

# Psychotherapeutic Interventions for Adolescents with Online Addictive Behaviour

VONDRÁČKOVÁ, P., ŠŤASTNÁ, L., JANDÁČ, T., PAVELCOVÁ, Z., UREŠOVÁ, A.

Charles University, First Faculty of Medicine and General University Hospital in Prague, Department of Addictology, Czech Republic

**Citation** | VONDRÁČKOVÁ, P., ŠŤASTNÁ, L., JANDÁČ, T., PAVELCOVÁ, Z., UREŠOVÁ, A. Psychoterapeutické přístupy pro dospívající s online závislostí. *Adiktol. prevent. léčeb. praxi.* 2023; **6**(2); 80–86; <https://doi.org/10.35198/APLP/2023-002-0002>.

**Summary** | The aim of this paper is to map and describe the most frequently used psychotherapeutic interventions for adolescents at risk of online addictive behaviour and the specific aspects of working with this population. Adolescents with online addictions have lower motivation to seek treatment and prefer help from peers. Research-validated procedures in the treatment of online addictive behaviour with adolescents include motivational therapy, cognitive behavioural therapy, psychodynamic therapy, and family therapy. Effective interventions are those aimed at reducing the symptoms of online addictive behaviour. In particular, these are interventions that include parenting

counselling, self-control training programmes, and group therapy. Comprehensive programmes working with clients at different levels (individual, family, group) and psychotherapeutic interventions supplemented with pharmacotherapy were identified as the most effective.

**Keywords** | Online addictive behaviour – Behavioural addictions – Treatment – Psychotherapeutic interventions – Internet addiction – Online gambling addiction – Smartphone addiction

**Submitted** | 21 April 2023

**Accepted** | 12 June 2023

**Grant affiliation** | This paper was made possible by Sirius Project No. Z21.020 and by the institutional support programme Cooperatio, research area Health Sciences. Supported by a grant No. 260500 within the framework of Specific University research.

**Corresponding author** | Petra Vondráčková, PhD, Charles University, First Faculty of Medicine and General University Hospital in Prague, Apolinářská 4, 128 00 Prague 2, Czech Republic

[vondrackovapetra@gmail.com](mailto:vondrackovapetra@gmail.com)

# Psychoterapeutické přístupy pro dospívající s online závislostí

VONDRÁČKOVÁ, P., ŠTASTNÁ, L., JANDÁČ, T., PAVELCOVÁ, Z., UREŠOVÁ, A.

Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Klinika adiktologie

**Citace** | VONDRÁČKOVÁ, P., ŠTASTNÁ, L., JANDÁČ, T., PAVELCOVÁ, Z., UREŠOVÁ, A. Psychoterapeutické přístupy pro dospívající s online závislostí. *Adiktol. prevent. léčeb. praxi.* 2023; **6**(2); 80–86; <https://doi.org/10.35198/APLP/2023-002-0002>.

**Souhrn** | Cílem přehledové práce je zmapovat a popsat nejčastěji užívané psychoterapeutické přístupy pro dospívající ohrožené online závislostním chováním a specifika práce s touto populací. Adolescenti s online závislostmi vykazují nižší motivaci ke vstupu do léčby a preferují pomoc od vrstevníků. Mezi výzkumně ověřené postupy léčby online závislostí v této věkové kategorii patří motivační terapie, kognitivně behaviorální terapie, psychodynamická terapie a rodinná terapie. Efektivní intervence jsou ty, které jsou zaměřené na redukci příznaků online závislostí. Zejména se jedná o intervence zahrnující rodičovské poradenství, programy zaměřené na trénink sebekontroly a skupinové terapie. Nejeftivnější jsou

komplexní programy pracující s klienty na různých úrovních (individuální, rodinné, skupinové) a v případě, že je psychoterapeutická intervence doplněna farmakoterapií.

**Klíčová slova** | Online závislosti – Behaviorální závislosti – Léčba – Psychoterapeutické intervence – Závislost na internetu – Závislost na online hrách – Závislost na chytrém telefonu

Došlo do redakce | 21. dubna 2023

Přijato k tisku | 12. června 2023

**Grantová podpora** | Tento článek vznikl v rámci projektu nadace Sirius, č. projektu Z21.020, a programu Cooperatio, vědní oblasti HEAS a s podporou grantem č. 260500 v rámci Specifického vysokoškolského výzkumu.

**Korespondující autor** | PhDr. Petra Vondráčková, Ph.D., Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze, Apolinářská 4, 128 00 Praha 2

[vondrackovapetra@gmail.com](mailto:vondrackovapetra@gmail.com)

## 1 ÚVOD

Online závislosti lze vymezit jako behaviorální závislosti, které se projevují v online prostředí. Mezi online závislosti se nejčastěji zahrnuje závislost na digitálních hrách, závislost na sociálních sítích, závislost na stránkách s pornografickým obsahem, závislost na chytrých telefonech a závislost na online nakupování (Sherer & Levounis, 2022).

## 2 ONLINE ZÁVISLOSTI V SOUČASNÉ KLASIFIKACI DUŠEVNÍCH PORUCH

Online závislosti nejsou oficiálně zařazeny do klasifikačních manuálů duševních poruch. V páté revizi Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-5) z roku 2013 je zahrnuta porucha hraní na internetu (Internet Gaming Disorder) do kategorie potenciálních nových diagnóz, které vyžadují další studium, než budou oficiálně přijaty mezi ostatní duševní poruchy. Definice poruchy hraní na internetu podle DSM-5 zahrnuje devět kritérií. Pro diagnostikování této poruchy je nutné splnit minimálně 5 kritérií vyskytujících se v posledních 12 měsících (APA, 2013). V roce 2019 byla herní porucha (Gaming Disorder) také zařazena do 11. vydání Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11). Zde je umístěna ve stejné kategorii jako porucha patologického hráčství. Obě dvě poruchy lze zpřesnit tím, zda probíhají převážně v online nebo v offline prostředí. Herní porucha je definována jako vzorec herního chování (digitální hraní nebo hraní videoher), který se projevuje třemi základními okruhy symptomů: narušení kontroly během hraní, upřednostňování hraní před jinými zájmy a každodenními činnostmi a pokračování nebo zvyšování intenzity hraní i přes výskyt jeho negativních důsledků (WHO, 2022). V rámci MKN-11 výzkumníci dále navrhuje nakupování, sledování pornografie a používání sociálních sítí jak v online, tak offline verzi jako další kandidáty s dostatečnými důkazy pro kategorii jiných specifikovaných behaviorálních závislostí (Griffiths, 2022).

## 3 SPECIFIKA UŽÍVÁNÍ INTERNETU A DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ U DOSPÍVAJÍCÍCH

Adolescence se definuje jako vývojové období mladého člověka od 11 do 21 let, které s sebou přináší zpravidla tři základní vývojové úkoly: (a) vytvoření pevné a stabilní identity, (b) navázání blízkých vztahů s vrstevníky a s romantickými partnery a (c) přizpůsobení se vyvíjející se sexualitě. Adolescence je období, které je zvláště náchylné ke vzniku duševních problémů a závislostního chování. Tato přechodová fáze mezi dětstvím a dospělostí je spojená se zvýšenou potřebou hledání nových věcí, nadměrným optimismem, který se mimo jiné projevuje

je v nízké sebekontroly a v častějším rizikovém chování (Munno et al., 2016; Siegel & Klimentová, 2016).

Každodenní využívání digitálních technologií a jejich prostřednictvím i internetu má velký vliv na kognitivní, emoční a sociální vývoj adolescentů. Výzkumy opakovaně potvrzují, že digitální technologie a internet mají důležité místo v životě dospívajících a že jejich velmi malé nebo velmi časté užívání je u této skupiny spojeno s nízkou duševní pohodou a s výskytem duševních problémů (Dienlin & Johannes, 2022; Jensen et al., 2019). Dienlin a Johannes (2022) dále ve svém výzkumu uvádějí, že využívání informačních technologií pasivním způsobem nebo z důvodu prokrastinace má na život adolescentů negativní dopad, zatímco jejich sociální a aktivní užívání ovlivňuje jejich život spíše pozitivně. Využívání digitálních technologií může naplnění výše uvedených vývojových úkolů podpořit, zkomplikovat nebo omezit. Online závislost v tomto ohledu bývá tedy často příčinou nebo důsledkem neúspěšného naplnění vývojových úkolů tohoto období (Blinka et al., 2015; Wendt et al., 2021).

Dospívající jsou více ohroženi negativními důsledky online závislostí, díky skutečnosti, že jsou ještě v polovině svého osobnostního vývoje. Z psychosociálního hlediska ještě nedosáhli psychologické zralosti a nemají vytvořené obranné mechanismy, jak se závislostním chováním bojovat (Kaltiala-Heino et al., 2004). Narušení osobnostního vývoje závislostním chováním může ovlivnit jejich fungování v dospělosti. Nadměrné využívání digitálních technologií a internetu se v této věkové kategorii projevuje zanedbáváním jiných volnočasových aktivit, konflikty v blízkých sociálních vztazích (přátelé, partneři) a problémy ve škole. Dále má i dopad na jejich zdraví v podobě sníženého množství spánku, špatných jídelních návyků, omezeného pohybu a zhoršeného duševního zdraví (Alimoradi et al., 2019; Kim et al., 2010; Rehbein et al., 2015; Suchá et al., 2019; Xanidis & Brignell 2016).

Výzkum, který by sledoval prevalenci celé skupiny online závislostí u adolescentů, nebyl dosud realizován. V literatuře najdeme nejčastěji epidemiologické studie závislosti na internetu, závislosti na online hrách a závislosti na chytrých telefonech. Výsledky studií se liší podle jednotlivých zemí, kde byly realizovány. Tradičně vyšší prevalence je přítomná v zemích východní Asie (Čína, Taiwan a Jižní Korea). Ze všech věkových kategorií právě adolescenti vykazují nejvyšší prevalenci závislostního chování. To lze vysvětlit částečně skutečností, že schopnost sebekontroly je v tomto věkovém období stále ještě ve vývoji, plně vyvinutá bývá až na začátku rané dospělosti. Dalším důvodem je fakt, že internet adolescenti využívají především k zábavě a komunikaci mezi vrstevníky, tedy k aktivitám s nejvyšším závislostním potenciálem (Chun, 2018; Rumpf et al., 2014). Prevalence závislosti na internetu mezi adolescenty se pohybuje od 4,4 % po 26,5 % (Durkee et al., 2012; Tsitsika et al., 2016; Xin et al., 2018). Podobný rozptyl 4,3 % až 70 % udávají ve své přehledové studii de Freitas et al. (2021) u závislosti na chytrých telefonech. Porucha internetového hraní se pohybuje od

1,16 % do 13 % (Fam, 2018; Rehbein et al., 2015; Suchá et al., 2019; Yang et al., 2020). Nejčastějšími aktivitami spojenými s online závislostmi u adolescentů jsou sledování sociálních sítí, hraní online her, sledování videí, navštěvování chatovacích místností a online nakupování (Blinka et al., 2015; Durkee et al., 2012; Xin et al., 2018).

## 4 INTERVENČNÍ POSTUPY PRO LÉČBU ONLINE ZÁVISLOSTÍ U ADOLESCENTŮ

Specifickým rysem terapeutické práce s adolescenty s online závislostmi je jejich nižší motivace ke vstupu do léčby. Oproti látkovým závislostem tato skupina závislostí narušuje spíše psychosociální oblast klienta a na tělesné zdraví, které je viditelnější a funguje jako důležitější motivátor ke změně chování, má obvykle minimální dopad (Blinka et al., 2015). Intenzivní užívání digitálních technologií a internetu je dále součástí normy chování v této věkové kategorii, zejména pak v rámci dané subkultury, ve které se klient pohybuje (například hráči online her). Adolescenti nevnímají, že mají v této oblasti problém, a pokud ho mají, tak jsou často přesvědčeni o tom, že ho zvládnou sami (Fernández-Artamendi et al., 2013). Dospívající také raději vyhledávají pomoc od vrstevníků než od profesionálů, což souvisí s častou neochotou sdílet své problémy s dospělými, od kterých očekávají chování kritické autority a postavení se na stranu rodičů (Miller & Rollnick, 2003; Stevens et al., 2019).

Mezi výzkumně ověřené postupy v léčbě online závislosti s adolescenty patří motivační terapie, kognitivně behaviorální terapie, psychodynamická terapie a rodinná terapie.

### 4.1 Motivační terapie

Jak již bylo výše řečeno, častým tématem zmiňovaným v souvislosti s léčbou online závislosti zejména u adolescentů je jejich omezená motivace k léčbě. Pro práci s méně motivovanými klienty se v praxi využívají postupy motivačních rozhovorů. Hlavním cílem motivační terapie je podpořit klientovu vlastní motivaci ke změně chování (upozorněním na nesoulad mezi jeho aktuálním chováním a jeho osobními cíli), upevnit jeho rozhodnutí a plán pro změnu. Podpora motivace ke změně závislostního chování probíhá v rámci neodsuzujícího a empatického prostředí, které snižuje případný, do jisté míry pro adolescenty typický odpor vůči autoritám. Hlavní používané techniky jsou kladení otevřených otázek, reflektivní naslouchání, podpora schopností klienta, průběžná sumarizace. Výsledkem intervencí by mělo být sebemotivující prohlášení klienta o změně závislostního chování (Miller & Rollnick, 2004). Akceptování adolescentů jako jedinečných bytostí bez toho, aby jim terapeut říkal, co je správné a co mají dělat, jak jsou na to zvyklí od rodičů a učitelů, umožňuje navázat vztah s rebelujícími a opozičním dospívajícím, a tak podpořit atmosféru sebeřízené změny (Tevyaw & Monti, 2004).

Motivační intervence obvykle trvají od 3 do 8 sezení. Bývají realizovány samotně v podobě časné intervence (Schmidt et al., 2022) nebo jsou úvodní fází delších integrovaných léčebných programů (Shek et al., 2009; Torres-Rodríguez et al., 2018).

### 4.2 Kognitivně behaviorální terapie

Nejčastěji publikovaným přístupem k léčbě online závislosti je kognitivně behaviorální terapie (dále jen KBT). KBT vychází z předpokladu, že závislostní chování je naučený maladaptivní způsob, jakým lidé zvládají problémy ve svém životě a jak naplňují své potřeby. Vychází z předpokladu, že myšlení má zásadní vliv na chování a prožívání. KBT intervence se zaměřují na změnu dysfunkčního myšlení a dysfunkčního chování (Liese & Beck, 2022). V odborné literatuře jsou popsány KBT programy, které mají nejčastěji skupinovou formu a obvykle trvají 2–3 měsíce (González-Bueso et al., 2018; Kim et al., 2012). Časné intervence mají podobu čtyř 90minutových sezení (Lindenberg et al., 2022; Szász-Janocha et al., 2021). Některé léčebné programy nabízejí čistě KBT intervence (Alavi et al., 2021; Kim et al., 2012), jiné je zase kombinují s dalšími psychoterapeutickými přístupy (Shek et al., 2009).

Klasické KBT programy mají často následující průběh: a) zmapování aktuálních vzorců závislostního chování, b) změna závislostního chování, c) identifikace dysfunkčních myšlenek, d) identifikace souvisejících problémů a jejich postupná změna (González-Bueso et al., 2018; Kim et al., 2012; Young, 2011).

#### Zmapování aktuálních vzorců závislostního chování

V první fázi terapeut s klientem podrobně mapují aktuální vzorce závislostního chování. Klienti obvykle nebyvají závislí na internetu nebo chytrém telefonu obecně, ale spíše na konkrétní online aktivitě/aktivitách. Cílem této fáze je podrobně popsat nejen aktivity spojené se závislostním chováním, ale také i situace, myšlenky a emoce, které nejčastěji toto závislostní chování spouštějí a k jakým situacím a emocím následně vedou. Klienti na každodenní bázi sledují, kdy a kolik času celkem závislostní aktivitou stráví, a zároveň, jaké jiné činnosti díky tomu zanedbávají.

#### Změna závislostního chování

Po podrobné analýze závislostního chování by mělo dojít k naplánování změny závislostního chování, a to v podobě úplné abstinence nebo kontrolovaného užívání. V rámci kontrolovaného užívání se vedle stanovení si časových limitů doporučuje přerušování dosavadních vzorců závislostního chování. Young (2011) v této souvislosti doporučuje změnu obvyklé denní doby závislostního chování nebo naplánování jeho častějších, ale kratších epizod. Dále se klienti podporují v tom, aby si vytvořili prostor pro další volnočasové aktivity.

### Identifikace dysfunkčních myšlenek

V další fázi je pozornost zaměřena na identifikaci **dysfunkčních myšlenek**, které slouží jako spouštěče závislostního chování (například „když nebudu na sociálních sítích, přijdu o všechny kamarády“, „úspěšný jsem jenom v online hře“). Klient by měl u každé z nich následně kriticky zhodnotit její pravdivost a navrhnout racionálnější alternativu. Young (2011) vedle toho doporučuje vytvořit seznam 5 hlavních problémů, které závislostní chování přináší, a 5 benefitů, které získají jeho omezením. Cílem této fáze je uznání závislostního chování jako svého problému.

### Identifikace souvisejících problémů a jejich postupná změna

V poslední fázi se terapeut zaměřuje na identifikaci problémů, které souvisí s online závislostí, a jejich postupnou změnu. V této souvislosti klienti pracují na zlepšení různých okruhů dovedností (relaxační techniky, časový management, posílení sociálních dovedností, rozšíření okruhu aktivit přinášejících pozitivní emoce), jejichž osvojení povede ke snížení pravděpodobnosti závislostního chování.

KBT intervencí se také využívá v rámci svépomocných programů, tedy strukturovaných intervencí, které si klienti realizují sami bez pomoci terapeutů. Lee et al. (2016) sledovali efektivitu dvoutýdenního programu spočívajícího v psaní deníčku ohledně užívání chytrých telefonů. Adolescenti si měli psát každý den podrobné informace o užívání chytrých telefonů (kolik hodin, jaké aktivity, místa a situace, ve kterých telefony užívali, a reflektivní zhodnocení dne) a tyto okruhy pak diskutovat se svými rodiči.

## 4. 3 Rodinná terapie

Rodina hraje základní roli v socializaci dítěte. Přestože se během adolescence dospívající od primární rodiny postupně vzdalují, stále má ještě v jejich životě důležité místo. Rodiče poskytují adolescentům emoční podporu, blízkost a normy chování (Siegel & Klimentová, 2016). Četné výzkumy ukazují, že charakter rodinného prostředí hraje důležitou roli ve vzniku a vývoji online závislosti (Bonnaire et al., 2019). V rodinách adolescentů s tímto typem závislosti jsou popisovány negativní vztahy mezi rodinnými příslušníky a nízká rodinná koheze. Rodiče těchto dospívající také vykazují více deficitů v rodičovských dovednostech: nejčastěji se jedná zanedbání, odmítání, nadměrnou ochranu, náročnost, autoritářskou výchovu a nezáměr o to, jak dítě tráví čas online (Schneider et al., 2017). Z výše uvedených důvodů má rodinná terapie v léčbě online závislosti u adolescentů důležité místo. Rodinná terapie se dále významně podílí na zapojení a udržení adolescentních klientů v léčbě (většina adolescentů nevstupuje do léčby dobrovolně, bývá v opozici a předčasně z léčby vypadává) a zvýšení zisků z léčby (Acier & Kern, 2011; Zhong et al., 2011).

V odborné literatuře najdeme popisy intervencí klasické práce s rodinnou (Han et al., 2012; Shek et al., 2009) i skupinových rodinných intervencí (Liu et al., 2015; Zhong, et al., 2011). Speciální případem je multidimenzionální rodinná terapie, kde se terapeuti vedle práce s adolescenty a jejich rodinami zaměřují i na práci s dalšími důležitými lidmi v jejich okolí, jako jsou například vrstevníci, učitelé nebo širší rodina (Nielsen et al., 2021). Délka intervencí se pohybuje od 6 sezení (Liu et al., 2015) do 19 měsíců (Shek et al., 2009).

Rodinné intervence se zaměřují na čtyři základní oblasti: (a) psychoedukaci, (b) identifikaci dysfunkčních vzorců chování a jejich změnu, (c) posílení rodinné koheze a komunikace, (d) posílení rodičovských dovedností a (e) prevenci relapsu (Han et al., 2012; Shek et al., 2009; Young, 2009).

- **Psychoedukace** členů rodiny o tom, co je to online závislost, jak se projevuje a jaká jsou pravidla jejich zdravého užívání.
- **Identifikace dysfunkčních vzorců chování** v rodině, které umožňují anebo podporují závislostní chování, a jejich změna.
- **Posílení rodinné koheze a vzájemné komunikace** mezi jednotlivými členy rodiny, podpora emoční blízkosti mezi rodiči a závislými adolescenty, pomoc rodičům minimalizovat negativní a kritický pohled na užívané aplikace, a naopak se zaměřit na důvody tohoto chování a na to, které psychologické potřeby si jeho prostřednictvím adolescenti uspokojují.
- **Posílení rodičovských dovedností**, pomoc v přeměně autoritativního stylu ve vzájemnou spolupráci, zaujetí přiměřených očekávání ohledně užívání digitálních technologií a internetu, dále i podpora ve stanovení a dodržování přiměřených pravidel jejich užívání.
- **Prevence relapsu**, podrobné seznámení rodinných členů s modelem relapsu, pomoc při identifikaci a vyhýbání se spouštěčům relapsu a v jeho včasném zastavení.

## 4. 4 Psychodynamická terapie

Přestože je psychodynamická terapie jedním z tří základních psychoterapeutických přístupů v léčbě duševních poruch, odborných textů popisujících využití tohoto přístupu v léčbě online závislosti u adolescentů příliš nenajdeme, a pokud ano, tak mají charakter spíše případových studií (Stavrou, 2018; Toronto, 2009). Psychodynamické intervence v léčbě tohoto typu závislosti však mají svoje pevné místo. Psychodynamický přístup se zaměřuje na explorační hlubších důvodů závislostního chování a jejich změnu, proto se využívá zejména ve fázi, kdy už je závislostní chování stabilizováno (prostřednictvím KBT a farmakoterapie), ale bažení a přidružené problémy stále zůstávají a mohou klienta zpět k závislostnímu chování vrátit (Wildt & Wölfling 2017). Podle psychodynamické teorie jsou jedny z příčin závislostního chování vývojové deficity, zejména nenaplněné vztahové potřeby v minulosti. Ty si pak mají dospívající tendenci uspokojovat

vat v online světě. Dlouhodobý psychoterapeutický vztah, který je základem psychodynamického přístupu, umožňuje dospívajícím prozkoumat tyto nevyřešené vztahové konflikty a vývojové deficity a být částečně prostředkem k jejich vyřešení, naplnění a posléze sloužit jako podpora v jejich návratu do reálného života (Stavrou, 2018; Toronto, 2009). Psychodynamicky orientovaní terapeuti používají dva základní okruhy intervencí: odkrývající intervence a podpůrné intervence.

- **Odkrývající intervence** pomáhají klientům si prostřednictvím interpretací a zpětné vazby terapeuta uvědomit souvislost mezi různými vrstvami a oblastmi jejich zkušenosti a závislostním chováním a obecně fungováním v reálném světě.
- **Podpůrné intervence** mají za cíl především posílení vědomí vlastní hodnoty dospívajícího a zlepšení narušeného fungování ve vztahu k sobě i ke světu. Mezi podpůrné intervence patří podpora sebereflexe, sebeexplorace a sebedůvěry, uvědomění si dalších pozitivních aspektů vlastního života a vedení k vlastní aktivitě a odpovědnosti (Blinka et al., 2015).

## 5 ZKUŠENOSTI UŽIVATELŮ A TERAPEUTŮ S LÉČBOU ONLINE ZÁVISLOSTÍ

Výzkumníci se dále zaměřovali na zkušenosti a očekávání adolescentů, jejich rodičů a terapeutů od léčby online závislosti. Adolescenti udávají jako jednu z důležitých podmínek efektivní léčby podrobnou orientaci terapeuta v tématu (Wendt et al., 2021). Podle nich by terapeut v ideálním případě měl mít sám zkušenosti s užíváním problémových online aplikací (online her, sociálních sítí) a být tak příkladem žádoucího chování ve vztahu k nim (Sim et al., 2021). Další důležitou dovedností terapeuta je vytvoření respektujícího prostředí vzájemné podpory mezi jednotlivými účastníky léčby a schopnost flexibilně reagovat na aktuální dění na sezení a aktuální požadavky klienta nabídkou různých forem psychoterapeutické péče (Acier & Kern, 2011; Wendt et al., 2021). Jako důležitý aspekt procesu léčby dospívající zmiňovali omezený přístup k internetu a monitorování užívání digitálních technologií a internetu ze strany rodičů a školy (Chun, 2018).

Terapeuti zase popisovali jako velmi důležitý faktor zařazení rodiny do procesu terapie. Rodinní příslušníci v léčbě získají reálná očekávání ohledně změny závislostního chování a umožní jim to více porozumět potřebám a motivům závislého adolescenta (Lo et al., 2021). Terapeutická sezení by měla být podle nich spíše strukturovaná, protože adolescenti postrádají strukturu ve svém osobním životě. Jako důležitou komponentu hodnotí terapeuti psychoedukaci, nácvik sociálních dovedností a schopností ovládat nutkání a emoce.

## 6 EFEKTIVITA PSYCHOTERAPEUTICKÝCH INTERVENČÍ

Z metaanalýz výzkumných studií vyplývá, že psychosociální intervence vedou v porovnání s experimentální skupinou ke snížení příznaků závislosti na internetu, poruchy internetového hraní a nadměrného používání chytrých telefonů (Kim & Noh, 2019; Liu et al., 2017; Malinauskas & Malinauskiene, 2019). Efektivní intervence jsou ty, které jsou zaměřené na redukci příznaků online závislosti. Zejména se jedná o intervence, které zahrnují rodičovské poradenství, programy zaměřené na trénink sebekontroly, skupinové terapie a sportovní intervence, které se ukázaly jako efektivní způsob, jak snížit abstinenci příznaky (Kim & Noh, 2019; Liu et al. 2017). Jako nejefektivnější byly identifikovány komplexní programy pracující s klienty na různých úrovních (individuální, rodinné, skupinové) a v případě, že byla psychosociální intervence doplněna farmakoterapií (Chang et al., 2022).

Nejčastěji využívanou formou psychoterapeutických intervencí je skupinová forma (Malinauskas & Malinauskiene, 2019; Yeun & Han, 2016). Programy, které zahrnovaly skupinu 9–12 členů, trvaly déle jak 8 týdnů (10 sezení), a ty, které byly spojené s více teoretickými přístupy, byly efektivnější (Chun et al., 2017). Liu et al. (2017) zase dospěli k výsledku, že intervence zaměřené na adolescenty jsou méně efektivní než intervence zaměřené na VŠ studenty.

## 7 DISKUZE

Adolescence je vývojové období, jehož hlavním cílem je vytvoření stabilní identity a navázání vztahů s vrstevníky. Dospívající vykazují nejvyšší prevalenci online závislosti. Nadměrné trávení času na digitálních technologiích a internetu může ohrozit splnění vývojových úkolů a narušit jejich fungování v dospělosti. Výzkumy ukazují, že velmi nízké nebo velmi vysoké užívání digitálních technologií a internetu je u dospívajících spojeno s nízkou duševní pohodou, proto speciálně v této věkové kategorii platí skutečnost, že cílem léčby není abstinence, ale spíše jejich kontrolované užívání (Blinka et al., 2015).

Typickým rysem adolescentů s online závislostí je popření závažnosti problému, které je spojeno s častou neochotou vyhledání a vstupu do léčby. Z toho důvodu by měl být u dospívajících v rámci léčebných strategií kladen důraz na motivační intervence a práci s rodinou zaměřenou na podporu zapojení dospívajícího do léčby. Tento fakt nereflexuje příliš výzkumná praxe. Studií popisujících motivační intervence u dospívajících s online závislostním chováním je v porovnání s těmi s KBT intervencemi mnohem méně. Dosud nebyl publikován žádný výzkum, který by sledoval práci s rodinnými příslušníky nemotivovaných klientů. V oblasti jiných závislostí se programy zaměřené na rodinné příslušníky nemotivovaných klientů ukázaly jako efektivní (Stanton, 2004). Další možnosti

snížení vysokého prahu vstupu do léčby by pro dospívající mohly představovat online svépomocné programy (edukační texty doprovázené online podporou terapeutů), které se ukázaly jako efektivní pro dospělé populaci s online závislostí (Park et al., 2022), ale také i pro tuto věkovou skupinu s poruchami příjmu potravy, úzkostnými poruchami a poruchami nálady (Pretorius et al., 2009; Wozney et al., 2017).

Dalším specifickým aspektem práce s dospívajícími je jejich upřednostňování pomoci od vrstevníků, u kterých v porovnání s dospělými autoritami cítí větší důvěru. Preferováním podpory vrstevníků se jako nejvhodnější jeví skupinová forma psychoterapie, která je zároveň nejvyužívanější formou léčby těchto závislostí.

Nejčastěji publikované intervenční programy vycházejí z KBT přístupu. Důvodem převažujícího využití tohoto přístupu v léčbě online závislostí je jednak jeho snadnější sledování díky větší strukturovanosti programů, jejich menší časové náročnosti (obvykle trvají 12 týdnů), ale i časově méně náročnému osvojení si terapeutických dovedností (vyškolení KBT terapeuta stojí méně energie než vyškolení psychodynamicky orientovaného terapeuta) a zaměření se na lépe měřitelnou změnu symptomu (snadněji se měří změna symptomu než změna osobnostní struktury). Nadměrné využívání KBT studií ve výzkumu psychoterapie je v posledních desetiletích ne zcela pozitivní trend reflektující hyperracionální pojetí efektivity psychoterapie (Dalal, 2018). Z tohoto pohledu tvrzení, že nejefektivnější v léčbě online závislostí jsou intervence, které jsou zaměřeny především na redukci příznaků závislosti, je trochu zavádějící, protože jiné další proměnné sledovány nebyly. Výsledky výzkumů dále ukazují, že nejefektivnější jsou integrované programy, které přistupují komplexněji: pracují na začátku s motivací (motivační intervence), se symptomem závislostního chování (KBT) ale i s kontextem, v rámci kterého závislostní chování vzniklo (rodinná terapie, psychodynamická terapie).

## 8 ZÁVĚR

Adolescenti jsou skupinou, která je vysoce ohrožená výskytem online závislostí. Neléčené online závislosti mohou významně narušit jejich psychosociální vývoj. Efektivní léčba by se proto měla vedle samotné změny závislostního chování zaměřit také na podporu v naplnění vývojových úkolů typických pro toto vývojové období a pomoci dospívajícím naučit se zvládat životní problémy jiným než závislostním chováním.

**Role autorů** | První autorka navrhla a zpracovala základní strukturu textu, ostatní autoři přispěli ke kompletnímu znění svými komentáři.

**Konflikt zájmů** | Bez konfliktu zájmů.

## LITERATURA / REFERENCES

- ACIER, Didier, KERN, Laurence. Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers & Education*. 2011; **56**, (4), 983–989.
- ALAVI, Seyyed Salman, GHANIZADEH, Maryam, MOHAMMADI, Mohammad Reza, JANNATIFARD, Feresteh, ESMAILI ALAMUTI, Sudeh, FARAHANI, Malihe. The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends in psychiatry and psychotherapy*. 2021; **43**, 47–56.
- ALIMORADI, Zainab, LIN, Chung-Ying, BROSTRÖM, Anders, BÜLOW, Pia, BAJALAN, Zahra, GRIFFITHS, Mark D., OHAYON, Maurice, PAKPOUR, Amir. Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*. 2019; **47**, 51–61.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, A. a ASSOCIATION, A. P. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*, Washington, DC: American psychiatric association. 2013.
- BLINKA, Lukáš, ŠEVČÍKOVÁ, Anna, ŠKAŘUPOVÁ, Kateřina, VONDRÁČKOVÁ, Petra, LICEHAMMEROVÁ, Šárka. *Online závislosti*, Grada. 2015.
- BONNAIRE, Céline, LIDDLE, Howard, HAR, Alexandre, NIELSEN, Philippe, PHAN, Oliver. Why and how to include parents in the treatment of adolescents presenting Internet gaming disorder? *Journal of Behavioral Addictions*. 2019; **8**(2), 201–212.
- DALAL, Farhad. *CBT: The cognitive behavioural tsunami: Managerialism, politics and the corruptions of science*, Routledge. 2018.
- DE FREITAS, Bruna Hinnah Borges Martins, GAÍVA, Maria Aparecida Munhoz, BERNARDINO, Fabiane Blanco Silva, DIOGO, Paula Manuela Jorge. Smartphone addiction in adolescents, part 2: Scoping review—prevalence and associated factors. *Trends in Psychology*. 2021; **29**(1), 12–30.
- DIENLIN, Tobias, JOHANNES, Niklas. The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in clinical neuroscience*. 2022; **22**(2), 135–142.
- DURKEE, Tony, KAESS, Michael, CARLI, Vladimír, PARZER, Peter, WASSERMAN, Camilla, FLODERUS, Birgitta, APTER, Alan, BALAZS, Judit, BARZILAY, Shira, BOBES, Julio. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*. 2012; **107**(12), 2210–2222.
- FAM, Jia Yuin. Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades. *Scandinavian journal of psychology*. 2018; **59**(5), 524–531.
- FERNÁNDEZ-ARTAMENDI, Sergio, FERNÁNDEZ-HERMIDA, José Ramón, GARCÍA-FERNÁNDEZ, Gloria, SECADES-VILLA, Roberto, GARCÍA-RODRÍGUEZ, Olaya. Motivation for Change and Barriers to Treatment among Young Cannabis Users. *European Addiction Research*. 2013; **19**(1), 29–41.
- GONZÁLEZ-BUESO, Vega, SANTAMARÍA, Juan, FERNÁNDEZ, Daniel, MERINO, Laura, MONTERO, Elena, JIMÉNEZ-MURCIA, Susana, DEL PINO-GUTIÉRREZ, Amparo, RIBAS, Joan. Internet gaming disorder in adolescents: Personality, psychopathology and evaluation of a psychological intervention combined with parent psychoeducation. *Frontiers in psychology*. 2018; **787**.
- GRIFFITHS, Mark D. Disorders due to addictive behaviors: Further issues, debates, and controversies: Commentary to the debate: "Behavioral addictions in the ICD-11". *Journal of Behavioral Addictions*. 2022; **11**(2), 180–185.
- HAN, Dough Hyun, KIM, Sun Mi, LEE, Young Sik, RENSHAW, Perry. The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2012; **202**(2), 126–131.
- CHANG, Chuan-Hsin, CHANG, Yue-Cune, YANG, Luke, TZANG, Ruu-Fen. The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder: An Updated Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*. 2022; **19**(5), 2612.
- CHUN, Jong Serl. Conceptualizing effective interventions for smartphone addiction among Korean female adolescents. *Children and Youth Services Review*. 2018; **84**, 35–39.
- CHUN, Jong Serl, SHIM, Hai Sun, KIM, Soyoun. A meta-analysis of treatment interventions for internet addiction among Korean adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017; **20**(4), 225–231.
- JENSEN, Michaelina, GEORGE, Madeleine, RUSSELL, Michael, ODGERS, Candice. Young adolescents' digital technology use and mental health symptoms: Little evidence of longitudinal or daily linkages. *Clinical Psychological Science*. 2019; **7**(6), 1416–1433.
- KALTIALA-HEINO, Riittakerttu, LINTONEN, Tomi, RIMPELÄ, Arja. Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*. 2004; **12**(1), 89–96.
- KIM, Sun, NOH, Dabok. The current status of psychological intervention research for Internet addiction and Internet gaming disorder. *Issues in mental health nursing*. 2019; **40**(4), 335–341.
- KIM, Sun Mi, HAN, Doug Hyun, LEE, Young Sik, RENSHAW, Perry. Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescents with major depressive disorder. *Computers in human behavior*. 2012; **28**(5), 1954–1959.
- KIM, Yeonsoo, PARK, Jin Young, KIM, Sung Buyk, JUNG, In-Kyung, LIM, Yun Sook, KIM, Jung-Hyun. The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition research and practice*. 2010; **4**(1), 51–57.
- LEE, Hyuk, SEO, Min Jae, CHOI, Tae Young. The effect of home-based daily journal writing in Korean adolescents with smartphone addiction. *Journal of Korean medical science*. 2016; **31**(5), 764–769.
- LIESE, Bruce, BECK, Aaron. *Cognitive-behavioral therapy of addictive disorders*, Guilford Publications. 2022.
- LINDENBERG, Katajun, KINDT, Sophie, SZÁSZ-JANOCHA, Carolin. Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents: A cluster randomized clinical trial. *JAMA network open*. 2022; **5**(2), e2148995–e2148995.
- LIU, Jing, NIE, Jing, WANG, Yafeng. Effects of group counseling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in East Asia: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*. 2017; **14**(12), 1470.
- LIU, Qin-Xue, FANG, Xiao-Yi, YAN, Ni, ZHOU, Zong-Kui, YUAN, Xiao-Jiao, LAN, Jing, LIU, Chao-Ying. Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*. 2015; **42**, 1–8.
- LO, Camilla Kin Ming, YU, Lu, CHO, Yuet Wing, CHAN, Ko Ling. A qualitative study of practitioners' views on family involvement in treatment process of adolescent internet addiction. *International journal of environmental research and public health*. 2021; **18**(1), 86.
- MALINAUSKAS, Romualdas, MALINAUSKIENE, Vilija. A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of behavioral addictions*. 2019; **8**(4), 613–624.
- MILLER, William, ROLLNICK, Stephen. *Motivační rozhovory*. Tišnov: SCAN, 2003.
- MUNNO, Donato, SAROLDI, Marta, BECHON, Elisa, STERPONE, Sara Chiara Maria, ZULLO, Giuseppina. Addictive behaviors and personality traits in adolescents. *CNS spectrums*. 2016; **21**(2), 207–213.
- NIELSEN, Philip, CHRISTENSEN, Maxwell, HENDERSON, Craig, LIDDLE, Howard, CROQUETTE-KROKAR, Marina, FAVEZ, Nicolas, RIGTER, Henk. Multidimensional family therapy reduces problematic gaming in adolescents: A randomised controlled trial. *Journal of behavioral addictions*. 2021; **10**(2), 234–243.
- PARK, Jennifer, KING, Daniel, WILKINSON-MEYERS, Laura, RODDA, Simone. Content and effectiveness of web-based treatments for online behavioral addictions: Systematic review. *JMIR mental health*. 2022; **9**(9), e36662.
- PRETORIUS, Norman, ARCELUS, Jon, BEECHAM, Jennifer, DAWSON, Hughes, DOHERTY, Feeney, EISLER, Ivan, GALLAGHER, Corrigan, GOWERS, Sebastian, ISAACS, Gordon, JOHNSON-SABINE, Elisa. Cognitive-behavioural therapy for adolescents with bulimic symptomatology: the acceptability and effectiveness of internet-based delivery. *Behaviour research and therapy*. 2009; **47**(9), 729–736.



- REHBEIN, Florian, KLIEM, Soren, BAIER, Dirk, MÖßLE, Thomas, PETRY, Nancy. Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: Diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*. 2015; **110**(5), 842–851.
- RUMPF, Hans-Jurgen, VERMULST, Ad, BISCHOF, Anja, KASTIRKE, Nadin, GÜRTLER, Diana, BISCHOF, Gallus, MEERKERK, Gert-Jan, JOHN, Ulrich, MEYER, Cristian. Occurrence of internet addiction in a general population sample: a latent class analysis. *European addiction research*. 2014; **20**(4), 159–166.
- SHEK, Daniel, TANG, Verva, LO, Cy. Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*. 2009; **44**(174).
- SHERER, James, LEVOUNIS, Petros. Technological addictions. *Current Psychiatry Reports*. 2022; **24**(9), 399–406.
- SCHMIDT, Hannah, BRANDT, Dominique, MEYER, Christian, BISCHOF, Anja, BISCHOF, Gallus, TRACHTE, Anika, BESSER, Bettina, ORLOWSKI, Svenja, SCHLOSSAREK, Samantha, BORGHARDT, Stefan. Motivational brief interventions for adolescents and young adults with Internet use disorders: A randomized-controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*. 2022; **11**(3), 754–765.
- SCHNEIDER, Luke, KING, Daniel, DELFABBRO, Paul. Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of behavioral addictions*. 2017; **6**(3), 321–333.
- SIEGEL, Daniel, KLIMENTOVÁ, Eva. *Rozbouřený mozek: dospívání, teenageři a jejich výchova*. Stanislav Juhaňák: Triton. 2016.
- SIM, Timothy, CHOO, Hyekyung, LOW-LIM, Anita, LAU, Jocelyn. Adolescents' and parents' perspectives: A gaming disorder intervention in Singapore. *Family Relations*. 2021; **70**(1), 90–103.
- STANTON, Duncan. Getting reluctant substance abusers to engage in treatment/self-help: a review of outcomes and clinical options. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2004; **30**(2), 165–182.
- STAVROU, Piliou-Dimitris. Addiction to Video Games: A case study on the effectiveness of psychodynamic psychotherapy on a teenage addict struggling with low self-esteem and aggression issues. *Psychology*. 2018; **9**(10), 2436.
- STEVENS, Matthew, KING, Daniel, DORSTYN, Diana, DELFABBRO, Paul. Cognitive-behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2019; **26**(2), 191–203.
- SUCHÁ, Jaroslava, DOLEJŠ, Martin, PIPOVÁ, Helena. Hraní digitálních her u českých adolescentů. *Zaostřeno*. 2019; **5**(4), 1–16.
- SZÁSZ-JANOCHA, C., VONDERLIN, E., LINDENBERG, K. Treatment outcomes of a CBT-based group intervention for adolescents with Internet use disorders. *Journal of Behavioral Addictions*. 2021; **9**(4), 978–989.
- TEVYAW, Tracey O'Leary, MONTI, Peter. Motivational enhancement and other brief interventions for adolescent substance abuse: foundations, applications and evaluations. *Addiction*. 2004; **99**, 63–75.
- TORONTO, Ellen. Time out of mind: Dissociation in the virtual world. *Psychoanalytic Psychology*. 2009; **26**(2), 117.
- TORRES-RODRÍGUEZ, Alexandra, GRIFFITHS, Mark, CARBONELL, Xavier. The treatment of Internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2018; **16**(4), 1000–1015.
- TSITSIKA, Artemis, ANDRIE, Elisabeth, PSALTOPOULOU, Theodora, TZAVARA, Chara, SERGENTANIS, Theodoros, NTANANIS-STATHOPOULOS, Ioannis, BACOPOULOU, Flora, RICHARDSON, Clive, CHROUSOS, George, TSOLIA, Maria. Association between problematic internet use, socio-demographic variables and obesity among European adolescents. *The European Journal of Public Health*. 2016; **26**(4), 617–622.
- WENDT, Lisa Marie, AUSTERMANN, Maria Isabella, RUMPF, Hans-Jurgen, THOMASIUS, Rainer, PASCHKE, Kerstin. Requirements of a group intervention for adolescents with internet gaming disorder in a clinical setting: A qualitative interview study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; **18**(15), 7813.
- WILDT, Bert, WÖLFLING, Klaus. *Psychotherapeutic approaches to the treatment of internet addicts: Scientific evidence and clinical experience in Germany*. Springer. 2017.
- WOZNEY, Lori, HUGUET, Anna, BENNETT, Kathryn, RADOMSKI, Ashley, HARTLING, Lisa, DYSON, Michele, MCGRATH, Partick, NEWTON, Amanda. How do eHealth programs for adolescents with depression work? A realist review of persuasive system design components in internet-based psychological therapies. *Journal of medical Internet research*. 2017; **19**(8), e266.
- XANIDIS, Nikos, BRIGNELL, Catherine. The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in human behavior*. 2016; **55**, 121–126.
- XIN, Miao, XING, Jiang, PENGFEI, Wang, HOURU, Li, MENGCHENG, Wang, HONG, Zeng. Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*. 2018; **7**, 14–18.
- YANG, Xue, JIANG, Xuewen, MO, Phoenix Kit-Han, CAI, Yong, MA, Le, LAU, Joseph Tak-Fai. Prevalence and interpersonal correlates of internet gaming disorders among Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; **17**(2), 579.
- YEUN, Young Ran, HAN, Suk Jung. Effects of psychosocial interventions for school-aged children's internet addiction, self-control and self-esteem: meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*. 2016; **22**(3), 217–230.
- YOUNG, Kimberly. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*. 2009; **37**(5), 355–372.
- YOUNG, Kimberly. CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2011; **25**(4), 304–312.
- ZHONG, Xin, ZU, Si, SHA, Sha, TAO, Ran, ZHAO, Chongsi, YANG, Fengchi, LI, Mei, SHA, Peng. The effect of a family-based intervention model on Internet-addicted Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2011; **39**, 1021–1034.