

MIT: O internetu se ne može biti ovisan.

ČINJENICA: Istina je da još uvijek ne postoji službena dijagnoza ovisnosti o internetu, obzirom da se radi o mladom i nedovoljno istraženom fenomenu. No činjenica je da se broj osoba koje se odlučuju na traženje stručne pomoći povećava te da njihove tegobe uglavnom zadovoljavaju kriterije ovisnosti: gubitak kontrole i kompulzivna uporaba, stvaranje tolerancije, apstinencijski sindrom, nastavak uporabe unatoč negativnim posljedicama i dr.

MIT: Prekomjerna uporaba interneta je bezazlena i ne može oštetiti zdravlje.

ČINJENICA: Kao i svaka druga zlouporaba i/ili ovisnost, i ona o internetu dovodi do negativnih posljedica u socijalnim odnosima (narušeni odnosi s ukućanima i prijateljima, zapostavljanje školskih i poslovnih obveza) te je povezana s psihičkim (napetost, iritabilnost, anksioznost, depresivnost...) i tjelesnim komplikacijama i komorbiditetima (bolovi u leđima, crvene oči, sindrom karpalnog kanala, neispavanost, anemija, pretilost, promjene na mozgu...).

MIT: Ovisnost o internetu manje je štetna od drugih tipova ovisnosti.

ČINJENICA: Svaka zlouporaba i/ili ovisnost, bila ona o psihoaktivnim tvarima ili povezana sa specifičnim obrascima ponašanja, ima svoju cijenu i onemogućava normalno psihičko, tjelesno i socijalno funkcioniranje osobe.

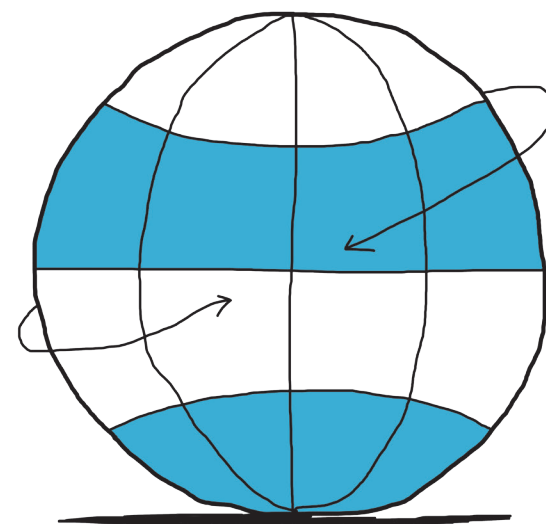
Iako odvikavanje može biti teško, uz pravu motivaciju i stručnu pomoć možete uspjeti!

- *DONESITE ODLUKU O PROMJENI ŽIVOTNOG STILA - DANAS* ✓
- *RAZMIŠLJAJTE NA POZITIVAN NAČIN* ✓
- *ZAMIJENITE SJEDENJE PRED RAČUNALOM ILI MOBITELOM BORAVKOM NA ZRAKU, TJELESNOM AKTIVNOŠĆU ILI DRUŽENJEM S OBITELJI I PRIJATELJIMA* ✓
- *POTRAŽITE POMOĆ I PODRŠKU* ✓
- *BUDITE USTRAJNI* ✓



Učinite prvi korak, upitajte svog liječnika ili drugog stručnjaka za savjet!

Vaš liječnik:



INTERNET

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 termini kompulzivne/problematične/patološke uporabe interneta, ovisnosti o računalu i dr. Ovisnost o internetu označava njegovo prekomjerno korištenje putem računala, mobitela, tableta i sl., u obliku koji može uzrokovati teškoće u svakodnevnom životu, te narušiti psihičko i fizičko 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 broju slučajeva ovisnost o internetu javlja se uz alate i stranice za *online* 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 osobe su pod većim rizikom od drugih. Najčešće se radi o kombinaciji nasljeđa, odgoja i društvene okoline. Zbog razvojnih obilježja tijekom adolescencije, mladi su posebno ranjiva skupina za razvoj ovisnosti.

Život koji vodimo i odnose koje stvaramo putem računala i mobitela virtualni su kao i sam internet!

KOLIKO JE RAŠIRENA OVISNOST O INTERNETU?

Istraživanja na temu ovisnosti o internetu sve se češće provode, kako u svijetu, tako i u Hrvatskoj. Grube procjene govore o 130 tisuća ovisnika o internetu u dobi od 20 do 30 godina u Hrvatskoj. Također, otprilike jedna trećina srednjoškolaca na internetu provodi više od punog radnog vremena (više od 40 sati tjedno)! Svjetske statistike razlikuju se obzirom na metodologiju istraživanja i kulturalne različitosti te se kreću od manje od 1% do gotovo 40% (zemlje dalekog istoka).

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 primjerice za računalom ili mobitelom,
- potreban joj je internetski sadržaj sve jačeg podražajnog potencijala,
- po odvajanju od uređaja razvija apstinencijski sindrom (žudnja, napetost, promjene raspoloženja),
- nastavlja s uporabom unatoč negodovanju obitelji i radnog okruženja (socijalne posljedice), bolovima u leđima, umornim očima, sindromu karpalnog kanala i neispavanosti (tjelesne posljedice), kao i anksioznosti, poremećajima raspoloženja i sl. (psihičke posljedice).

Znanstvenici su otkrili da prekomjerna uporaba interneta, naročito u dječje doba, negativno utječe na razvoj mozga, dovodeći do promjena kako u sivu, tako i u bijelu moždanu tvar.

KAKO IZGLEDA POMOĆ I LIJEČENJE OSOBA OVISNIH O INTERNETU?

Službene smjernice ne postoje, no postoji više načina pružanja pomoći osobama s problemom zlorabe i/ili ovisnosti o internetu. Liječenje uvijek treba biti usmjereno i određeno osobnim karakteristikama i kontekstom. Tretman najčešće uključuje psihoterapiju, a ponekad je nužna i farmakoterapija. Poseban problem liječenja ovisnosti o internetu predstavlja činjenica da se, u današnje vrijeme, kada je internet postao sastavnim dijelom osobnog i profesionalnog funkcioniranja, od bolesnika ne može zahtijevati ni očekivati potpuna apstinencija.

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.

