

Zavisnost od interneta¹

Zavisnost od interneta – internet zavisnost predstavlja savremen oblik zavisnosti koji se manifestuje kao stanje pojedinca u kome je upotreba interneta postala dominantna životna aktivnost koja ga izoluje u odnosu na ostale društvene tokove, i koja stvara negativne posledice po njega i njegovu okolinu. Ispoljava se u više oblika:

- zavisnosti od igranja kompjuterskih igara
- zavisnost od surfovanja internetom
- zavisnost od sajberseksa
- zavisnost od uspostavljanja prijateljskih veza putem interneta
- zavisnost od internet kockanja
- zavisnost od kompjutera uopšte

Ovaj oblik zavisnosti je relativno „nova bolest“, a kako ima karakteristiku masovnosti možemo reći i „novi socijalni problem“. Naime, 1996. je prvi put upotrebljen pojam internet addiction – internet zavisnost. Ubrzo zatim počinju se otvarati prve institucije specijalizovane za ovaj problem, a danas ih već ima u čitavom svetu.

Vreme provedeno za računarom je najčešće pominjani kriterijum za dijagnostifikovanje poremećaja zavisnosti od interneta i smatra se da je 4 do 6 časova dnevno simptom zavisnosti. Međutim, treba napomenuti da je u pitanju 4 do 6 časova slobodnog vremena dnevno, kao i to da ovo može ali i ne mora biti pokazatelj internet zavisnosti.

Mnogo sigurniji znaci tj. simptomi internet zavisnosti su:

- promenjeno ponašanje,
- provođenje sve više vremena za kompjuterom i internetom,
- prekid školovanja ili radnog odnosa,
- zanemarivanje drugih obaveza i interesovanja,
- problemi sa koncentracijom i pamćenjem, nesanica,
- problemi sa kičmom, vidom, sluhom i dr..

Kada su u pitanju srednjoškolci U Srbiji najveći broj slučajeva zavisnosti je vezana za video igrice i često predstavlja rešenje za neke druge problem (loši odnosi sa drugarima, dosada, bežanje od problema u školi, odgovor na adolescentne krize...). U poslednje vreme u praksi je primetno sve učestalije korišćenje društvenih mreža.

Šta možete da uradite

Nikako ne zabranjivati upotrebu kompjutera, jer to može imati kontra efekat. Umesto toga pokloniti detetu više vremena; razgovarati sa detetom; raditi na poboljšanju komunikacije sa njim; obratite pažnju kako organizuje i provodi slobodno vreme; sprovodite što više različitih aktivnosti sa njim, naročito one koje uključuju i njegove drugare.

^{1 1} Tekst za potrebe psihološko pedagoške službe IV Gimnazije pripremila Ružica Madžarević u saradnji sa timom savetovališta Entera

Pomoć stručnjaka može biti jedini način koji osobi može pomoći da se zaustavi u razvijanju ozbiljne i progresivne problematike. Posavetujte se sa psihologom u školi gde sve možete da odete i kako da se situacija u školi stabilizuje. Psiholog u školi ne može da vam pomogne da se vaše dete izleči jer njihov opis posla ne obuhvata rad sa tim problemom i u školama ne postoje adekvatni uslovi za savetodavni rad. Potražite u domovima zdravlja i poliklinikama psihološke savetnike koji se bave problemom zavisnosti, kao i u privatnoj praksi.

Posavetujte se sa stručnjacima i/ili prijateljima kako da formirate zajedničke porodične rituale koji će uključiti vreme bez savremenih tehnologija.