



Sveučilište u
Zagrebu

STUDENTI PREPORUČUJU

Ovisnost o internetu

Petra Klasić

studentica Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta
studijskog programa socijalne pedagogije

Sveučilište u Zagrebu

Središnji ured za studije i upravljanje kvalitetom
Trg maršala Tita 14, 10000 Zagreb, Tel: 01/45 64 210

Ovi materijali temelje se na radu koji je financirao Fond za razvoj Sveučilišta.
Mišljenje, nalazi i zaključci ili preporuke navedene u ovom materijalu označavaju mišljenje autora i ne reflektiraju nužno stajalište Sveučilišta.

1 Internet je super stvar, ali ovisnost o internetu nije

Internet omogućuje i olakšava pristup raznim informacijama, učenje, razmjenu iskustava, komunikaciju i slično. Postao je neizostavan dio naših života. Katkad u tolikoj mjeri da, ako mu nemamo pristup, osjećamo se anksiozno i depresivno. Nije nemoguće razviti ovisnost o internetu. Često smo ovisni a da i sami nismo svjesni ili pak negiramo tu činjenicu. Iako možda neki i dalje ne vjeruju da je takva ovisnost moguća, ovisnost o internetu u novije vrijeme često stavljaju u prvih 10 modernih ovisnosti. Ovisnost je duševno, ali i tjelesno stanje koje nastaje međudjelovanjem živog organizma i sredstva ovisnosti. Ona se često odnosi na stil života u kojem je istaknuta snažna i opetovana upotreba sredstva ovisnosti.

Svaka treća mlada osoba ne može zamisliti život bez interneta. Svjetsko istraživanje provedeno među studentima pokazalo je da studenti ne mogu bez interneta i mobitela. Studenti su bili zamoljeni da 24 h ne koriste internet ili mobitel, nakon čega su neki pokazivali znakove apstinencijske krize, žudnje i anksioznosti. Osim osjećaja uznemirenosti, neki od studenata osjećali su se usamljeno.

2 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. Društvene mreže neke su od najposjećenijih stranica. Također, dokazano je da što više vremena provedemo na društvenoj mreži, veća je mogućnost da mislimo kako naši prijatelji žive sretnije od nas.
- **Ovisnost o online igrama i drugim aktivnostima** (kockanje, web-shopping i slično).

- **Preopterećenost informacijama** uključuje stalnu potragu za novim informacijama i znanjem.
- **Ovisnost o cyberseksu** koja podrazumijeva opetovano pretraživanje i pregledavanje pornografskih materijala.

3 Znakovi ovisnosti o internetu:

- Ujutro kad ustanete, odmah palite računalo.
- Zanemarujete normalne životne navike da biste proveli što više vremena na internetu.
- Virtualni svijet služi kao zamjena za realne socijalne kontakte i druženja.
- Često zanemarujete osnovne životne potrebe (kao što su hrana, spavanje) i druge obveze na faksu (domaće zadaće, projekti).
- Ne možete više kontrolirati vrijeme koje provodite na internetu i pronalazite lažna opravdanja za vlastito ponašanje. Osjećate krivnju što provodite toliko vremena za računalom, ali ne možete se maknuti svojom voljom.
- Ako se internetska veza prekine ili je u kvaru, osjećate se izgubljeno, uznemireno i lošeg ste raspoloženja.
- Ne želite priznati svoju ovisnost.

Provjeriti jeste li ovisni lako možete na:

http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_bfquiz&view=onepage&catid=46&Itemid=106

4 Što možete sami učiniti

Nađite druge aktivnosti koje vas vesele - crtajte, pišite, čitajte knjigu.

Otiđite u prirodu.

- Izađite, dogovorite se i nađite s prijateljima izvan cyber prostora. Obnovite prijateljstva i druženja.
- Ubacite malo sporta i rekreacije u svoj život.
- Naspavajte se.
- Recite nekomu da vas nadzire (cimerima ili nekom od ukućana). Također, u tome mogu pomoći plug-inovi za preglednike poput LeechBlock-a (Firefox) ili Chrome Nanny (Chrome) koji mogu vremenski ograničiti korištenje interneta ili blokirati određene stranice koje su dio ovisnosti.

5 Gdje potražiti pomoć

Ukoliko je stvar doista ozbiljna, a problem je počeo utjecati na vaše funkcioniranje, društveni i poslovni život, pomoć možete potražiti dalje.

Evo komu se obratiti:

- **Telefon za psihološku pomoć, Zagreb**
(psihološki centar TESA): 01/414-811
svakim danom 10-22 h (moguć dogovor za dolazak u savjetovalište),
Split: 021/591-377 radnim danom 17-20 h
- **Studentska savjetovališta:**
Studentsko savjetovalište HUBIKOT Hubikot,
Šenoina 25, Zagreb, 01/4827-795 <http://cabct.hr/>
Savjetovalište na FFZG-u
<http://psihologija.ffzg.unizg.hr/savjetovaliste>

- **Centar za rehabilitaciju – ERF,**
Znanstveno-učilišni kampus, Borongajska cesta 83f, Zagreb,
01/2457-560, <http://centar.erf.unizg.hr/>
- **Društvo za psihološku pomoć Zagreb,**
MODUS – Centar za djecu, mlade i obitelji,
Kneza Mislava 11, Zagreb, 01/4826-112

Zbog svoje dostupnosti i važnosti, potpuna apstinencija od interneta gotovo pa nije moguća. Stoga je, umjesto zabrana i odluka da ga više nećete koristiti, bolja opcija postavljanje granica i kontrola. Bit ćete zadovoljniji time.