20–33 let nakupuje více než čtyři hodiny denně jeden muž z čtyřiceti devíti a dvě ženy z třiceti šesti. Ostatní věkové kategorie tak často nenakupují. Avšak většina z dotazovaných z jakékoliv věkové kategorie koupí alespoň občas i nějakou věc, jejíž koupi původně neplánovala. Ve věkové kategorii 20–33 let koupí často něco navíc patnáct mužů z čtyřiceti devíti a dvacet tři žen z třiceti šesti. Ve věkové kategorii 34–47 let takto nakupují tři muži z osmnácti a deset žen z devatenácti.

U dětí a mladistvých se prokázalo, že kvůli závislosti na televizi může být v ohrožení pět chlapců z třiceti tří a dvě dívky z třiceti osmi, kteří sledují televizi více než 4 hodiny denně.

Počítač používají více než čtyři hodiny denně většinou chlapci, konkrétně šest chlapců z třiceti tří. Pouze dvě dívky z třiceti osmi používají počítač na zábavu takto dlouhou dobu.

Co se týče používání mobilního telefonu, této moderní technologii vládou chlapci. Deset z třiceti tří ho používá více než pět hodin denně, dívek oproti nim šest z třiceti osmi. Dívky naopak vyhrávají v počtu odeslaných SMS zpráv. Čtyři dívky z třiceti osmi odešlou denně více než dvacet SMS zpráv, chlapec pouze jeden z třiceti tří.

Z doplňujícího průzkumu na volný čas dětí vyplynulo, že chlapci, navštěvující 1. stupeň ZŠ se nejčastěji zajímají o moderní technologie, hudbu, fotografování a auta. Mladší chlapci hodně sportují, čtou raději časopisy než knihy, navštěvují kino, zatímco

divadlo vůbec. Počítač využívají nejvíce k hraní počítačových her a na zábavu. Často sledují televizi.

Chlapci na 2. stupni ZŠ naopak příliš nesportují, nezajímají se o hudbu, upřednostňují časopisy před čtením knih. Stejně jako mladší chlapci věnují svůj volný čas moderním technologiím a autům. Svůj počítač používají především na zábavu a hraní počítačových her. Oproti mladším chlapcům se velice rádi setkávají s kamarády.

Dívky na 1. stupni ZŠ se věnují hudbě, výtvarným činnostem, přátelům. Čtou mnohem raději časopisy než knihy, rády se starají o zvířata. Počítač oproti všem chlapcům používají zřídka. Rády navštěvují kino, zatímco divadlo vůbec. Často sledují televizi.

Dívky na 2. stupni ZŠ občas sportují, rády se starají o zvířata, setkávají se s přáteli. Oproti mladším dívkám velice rády nakupují. Zcela upřednostňují četbu časopisů před četbou knih. Počítač používají jak na zábavu, tak pro studijní účely.

Na závěr lze konstatovat, že dospělí jsou rozumní a moderní závislosti většině z nich nehrozí. Většina dospívajících starších patnácti let moderní technologie používá též v rozumné míře. Usměrnit by se však měly děti na základní škole, a to především chlapci na 1. a 2. stupni ZŠ, kteří stráví velkou část ze svého volného času u počítače. Všichni, jak mladší, tak i starší chlapci i dívky, by neměli tak často sledovat televizi. Ohroženy mohou být také dívky na 2. stupni ZŠ kvůli své zálibě v nakupování.

Moderní nedrogové závislosti mohou být velice nebezpečné a způsobit závislému nemalé komplikace. Největší problémy nám působí především posledních dvacet let a postižených jedinců neustále přibývá. Práce měla za cíl alespoň trochu napomoci, abychom si jejich nebezpečnost uvědomili a snažili se své aktivity provádět a moderní technologie využívat tak, aby nám byly pouze ku prospěchu.

A na závěr velice zajímavý citát, kterým bychom se měli řídit, abychom se vyvarovali všech typů závislostí. Citát zní: „Ze všech léků je nejlepší odpočinek a zdrženlivost.“ (B. Franklin) (cit. dle: Nešpor, K., 2000, s. 137).

## 6 Summary

My thesis deals with modern non-drug addictions which are not yet classified as addictions within the International Classification of Diseases. However, their symptoms, which are consistent with those of recognised addictions, prove that they may certainly be referred to as addictions.

I have dealt with addictions that have spread mainly at the end of the 20th and in the 21st century. I have described the individual addictions, called attention to their dangers and provided information about their prevention and therapy.

The practical part contains research done by means of a questionnaire survey. One questionnaire was designed for children and youth, another for adults. The questionnaires could be used by parents, teachers or partners of people with a suspicion of addiction.

The results of the study showed that adults are sensible and most of them are not threatened by modern addictions. Most children older than 15 use modern technology to a reasonable extent. However, primary school children, especially boys, should be addressed, as they spend most of their free time at their computers. Boys and girls of all age groups should watch less television. 5th to 9th grade girls can also be under a risk, due to their passion for shopping.

The goal of the thesis was mainly to inform the general public about modern addictions, their dangers as well as their prevention and therapy. I have managed to fulfil this goal. I found the necessary information in books, journals, on the Internet and by consulting a psychological clinic. I have also created a list of advice and tips to prevent selected addictions.

Modern non-drug addictions, though they are not yet recognised as addictions, can be very dangerous and cause great problems to the addicted person. I hope that my thesis will help to realize their dangers and strive to carry out our activities and utilize modern technologies in such a way, that they are only beneficial.

# 7 Seznam použité literatury

## 7.1 Knižní publikace

- 1) Csémy L., Nešpor K. *Léčba a prevence závislostí*. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80 – 85121 – 52 – 2.
- 2) Čírtková, L. *Moderní psychologie pro právníky*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978 – 80 – 247 – 2207 – 8.
- 3) Fischer S., Škoda, J. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978 – 80 – 247 – 2781 – 3.
- 4) Galajdová L. *Pes lékařem lidské duše aneb Canisterapie*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80 – 7169 – 789 – 3.
- 5) Chalupová, R., Lukeš, V. *Diagnóza: Patologické hráčství*. České Budějovice: Pedagogické centrum, 1997.
- 6) Kohout, P. *Jsem hazardní hráč aneb Zpověď gamblera*. Praha: Grada Publishing, 2000. ISBN 80 – 7169 – 958 – 6.
- 7) Marhounová, J., Nešpor, K. *Alkoholici, fetišáci a gambleři*. Praha: Empatie, 1995. ISBN 80 – 901618 – 9 – 8.
- 8) Nešpor, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, s. r. o., 2000. ISBN 80 – 7178 – 432 – X.
- 9) Nešpor K. *Uvolněně a s přehledem*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80 – 7169 – 652 – 8.
- 10) Nešpor, K. a kol. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*, Praha: Portál, 1999. ISBN 80 – 7178 – 299 – 8.
- 11) Nešpor, K. *Léčivá moc smíchu*. Praha: Vyšehrad, spol. s r. o., 2004. ISBN 80 – 7021 – 714 – 6.
- 12) Nešpor, K. *Počítače a zdraví*. Praha: nakladatelství BEN, 1999. ISBN 80 – 86056 – 71 – 6.
- 13) Nešpor, K. *Závislost na práci*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80 – 7169 – 764 – 8.
- 14) Pyšný, L. *Doping*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80 – 247 – 1702 – 6.
- 15) Sladká-Ševčíková, J. *Z deníku bulimičky*. Praha: Portál s. r. o., 2003. ISBN 80 – 7178 – 7957.

16) Šicková-Fabrice, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80 – 7178 – 616 – 0.

17) Tuček, J., Dolinová, M. *Kasina aneb Co nevíte o nejrychlejším hazardu*. Praha: Ikar, 2001. ISBN 80 – 7202 – 785 – 9.

## 7.2 Novinové a časopisové články

- 1) Čermák, I. *Pravda o pití přes tampon*. Bulletin Národní protidrogové centrály. 2005, roč. 11, č. 3, s. 41.
- 2) Havlík, R. *Co je stalking?*. Prostějovský deník. 2010-03-03, roč. 21, č. 52, s. 2.
- 3) Pavlatová, Eva. *Závislosti, které závislostmi nejsou*. Zdravotnické noviny. 2010, roč. 59, č. 23, s. 20.

## 7.3 Internetové zdroje

- 1) Business.center.cz [online]. 2009 [cit. 2010-10-12]. Trestní zákoník. Dostupné z WWW: <<http://business.center.cz/business/pravo/zakony/trestni-zakonik/cast2h7d1.aspx>>.
- 2) Psychopradna.cz : psycholog, psychiatr, testy a konzultace on-line, komunikace, psychoshop... [online].[cit. 2010-6-16]. Závislost na nakupování. Dostupné z WWW: <<http://www.psychopradna.cz/cz/clanky/zavislost-na-nakupovani/102.html>>.
- 3) Psychopradna.cz : psycholog, psychiatr, testy a konzultace on-line, komunikace, psychoshop... [online].[cit. 2010-6-16]. Závislost na Internetu. Dostupné z WWW: <<http://www.psychopradna.cz/cz/clanky/zavislost-na-internetu/101.html>>.
- 4) VACULÍK, Přemysl. Blog.zive.cz [online]. 2010-08-28 [cit. 2010-10-11]. Facebook: milníky a fakta. Dostupné z WWW: <<http://techman.blog.zive.cz/2010/08/facebook-milniky-a-fakta/>>.

# Přílohová část



## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 - Dotazník – Moderní styl života dospělých

Příloha č. 2 - Dotazník – Moderní styl života dětí a dospívajících

Příloha č. 3 - Grafické zobrazení výsledků průzkumu

Příloha č. 4 - Dotazník – Čemu se nejraději věnuješ ve svém volném čase?

Příloha č. 5 - Test rizika závislosti na práci profesora Robinsona

Příloha č. 6 - Kazuistika

Příloha č. 7 - Prevence moderních závislostí na základních školách v Českém Krumlově

Příloha č. 8 - Nápad, jak zajistit prevenci v rodinném prostředí

Příloha č. 9 - Užitečné kontakty

Příloha č. 10 - Psychiatrická léčebna Červený Dvůr

Zdroje příloh

## Příloha č. 1

### Dotazník – Moderní styl života dospělých

Pohlaví –                                  Věk –                                  Bydliště (pouze město) –

Nejvyšší dosažené vzdělání:

- a) základní                                  b) vyučen/a                                  c) středoškolské  
d) středoškolské a zároveň student/ka VOŠ/VŠ                                  d) vyšší odborné/vysokoškolské

Zaměstnání:

Zájmy, záliby:

- část – **TELEVIZE** - Kolik hodin denně sledujete televizi? (zakroužkujte pouze jednu odpověď)
  - televizi nesleduji vůbec
  - 1–2 hodiny denně
  - 3–4 hodiny denně
  - více než 4 hodiny denně
  - televizi pouštím jen jako kulisu, téměř ji nevnímám
- část – **POČÍTAČ** – Kolik času denně strávíte u počítače/notebooku? (kromě svých pracovních či studijních povinností)
  - počítač/notebook nevlastním
  - u počítače netrávím kromě svých pracovních povinností žádný čas
  - 1–2 hodiny denně
  - 3–4 hodiny denně
  - více než 4 hodiny denně

Pokud u počítače trávíte alespoň 1 hodinu denně, vyberte, čemu se (kromě práce) věnujete (možno zakroužkovat více odpovědí):

- žádné zábavě, pouze na něm pracuji
- chatuji (icq, skype apod.)
- surfuji po internetu
- hraji hry (napište jaké.....)
- stahuji (download, upload)
- jsem účastníkem fór

g) nakupuji

h) sázím

Máte založený facebook? a) ano b) ne

3. část – **MOBILNÍ TELEFON** – Kolik hodin denně používáte svůj mobilní telefon? .....hodin

K čemu svůj mobilní telefon používáte? (možno zakroužkovat více odpovědí)

a) mobilní telefon nevlastním

b) telefonování

c) posílání SMS/MMS zpráv

d) fotografování

e) internet

f) hry

g) poslouchání hudby

h) budík, kalendář, hodiny

i) vlastním PDA/MDA (využívám co nejvíce jeho funkcí)

Pokud posíláte SMS-zprávy, kolik jich denně pošlete?

a) 1–10 zpráv b) 11–20 zpráv c) více než 20 zpráv (kolik...)

4. část – **LOTERIE A SÁZKY** - Sázíte? (zakroužkujte pouze jednu odpověď)

a) denně

b) 1x za týden

c) 1x za měsíc

d) jen výjimečně

e) nesázím vůbec

Pokud sázíte alespoň 1x do měsíce, napište, na co? (možno zakroužkovat více

odpovědí) a) sportka b) sport (hokej, fotbal, tenis apod.) c) koňské dostihy

d) jiné (napište jaké.....)

5. část – **NAKUPOVÁNÍ** – Když jdete do obchodu, s jakým cílem?

a) Přesně vím, co chci koupit, a nic jiného nehledám.

b) Nezávisle na tom, zda seženu, co jsem potřeboval/a, si projdu obchod, zda tu nemají jiný zajímavý produkt. Často to dopadne tak, že si domů odnesu něco, co jsem původně neměl/a v úmyslu koupit.

c) Nikdy přesně nevím, co chci koupit. Brouzdám po obchodech, zda mě něco nezaujme.

Jak dlouhou dobu strávíte na nákupu?

a) max. 1 hodinu      b) 2–4 hodiny      c) více než 4 hodiny

6. část – **STALKING** – Stalo se vám někdy, že by vás někdo dlouhodobě obtěžoval svou nevyžádanou pozorností? (myslí se např. neustálé sledování, pokusy o kontaktování, které vám byly nepříjemné apod.)

a) ano      b) ne

Pokud ano, jednalo se o: a) ženu      b) muže

Za vyplnění dotazníku děkuji! Přeji pěkný den!

## Příloha č. 2

### Dotazník – Moderní styl života dětí a dospívajících

Pohlaví –

Věk –

Bydliště (pouze město) –

Studovaná škola      a) základní      b) učiliště      c) střední odborná/gymnázium

Zájmy, záliby:

1. část – **TELEVIZE** – Kolik hodin denně sleduješ televizi? (zakroužkuj pouze jednu odpověď)

a) televizi nesleduji vůbec

b) 1–2 hodiny denně

c) 3–4 hodiny denně

d) více než 4 hodiny denně

e) televizi použít pouze jako kulisu, téměř ji nevnímám

Jaké pořady sleduješ nejčastěji?

a) filmy

b) seriály

c) zábavné pořady/reality show

d) sportovní přenosy

e) vědomostní soutěže

f) dokumentární pořady

g) pohádky

2. část – **POČÍTAČ** – Kolik času denně strávíš u počítače/notebooku? (kromě svých školních povinností)

- a) počítač/notebook nevlastním
- b) u počítače netrávím kromě školních povinností žádný čas
- c) 1–2 hodiny denně
- d) 3–4 hodiny denně
- e) více než 4 hodiny denně

Pokud u počítače trávíš alespoň 1 hodinu denně, vyber, čemu se (kromě práce či vyhledávání informací do školy) věnuješ (můžeš zakroužkovat více odpovědí):

- a) žádné zábavě, pouze na něm pracuji nebo vyhledávám informace do školy
- b) chatuji (icq, skype apod.)
- c) surfuji po internetu
- d) hraji hry (napiš jaké.....)
- e) stahuji
- f) jsem účastníkem fór
- g) sázím

Máš založený facebook? a) ano                      b) ne

3. část – **MOBILNÍ TELEFON** – Kolik hodin denně používáš svůj mobilní telefon? .....

K čemu ho používáš? (můžeš zakroužkovat více odpovědí)

- a) mobilní telefon nevlastním
- b) telefonování
- c) posílání SMS/MMS zpráv
- d) fotografování
- e) internet
- f) hry
- g) poslouchání hudby
- h) budík, kalendář, hodiny
- i) vlastním PDA/MDA

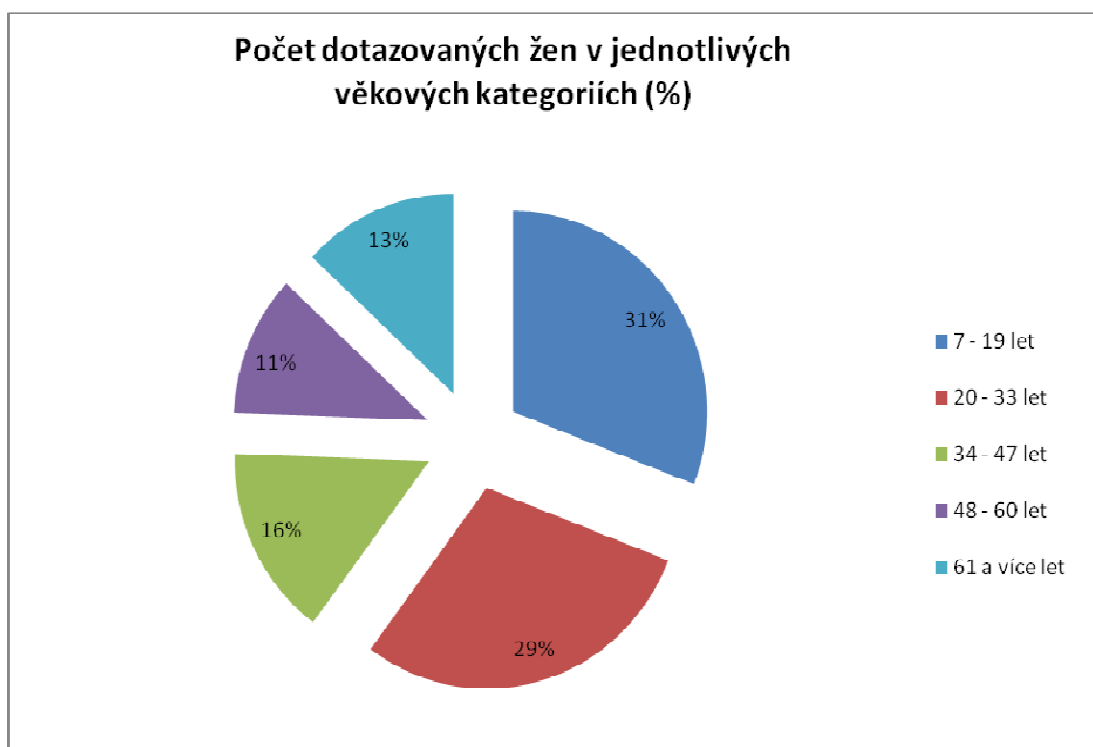
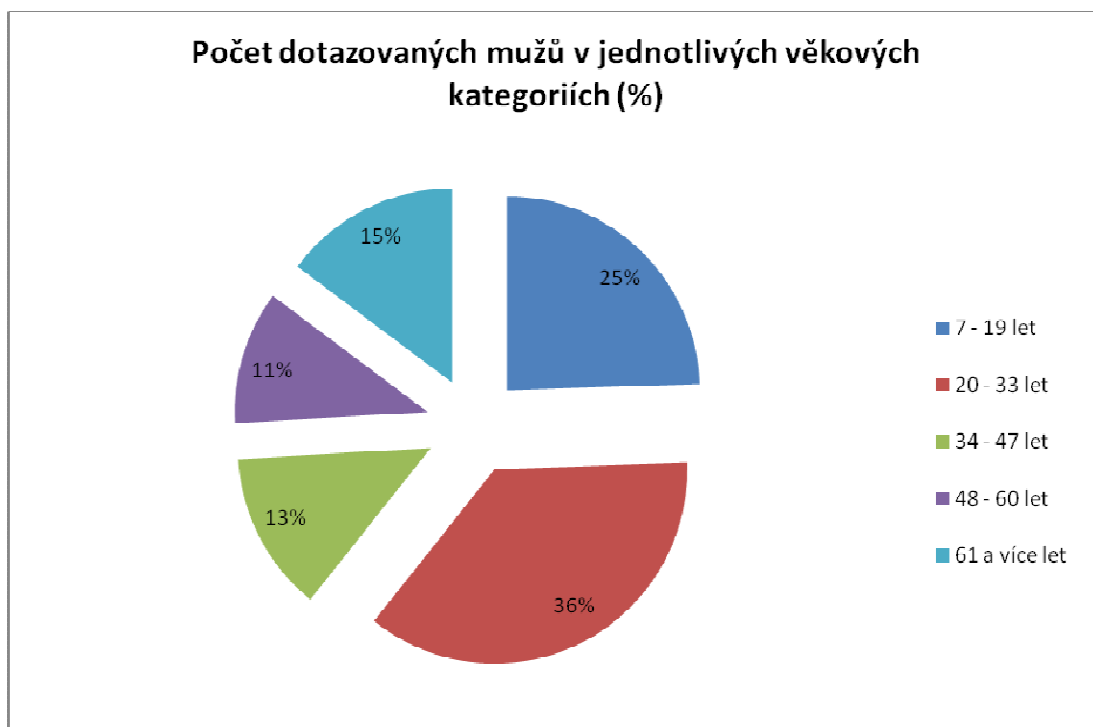
Pokud posíláš SMS zprávy, kolik jich denně pošleš?

- a) 1–10 zpráv                      b) 11–20 zpráv                      c) více než 20 zpráv (kolik...)

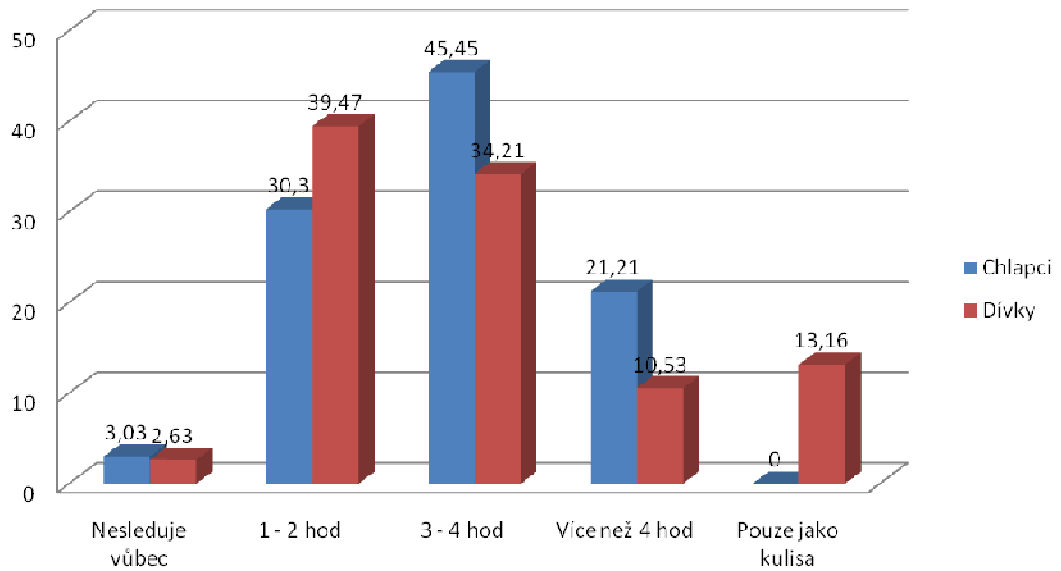
Za vyplnění dotazníku děkuji! Přeji pěkný den!

### Příloha č. 3

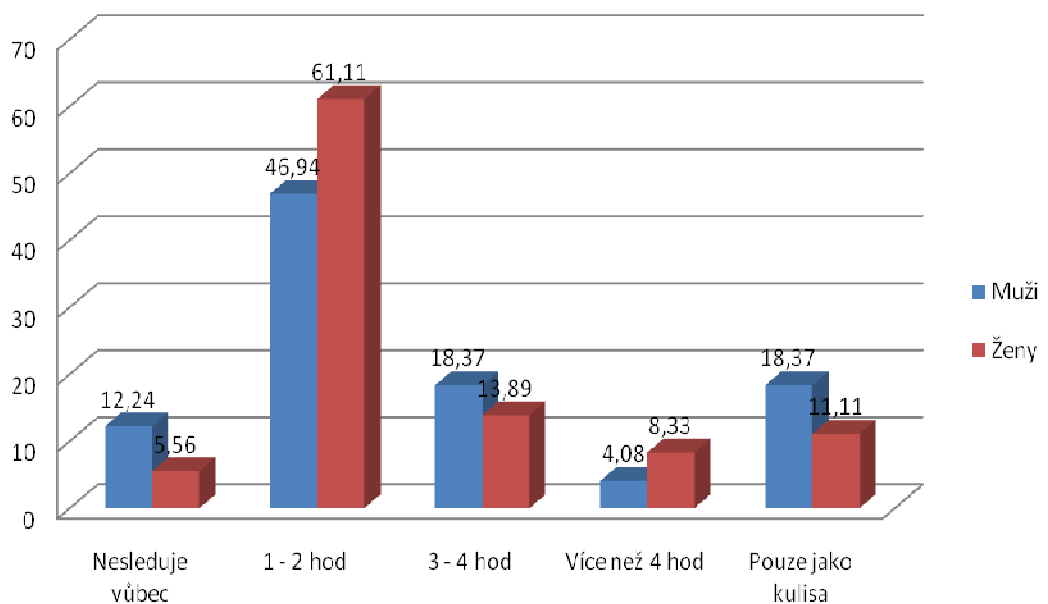
### Grafické zobrazení výsledků průzkumu



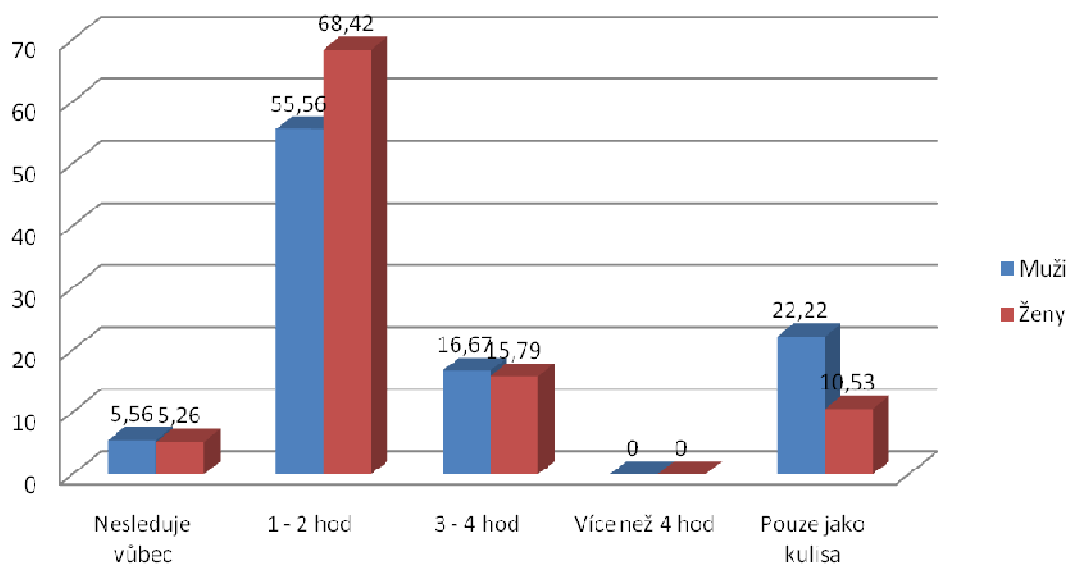
**Kolik času tráví u televizoru chlapci a dívky  
ve věku 7 - 19 let (%)**



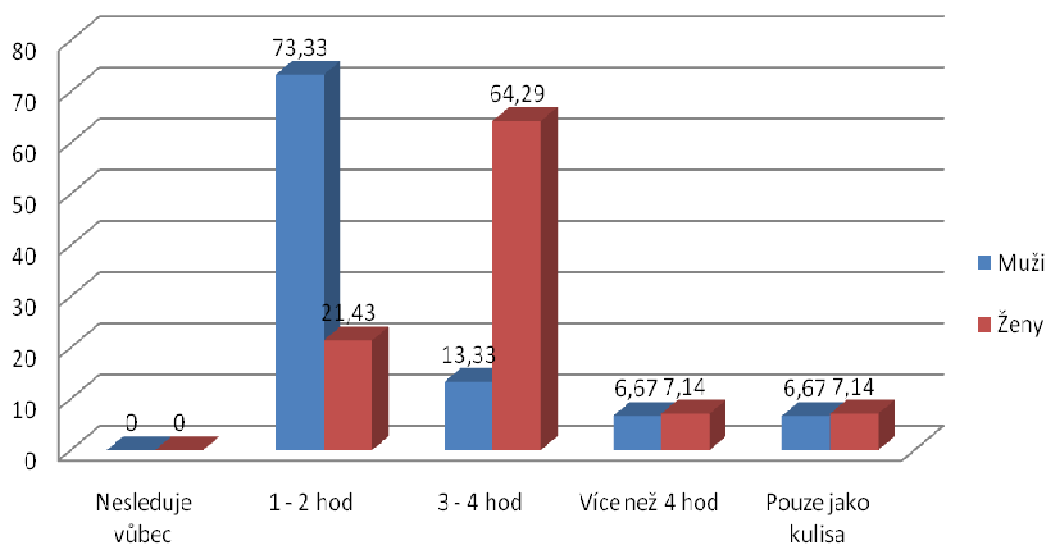
**Kolik času tráví u televizoru muži a ženy  
ve věku 20 - 33 let (%)**



**Kolik času tráví u televizoru muži a ženy  
ve věku 34 - 47 let (%)**

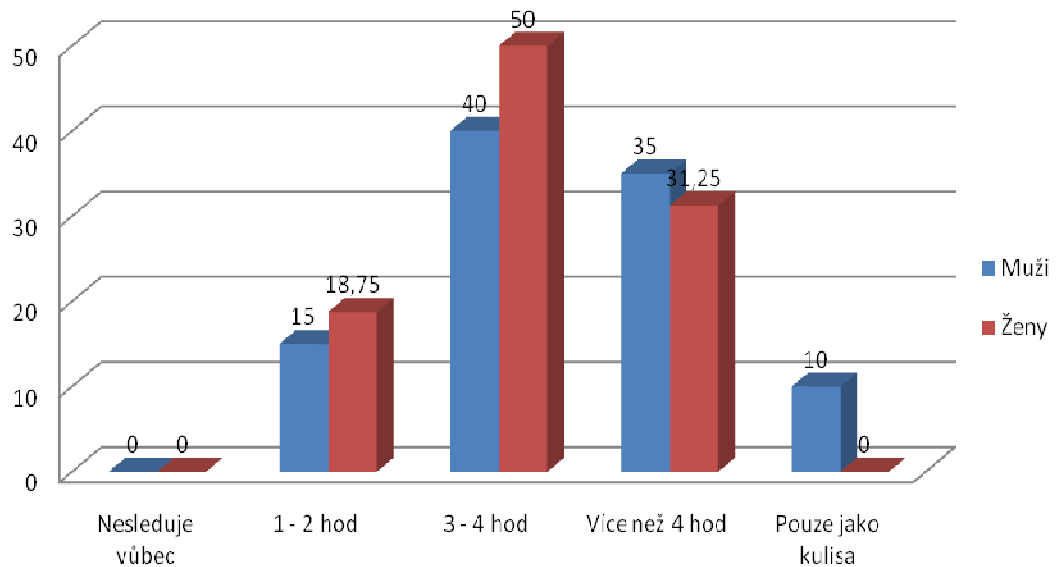


**Kolik času tráví u televizoru muži a ženy  
ve věku 48 - 60 let (%)**

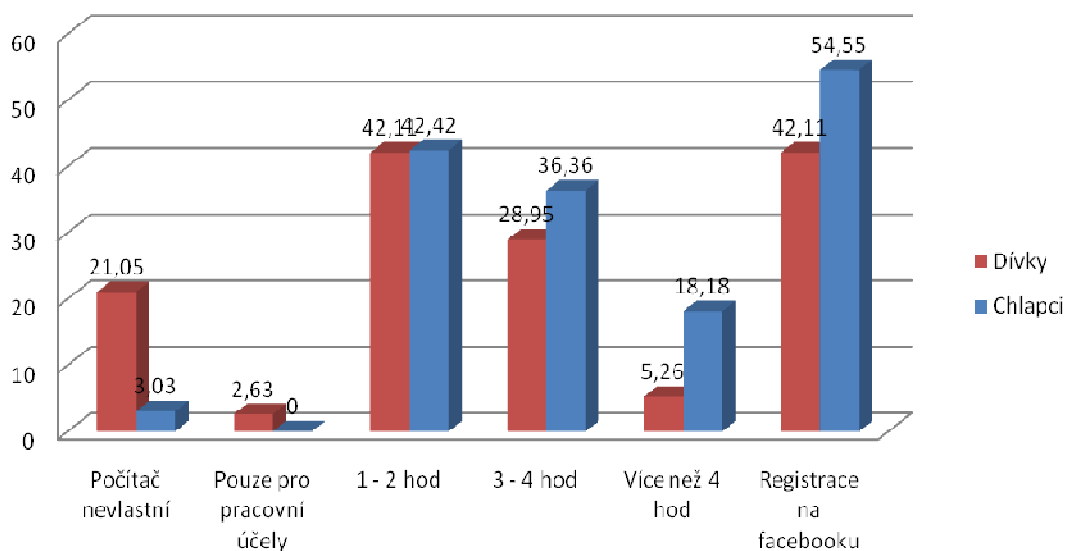




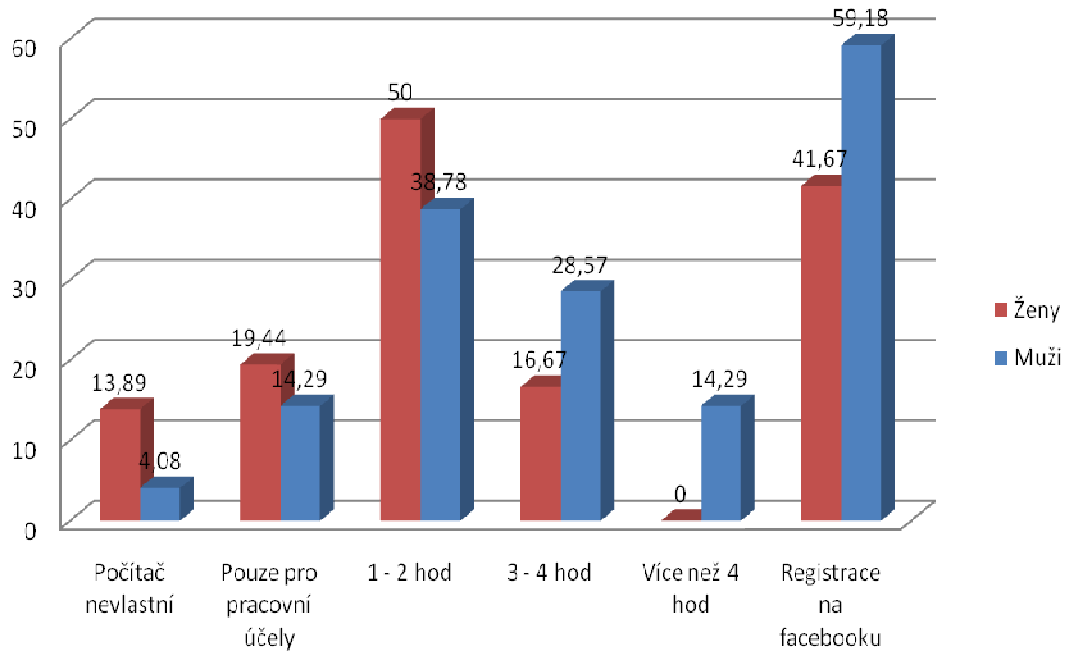
**Kolik času tráví u televizoru muži a ženy ve věku 61 a více let (%)**



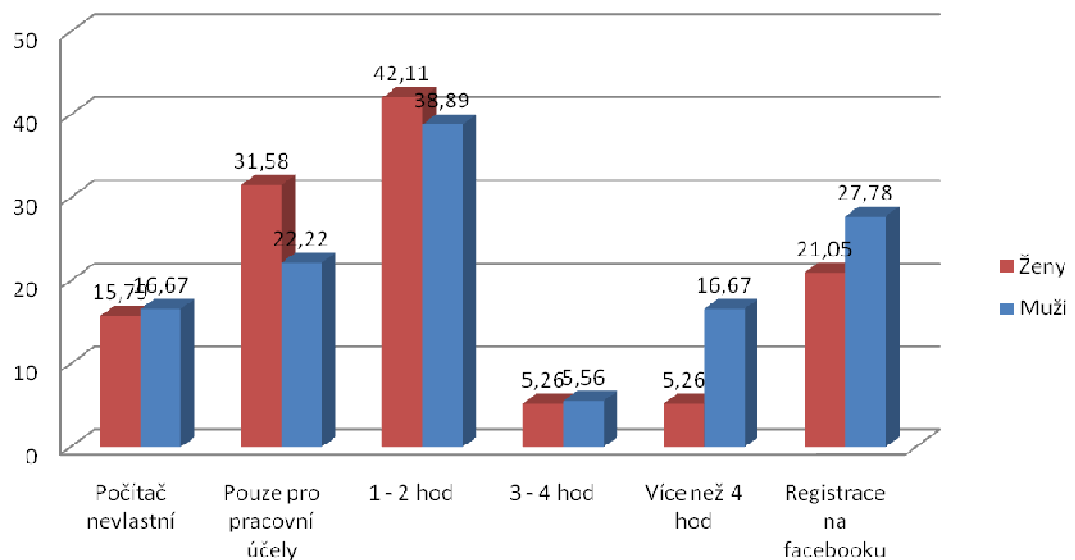
**Kolik času tráví u počítače chlapani a dívky ve věku 7 - 19 let (%)**



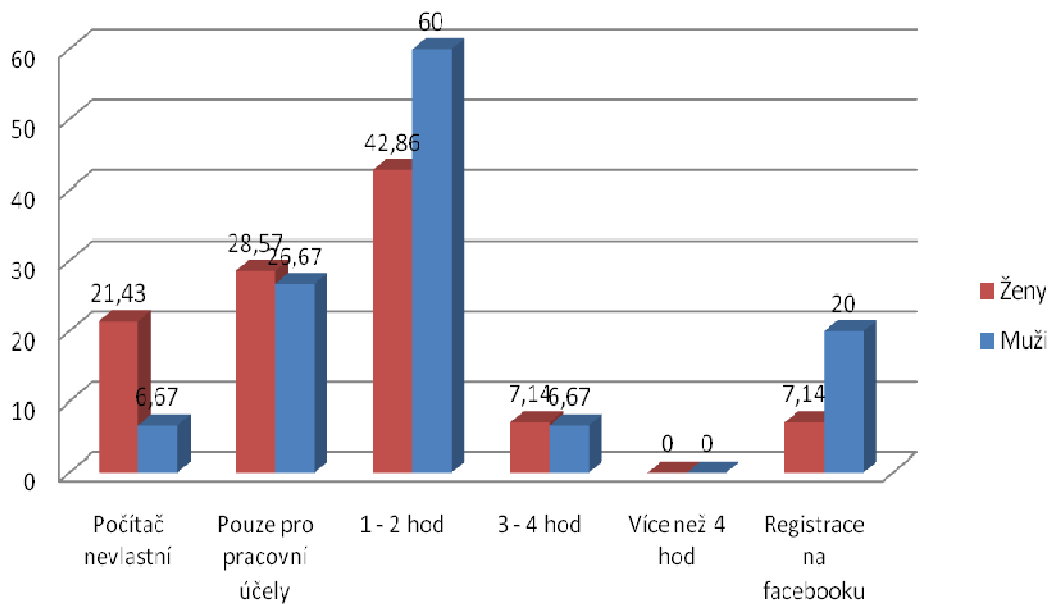
**Kolik času tráví u počítače muži a ženy ve věku 20 - 33 let (%)**



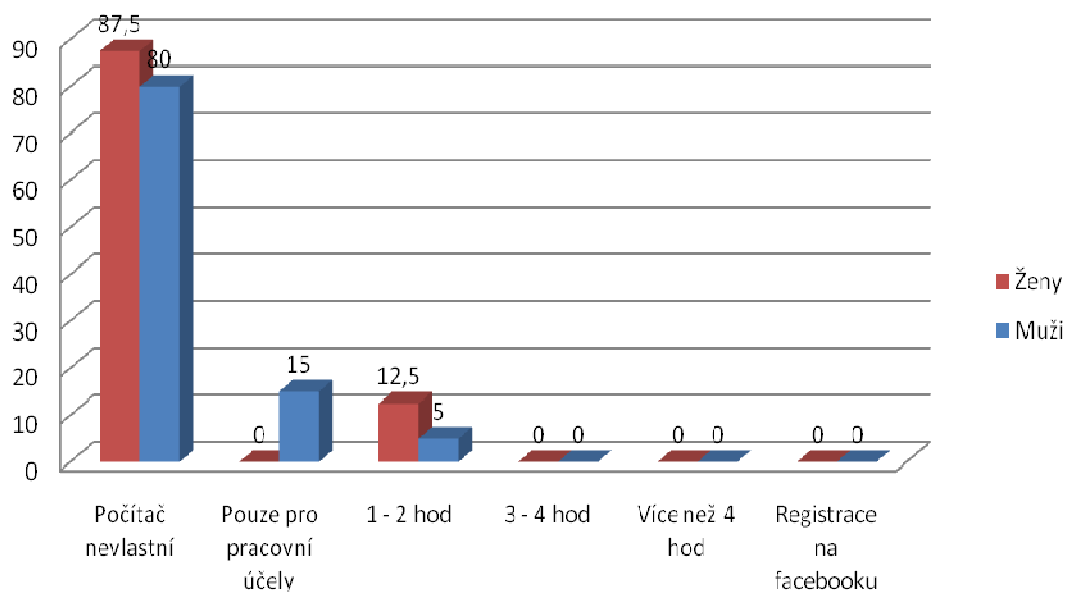
**Kolik času tráví u počítače muži a ženy ve věku 34 - 47 let (%)**



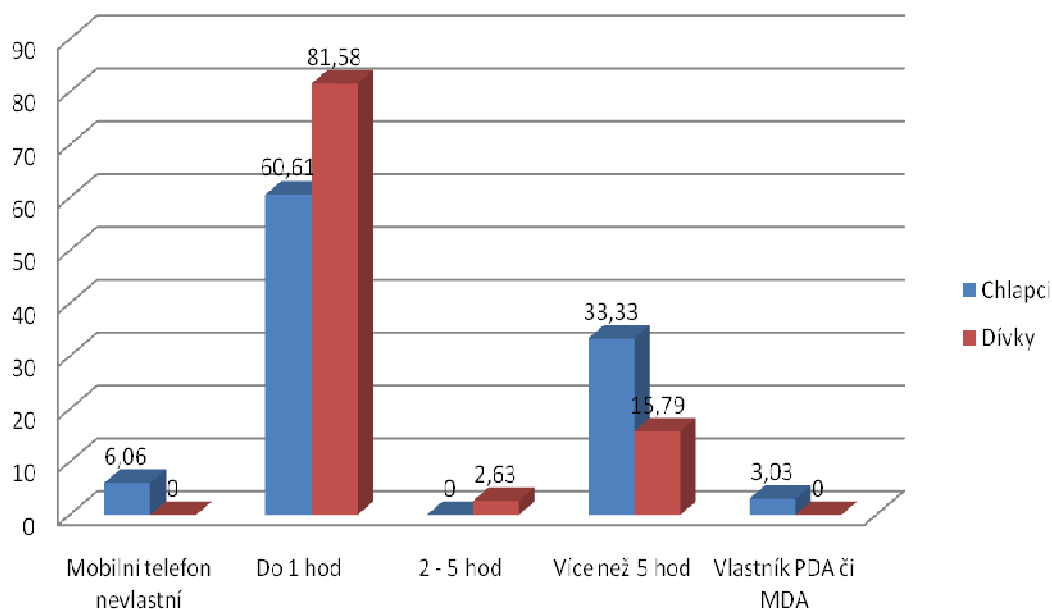
**Kolik času tráví u počítače muži a ženy ve věku 48 - 60 let (%)**



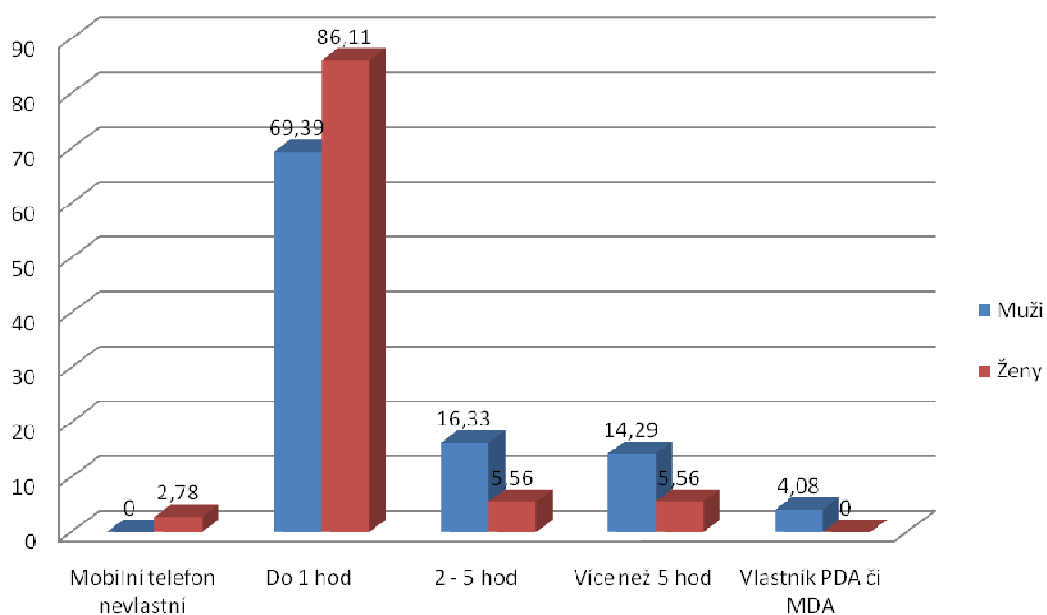
**Kolik času tráví u počítače muži a ženy ve věku 61 a více let (%)**



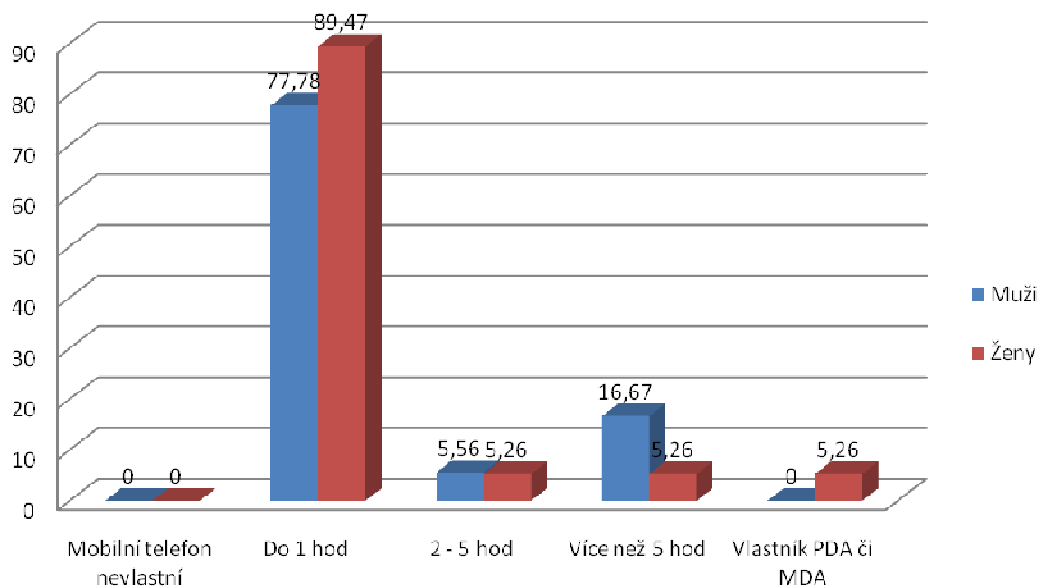
### Kolik hodin denně používají svůj mobilní telefon chlapci a dívky ve věku 7 - 19 let (%)



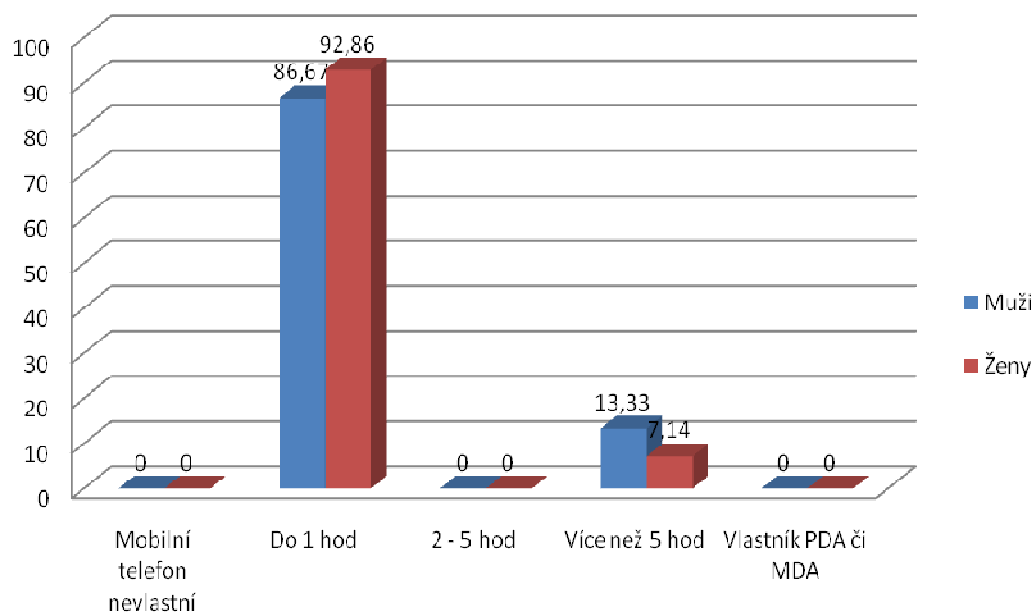
### Kolik hodin denně používají svůj mobilní telefon muži a ženy ve věku 20 - 33 let (%)



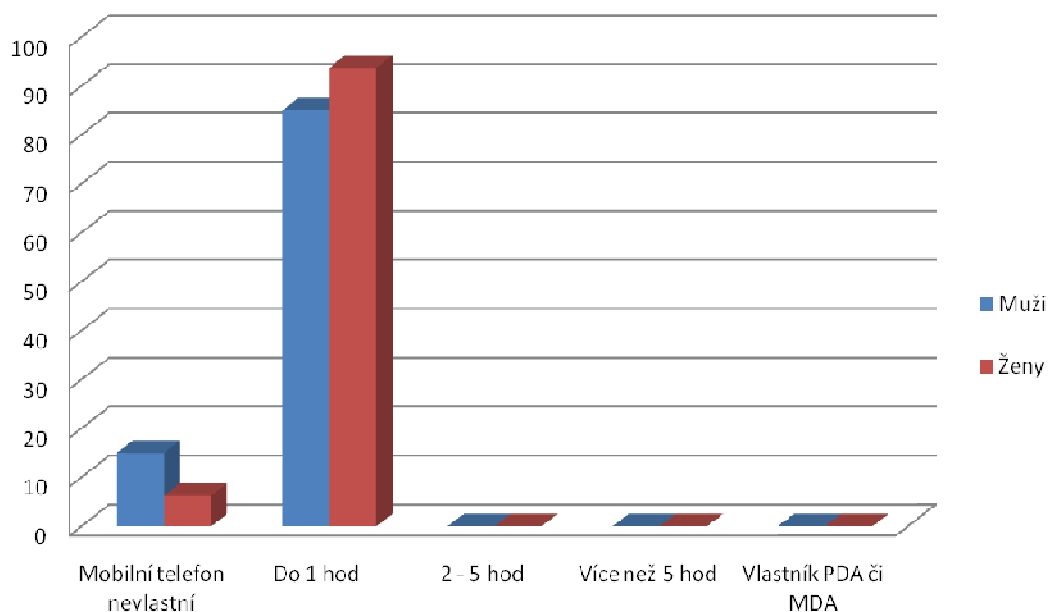
### Kolik hodin denně používají svůj mobilní telefon muži a ženy ve věku 34 - 47 let (%)



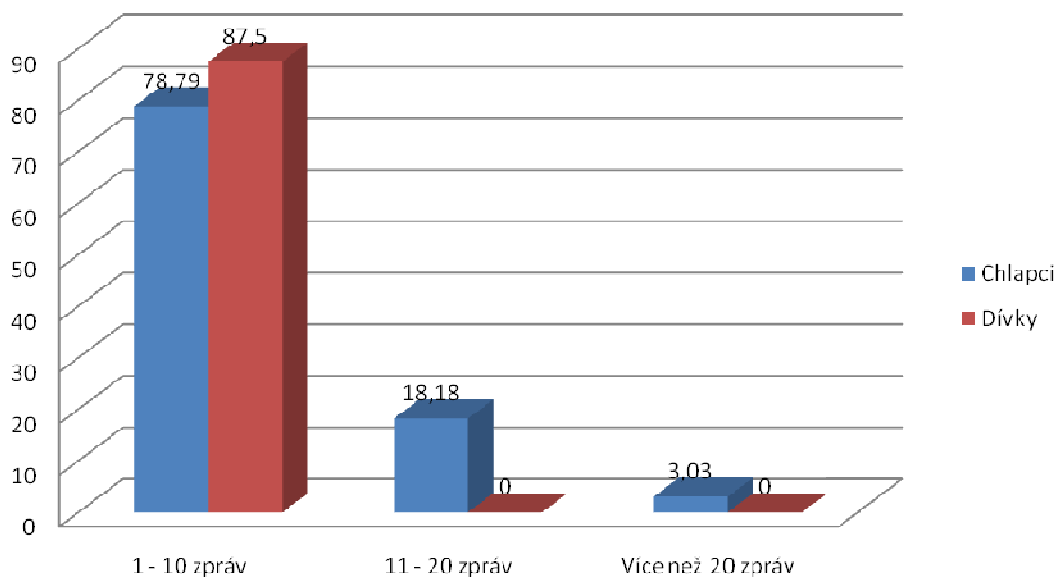
### Kolik hodin denně používají svůj mobilní telefon muži a ženy ve věku 48 - 60 let (%)



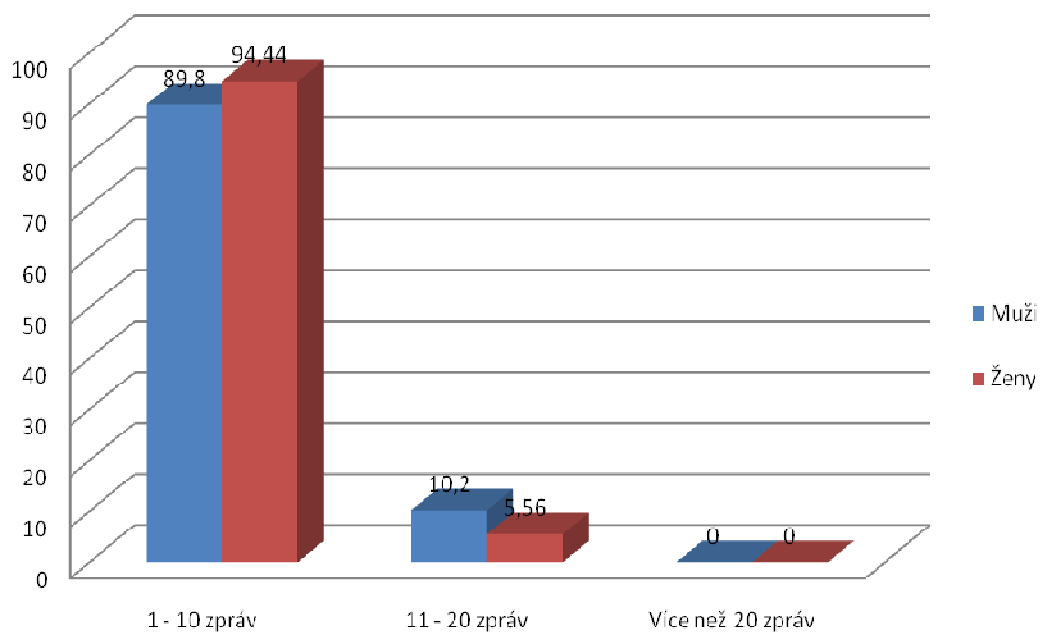
### Kolik hodin denně používají svůj mobilní telefon muži a ženy ve věku 61 a více let (%)



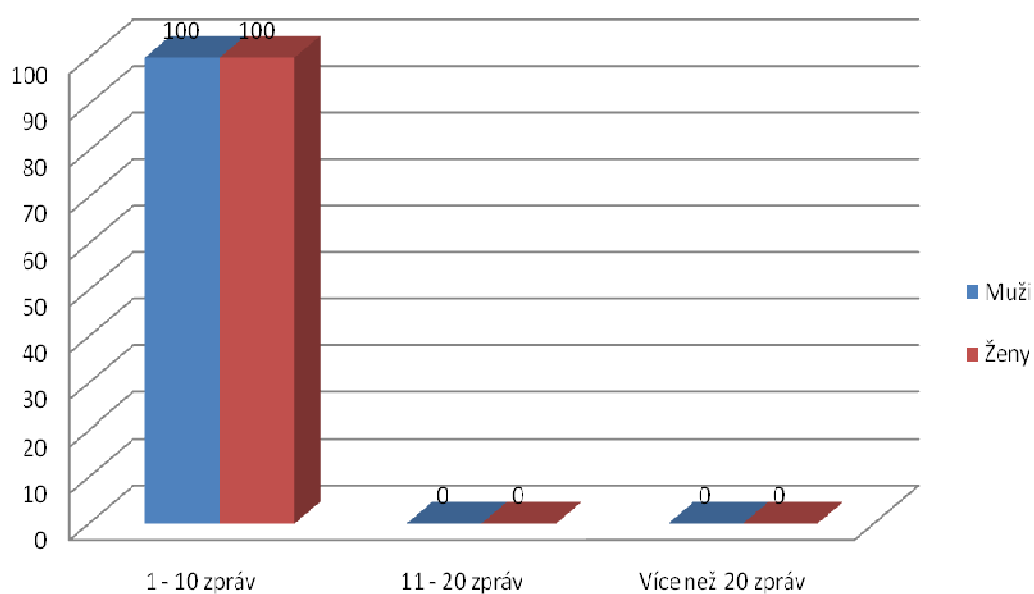
### Kolik SMS zpráv denně pošlou chlapci a dívky ve věku 7 - 19 let (%)



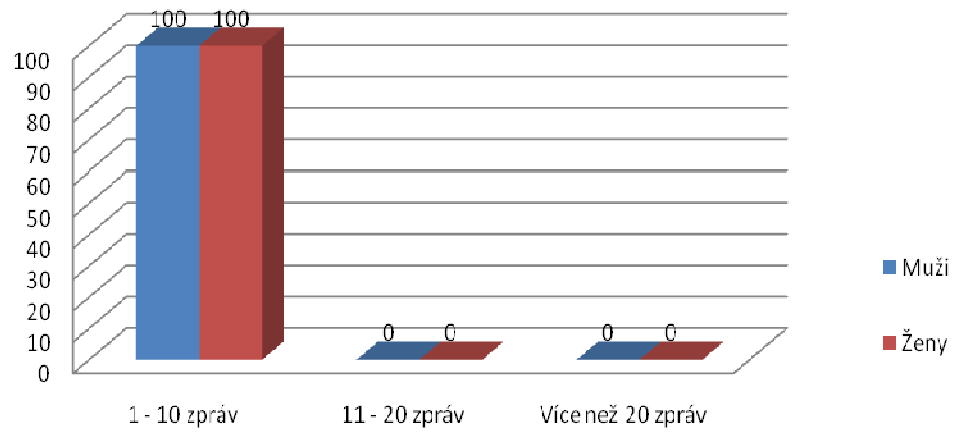
**Kolik SMS zpráv denně pošlou muži a ženy  
ve věku 20 - 33 let (%)**



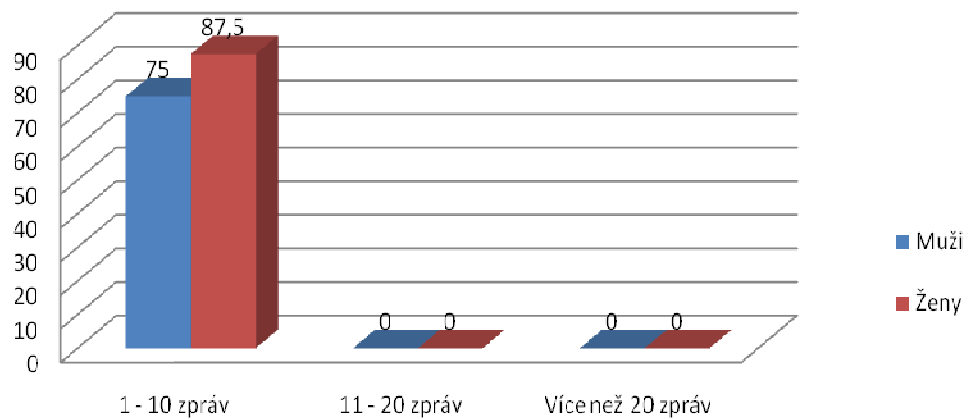
**Kolik SMS zpráv denně pošlou muži a ženy  
ve věku 34 - 47 let (%)**



### Kolik SMS zpráv denně pošlou muži a ženy ve věku 48 - 60 let (%)

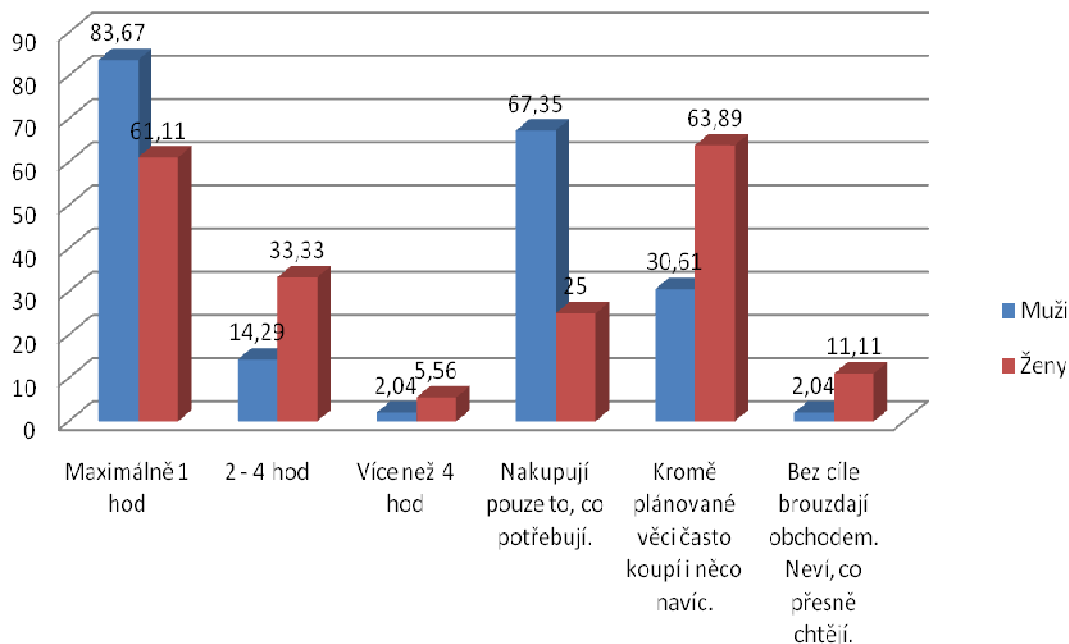


### Kolik SMS zpráv denně pošlou muži a ženy ve věku 61 a více let (%)

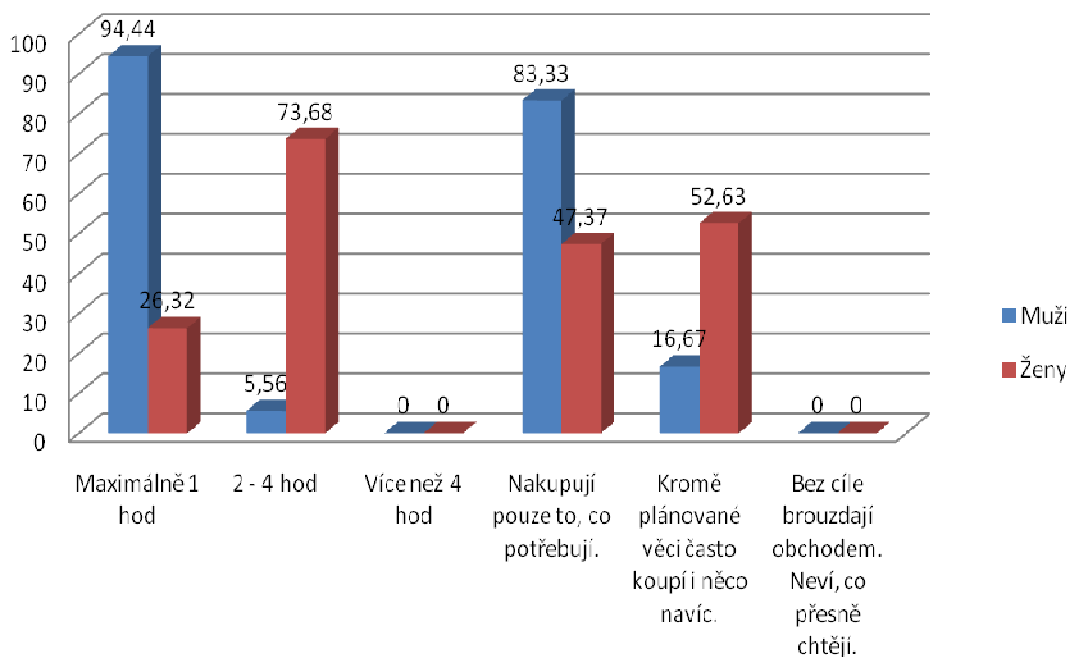




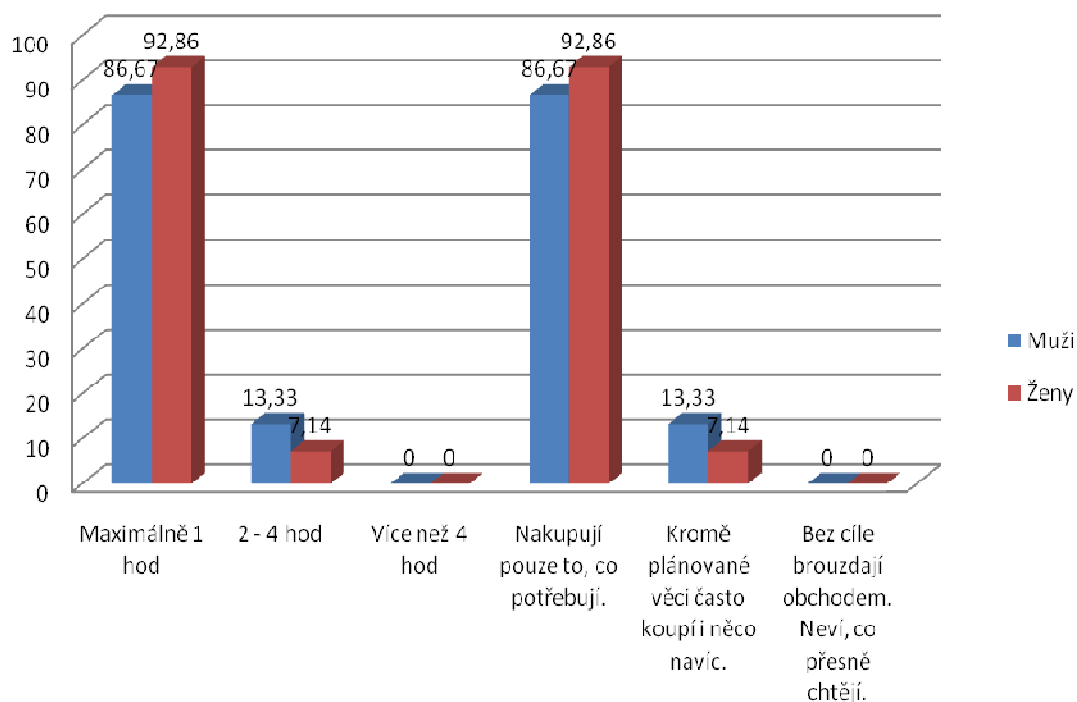
**Kolik času tráví nakupováním muži a ženy ve věku 20 - 33 let (%)**



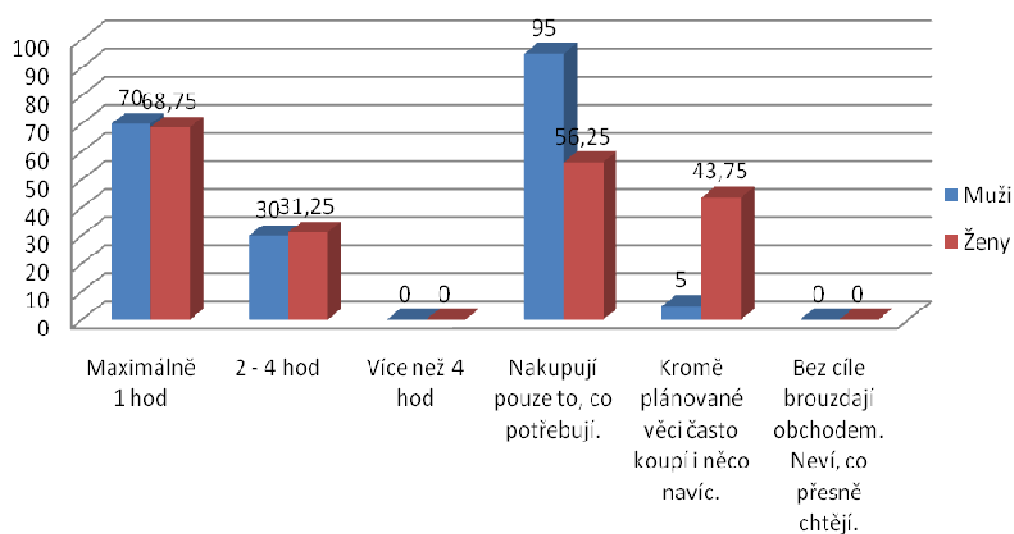
**Kolik času tráví nakupováním muži a ženy ve věku 34 - 47 let (%)**



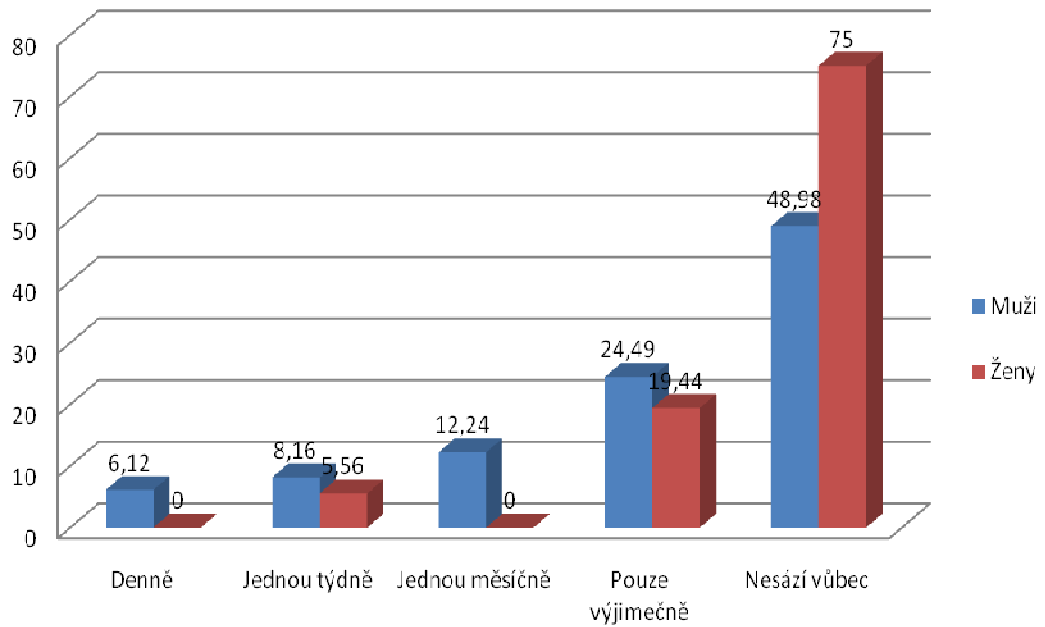
### Kolik času tráví nakupováním muži a ženy ve věku 48 - 60 let (%)



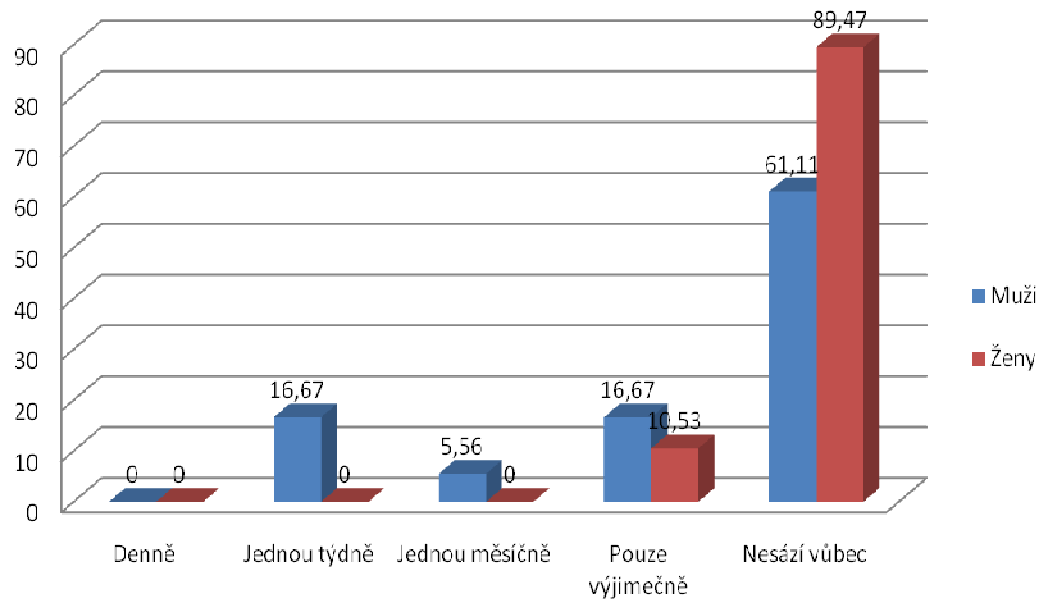
### Kolik času tráví nakupováním muži a ženy ve věku 61 a více let (%)



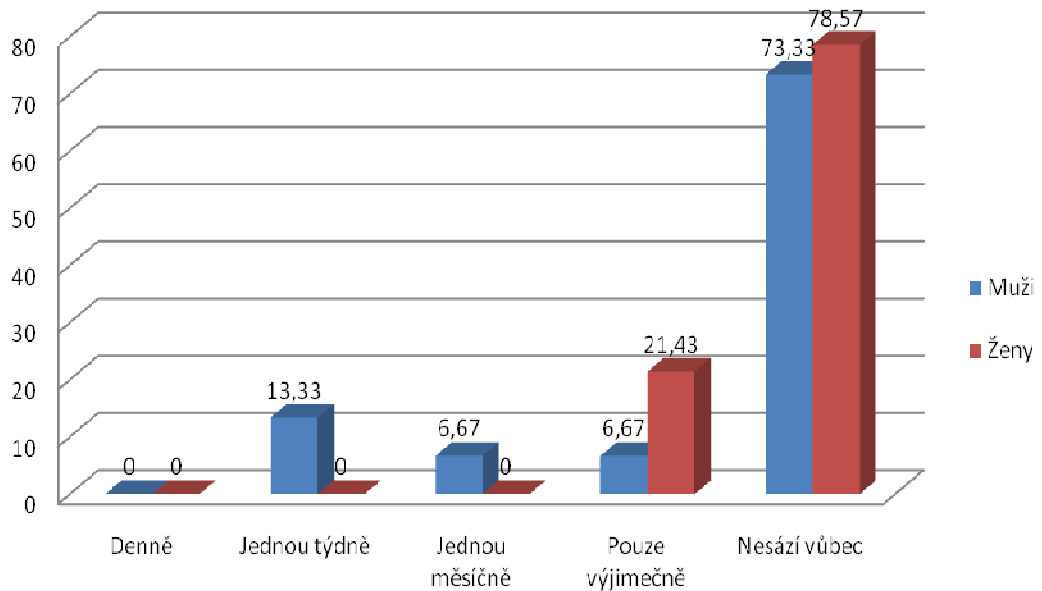
**Jak často sází muži a ženy  
ve věku 20 - 33 let (%)**



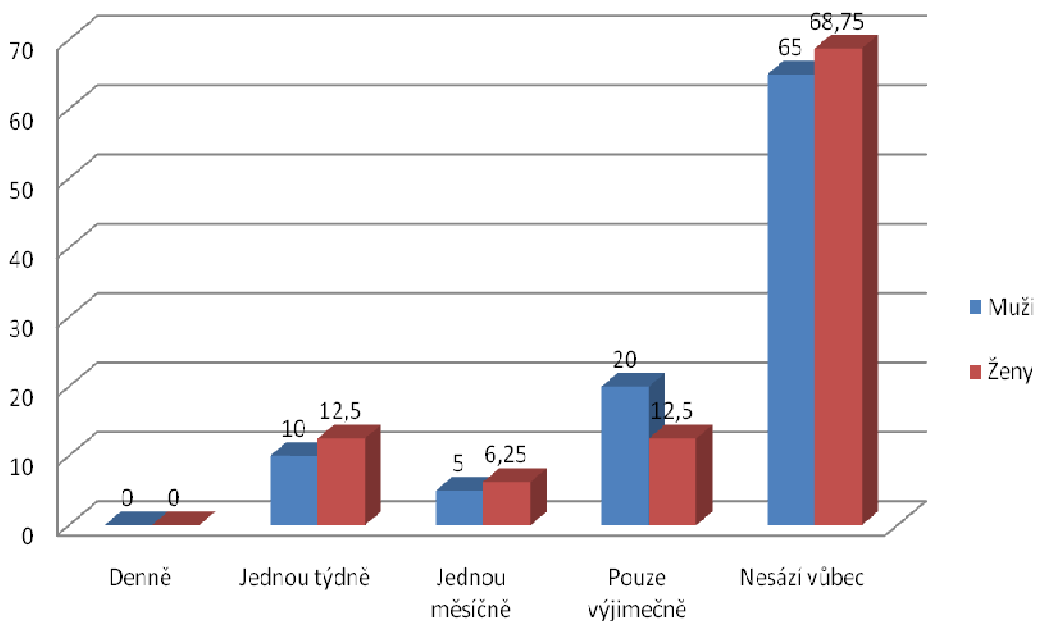
**Jak často sází muži a ženy  
ve věku 34 - 47 let (%)**



**Jak často sází muži a ženy  
ve věku 48 - 60 let (%)**



**Jak často sází muži a ženy  
ve věku 61 a více let (%)**



## Příloha č. 4

### Dotazník – Čemu se nejraději věnuješ ve svém volném čase?

Pohlaví – Jsem žákem/žákyní: 1. stupně ZŠ 2. stupně ZŠ

Ohodnot' každou z aktivit body: pokud se jí nevěnuješ vůbec – 0 bodů, občas – 1 bod, hodně často – 2 body

Sport	
Hudba či zpěv	
Zvířata	
Četba knih	
Četba časopisů	
Společenské hry	
Práce na počítači (úkoly, hledání informací apod.)	
Zábava na počítači (internet, icq, skype apod.)	
Počítačové hry	
Mobilní telefon	
Fotografování	
Ruční práce (vyšívání, pletení apod.)	
Keramika	
Setkávání se s kamarády	
Malování, kreslení (popř. jiné výtvarné činnosti)	
Rybaření	
Domácí práce (úklid, mytí nádobí apod.)	
Práce na zahradě	
Zájem o auta	
Diskotéky	
Společenský tanec	
Návštěva kina	
Návštěva divadla	
Sledování televize	
Nakupování	
Další činnosti (napiš jaké)	

## **Příloha č. 5**

### **Test rizika závislosti na práci profesora Robinsona**

Odpovídejte na otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si připočítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi.

Rozhodně ne: 1 bod

Spíše ne: 2 body

Spíše ano: 3 body

Jistě ano: 4 body

1. Většinu věcí dělám raději sám, než abych požádal o pomoc.
2. Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat, nebo když něco trvá moc dlouho.
3. Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.
4. Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.
5. Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.
6. Dělavám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky, a přitom ještě telefonuji.
7. Často slibuji víc, než se dá splnit.
8. Když nedělám nějakou práci, mám pocit viny.
9. Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.
10. Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.
11. Případá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.
12. Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.
13. Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si neuvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.
14. Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.
15. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.
16. Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.
17. Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.
18. Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.
19. Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.

20. Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.
21. Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.
22. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.
23. O práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a lidem, které mám rád.
24. Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.
25. Děláná závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.

Sečtete body, které jste získali. Podle autora odpovídá:

Pásmo 54 až 63 bodů lehké formě závislosti na práci.

Pásmo 64 až 84 bodů střední formě závislosti na práci.

Pásmo 85 bodů a více těžké formě závislosti na práci.

(Nešpor, K. – Závislost na práci, 1999, s. 17–18)

## **Příloha č. 6 – Kazuistika**

Diagnóza – Syndrom patologického hráčství F 63.0

Kazuistika vystihuje životní příběh jednoho muže z jihočeského kraje, který si prošel návykovou poruchou nazývanou patologické hráčství, při níž se rád napil alkoholu. Toto své ne příliš dobré období překlenul, vyléčil se a dnes již žije spořádaně. Automatům i alkoholu se vyhýbá.

Tento muž jménem Jan se narodil v roce 1973 jako druhorozené dítě. Byl chtěným dítětem. Od narození žil s oběma rodiči a o rok starší sestrou. Se všemi měl velice dobré vztahy. Rodiče používali ve výchově spíše demokratický přístup. Dovolili mu téměř vše, avšak pouze za určitých podmínek – musel vždy říci kam a s kým jde, kdy se vrátí, a veškeré dohody dodržet.

Byl to hodný chlapec, který vždy ochraňoval svou sestru. Samozřejmě, že občas provedl nějakou klukovinu, jak je u mladších chlapců běžné, ale závažnější výchovné či kázeňské problémy s ním nebyly. Rodiče se mu věnovali, citově ani materiálně nestrádal. Na dětství vzpomíná rád.

V jeho šesti letech se rodiče rozvedli. Rozvod nesnášel příliš dobře, asi jako většina dětí v jeho věku, které postihne tato nepříjemná událost. Avšak žádné závažnější výkyvy v chování nebyly v tu dobu zaznamenány. Nastupoval právě do první třídy základní školy a tu absolvoval bez větších problémů.

Po rozvodu rodičů vyrůstal s matkou a starší sestrou. Matka si po třech letech našla přítele, který se k nim zanedlouho přestěhoval. Matčin přítel do výchovy příliš nezasahoval a s Janem si dobře rozuměl. S matkou i sestrou měl stále dobrý vztah. V roce 1984 se mu narodila nevlastní sestra. Matka ani otčím mezi dětmi nedělali rozdíly. Nepocíťoval žádné odstrčení.

Již v dětství měl dostatek zájmů. Jeho největší zálibou byl hokej, jízda na kole či moderní technologie. Našel si mnoho přátel.

Jak už jsem zmínila výše, má jednu vlastní starší sestru, se kterou si dříve dobře rozuměl. V současné době se s ní příliš nestýká, velice se prý změnila. S mladší nevlastní sestrou žádné rozepře nemá, přesto se také nestýkají. Dále má dva nevlastní bratry, kteří jsou ze strany otce. S mladším, který se narodil v roce 1985, si perfektně rozumí, oba pojí stejné zájmy. Se starším bratrem, který se narodil v roce 1982, má také dobrý vztah. I s otcem se stále stýká a vzájemně se navštěvují. Matka o něj zájem nejeví, vždy na návštěvu musí přijet k ní. U matky má stále svůj pokoj. Přiznává, že když právě nemá přítelkyni a nezvládne sám financovat celý byt, ve kterém v současnosti žije, vrací se bydlet k ní.

Nyní přejdu již k samotné Janově závislosti. Problém začal v jeho patnácti letech, když nastoupil na učiliště. S partou kamarádů zašli do herny a vsadili pár korun. Hra se jim zalíbila, a dokonce i párkrát vyhráli. Proto vždy, když měl peníze, zašel do oblíbené hospody, kde si zahrál na automatu. Peníze získával většinou od matky, která mu proplácela jízdné a ubytování na internátu, přičemž nevěděla, že tyto výdaje učňům proplácí škola (museli se však písemně zavázat, že po ukončení školy budou nejméně tři roky pracovat v cukrárně, kterou jim škola určí).

V tuto dobu ještě nehrál pravidelně, šel jen, když měl chuť a peníze. Mezitím dokončil úspěšně studium na učilišti. Po získání výučního listu odešel na vojnu, a poté pracoval tři roky jako cukrář. Po třech letech odcestoval na doporučení kamaráda se svou přítelkyní do severních Čech, kde oba dělali číšníky. Po roce se spolu vrátili do rodného města a Jan pracoval jako ledař na zimním stadionu. K tomu příležitostně rozvážel noviny. Po dvou letech začal pracovat znovu jako číšník. Do této doby hrál



stále jen příležitostně. V nové práci si však vydělával více peněz, a protože měl velice rád alkohol, často díky němu ztratil zábrany a zašel do herny. Zde trávil stále více času. V tuto dobu, bylo mu právě dvacet šest let, přítelkyně otěhotněla. Začali bydlet společně u její matky.

Soužití s přítelkyní a její matkou bylo nesnesitelné a navíc se hádali i kvůli jeho častým návštěvám heren. Na hru už mu nestačily peníze, které si vydělal, proto si půjčoval od všech kamarádů, a nadělal spoustu dluhů. Jeho dceři byly právě tři měsíce, když se s ním přítelkyně rozešla.

Vrátil se ke své matce. Protože mu vyhrožovali zbitím, když nevrátí půjčené peníze, matka i otec za něj část dluhů zaplatili. Mezitím si jeho bývalá přítelkyně našla nového přítele, kterého si krátce po seznámení vzala. Janovi oznámila, že by si její manžel holčičku rád osvojil. Jan věděl, že bývalé přítelkyni ublížil a nadělal jí jen samé problémy, proto souhlasil. Uvědomoval si, že ztratil přítelkyni a dceru navždy.

Sám už si nepamatuje, jestli ho něco „osvítlo“, a co se mu tenkrát vlastně honilo hlavou. Rozhodl se vyhledat kontakt na psychologa, kam poté pravidelně docházel. Protože tento způsob terapie neúčinkoval, poslal psycholog žádost na pobyt v Psychiatrické léčebně v Červeném Dvoře. Půl roku po podání žádosti nastoupil na léčení. To mu bylo již dvacet osm let. Původně se měl léčit tři měsíce, ale nakonec tam dobrovolně strávil měsíců pět. Na léčbu nevzpomíná se smutkem v očích. Naopak. Přestože říká, že pobyt byl podobný tomu na vojně, je rád, že zde těch pár měsíců strávil. Bez léčby by se prý sám nedokázal znovu postavit na vlastní nohy.

Jak to probíhalo v léčebně – Brzy ráno je budíček a venkovní rozcvička. Poté má každý určité úkoly, které se obměňují – někdo jde pracovat do kuchyně, jiný do prádelny apod. V poledne je oběd, po kterém se ještě chvíli pracuje. Za splněnou práci pacienti dostávají body (společně celá skupina). Po dosažení určitého počtu bodů mohou členové skupiny na jeden den v týdnu opustit léčebnu. Častou činností je malování obrazů na různá témata. Psycholog poté s každým zvlášť rozebere jeho dílo. Večerka se musí striktně dodržovat. Každý si také musí psát deník, a shrnutí činností a zážitků za celý týden. Když se uskuteční nějaká beseda, musí každý vytvořit pojednání o této besedě na pět stran formátu A4. Namátkově se pacientům dělají odběry krve a rozbor moči pro zjištění přítomnosti alkoholu či drog v těle. Při pobytu je zakázáno mít u sebe mobilní telefon. Pacient si při nástupu nesmí přinést téměř žádné

osobní věci. Pouze pyžamo, sportovní oblečení, hygienické potřeby, vycházkovou obuv a přezůvky.

V léčebně se používají různé druhy léčby. Jan si vzpomíná na již zmíněnou pracovní terapii a arteterapii – jako léčebný prostředek byla použita hudba či výtvarná činnost. Pacienti se též starají o zvířata nebo hrají společenské hry. Jakmile nastoupíte do léčebny, lékař vás ihned upozorní, že zde se nevléčíte. Bude vám pouze ukázána cesta, jak žít, a zbytek je pouze na vás.

Po léčbě se nejprve nechtěl vrátit domů. Měl možnost zůstat v léčebně v tzv. chráněném bydlení. Nevýhodou však bylo, že by musel dodržovat určitý denní režim a nepřišel by do kontaktu s lidmi. Proto se rozhodl pro návrat k matce.

Na doporučení lékaře si našel nové přátele i zaměstnání. Aby splatil všechny dluhy, pracoval ve dvou zaměstnáních. Soudně mu též byla odebírána určitá částka na splacení dluhů. Na živobytí mu zbývalo pouze minimum.

V současné době má stálou přítelkyni, která o jeho minulosti neví. Nesvěřil se jí z obavy, že by ho opustila.

Jan je velice starostlivý a ohleduplný člověk. Dokáže pomoci i v domácnosti – rád vaří, peče a nevyhýbá se ani jiným domácím pracím. Vůbec by se nebránil tomu, mít v budoucnu děti. Ženit se ale nechce. Svou vlastní dceru, které je nyní jedenáct let, viděl pouze jednou. Neví o něm, protože se její nové rodině nechce plést do života. Kdyby se jednou dozvěděla, že je jejím biologickým otcem, a chtěla se s ním vídat, byl by velmi rád.

Jan se své závislosti dostal, nyní už deset let abstinuje a vyhýbá se místům s výherními automaty. Půjčky už má všechny splacené. Dokonce si už začal i šetřit. Dříve měl hodně kamarádů, nyní je spíše uzavřenější a stýká se jen s několika dobrými přáteli. Uvědomuje si, že kvůli své závislosti ztratil přítelkyni, dceru a také přátele. Ví, že kdyby začal znovu hrát, ztratil by i své rodiče a sourozence. Ti ho přijali nazpět s otevřenou náručí, ale podruhé už by tak asi neučinili.

Nyní žije normální život, o kterém vždycky snil. Život bez automatů a alkoholu.

Shrnutí Janova problému:

Jan měl velice pěkné dětství, na které i sám rád vzpomíná. Rodiče ho vychovávali demokraticky. Jejich rozvod sice neprožíval příliš dobře, avšak větší

negativní vliv na něj neměl. S rodiči, sourozenci a s otčímem vycházel bez problémů. V dětství jeho problém pravděpodobně kořeny neměl.

Bez pochyb ho ovlivnila jeho parta kamarádů, se kterými navštěvoval herny už jako patnáctiletý. Později se stal největším viníkem alkohol, který byl hlavním spouštěčem. Alkohol podporoval uvolněnou náladu, díky níž ztratil všechny zábrany. Jelikož už mu v době rozvinuté závislosti bylo dvacet sedm let, nemohli ho rodiče tolik hlídat. Vina tedy není na nikom z rodiny. Snad jen rodiče, kteří věděli, že už mu kvůli dluhům někdo vyhrožuje, mohli dříve vyhledat odborníka. Pomoc si nakonec musel zajistit sám.

Matka a otec si však zaslouží poděkování za to, že mu pomohli splatit část jeho dluhů a podporovali ho během léčby i po ní. Největší zásluhu na vyléčení má však on sám, protože poctivě absolvoval odvykací léčbu a dnes již deset let nehraje a abstinuje. Každý se tak, jako on, nedokáže po léčbě zapojit do běžného života.

Pozn. Jméno v kazuistice bylo z důvodu zachování anonymity pozměněno.

## **Příloha č. 7 – Prevence moderních závislostí na základních školách v Českém Krumlově**

V Českém Krumlově se nachází čtyři základní školy. V každé z nich se prevence závislostí zaměřuje především na alkoholové a drogové závislosti. Preventivních aktivit, které by se týkaly moderních nedrogových závislostí, je všeobecně velmi málo. Pouze jedna ze škol se věnuje prevenci novodobé závislosti na mobilním telefonu. Za podpůrné aktivity pro prevenci závislostí, kterými se práce zabývá, by se daly považovat zájmové útvary všech možných zaměření (turistika, vaření, různé sportovní či taneční aktivity, dále informatika, zdravotní, náboženství a výtvarné, hudební či literární kroužky). Každá ze základních škol v Českém Krumlově nabízí svým žákům řadu těchto zájmových útvarů a volnočasových aktivit. Další preventivní aktivity bývají součástí učebního plánu a vyučují se v rámci některých předmětů. Náplní 1. ročníku ZŠ bývají na všech školách nejčastěji témata rodina, zdraví a volný čas. Ve 2. ročníku se děti učí, jak si zachovat bezpečí při cestě do školy a ze školy a jak se správně chovat v mezilidských vztazích. Ve 3. ročníku se zabývají bezpečím domova. Ve 4. ročníku se seznamují s nejdůležitějšími telefonními čísly. V 5. ročníku se učí správně

komunikovat a zvládat konflikty. Od 6. do 9. ročníku je hlavním tématem rodinný život, právní minimum, internet, zdravá výživa a obezita, sexuálního výchova, různé sportovní aktivity a správné využití volného času.

Jedna ze škol má dokonce zavedený školní parlament a používá terapii pomocí zvířat. Všechny školy spolupracují s organizacemi, které zajišťují prevenci sociálně patologických jevů. Nejčastějšími partnery školy jsou Městská policie Český Krumlov, Policie ČR, Městské divadlo, Ekocentrum Šípek, sdružení Spirála, Městská knihovna a Dům dětí a mládeže. Na třech školách se osvědčil i tzv. Peer program (předem připravení vrstevníci dětí, kteří žijí zdravě).

([http://www.zslinecka.cz/web/download/v\\_zp\\_08\\_09.pdf](http://www.zslinecka.cz/web/download/v_zp_08_09.pdf);

<http://www.zsplesivec.cz/?article=/skola/zajmove-krouzky.html>;

[http://prevence.zsnadrazi.cz/MPP\\_2009.pdfv](http://prevence.zsnadrazi.cz/MPP_2009.pdfv);

<http://www.zstgm-ck.cz/media/dokumenty/Vyroční%20zpráva%20za%202008-9.pdf> )

## **Příloha č. 8**

### **Nápady, jak zajistit prevenci v rodinném prostředí**

Tyto tipy na prevenci lze použít během všech tří stupňů prevence. Většina rad je směřována na rodiče dětí, některé tipy (jako třeba u workoholismu a poruch příjmu potravy) jsou určeny samotným jedincům, kteří jsou závislí či závislostí ohrožení, nebo jejich partnerům.

#### **8.1 Hazardní hráčství, závislost na počítači, závislost na mobilním telefonu**

- Dávejte svým dětem správný model chování – tzn. sami neprovozujte hazardní hru a omezte, pokud je to možné, pobyt u počítače na minimum.
- Přečtěte si nějakou knihu o gamblersství, závislosti na počítači, internetu a počítačových hrách (můžete použít některou ze seznamu použité literatury) či se jinak informujte o této problematice.
- Nezakazujte věci přímo. Neříkejte: To nesmíš! Dítě by naopak lákalo danou aktivitu vyzkoušet. Všichni přece víme, že zakázané ovoce chutná nejlépe. O problémových situacích s dětmi hovořte a poukazujte na nepříznivé následky.
- Dbejte na to, aby vaše dítě kvalitně tráвило volný čas, mělo kvalitní přátele a zájmy.

- Dostatečně se svým dětem věnujte, najděte si na ně čas, naslouchejte jim. Posilujte jejich sebevědomí.
- Odmalička dětem hodně čtěte, sportujte s nimi, předávejte jim různé dovednosti. Tím je naučíte vhodně trávit svůj volný čas.
- Naučte své dítě odmítat, kdyby ho někdo nabádal ke hře na výherním automatu.
- Nezapomínejte na to, že u hazardního hráčství je nejnebezpečnějším spouštěčem alkohol.
- Nedávejte dětem příliš vysoké kapesné a mějte pod kontrolou, za co své peníze utrácejí. Učte je spořivosti.
- Dejte počítač do místnosti, kde se nejčastěji pohybujete vy sami (např. v obývacím pokoji). Máte tak dítě neustále na očích a víte, jaké internetové stránky navštěvuje či jaké počítačové hry hraje. Na základní škole není vhodné, aby mělo svůj vlastní počítač.
- Stanovte časovou hranici, po kterou smí hrát počítačové hry či trávit čas na internetu (s výjimkou času stráveného hledáním informací potřebných ke studiu). Za porušení by měly následovat sankce.
- I když dítě netráví nepřiměřený čas u počítače doma, může se této zálibě věnovat na počítači svého kamaráda či ve škole na svém notebooku. Za prvé se zkuste spojit s rodiči kamaráda, kterého vaše dítě navštěvuje, a poproste je, zda by občas zkontrolovali, co děti dělají. Za druhé buďte obezřetní při požizování notebooku. Dětem na střední škole by notebook mohl být prospěšný, na základní škole spíše naopak. Při vyučování je to může svádět k brouzdání po internetu či k hraní počítačových her. Pokud notebook při vyučování povolený není, může si hrát o přestávkách či po vyučování s kamarády. Proto buďte opatrní a notebook dítěti raději nekupujte.
- Od té doby, co dítě poprvé pustíte k počítači, sedněte si s ním, podívejte se spolu na možnosti internetu, naučte ho využívat ho ve svůj prospěch.
- Nekupujte svému dítěti nevhodné brutální počítačové hry a poproste o to i své další příbuzné a známé. Pokud si dítě hru samo přeje, kupte mu ji pouze jako odměnu (např. za dobré vysvědčení, pravidelný úklid pokojíčku apod.). Avšak poté stanovte pravidla, jak často a kdy smí hrát. Stejná pravidla určete, pokud si dítě hru koupí samo za ušetřené peníze.

- Pokud dítě bývá samo doma a je riziko, že si pustí počítač, zadejte do něj heslo, které budete vědět jen vy a druhý rodič.
- Co se týče mobilního telefonu, nekupujte jej dítěti příliš brzy. Nejvhodnější je pořídit telefon až na druhém stupni základní školy. Pokud už mu mobilní telefon pořídíte dříve, kupte nějaký pouze se základními funkcemi (tzn. žádný fotoaparát, hry, internet apod.). Potom ho nebude lákat trávit s telefonem v ruce nepřiměřeně dlouhou dobu.
- Pokud u vašeho dítěte nechcete riskovat závislost na telefonování či posílání SMS zpráv a navíc nepřiměřeně vysokou částku za telefonní účet, nezařizujte mu mobilní telefon s paušálem (alespoň ne na základní škole). Telefon mu dobijte kreditem, který by mohl činit cca 200–300 Kč za měsíc, vždy ve stejný den v měsíci. Poté záleží jen na něm, jak dlouho mu částka vydrží.
- Vytvořte si rodinná pravidla, které by dítě mělo dodržovat. Za nedodržení by mělo být potrestáno. Za stejný prohřešek vždy stejnou sankcí. Bude tak mít jasno v tom, že až stejnou věc udělá příště, bude potrestáno úplně stejným způsobem.
- Nikdy nevyhrožujte dítěti vyhazovem z domova či vyděděním. Fyzicky jej nebijte.
- Pokud si nevíte rady, požádejte o radu odborníka. Seznam zařízení, ve kterých lze nalézt pomoc, najdete v příloze č. 9.

## **8.2 Prevence vzniku závislosti na televizi**

- Dívejte se na televizi pouze ve společnosti někoho jiného.
- Vybírejte si pouze kvalitní pořady. Nezapínejte televizi pouze z dlouhé chvíle.
- Poproste partnera, aby vám pomohl najít jinou alternativu namísto sledování televize. Vyjed'te si na výlet, zahrajte si společenskou hru, navštivte přátele, jděte se projít apod.
- Sledování televize není dobrá forma relaxace, naučte se vhodné relaxační techniky.
- Nejezte při puštění televizi. Nesoustředíte se dostatečně ani na jednu z činností a navíc sníte mnohem více potravy než obvykle, aniž byste si to uvědomoval/a.
- Pokud máte děti, buďte jim dobrým modelem. Pouštějte v televizi pouze kvalitní pořady.

- Učte své děti již od malička kvalitnějším aktivitám než je sledování televize.
- Nepouštějte děti k televizi, dokud nebudou mít napsané všechny úkoly. Pokud se opravdu chtějí na nějaký pořad dívat, budou mít alespoň dobrou motivaci pro splnění všech povinností.
- Nedávejte dětem do pokojíčku vlastní televizi (alespoň ne na základní škole). Když se na ni budou dívat pouze ve vaší přítomnosti, budete mít přehled, jak často určité pořady sledují.

### **8.3 Závislost na práci**

- Věnujte se dostatečně své rodině (plánujte pravidelně společné výlety, povídejte si, společně večeřte.)
- Přesčas v práci zůstávejte jen v nutných případech (když např. potřebujete dokončit důležitý projekt, který je časově omezen).
- Pracujte nejprve na věcech, které spěchají a jsou důležitější, poté přejděte k dalším.
- Spolupracujte se svými kolegy. Nechtějte vše vyřešit a vypracovat sám/a, práce v týmu vám může vaše povinnosti velice usnadnit.
- Když vám někdo z rodiny či známých řekne, že to s prací přeháníte, neberte to na lehkou váhu. Zamyslete se nad svým životem a zkuste ho nějak obohatit (věnujte se více rodině, vyjeďte si na pěkný výlet, něco hezkého si kupte apod.)
- Neupřednostňujte práci před rodinou kvůli vidině vyššího příjmu. Pokud v práci budete trávit většinu dne a po příchodu domů budete unavený/á, nečekejte od své rodiny žádná uznání za vaši píli a pracovitost. Většina partnerek/partnerů spíše než peníze ocení, když si s vámi budou moci popovídat a trávit společné chvíle.
- Naučte se několik relaxačních technik a denně je provozujte po příchodu z práce či během polední přestávky. Volnou třetí čtvrtě hodinu využijte opravdu na oběd či relaxaci a snažte se během ní zapomenout na všechny starosti.
- Neberte si příliš mnoho pracovních úkolů, které nejste schopni/a během své základní pracovní doby splnit. Vše si rozvrhněte a pracujte pravidelně. Nenechávejte si nikdy většinu práce na poslední chvíli.
- Pokud se domníváte, že vaše závislost na práci souvisí se závislostí na počítači, pokuste se najít si zaměstnání, ve kterém byste počítač nepoužíval/a vůbec

či pouze minimálně. V zaměstnání, ale i při práci doma, mějte internet v režimu offline.

- Poproste svého manžela/ku, ať vám během vaší polední přestávky zavolá. Budete tak mít kontakt s rodinou, který vám pomůže odpoutat se na chvíli od pracovních povinností. Domluvte se na tom, co budete dělat, až přijdete oba z práce. Řekněte, kdy asi plánujete přijít. Domluvený čas (kromě závažných odůvodněných případů) neporušujte.
- Nerušte kvůli pracovním schůzkám důležité rodinné události (oslavy narozenin a jiné). Pracovní schůzky si plánujte mimo tato důležitá setkání.
- Rozdělte si své denní aktivity a nechte si kromě práce dostatek času na spánek, relaxaci, rodinu, přátele, své zájmy.
- Pokud máte pocit, že jste závislý/á, a nevíte si rady, svěřte se někomu blízkému, obraťte se na odborníka.

#### **8.4 Poruchy příjmu potravy**

- Pište si deník, do kterého si budete zapisovat, co jste daný den snědl/a. Dále je vhodné zaznamenávat si pravidelně své míry (nikoliv váhu).
- Chodte na masáže. Můžete se naučit i masáž sami na sobě. Dobrým průvodcem vám může být kniha od Clare Maxwell-Hudson – Masáže. Její bližší popis lze najít v použité literatuře.
- Neschovávejte si jídlo na tajných místech.
- Snažte se co nejčastěji jíst společně s rodinou.
- Připravujte si předem svačinu na druhý den, abyste zamezili tomu, že si koupíte jídlo z rychlého občerstvení.
- Učte své děti zdravě se stravovat již od dětství.
- Nekupujte svým dětem sladkosti jako odměnu či k různým výročím a poproste o to i své ostatní příbuzné.
- Snažte se omezit konzumaci sladkostí. Místo nich si raději dejte čerstvé ovoce či zeleninu. Pokud svou chuť na sladké nedokážete ovládnout, konzumujte ho výhradně v dopoledních hodinách.
- Nedržte nesmyslné redukční diety. Pokud chcete zhubnout, musíte snížit příjem kalorií a zvýšit tělesnou aktivitu. Cvičte každý den alespoň třicet minut a pravidelně relaxujte. Pokud vám váš zdravotní stav nedovoluje aktivněji



sportovat, vyzkoušejte jógu. Při ní se cvičí pomalu a její základní cviky zvládne každý.

- Snažte se chodit pěšky, kam je to jen možné.
- Neskrývejte svou závislost před ostatními členy rodiny. Svěřte se jim a požádejte je o pomoc (můžete např. častěji jíst společně).
- Dbejte na dostatečný a kvalitní spánek.
- Neustále si hledejte nové aktivity, abyste se nenudili a neměli čas myslet na jídlo.
- Pokud trpíte anorexií či bulimií nebo máte stavy, kdy uvažujete o sebevraždě, svěřte se někomu, nezůstávejte se svými pocity sami. Zajděte k odborníkovi.

### **8.5 Závislost na nakupování, závislost na kráse**

- Na nakupování si vymezte předem určený čas, který se snažte dodržet. Nikdy nechodte na celodenní nakupování.
- Předem si ujasněte, co chcete koupit, a nač to potřebujete. Nic jiného v obchodě nehledejte. Pokud vám přeci jen něco padne do oka, zvažte, zda věc opravdu potřebujete, popř. se poraďte s partnerem/kou. Pokud není s vámi, tak telefonicky.
- Neberte si s sebou, pokud to není nutné, kreditní kartu a vezměte si jen takovou částku peněz, která bude stačit na předem promyšlený nákup. Pokud se sám/a neudržíte, a vždy si domů přinesete i to, co vlastně nepotřebujete, chodte nakupovat pouze za přítomnosti vašeho partnera/ky a nechte víceméně korigování nákupu na něm.
- Najděte si přátele, kteří nemají jako hlavní zálibu nakupování. Travte společně volné chvíle zajímavějšími aktivitami.
- Často relaxujte.

## **Příloha č. 9**

### **Užitečné kontakty**

Pokud máte nějaký problém, který sami či s pomocí rodiny nedokážete zvládnout, je důležité nezůstávat s ním bez odborné pomoci. Proto jsou níže uvedeny některé kontakty na různá specializovaná pracoviště, kde vám mohou pomoci.

## 9.1 Linky důvěry

Linky důvěry poskytují anonymní telefonickou pomoc v krizových situacích. Mnohé z nich nabízejí i možnost osobního setkání či krátkodobého pobytu pro překonání prvotní nouze. Kontakt na linku důvěry si snadno vyhledáte na internetu. Osvědčilo se vyhledávání na internetové stránce [www.firmy.cz](http://www.firmy.cz). Do vyhledávače na této stránce si zadáte heslo „Linka důvěry“ a dále si můžete vyhledat linku důvěry dle krajů v České republice.

*Linka důvěry pro jihočeský kraj je v Českých Budějovicích – sídlí v Nádražní ulici 105/47 a funguje nepřetržitě na telefonním čísle +420 387 313 030.*

Bezplatně se svěřit se svým problémem můžete také na *lince bezpečí*, která má celorepublikovou působnost. Pracuje nepřetržitě dvacet čtyři hodin denně na telefonním číslem 800 155 555.

Pokud se potřebují poradit rodiče, kteří mají akutní problémy se svými dětmi, mohou kontaktovat *rodičovskou linku* s telefonním číslem 840 111 234.

Seznam linek důvěry lze nalézt i v telefonním seznamu pod názvem „Linky důvěry a krizová centra“ buď v části „Informační stránky“ či „Zdravotnický a wellness průvodce“.

## 9.2 Důležitá telefonní čísla

Při již hrozícím nebezpečí neváhejte volat některé z následujících čísel:

Policie České republiky – tel. číslo 158

Městská policie – tel. číslo 156

Záchranná služba – tel. číslo 155

Hasičský záchranný sbor ČR – tel. číslo 150

Číslo tísňového volání – 112

V méně naléhavých případech kontaktujte svého všeobecného lékaře či lékařskou službu první pomoci v místě svého bydliště, na níž naleznete kontakt v telefonním seznamu v sekci „Informační stránky“ pod názvem „Lékařská služba první pomoci“.

## **9.3 Ambulantní zařízení pro léčbu závislostí**

### **9.3.1 Pedagogicko-psychologické poradny**

Jejich seznam najdete buď v telefonním seznamu pod názvem „Zdravotnický a wellness průvodce“ či na internetové stránce [www.firmy.cz](http://www.firmy.cz), kde zadáte heslo „Pedagogicko-psychologické poradny“ a vyberete příslušný kraj České republiky, ve kterém hledáte. Poradna pro jihočeský kraj: *Pedagogicko-psychologická poradna v Českých Budějovicích*, se sídlem v ulici Nerudova 59, kontaktní telefonní čísla jsou 387 314 506 nebo 387 927 111.

### **9.3.2 Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy**

Kontakty naleznete v telefonním seznamu pod heslem „Zdravotnický a wellness průvodce“. V jihočeském kraji je tato poradna např. v Českých Budějovicích se sídlem v Nádražní ulici 47, tedy na stejném místě, kde sídlí Linka důvěry v Českých Budějovicích.

### **9.3.3 Psychiatrická zařízení**

Seznam psychiatrických zařízení vyhledáte na internetové stránce [www.firmy.cz](http://www.firmy.cz) pod heslem „Psychiatrické ambulance“ či „Psychologické a psychiatrické ordinace a pracoviště“. Kontakty na některá psychiatrická zařízení naleznete též v telefonním seznamu v části „Zdravotnický a wellness průvodce“.

## **9.4 Specializovaná ústavní léčba**

Specializovanou ústavní léčbu poskytují lůžková zařízení pracující v psychiatrických léčebnách (např. v Praze v Bohnicích, v Červeném Dvoře, Kosmonosech, Brně, Dobřanech, Opavě), dále v psychiatrických klinikách (např. v Praze). Seznam psychiatrických léčeben pro celou Českou republiku lze vyhledat na internetové stránce

[http://www.zdravnet.cz/zdravotni\\_pece/lecebny/psychiatricke\\_lecebny/index.html](http://www.zdravnet.cz/zdravotni_pece/lecebny/psychiatricke_lecebny/index.html).

Na této stránce můžete najít i odkazy na internetové stránky těchto léčeben, kde se dozvíte konkrétní informace o poskytovaných službách, o podmínkách nástupu do léčebny apod.

#### 9.4.1 Léčba závislosti na hazardním hráčství

Nejznámější léčebny, které se kromě jiného specializují na léčbu gamblerství:

- Psychiatrická léčebna Bohnice se sídlem v Ústavní ulici č. p. 91, 181 02 Praha. Kontaktovat poradnu můžete též na telefonním číslem 284 016 111. Internetová stránka je <http://www.plbohnice.cz/home1/cz>.
- Psychiatrická léčebna Červený Dvůr – Adresa: Červený Dvůr 1, 381 01 Český Krumlov, tel. 380 739 131, internetová stránka: <http://cervenydvur.cz/>.

#### 9.4.2 Organizace pro anonymní hazardní hráče

- Anonymní hráči (oficiální stránka) – [www.gamblersanonymous.org/](http://www.gamblersanonymous.org/)
- Anonymní hráči v České republice – [www.sweb.cz/aacesko](http://www.sweb.cz/aacesko)

#### 9.5 Odborná pracoviště pro pomoc v terapii poruch příjmu potravy

- Nejznámější pracovištěm pro pomoc při poruchách příjmu potravy: *Občanské sdružení Anabell* – Adresa: Bratislavská 2, 602 00 Brno, tel. číslo 542 214 014. Oficiální internetové stránky: [www.anabell.cz](http://www.anabell.cz).
- *Středisko komplexní terapie psychosomatických poruch v Liberci*, ulice Jáchymovská 385/25, 460 10 Liberec, telefonní číslo 485 151 398 nebo 485 152 793, internetová adresa <http://www.sktlib.cz/>.
- *Psychiatrická klinika při Fakultní nemocnici Brno-Bohunice*, Jihlavská 20, 639 00 Brno-Bohunice, tel. 547 192 078, internetová adresa <http://www.pk-brno.cz/>.
- *Psychiatrická klinika* – Ke Karlovu 11, Praha 2, tel. 224 965 350, internetové stránky: <http://psychiatrie.lf1.cuni.cz/>.
- *Dětská psychiatrická klinika FN Motol* – V úvalu 84/1, 150 00 Praha-Motol, tel. 224 433 400, internetová adresa <http://www.fnmotol.cz/detska-psychiatricka-klinika-uk-2-lf>.

Ohledně léčby ostatních moderních závislostí byly kontaktovány téměř všechny psychiatrické léčebny v České republice a psychologická poradna. Avšak žádná se těmito závislostmi nezabývá. Důvodem je nezařazení těchto závislostí do současné Mezinárodní klasifikace nemocí. Ani žádný pacient neprojevil o tuto léčbu zájem.

Přesto se nebojte s jakýmkoliv problémem obrátit na jakoukoliv léčebnu v České republice či na jiné specializované centrum. Pomoc vám jistě neodmítne nikdo. Minimálně vám dá kontakt na jiné pro vás vhodnější pracoviště.

## Příloha č. 10

### Psychiatrická léčebna Červený Dvůr

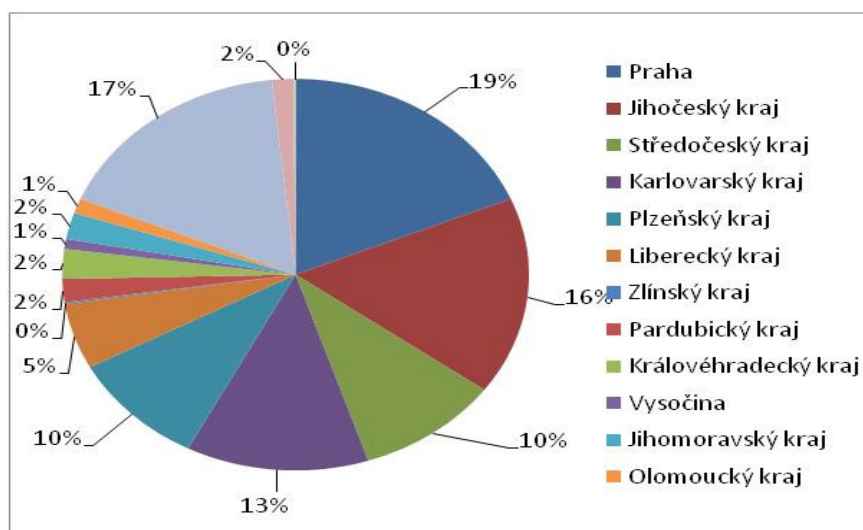
Psychiatrická léčebna Červený Dvůr se nachází v jižních Čechách poblíž města Český Krumlov. Léčebna je v areálu barokního zámku, na kraji chráněné krajinné oblasti Blanský les. ([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=3](http://cervenydvur.cz/?page_id=3))

Léčebna se specializuje na střednědobou ústavní léčbu závislostí na návykových látkách a dlouhodobou léčbu závislosti na alkoholu a patologickém hráčství. Byla založena v roce 1966. Ročně absolvuje terapeutický program 550 až 750 pacientů. Léčebna má v současné době čtyři oddělení – příjmové detoxifikační a tři oddělení psychoterapeuticko-režimová. Poskytuje též rodinnou a partnerskou terapii při léčbách zmíněných výše či krátkodobé motivační pobyty v rámci následné péče. ([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=3](http://cervenydvur.cz/?page_id=3))

#### 10.1 Klienti léčebny

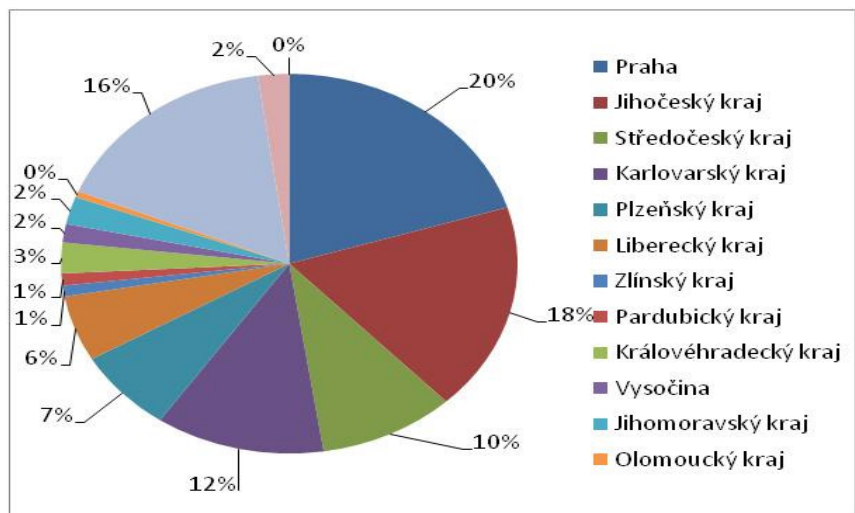
Průměrné zastoupení pacientů z jednotlivých krajů v letech 2008 a 2009 ukazují následující grafy:

Rok 2009



([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=3](http://cervenydvur.cz/?page_id=3))

Rok 2008

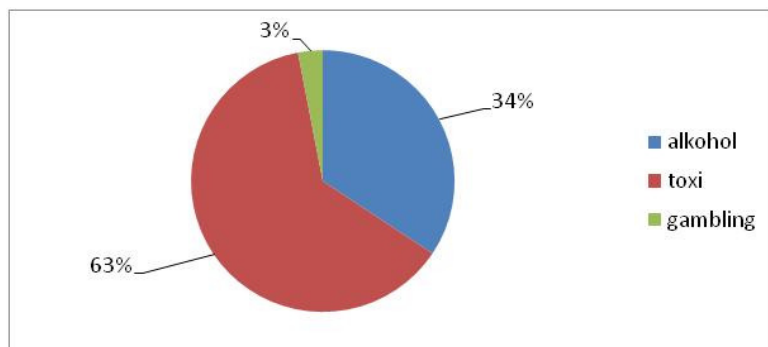


([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=3](http://cervenydvur.cz/?page_id=3))

## 10.2 Skladba léčených pacientů

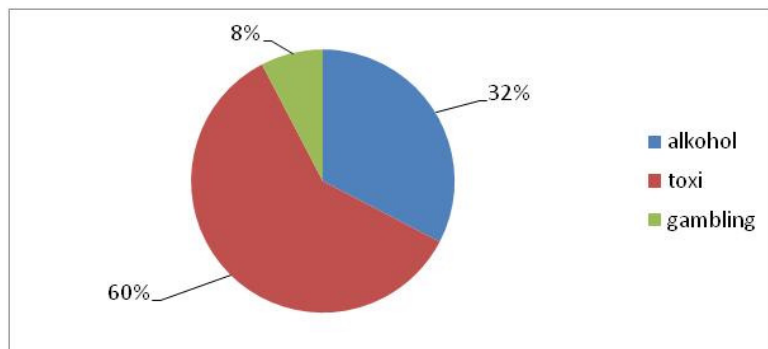
Skladbu léčených pacientů ve vybraných letech 2008 a 2009 ukazují následující grafy:

Rok 2009



([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=3](http://cervenydvur.cz/?page_id=3))

Rok 2008



([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=3](http://cervenydvur.cz/?page_id=3))

### 10.3 Podmínky přijetí do léčby

Do léčebny se přijímají pouze plnoletí pacienti, kteří mají syndrom závislosti jako hlavní diagnózu a pro léčbu jsou motivováni. Jejich psychický a somatický stav musí umožňovat zapojení se do všech aktivit. K přijetí do léčebny je třeba doporučení psychiatra. Léčba trvá v průměru 3–6 měsíců, je dobrovolná. Základním terapeutickým nástrojem je terapeutická komunita, celý program se tedy odehrává ve skupinovém prostředí – skupinová a komunitní psychoterapie, pracovní terapie, arteterapie, přednášky, volnočasové aktivity, pomoc v kuchyni apod.

([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=5](http://cervenydvur.cz/?page_id=5))

### 10.4 Etapy léčby

1. etapa – V úvodním období si pacienti zvykají na komunitu a léčebný režim a snaží se nalézt podstatu svých problémů.
2. etapa – V dalším období pracují ve skupinách, podílejí se na chodu komunity, seznamují se formou vycházek s okolím. Během tohoto období hledají cesty k řešení svých problémů.
3. etapa – V závěrečné etapě se orientují na budoucnost, zajišťují si bezpečné zázemí. Plánují si konkrétní doléčovací program. ([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=5](http://cervenydvur.cz/?page_id=5))

Do léčby jsou zahrnuti i blízcí pacientů formou týdenních pobytů v léčebně. Pacienti jsou nenásilně směřováni k tomu, aby snížili spotřebu cigaret, pokud kouří. ([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=5](http://cervenydvur.cz/?page_id=5))

### 10.5 Fotografie

#### 10.5.1 Areál léčebny



([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=9](http://cervenydvur.cz/?page_id=9))

### 10.5.2 Čelní pohled na léčebnu Červený dvůr



([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=9](http://cervenydvur.cz/?page_id=9))

### 10.5.3 Pacienti při zapojení se do jedné z aktivit



([http://cervenydvur.cz/?page\\_id=9](http://cervenydvur.cz/?page_id=9))



## Zdroje příloh

- 1) Maxwell-Hudson, C. *Masáže*. Praha: Ikar, 2000. ISBN 80 – 7202 – 695 – X.
- 2) Kohout, P. *Jsem hazardní hráč aneb Zpověď gamblera*. Praha: Grada Publishing, 2000. ISBN 80 – 7169 – 958 – 6.
- 3) Nešpor, K. *Závislost na práci*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80 – 7169 – 764 – 8.
- 4) *Anonymní alkoholici* [online].[cit. 2010-09-11]. Anonymní alkoholici – Česká republika. Dostupné z WWW: <http://aacesko.sweb.cz/>.
- 5) *Červený Dvůr* [online].[cit. 2010-09-27]. Informace. Dostupné z WWW: <[http://cervenydvur.cz/?page\\_id=3](http://cervenydvur.cz/?page_id=3)>.
- 6) *Červený Dvůr* [online].[cit. 2010-09-27]. Léčba. Dostupné z WWW: <[http://cervenydvur.cz/?page\\_id=5](http://cervenydvur.cz/?page_id=5)>.
- 7) *Červený Dvůr* [online].[cit. 2010-09-27]. Fotogalerie. Dostupné z WWW: <[http://cervenydvur.cz/?page\\_id=9](http://cervenydvur.cz/?page_id=9)>.
- 8) *Červený Dvůr* [online].[cit. 2010-09-27]. Kontakt. Dostupné z WWW: <[http://cervenydvur.cz/?page\\_id=15](http://cervenydvur.cz/?page_id=15)>.
- 9) *Fakultní nemocnice Brno* [online].[cit. 2010-09-02]. Fakultní nemocnice Brno – Kontakt. Dostupné z WWW: <<http://www.fnbrno.cz/Article.asp?nDepartmentID=1296&nArticleID=1288&nLanguageID=1>>.
- 10) *Fakultní nemocnice v Motole* [online].[cit. 2010-09-02]. Kontakty – Fakultní nemocnice v Motole. Dostupné z WWW: <<http://www.fnmotol.cz/kontakty.html>>.
- 11) *Firmy.cz* [online].[cit. 2010-11-08]. LINKA DŮVĚŘY České Budějovice, o.p.s. Dostupné z WWW: <<http://www.firmy.cz/detail/739606-linka-duvery-ceske-budejovice-ceske-budejovice-6.html>>.

- 12) *Gamblersanonymous.org* [online].[cit. 2010-09-11]. Gamblers Anonymous Official Home Page. Dostupné z WWW: <<http://www.gamblersanonymous.org/>>.
- 13) *Mediafax.cz* [online].[cit. 2010-09-18]. Aktuální zprávy. Dostupné z WWW: <<http://www.mediafax.cz/utills/useful-infos.html?2559334>>.
- 14) Minimální preventivní program: Školní rok 2008/2009. Český Krumlov : ZŠ Za Nádražím Český Krumlov, 2008 [cit. 2010-06-10]. Dostupné z WWW: <[http://prevence.zsnadrazi.cz/MPP\\_2009.pdf](http://prevence.zsnadrazi.cz/MPP_2009.pdf)>.
- 15) *Občanské sdružení Anabell* [online].[cit. 2010-09-07]. Kontakty. Dostupné z WWW: <<http://www.anabell.cz/index.php/kontakty>>.
- 16) *Pedagogicko-psychologická poradna* [online].[cit. 2010-09-14]. Kontakty PPP České Budějovice. Dostupné z WWW:<<http://www.pppcb.cz/index.php?stranka=clanek&parent=1&kategorie=196&id=484>>.
- 17) *Psychiatrická léčebna Bohnice* [online].[cit. 2010-11-08]. Kontakty. Dostupné z WWW: <<http://www.plbohnice.cz/kontakty/cz>>.
- 18) *Středisko komplexní terapie psychosomatických poruch v Liberci* [online]. 2010-12-12 [cit. 2010-08-16]. Středisko komplexní terapie psychosomatických poruch. Dostupné z WWW: <<http://www.sktlib.cz/>>.
- 19) Výroční zpráva o činnosti školy za školní rok 2008/2009. Český Krumlov : ZŠ Linecká Český Krumlov, 2009-10-30 [cit. 2010-06-10]. Dostupné z WWW: <[http://www.zslinecka.cz/web/download/v\\_zp\\_08\\_09.pdf](http://www.zslinecka.cz/web/download/v_zp_08_09.pdf)>.
- 20) Výroční zpráva o činnosti školy za školní rok 2008/9. Český Krumlov : ZŠ T.G. Masaryka Český Krumlov, 2009-09-30 [cit. 2010-06-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.zstgm-ck.cz/media/dokumenty/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD%20zpr%C3%A1va%20za%202008-9.pdf>>.
- 21) *Zdravnet.cz* [online].[cit. 2010-09-14]. Psychiatrické léčebny. Dostupné z WWW: <[http://www.zdravnet.cz/zdravotni\\_pece/lecebny/psychiatricke\\_lecebny/index.html](http://www.zdravnet.cz/zdravotni_pece/lecebny/psychiatricke_lecebny/index.html)>.