

# ИНТЕРНЕТ ЗАВИСНОСТ



**Радмила Божанић**  
**3-9.10.2016.**

# ИНТЕРНЕТ

- Мрежа свих мрежа.



# ЗАВИСНОСТ

Све што изазива пријатност при конзумацији, а патњу кад недостаје, можемо назвати ЗАВИСНОШЋУ.

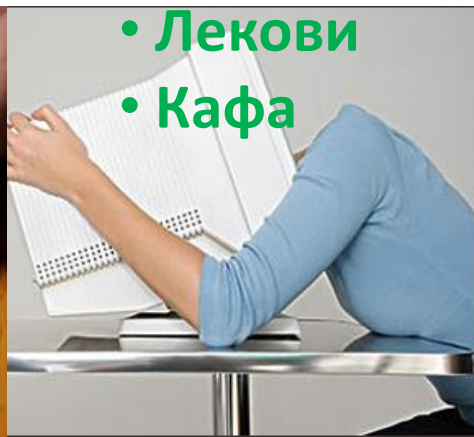
Узроци зависности често произилазе из друштвене кризе, недовољног самопоуздања, из досаде, беспослености...

## Друштвено неприхватљиве:

- Дрога
- Алкохол
- Цигарете
- Коцка
- Проституција

## У другом плану:

- Компјутери – Интернет
- Мобилни телефони
- Храна, слаткиши
- Спортске кладионице
- Лекови
- Кафа



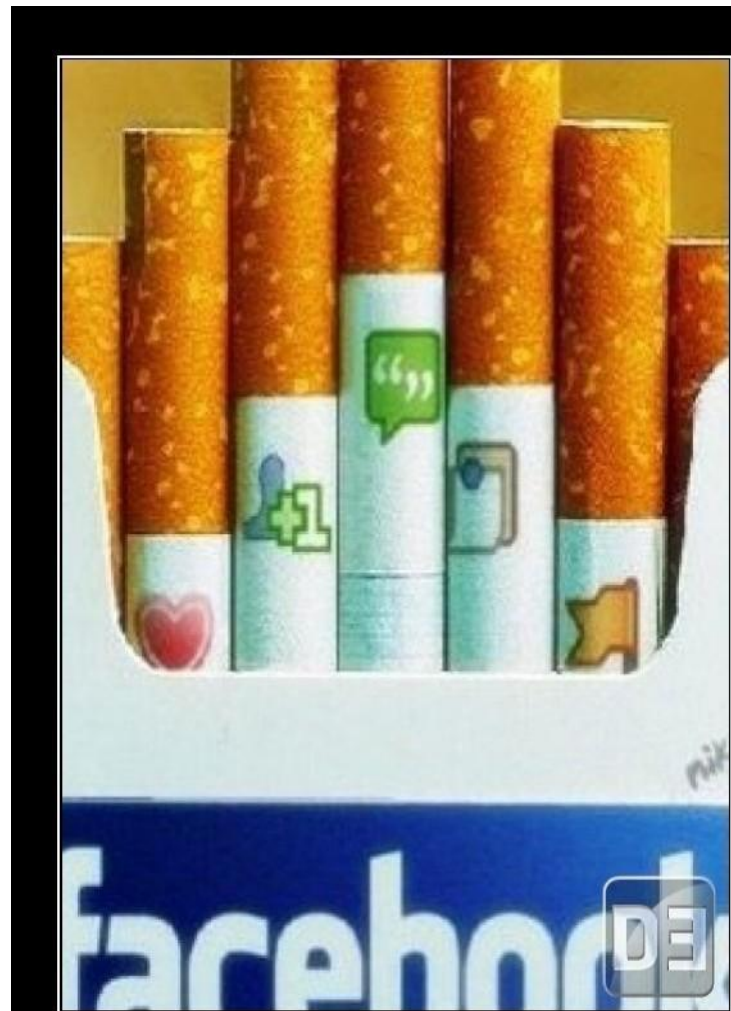
# ТЕХНОЛОШКА ЗАВИСНОСТ

- Зависност од рачунара, интернета, мобилних телефона... не ствара се физиолошка зависност, као код алкохолизма или наркоманије, већ само психолошка.



# Који знакови упућују на зависност о интернету?

- Застрашујућа помисао да немаш или нећеш имати приступ интернету.
- Осећај еуфорије при коришћењу неких садржаја на интернету.
- Чест одлазак на интернет преко мобилног телефона, провођење слободног времена више "online" него "offline".
- Запуштање спавања да би сте били на интернету.
- Избегавање интересантних догађаја због интернета.
- Ако више пута дневно провераваш шта су други ставили на Facebook или сам мењаш статусе чешће него што пишеш домаће задатке.



Facebook

- Губљење појма о времену кад си “online”, а после тога осећаш грижу савести.
- Заборављаш на бриге из стварног живота.
- Ујутро кад устанеш прво што упалиш је компјутер / мобилни.
- Телесне промене, болови у леђима, главобоља
- **Апстиненцијска криза (раздражљивост, напетост, депресивност, несаница, прекид школовања, фантазије и снови о играма...)**





# 20 MINUTES ON FACEBOOK

LINKS  
SHARED

1,000,000

EVENT  
INVITES

1,484,000

FRIEND  
REQUESTS  
ACCEPTED

1,972,000

PHOTOS  
UPLOADED

2,716,000

MESSAGES  
SENT

2,716,000

TAGGED  
PHOTOS

1,323,000

STATUS  
UPDATES

1,851,000

WALL  
POSTS

1,587,000

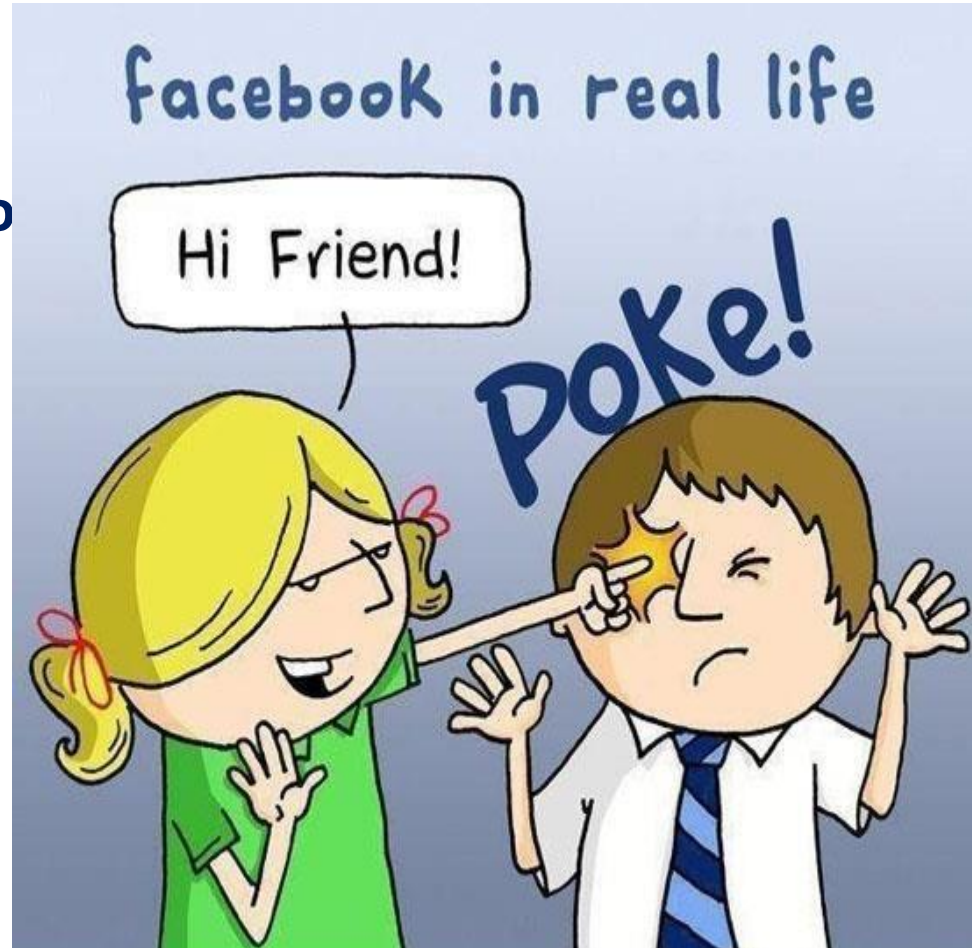
COMMENTS  
MADE

10,208,000

# FACEBOOK

## интерактивни наркотик

- Не знамо који је то центар у мозгу задужен за зависност о “Фејсбу”
- Знамо да има пуно везе са нарцизмом, досадом и хроничним мањком имагинације
- Осим уобичајне комуникације међу људима нуди и виртуелно дружење кроз имагинарно гајење кућних љубимљца, куповину, играње покера, држање дијете.
- Можда су најубојитије дроге оне које вас упорно остављају у животу, тек толико да би их конзумирали





## NET GAME

- Од интернет садржаја највећу склоност изазивања зависности код деце имају врло софистициране игре у којима играчи бирају лик, улогу, идентитет који је често управо супротан ономе како се неко доживљава у стварности.
- Најопасније су трајне игре – игре које се никада не завршавају.
- Често захтевају сусрет у тачно одређено време, по више сати.



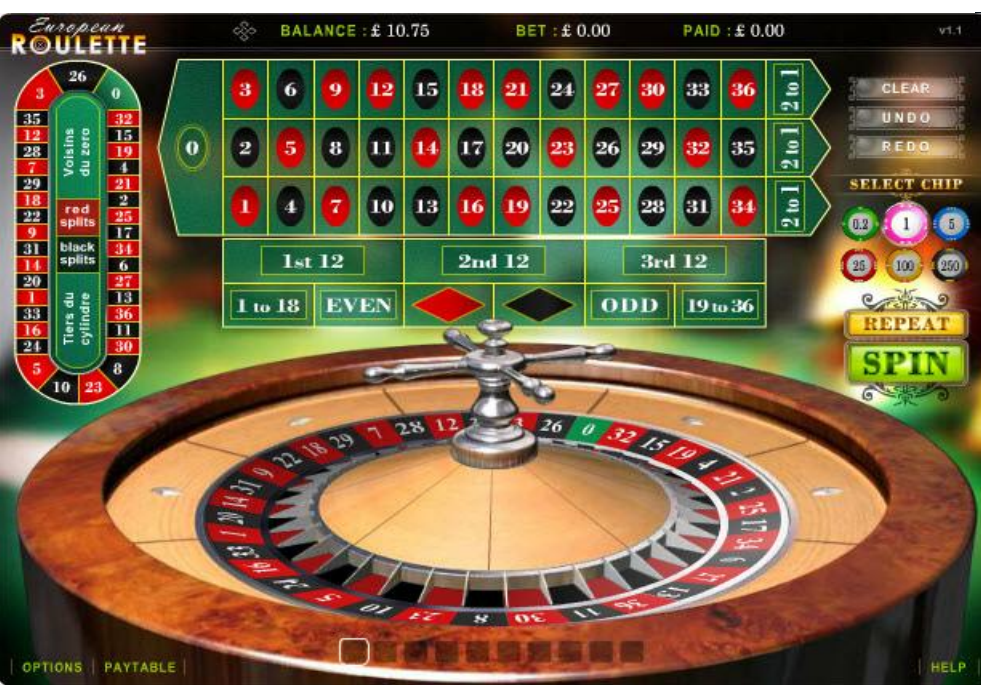
# ONLINE КОЦКАЊЕ

Карташке игре, трке коња и паса, казино,  
кладионице, лото, бинго...



*play online*

- **ДРУШТВЕНО КОЦКАЊЕ** - повремено, контролисано и друштвено прихватљиво
- **ПАТОЛОШКО КОЦКАЊЕ** - зависност
  - Оно обузме целог човека, подреди га коцки, појединац ментално оболи, а због губитка контроле над својим понашањем страда и његова породица.
  - Младој особи даје лажну перцепцију брзе и лаке



# ПОСЛЕДИЦЕ



- Оштећење вида.
- Развијање прекомерне телесне тежине.
- Губитак физичке кондиције.
- Поремећај спавања.
- Губитак социјалних и комуникационих вештина.
- Поремећаји у психичком развоју (повлачење у себе, депресија, нереалан однос према животу и обавезама)
- Повећан ризик изложености криминалним активностима и круговима (порнографија, трговина људима, новчане преваре).



# ЛЕЧЕЊЕ ОД ИНТЕРНЕТА

- 1996. је први пут употребљен појам интернет зависност. Убрзо затим почињу се отварати прве институције специјализоване за овај проблем. Код нас се потреба за отварањем установе која ће се бавити овим проблемом јавила 2006.
- Лечење интернет зависности не разликује се суштински од лечења алкохолизма, наркоманије или патолошког коцкања, а нарочито коцкања са којим има изузетне сличности. Једина разлика у односу на остала три поменута проблема је што се у току третмана зависности од интернета може користити предмет зависности односно компјутер и интернет.



# Кратки савети за родитеље

- Одвојите време за децу
- Немојте користити рачунар и интернет уместо времена посвећеног деци
- Научите више о рачунарима
- Ограничите коришћење рачунара
- Уведите јасна правила (нема рачунара пре школе, пре спавања, пре написаног домаћег, за време оброка ...)
- Разговарајте с децом о опасностима
- Ставите рачунар у дневни боравак
- Подстичите коришћење рачунара за учење
- Упознајте њихове интернет пријатеље
- Будите деци подршка, ако постану жртве насиља
- Контакттирајте полицију уколико преко интернета садрже претње насиљем, ухођење, порнографију и сл.

# U čemu roditelji ne greše?

- Što vole i brinu o svojoj deci i trude se da ih razumeju.
- Što vole da znaju sa kim se druže njihova deca.
- Što ih interesuje kako deca provode vreme u školi i van nje.
- Što hoće da ih nauče svim pametnim stvarima koje oni znaju.
- Što znaju da decu ne treba "štititi" od problema, nego im treba pomoći da nauče kako da ih rešavaju.
- Što znaju kad su deci potrebni, a kad nisu.

# U čemu roditelji greše?

- Veruju da su deca dovoljno odrasla i samostalna kad napune 14,15,16 godina.
- Ne razgovaraju sa svojom decom i ne znaju šta im je važno, šta ih raduje, a šta čini nesrećnim i malodušnim.
- Ne daju dovoljno informacija o drogama, misle da će to uraditi škola i društvo.
- Zauzeti su svojim poslovima.
- Nedovoljno vremena provode sa decom.
- Izbegavaju suočavanje sa problemima koje imaju sa decom.
- Stide se da priznaju da imaju probleme i da ne umeju da ih reše.
- Zameraju dobronamernoj okolini koja ih na to upozorava.
- Ne traže pomoć stručnjaka kad im je potrebna.

# ХВАЛА НА ПАЖЊИ!

Nije dobro pisati velikim slovima, to se smatra vikanjem.

Ne šalji velike količine podataka ljudima koji ih od vas nisu zatražili.

Ako se želimo našaliti koristimo "smajlice" kako bi nas ljudi lakše shvatili.

Nikad nemoj vrijeđati zbog nacionalne, rasne ili vjerske pripadnosti.

Poruke pišite u prijateljskom tonu.

Nikad ne psuj i ne vrijeđaj osobe s kojima komuniciraš putem chata, Facebooka..

Nikad, ali nikad se ne predstavljaš kao netko drugi!

Slanje lanaca sreće i poruka koje obećavaju laku i brzu zaradu nije pristojno.

Poštuj vlasnička prava.

Internet  
bonton

