
Trávíte příliš času na internetu, nezvládáte studium, odkládáte svoje povinnosti?

Trávíte příliš času na internetu, nezvládáte studium, odkládáte svoje povinnosti?

Zkuste se podívat na [adresu](#), kde jsou od začátku roku 2011 v provozu nové webové stránky pro studenty ohrožené závislostním chováním na internetu a prokrastinací. Závislost na internetu a prokrastinace (chronická tendence odkládat plnění povinností a úkolů na pozdější dobu) představují problémy, které mohou podstatné části vysokoškoláků působit nemalé potíže. Výzkumy ukazují, že kolem 10 % vysokoškolských studentů může vykazovat znaky tohoto závislostního chování, které mohou vést k takovým negativním následkům jako zhoršený prospěch nebo nedokončení studia. Závislostní chování ve vztahu k počítačům a internetu se dá také považovat za specifickou formu prokrastinace (česky též liknavost nebo chorobné odkládání), kterou podle odhadů trpí více než 50% (a přibližně 95% prokrastinujících si přeje vlastní prokrastinační tendence omezit).

Stránky mají podobu interaktivní poradny a nabízejí návštěvníkům možnost přečíst si informace o závislostním chování na internetu a prokrastinaci, o metodách léčby a principech svépomocného zvládní těchto problémů. Prostřednictvím dotazníků lze na těchto stránkách také zjistit míru závislosti na internetu či prokrastinace a na základě výsledků získat zpětnou vazbu a položit otázku a obdržet odpověď od kvalifikovaného poradce. Zvláštností stránek je v českém prostředí ojedinělá svépomocná aplikace, která je zaměřená na zvládní závislostního chování na internetu a na prokrastinaci. Tato aplikace vás provede zhodnocením rozsahu závislostního problému, bude vás motivovat ke změně a umožní vám změny prostřednictvím individuálního plánu a konzultací s poradcem dosáhnout. Webová prezentace je primárně určena pro vysokoškolské studenty, ale je otevřena všem, kdo budou jejím prostřednictvím hledat poučení, radu nebo pomoc.



Adiktologická ambulance, pod jejíž hlavičkou je provoz stránek realizován, je součástí Centra adiktologie Psychiatrické kliniky VFN a 1.LF UK v Praze, Ke Karlovu 11, 120 00 Praha, tel.: 224965097, 776560551, [e-mail](#). Vznik stránek byl podpořen grantem FRVŠ číslo 1631/2010.“