

KADA PUNO POSTAJE PREVIŠE?

- O prekomjernom korištenju interneta i razvoju ovisnosti -

Internet je medij modernog doba, nezaobilazan za obavljanje velikog broja svakodnevnih obveza, sastavni je dio suvremene komunikacije, a u posljednjih je nekoliko godina postao sve pristupačniji za korištenje s obzirom da mu se može pristupiti putem stolnih računala, laptopa, tableta, mobitela, televizora, pametnih satova i slično. Djeca su okružena modernom tehnologijom od samog rođenja, gotovo svi mladi tijekom svojeg školovanja u velikoj mjeri ovisе o Internetu s ciljem ispunjavanja akademskih obaveza, a većina poslova se u današnje vrijeme gotovo i ne može obavljati bez uporabe Interneta. Osim navedenog, Internet omogućava i upoznavanje novih ljudi, virtualno druženje, komunikaciju te brojne druge aktivnosti kao što su planiranje putovanja, kupovanje ili čitanje vijesti. S obzirom na izuzetno veliku rasprostranjenost, dostupnost, pristupačnost i nužnost uporabe Interneta, kao i na mogućnost zadovoljenja različitih psihosocijalnih potreba putem tog medija, dio populacije može razviti i probleme povezane s prekomjernim korištenjem interneta ili ovisnost o Internetu.

KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU FUNKCIONALNE I PREKOMJERNE UPORABE INTERNETA KOJA MOŽE VODITI PREMA OVISNOSTI?

Funkcionalna uporaba Interneta označava uporabu koja doprinosi kvaliteti života pojedinaca, odnosno kada se Internet koristi kako bi se zadovoljile određene potrebe i izvršili zadaci, a kada se aktivnosti odrade, osoba bez poteškoća može nastaviti s ostalim svakodnevnim aktivnostima.

Prekomjerna uporaba interneta povezuje se s brojnim problemima povezanim sa svakodnevnim funkcioniranjem osobe, dok se ovisnost o Internetu može definirati kao pretjerana zaokupljenost sadržajima na internetu i nemogućnost kontrole korištenja Interneta, popraćena nemirom i nervozom pri pokušaju smanjivanja ili potpunog prekida korištenja. Uz to, karakteristično je i narušeno svakodnevno funkcioniranje pojedinca kao što je primjerice (ne)obavljanje školskih obveza, problemi sa spavanjem, agresivno ponašanje i brojne druge.

KOJE SU MOGUĆE POSLJEDICE?

- Poremećen ritam i struktura spavanja (pospanost, spavanje preko dana i slično)
- Agresivno ponašanje
- Teškoće pamćenja i koncentracije
- Emocionalni problemi (razdražljivost, nervoza, depresivnost i slično)
- Narušen školski i akademski uspjeh
- Problemi u obitelji
- Problemi u odnosima s vršnjacima

GDJE POTRAŽITI POMOĆ AKO ADOLESCENT IMA PROBLEMA ILI AKO VI TREBATE INFORMACIJE ILI POMOĆ?

- Stručna služba škole
- Nadležna služba školske medicine
- Županijski zavodi za javno zdravstvo
- Nastavno-klinički centar ERF-a
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba
- Telefonske linije podrške i savjetovališta (poput Hrabrog telefona, Plavog telefona, Psihološki centar Tesa, i drugi)
- Mrežne stranice relevantnih ustanova i organizacija (kao što su Centar za sigurniji internet, portal medijskapismenost.hr, itd.)

O ČEMU SE TO MOŽE BITI OVISAN?

Moguće je razlikovati generaliziranu i specifičnu ovisnost o Internetu. **Generalizirana** se odnosi na prekomjernu uporabu Interneta općenito, bez preferiranja određene aktivnosti, dok specifična predstavlja ovisnost o određenim aktivnostima na Internetu. U posljednje se vrijeme sve više stajalištu kako ljudi razvijaju ovisnost o **specifičnim aktivnostima na Internetu**, a kao najčešći modaliteti ovisnosti navode se ovisnost o online video igrama, društvenim mrežama te pornografskim sadržajima.

TKO JE „RIZIČAN“?

Kao posebno rizična skupina za razvoj ovisnosti o Internetu navode se mladi, točnije srednjoškolci i studenti s obzirom da su oni predstavnici generacije koja je odrasla uz izuzetnu pristupačnost modernih tehnologija i kojima je Internet neraskidivo povezan s gotovo svim aspektima života. Osim toga, upravo je doba adolescencije obilježeno raznim psihofizičkim promjenama i većoj sklonosti za razvoj različitih ovisničkih ponašanja, a kako upravo ova skupina u velikoj mjeri svoj identitet razvija putem Interneta (kroz društvene mreže i slične aplikacije), ali i zadovoljava neke psihološke potrebe poput ljubavi i pripadanja te zabave, u povećanom su riziku i za razvoj ovisnosti o tim specifičnim aktivnostima.

KOLIKA JE ZASTUPLJENOST PROBLEMA MEĐU MLADIMA?

U Hrvatskoj - prema podacima iz 2017. godine = **3.4% srednjoškolaca ima razvijene probleme** povezane s prekomjernim korištenjem interneta.

