





## OVISNOST O INTERNETU – OVISNOST MODERNOG DOBA

**Ovisnost** je stanje u kojem bez nečega ne možemo normalno funkcionirati. Pored ovisnosti o opojnim drogama i drugim sredstvima (alkohol, nikotin, analgetici...) postoje i **ponašajne ovisnosti**. Jedna od njih je **ovisnost o internetu** koja danas, posebno zabrinjava roditelje i druge odrasle koji brinu o djeci i mladima. Uključuje ovisnost o društvenim mrežama (TikTok, Snapchat, Youtube, Discord, Instagram,...), online video igrama, online kockanju, kupnji putem interneta, pretraživanju i pregledavanju pornografskih sadržaja, kao i stalnu potragu za novim informacijama na internetu.

### JESTE LI ZNALI?<sup>1</sup>

- svaki treći učenik društvene mreže koristi od 3 do 5 sati dnevno, a svaki peti više od 5 sati dnevno;
- gotovo svaki četvrti učenik otvorio je prvi profil na društvenoj mreži s 12 godina, a oko 30 % s 10 ili manje godina (prije 10. godine profil je otvorilo 17.5 % mladih);
- trećini mladih prvi profil otvorio je netko drugi, u najvećem broju slučajeva (47.2 %) su to bili roditelji, zatim braća ili sestre (22.3 %), prijatelji (21.1 %) te drugi članovi šire obitelji (2.8 %)



## KAKO PREPOZNATI OVISNOST O INTERNETU KOD DJECE I MLADIH?

- većinu vremena provode na internetu provjeravajući online sadržaje i društvene mreže;
- nedostatak kontrole i nemogućnost prekidanja takvog ponašanja;
- smanjen interes za izlazak van i druženje s prijateljima, ranije hobije i aktivnosti;
- zanemaruju školske obaveze i postižu slabije rezultate (ocjene);
- laganje o vremenu provedenom na internetu;
- korištenje interneta radi izbjegavanja ili umanjivanja neugodnih raspoloženja;
- veće promjene u navikama spavanja (korištenje interneta noću, a spavanje danju) i drugi tjelesni simptomi (glavobolja, nesanica, prekomjerna tjelesna težina i dr.).

**Ukoliko roditelji primijete znakove upozorenja, bitno je na vrijeme potražiti stručnu podršku za sebe i dijete.**



## KAKO RODITELJI MOGU POMOĆI U PREVENCIJI OVISNOSTI O INTERNETU KOD DJECE?

- uvesti jasno pravilo o maksimalnom vremenu boravka djeteta na internetu;
- razgovarati s djetetom o njegovim/njezinim navikama korištenja interneta;
- podučiti dijete kako birati sadržaje koje želi gledati;
- pratiti kako i gdje dijete koristi Internet;
- poticati zdrave navike i stilove života, druženje s vršnjacima i sudjelovanje u različitim društvenim, sportskim i kulturnim aktivnostima

**Djeca uče ono što doživljavaju  
– Budite primjer svom djetetu!**

<sup>1</sup>Istraživački projekt „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih“, Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba