

OVISNOST DANAŠNJICE – OVISNOST O INTERNETU I DRUŠTVENIM MREŽAMA

Materijal za roditelje i učenike

Pripremio pedagog Nikola Vuković, prof.
Svibanj 2021.

Ovisnost o društvenim mrežama, internetu i video-igricama sve više je prisutna među djecom. Roditelji traže pomoć stručnjaka. I sami ponekad trebaju pomoć na tom području. S modernim načinom života i razvojem novih tehnologija, telefona i tableta, raste interes za njihovo korištenje od strane mlađe generacije, što se može pretvoriti u ovisnost. Ovisnik je po definiciji osoba koja je opsjednuta video igrama do te mjere da ne može normalno ispunjavati svoje svakodnevne aktivnosti. Sve ostale stvari u životu zanemaruje jer prioritet daje video igrama koje igra, bez obzira na negativne posljedice koje bi ovo ponašanje moglo donijeti.

Sve kreće od:



Igranje videoigara u početku se događa spontano, obično tijekom slobodnog vremena. S više vremena provedenog u igranju igara, vještine igrača se poboljšavaju i igranje igara prelazi iz zabave u naviku, a iz navike postaje ovisnost.

Kako vrijeme prolazi, potreba za igranjem igara raste. Ovisnik gubi kontrolu nad stvarnim vremenom i pokušava svaki trenutak provesti igrajući igre. U početku se videoigre igraju tijekom vikenda kada se ima najviše slobodnog vremena. S vremenom igranje videoigara postaje svakodnevna aktivnost, te igrači igraju po nekoliko sati dnevno. Kako se psihološka ovisnost povećava, tako se povećava i broj sati provedenih u igranju, pa neki igraju i više od sedam sati dnevno.

Kad se govori o ovisnosti obično se prvo pomisli na ovisnost o psihoaktivnim tvarima. Međutim, ovisnost se može razviti i bez unošenja psihoaktivnih ili drugih kemijskih tvari u organizam odnosno može se razviti iz aktivnosti ili ponašanja koja iz navike prelaze u ponavljajuće i primoravajuće, odnosno u ovisničko ponašanje (npr. patološko kockanje, igranje kompjutorskih igara, online klađenje, provjeravanje društvenih mreža...).

Vrste ovisnosti o internetu:

- ovisnost o društvenim mrežama - Facebook, Twitter i druge mreže koje omogućavaju upoznavanje novih ljudi, komuniciranje sa starim poznanicima, lakše dijeljenje slika i ostalih novosti
- ovisnost o online igrama
- ovisnost o online kockanju
- ovisnost o kupnji putem interneta
- ovisnost o stalnoj potrazi za novim informacijama i znanjem na internetu
- ovisnost o cyberseksu, koja podrazumijeva pretraživanje i pregledavanje pornografskih materijala.



Znakovi koji upućuju na ovisnost o internetu su:

- žudnja za priključivanjem na internet koju osoba ne može kontrolirati, priključenje na internet postaje prva aktivnost u danu
- gubitak kontrole nad vremenom provedenim na internetu i pronalaženje lažnih opravdanja za vlastito ponašanje
- tjeskoba, napetost i razdražljivost kao posljedica nemogućnosti pristupa internetu
- potreba za sve duljim korištenjem interneta da bi se postiglo zadovoljstvo
- zanemarivanje drugih životnih navika
- nastavljanje s internet aktivnostima unatoč činjenicama o štetnim posljedicama.

Sve duljim korištenjem interneta osobe se socijalno izoliraju, tjelesno i mentalno iscrpljuju, što se naravno odražava na obiteljskom, socijalnom, školskom ili radnom funkcioniranju, a na kraju može rezultirati potpunom psihičkom dekompenzacijom. U većem riziku za razvoj ovisnosti o internetu su svakako osobe koje teže kontroliraju vlastito ponašanje te nesigurne, povučene i usamljene osobe.

Ponekad roditeljima može biti teže razlikovati pozitivnu upotrebu interneta od one negativne, koja vodi u ovisnost. Ovo su neki znakovi koji upućuju na postojanje problema kod djece i mladih:

1. lošiji uspjeh u školi i zanemarivanje školskih obaveza,
2. smanjivanje interesa za druženje s prijateljima i za ostale društvene aktivnosti,

3. tajnovitost i laganje o vremenu provedenom na internetu,
4. veća odstupanja u navikama spavanja (korištenje interneta noću, a spavanje danju).

Ukoliko roditelji primijete znakove upozorenja, ranije dovođenje djeteta stručnjaku može ubrzati rješavanje problema.



Kako roditelji mogu pomoći u prevenciji ovisnosti o internetu kod djece?

1. Uvesti jasno pravilo o maksimalnom vremenu boravka djeteta na internetu - to je važno jer tako dijete uči birati sadržaje koje želi gledati i uči razlikovati što mu je na internetu važno, a što predstavlja samo popunjavanje praznog vremena.
2. Pratiti kako dijete koristi intrnet - najlakše je kad se kompjutor ili drugi medij drži u zajedničkom prostoru, dnevnoj sobi i da ga dijete koristi u vrijeme kada su i odrasli u toj prostoriji, jer tada roditelji imaju kontrolu, a dijete samokontrolu nad sadržajima na internetu.
3. Biti primjer svom djetetu - ukoliko dijete učimo da umjereno i funkcionalno koristi internet važno je da i roditelji svojim primjerom pokazuju isto (djeca više uče gledajući ponašanje svojih roditelja nego slušajući što im roditelji govore).
4. Poticati zdrave navike i stilove života - roditelji bi trebali podržati dijete da se uključi u neki sport, u druženju s vršnjacima i sudjelovanju u različitim društvenim i kulturnim aktivnostima.

Internet nikako ne može biti zamjena za naše stvarne socijalne kontakte, životne navike i osnovne životne potrebe. Međutim, ako se primijeti gubitak kontrole nad vremenom provedenim u virtualnom svijetu interneta i društvenih mreža i više važnosti daje virtualnom nego stvarnom društvenom životu, svakako treba potražiti stručnu pomoć.

Ovisnost o internetu – podjela

Ovisnost o internetu se može podijeliti **s obzirom na aktivnost i sadržaj** o kojem je riječ, pa tako postoje:

- **ovisnost o igricama** – osim igranja igrica, korisnici također međusobno putem interneta razmjenjuju iskustva vezana uz određene igre, imaju svoje natjecateljske lige, te svakodnevno prate aktualnosti iz svijeta računalnih igara,
- **ovisnost o društvenim mrežama** – ovisnost o Facebooku, Instagramu, Twitteru i sličnim društvenim mrežama gdje osobe međusobno komuniciraju i dopisuju se, objavljuju informacije o sebi i svojim aktivnostima, objavljuju svoje fotografije, lajkaju jedni druge, te često sudjeluju u raspravama na određenu temu,

Ovisnost o internetu – rizični faktori

Povećani rizik razvoja ovisnosti o internetu imaju:

- osobe koje pate od **tjeskobe** i **depresije**,
- osobe koje imaju bilo koju drugu **ovisnost**,
- pojedinci kojima nedostaje **društvene podrške**,
- nezainteresirani, nesretni i nezadovoljni adolescenti,
- osobe koje su često pod **stresom**.

Ovisnost o internetu kod djece – savjeti roditeljima

S obzirom na to da je internet danas prisutan u gotovo svakom domu i školi, **djeca i adolescenti** su zaista rizična skupina koja može postati žrtvom ove ovisnosti. Međutim, **uloga i stav roditelja** su iznimno važni kod ovakvih osjetljivih skupina.

Ako ste ozbiljno **ograničili pristup djeteta internetu**, dijete može napraviti upravo suprotno, te se pobuniti i provoditi još više vremena na internetu na neke druge načine. Nadalje, ako dijete ili adolescent **pokazuje simptome i znakove ovisnosti o internetu**, postoje neki **savjeti** koji Vam mogu pomoći:

- poticanje drugih interesa i društvenih aktivnosti,
- dobivanje stručne pomoći u obliku razgovora,
- razgovor s djetetom o pitanjima korištenja interneta,
- nadzor korištenja računala i postavljanje jasnih granica.

Iako je igranje prvotno motivirano željom za zabavom, osjećajem ugone i mogućnošću igrača da bude aktivan sudionik, igra nerijetko vodi u potpunu neslobodu i pokoravanje pravilima. S vremenom se može javiti zaokupljenost što često vodi do ovisnosti. Roditeljima se savjetuje da obrate pozornost na sljedeće upozoravajuće znakove ovisnosti o videoigrama kod djece i adolescenata:

1. **Tolerancija.** Cilj da se postigne zadovoljstvo zbog pobjede ili napretka u igrici dovodi osobu do konstantnog produžavanja vremena igranja što zatim razvija toleranciju na podražaj. Osoba koja igra je u potpunosti time zaokupljena te često burno reagira u slučaju ometanja. Tijekom igranja ne primjećuje protok vremena, a roditelji ovo opisuju kao uzaludno potraćeno vrijeme.
2. **Apstinencijski simptomi.** Ukoliko djeca i mladi pokušaju prestati igrati ili smanjiti vrijeme provedeno igrajući može se javiti tjeskoba, tuga, razdražljivost, agresivnost, ali nema fizičkih simptoma.
3. **Neuspjeli pokušaji da se kontrolira igranje.** Djeca se s vremenom „navuku“ na igre i sve teže im je kontrolirati vrijeme koje provode igrajući. Dolazi do toga da im igranje postaje glavna aktivnost te počnu zanemarivati osnovne fiziološke potrebe – hranu, vodu, san. Osim toga igranje igara počne utjecati na razmišljanje, ponašanje i osjećanje djeteta ili adolescenta.
4. **Gubitak interesa za ranije hobije i razonodu.** S vremenom postane uočljivo zanemarivanje hobija, školskih obveza i odnosa s prijateljima i vršnjacima. Pri tome dijete ne uočava socijalne poteškoće koje je izazvala njegova posvećenost igri. Videoigre ih izoliraju te djeca i mladi postaju agresivniji i neosjetljiviji jedni prema drugima.
5. **Korištenje videoigara da se izbjegne ili umani negativno raspoloženje te kao brijeg od problema.** Ovo se često događa adolescentima koji zbog bijega od problema u obitelji ili iz straha da neće ostvariti nečija očekivanja bježe u virtualni svijetu.
6. **Laganje u pogledu opsežnosti igranja videoigara.** Zbog straha da ne izgube prijatelje počinju lagati o razlozima nedolazaka na druženja i sl., a zapravo ne žele priznati da su zaboravili na dogovor zbog igranja videoigara.
7. **Nastavljanje igranja usprkos roditeljskim zabranama i svijesti o teškoćama.** Iako i sami postaju svjesni da imaju problema, pa čak i nakon zabrana od strane roditelja, teško se odupiru igranju.



Nasilne videoigrice

Videoigre ne predstavljaju nužno problem, posebno ako je u pitanju **umjereno korištenje**. Neki ljudi igranjem videoigara ublažavaju dosadu, odmiču se od trenutnih problema i postižu kratkotrajnu relaksaciju od svakodnevnih briga.

Iako bi za odmaranje mozga bilo korisnije to vrijeme iskoristiti za neke vanjske aktivnosti (npr. šetnja u prirodi), važno je naglasiti da se **ne smije svako ponašanje povezano s videoigramama smatrati ovisničkim ponašanjem**.

No, osim pretjeranog korištenja videoigara, problemi najčešće leže u **vrstama igara**. Naime, nasilne videoigrice su izrazito štetne za djecu zato što predstavljaju **negativan model ponašanja**. Poznato je da djeca imitiraju osobe iz svoje okoline, ali i likove koje preferiraju u crtanim filmovima, videoigrama, slikovnicama itd. Gledanjem i igranjem nasilnih videoigara, mnoga djeca ne shvaćaju da se virtualni svijet ne može preslikati na realni svijet.

Upravo zato i nije čudno kada neko dijete koje svakodnevno igra nasilne videoigre reagira na frustraciju i ljutnju tučnjavom, bacanjem stvari po kući i udaranjem ljudi oko sebe. Njihovi najdraži likovi iz videoigara im jasno daju do znanja da agresivnim obrascima ponašanja mogu pobijediti drugu osobu, skupiti veći broj bodova, osjećati se bolje i snažnije i sl.

Ukratko, problemi s nasilnim videoigramama leže u tome što su takva negativna nasilnička ponašanja direktno **povezana s nagrađivanjem, a ne kaznom**. Ako dijete vidi da lik iz igre nije kažnjen nego nagrađen za loše ponašanje, vrlo brzo će, putem socijalnog učenja, takva ponašanja preslikati na realnost i upasti u problematična i delinkventna djela.



Ovisnost o igricama – simptomi

Prije navođenja simptoma ovisnosti o videoigramama, uzmite u obzir da je svatko od nas barem jedanput igrao videoigre zbog **znatiželje, zabave, bijega od problema i ublažavanja dosade**. Problem se javlja kada takva inicijalna motivacija za igranjem videoigara rezultira štetnim posljedicama kao što su **promjene raspoloženja, sklonost sukobima, gubitak kontrole i apstinencijski sindrom**.

U tom slučaju je nužno provjeriti postoje li sljedeći **simptomi** kod osobe kako bi se utvrdilo je li zaista riječ o štetnom ovisničkom ponašanju:

- neuspješni pokušaji kontrole ponašanja,
- pojačani osjećaj euforije,
- zanemarivanje obitelji i prijatelja,
- zanemarivanje spavanja kako bi osoba bila stalno *online*,
- osjećaj krivnje, srama, tjeskobe i depresije kao rezultat dugotrajnog *online* ponašanja,
- fizičke promjene i poteškoće (debljanje, bolovi u leđima, glavobolja, problemi s vidom itd.),
- povlačenje iz drugih ugodnih aktivnosti,

- društvena izolacija i usamljenost,
- zanemarivanje svakodnevnih obveza.

Kontrolirana upotreba interneta je novi termin koji se može nametnuti kao jedan od terapijskih ciljeva. Pritom bismo si trebali postaviti granice, primjerice planirati vrijeme za korištenje interneta, uz izbjegavanje situacija koje uključuju prekomjernu upotrebu. Jedan od načina da si pomognemo je da isključimo sve automatske obavijesti na mobitelu, kao i nepotrebne aplikacije, te uklonimo uređaje i opremu za igranje videoigara, kao i da radimo jedan po jedan zadatak, a ne simultano njih više.

Cilj je preuzeti kontrolu nad virtualnim svijetom, a ne dopustiti da on diktira ritam, kaže. Dodaje da treba izbjegavati sjedenje za računalom (ili uz konzolu) dok jedemo ili se družimo s obitelji. Ako je potrebno, treba ograničiti i pristup internetu.

Svatko od nas zna nekoga tko se po čitave dane i noći ne odvaja od računala. Puno je onih kojima je takva pomoć nužno potrebna, no malo je onih koji takvu pomoć i potraže.

Pomoć za djecu može se potražiti u Psihijatrijskoj bolnici za djecu i mladež u Kukuljevićevoj ulici u Zagrebu, u KBC-u Zagreb i u Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo.



Važno je razgovarati. Treba osvijestiti to da je riječ o bolesti i ovisnosti. Treba potražiti pomoć i liječiti se.