

ŽIVOT KOJI VODIMO I
ODNOSI KOJE STVARAMO
RAČUNALIMA I MOBITELIMA
VIRTUALNI SU KAO I SAM
INTERNET.

BOLJE SPRIJEČITI NEGO LIJEČITI

Uporaba interneta može privremeno dovesti do olakšanja određenih tegoba ili ispunjavanja određenih potreba. No treba imati na umu da se stvarni život odvija izvan virtualnog i da ćemo se kad-tad morati suočiti s teškoćama funkcioniranja u stvarnom svijetu. Naravno da potpuno ignoriranje suvremenih dostignuća ne dolazi u obzir i da je svima jasno da je internet postao sastavnim dijelom modernog života. No bilo kakvo pretjerivanje nije dobro i zato je najbolje spriječiti razvoj ovisnosti ili u slučaju da je do nje već došlo, na vrijeme potražiti stručnu pomoć.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr



Tko Vam kontrolira vrijeme?

KAKO SE OSJEĆATE
AKO INTERNETSKA
VEZA NIJE DOSTUPNA?

BEZ INTERNETA
NAM JE TEŠKO, A S
OVISNOŠĆU JOŠ TEŽE.



15.11. - 15.12. Mjesec borbe protiv ovisnosti



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

ŠTO JE OVISNOST O INTERNETU?

Ovisnost o internetu koncept je o kojemu se već neko vrijeme vode stručne rasprave pa se tako osim ovisnosti o internetu u literaturi mogu naći pojmovi kompulzivne, problematične ili patološke uporabe interneta, ovisnosti o računalu i dr.

Ovisnost o internetu je prekomjerno korištenje interneta računalom, mobitelom, tabletom i sličnim uređajem, koje može uzrokovati teškoće u svakodnevnom životu te narušiti mentalno i tjelesno zdravlje te socijalne odnose.

Ovisnost o internetu ima mnogo sličnosti s klasičnim ovisnostima, ali je razlika u tome što se ne konzumira kemijska tvar, već se ovisnost očituje u potrebi za konzumiranjem sadržaja koji se nude na internetu u cilju postizanja ugone, zadovoljstva, smanjenja nemira, napetosti, nervoze i žudnje. U najvećem se broju slučajeva ovisnost o internetu javlja uz alate i stranice za internetsku komunikaciju, najčešće društvene mreže, videoigre te pornografske stranice.

TKO MOŽE RAZVITI OVISNOST O INTERNETU?

Iako je nemoguće predvidjeti tko će razviti ovisnost o internetu, neke su osobe izložene većem riziku od ostalih. Zbog razvojnih obilježja tijekom adolescencije, mladi su posebno ranjivi na ovisnosti.

ZNANSTVENICI SU OTKRILI DA
PREKOMJERNA UPORABA INTERNETA,
NAROČITO U DJEČJOJ DOBI, NEGATIVNO
UTJEČE NA RAZVOJ MOZGA.

KAKO PREPOZNATI OVISNOST O INTERNETU I KOJE SU POSLJEDICE PREKOMJERNE UPORABE INTERNETA NA ZDRAVLJE?

Osoba koja je razvila ovisnost o internetu:

- gubi kontrolu nad vremenom provedenim za računalom ili mobitelom
- treba sve više internetskog sadržaja sve jačeg intenziteta
- zanemaruje osnovne životne potrebe (hrana, higijena, spavanje) ili svoje uobičajene životne navike
- razvija apstinencijski sindrom kad se odvoji od uređaja (žudnja, napetost, promjene raspoloženja)
- nastavlja s uporabom unatoč negodovanju obitelji i radnog okruženja (**socijalne posljedice**), bolovima u leđima, umornim očima, smetnjama uslijed oštećenja živca šake - sindroma karpalnog kanala i neispavanosti (**tjelesne posljedice**), kao i anksioznosti, poremećajima raspoloženja i sl. (**psihičke posljedice**).

