**Závislost na internetu (netholismus)**je závislost primárně psychická nikoli fyziolo­gická. Rozdíl mezi gamblery a ne­tomany je relativně malý. U obou je totiž přítomna ztráta sebeovládání, touha po takovém chování, které směřuje k prožívání příjemného. Os­tatně tato charakteristika se hodí na všechny tzv. nedrogové závislosti.

Se závislostí na internetu souvisejí potíže fyzické, psychické a sociální.

Fyzické potíže - průběžné poškozování krční páteře, vady držení páteře a v jejich důsledku pak špatné držení těla, kte­ré zhoršuje funkci krevního oběhu, při­čemž některé tělesné partie jsou na­tolik přetěžovány, že může docházet i ke zduření šlach, dále pak průběž­né poškozování očí, k němuž dochá­zí při dlouhodobém sezení u monito­ru. Organismus je přetěžován, člověk si však nepřipouští, že vyhledávání nových informací na internetu je namáhavé a stresující. Při stresu se však v moz­ku vyplavují tzv. excitační aminoky­seliny, které způsobují zvýšenou od­umírání neuronů, tj. nervových buněk. To má následky v psychické oblasti.

Psychické potíže souvisejí s tímto zmíněným poškozením neu­ronů a s celkovým přetěžováním, resp. zahlcováním informacemi. Člověk se obtížněji soustřeďuje, klesá kvalita je­ho pozornosti. U malých dětí hrozí vlivem ex­citačních aminokyselin poškození mozkové kůry a tím i pokles intelek­tových schopností podobně, jako je tomu u závislosti na televizi.

V oblasti sociální dochází k tomu, že počítač se stává pro mnoho lidí ná­hražkou vzájemné interakce a komu­nikace. Člověk se stává součástí ří­zené komunikace, ale tuto komunikaci neřídí pouze on, nýbrž i jeho počítač.
Výsledkem je, že jeho výrazové pro­středky se snižují. Velmi nebezpečné je to hlavně u dětí, které se v určitém věku musí naučit komunikovat díky svému okolí s vnějším světem. Počítač však dětem neumožňuje získat od­povídající sociální dovednosti. Závislost na internetu se může odrážet i v partnerském a sexuálním životě, protože někteří lidé se stávají závislí na erotických strán­kách internetu a klesá jejich schop­nost komunikovat s příslušníky opač­ného pohlaví.

Podstata netomanie spočívá v tom, že většina lidí nepotřebuje naplnit své ambice a představy v reálném světě. Velmi často stačí virtuální prožitek, ně­kdy dokonce fantazijní uspokojení.

Rozdíl mezi virtuálním a skutečným prožitkem odpovídá rozdílu mezi reál­ným a symbolickým jednáním. Výhodou symbolického prožitku je to, že rizika z něj plynoucí jsou výrazně nižší, než rizika chování, která by člo­věk podstupoval v realitě - v proce­su symbolického virtuálního prožitku se nikomu nemůže nic zlého stát. Tato přednost virtuálního symbolického prožitku může být někdy i silnější než výhoda reálného plného prožitku, kterou poskytuje člověku realita.

Internet nabízí člověku bez­pečnou virtuální realitu, bezpečný svět, ve kterém se může volně pohy­bovat, nabízí také poměr­ně vysokým stupeň anonymi­ty. Současně je mu umožněno do této virtuální reality zakomponovat i fanta­zijní produkce.

Při vzniku závislosti na internetu je důležité, jak uživatel internetu vnímá sebe a své okolí. Ukazuje se, že lidé, kteří mají tendenci zabývat se sebou samými, jsou na internetu zá­vislejší, než lidé, kteří se soustřeďují spíše na okolní svět.

U osob první zmíněné skupiny my­šlenkové pochody často směřují za­býváním se jejich vztahem k interne­tu a často na toto téma rovněž komu­nikují s ostatními lidmi. Stává se, že jsou pak obvykle svými myšlenkami zaujati natolik, že se dostávají do čím dál tím bezvýchodnějšího postavení.

Další příčinou, která přispívá ke vzni­ku netomanie, je nízké sebehodnocení a pochybnosti o sobě samém. Člověku s nízkým sebe­hodnocením internet nabízí zisk po­zitivní odezvy, která mu umožňuje zvý­šit si svou osobní prestiž. Umožňuje mu, aby se projevoval, jak je mu to pří­jemné.

Zneužívání internetu má a sociální kontext, proto­že postižený člověk, u něj tráví nadměrné množství času, a to bez jakéhokoli cíle.

**Projevy:**nutkavá potřeba neustále pro­hlížet svou e-mailovou poštu,
nutka­vá potřeba bez cíle listovat nabídkami jednotlivých serverů,
vtíravé myš­lenky o internetu ve chvílích, kdy se zabývá jinými aktivitami;
v blízkosti počítače vzniká bezdůvodná potřeba zapnout jej, připojit se na internet.
ztráta zájmu o své okolí,
omezení činností, které ho dří­ve uspokojovaly,
izolace od okolí.
vědomí, že toto chování je nesprávné a snaha je maskovat.
upřednostňování virtuálních vztahů před skutečnými
snížení sebekontroly při používání internetu,
neschopnost přerušit práci s internetem

Tímto způsobem si pak závislý člověk uspokojí i své nejzákladnější fyziologické po­třeby, např. sexuální, pomocí pornografie. Internet může být prostředkem k hazardní hře s nebezpečím přechodu k patologickému hráčství.