

Nedjeljnim poslijepodnevom prosječne hrvatske obitelji dominiraju ekrani. Svaki član zarobljen je pred svojim. Naravno, što udaljeniji jedan od drugog. Možda zvuči stereotipno, ali uglavnom to izgleda ovako: mama je na društvenim mrežama, najčešće na Facebooku ili komunicira na WhatsAppu, pretražuje razne šoping kataloge, nerijetko online pegla karticu ili pregledava magazinske i trač rubrike raznih portala, tata na televiziji gleda neku tekmu ili utrku formule 1, pritom ne ispušta ni mobitel iz ruke, jer prati ostale rezultate, nerijetko se uživo kladi putem interneta, tu i tamo baci oko na news portale, WhatsApp, Viber ili e-mail, djeca su, ovisno o dobi, na YouTubeu, TikToku, Instagramu – ne daj Bože na Fejsu, „on je za gerijatriju“ – ili igraju neku od bezbrojnih video igrica. Nije takvo popodne ili večer, i ne samo u nedjelju, tipično samo za Hrvate, oko 80 posto europskog stanovništva aktivno koristi internet, a nova tehnologija i digitalna era zaživjeli su u gotovo svakoj obitelji.

Potpunu kontrolu nad svojim ponašanjem i vremenom koje posvećuju virtualnom svijetu imaju samo ako koriste internet s jasnim ciljem i svrhom te ga mogu napustiti u svakom trenutku. Ako većinu svog vremena provode na internetu, stalno provjeravajući društvene mreže i online sadržaje i nerijetko, umjesto izlazaka, odabiru ostanak kod kuće, živeći život putem virtualnih svjetova, razvit će ovisnost!

Možda je baš nedjeljno predvečerje dobro da se cijela obitelj okupi oko stola i da svaki njen član pokuša iskreno odgovoriti na osam pitanja za detekciju ovisnosti o internetu.

Koncipirala ih je američka psihologinja i pionirka u istraživanjima poremećaja internetske ovisnosti, prerano preminula dr. Kimberly Young (1965. – 2019.). Samo pripazite, iskrenost je uvjet bez kojeg se nemojte ni truditi odgovarati. Uostalom poslušajte dobrog, starog Sigmunda Freuda, utemeljitelja psihoanalize, koji je iskrenost cijenio kao jednu od najvećih ljudskih vrlina, ističući da je potpuna iskrenost prema sebi odlična vježba za mentalno zdravlje. Dakle, suočite se s pitanjima:

1. Osjećate li se zaokupljeni internetom?
2. Trošite li previše vremena na internet?

Sponzorirano

linker
SPONSORED LINKS



Nezaposleni par iz Pule otkriva kako zarađuje
60.000 kuna tjedno

3. Jeste li više puta neuspješno pokušavali kontrolirati, smanjiti ili prestati koristiti internet?

4. Osjećate li nemir, tugu, deprimiranost ili razdražljivost dok pokušavate smanjiti ili prestati koristiti internet?

5. Jeste li online duže od izvorno planiranog vremena?

6. Ugrožavate li gubitak važne veze, posao, obrazovnu ili poslovnu mogućnost zbog interneta?

7. Jeste li lagali članovima obitelji, terapeutu ili drugima da prikrivate razmjere sudjelovanja na internetu?

8. Jeste li koristili internet kao način bijega od problema ili olakšavanja raspoloženja (npr. osjećaja bespomoćnosti, krivnje, anksioznosti, depresije)?

Ako ste na više od polovice pitanja odgovorili potvrdno, moguće je da imate problema s pretjeranim korištenjem interneta ili imate visok rizik za razvoj ovisničkog ponašanja. Štogod, ne uspijevate li se sami korigirati i to vas sve više frustrira, jer ždere vam previše vremena u „prazno“, a osobito vam otkida nužne sate sna, potražite stručnu pomoć. Zašto?

„Zato što se sve duljim korištenjem interneta osobe 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. I zato što Internet nikako ne može biti zamjena za naše stvarne socijalne kontakte, životne navike i osnovne životne potrebe“, kaže Martina Jerinić Njirić, profesorica pedagogije.

Na slici: Martina Jerinić Njirić

Foto: Lukša Fabian/Dubrovnik Insider

Ne ustručavajte se potražiti pomoć!

Osim osoba koje teže kontroliraju vlastito ponašanje te nesigurnih, povučениh i usamljenih, najugroženiji da razviju ovisnost su tinejdžeri i mladi, a da toga nisu ni svjesni, ni oni ni roditelji, što postaje ozbiljan problem za njihov uspješan i produktivan život te nepovoljno utječe na dinamiku i odnose u obitelji.

„Ponekad roditeljima može biti teže razlikovati pozitivnu upotrebu interneta od negativne, koja vodi u ovisnost. Neki od znakova koji roditelje mogu upozoriti da njihova djeca imaju problem su opadanje ocjena u školi i zanemarivanje školskih obaveza, smanjivanje zanimanja za druženje s prijateljima i za ostale društvene aktivnosti, tajnovitost i laganje o vremenu provedenom na internetu, veća odstupanja u navikama spavanja“, kaže profesorica Jerinić Njirić, pa im savjetuje da se ne ustručavaju potražiti stručnu pomoć kod školskih psihologa, u psihološkim savjetovalištim ili u psihijatrijskim ustanovama. Za pomoć se mogu obratiti i stručnjacima u Zavodu za javno zdravstvo u Odjelu za mentalno zdravlje i Službi za školsku medicinu (za učenike i studente). Informacije o kontaktima i radnom vremenu mogu naći na web stranici www.zzjzdnz.hr. U Zagrebu se pomoć može potražiti na više adresa, punoljetni u dnevnoj bolnici za tehnološke ovisnosti Psihijatrijske klinike Sveti Ivan u Jankomiru, u Savjetovalištu za ovisnosti pri KBC-u Sestre milosrdnice, a pomoć za djecu možete potražiti u Psihijatrijskoj bolnici za djecu i mladež u Kukuljevićevoj ulici te u KBC Zagreb. I u Varaždinu, Osijeku, Rijeci, Zadru, Splitu i Dubrovniku, pri njihovim bolničkim centrima, postoje ambulante za dječju i adolescentnu psihijatriju. Na žalost, problema je sve više, a dječjih psihijatara premalo.

Budite primjer svojoj djeci!

Roditelji bi i sami trebali pokušati preventivno djelovati.

„Prvo, roditelj treba postaviti 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 je gubitak vremena. Drugo, roditelj treba pratiti kako dijete koristi internet. Najlakše je da se kompjutor i drugi uređaji drže u zajedničkom prostoru, te da ih dijete koristi u vrijeme kada su i odrasli u toj prostoriji, jer tada roditelji imaju kontrolu, a dijete samokontrolu nad sadržajima na internetu. Jako je važno i da su roditelji primjer svome djetetu, jer dijete više uči gledajući ponašanje svojih roditelja, nego slušajući ih što im govore. Dakle, roditelji, pametno, umjereno i funkcionalno koristite internet! I, jednako važno, nužno je poticati zdrave navike i stilove života. Znači, podržite dijete da se uključi u neki sport, da se druži s vršnjacima i da sudjeluje u različitim društvenim i kulturnim aktivnostima u svojoj zajednici“, savjetuje prof. Jerinić Njirić.

Sa stotinama milijuna, a možda bi točnije bilo reći milijardama ljudi zalijepljenih za ekrane i elektroničke uređaje, prekomjerna upotreba tehnologije postaje svjetski javnozdravstveni problem te univerzalna, transnacionalna briga. Iako se metode liječenja mogu razlikovati od podneblja do podneblja – u Kini su to pravi vojnički logori za detoksikaciju internetskih ovisnika, u Hrvatskoj su savjetovališta pri psihijatrijskim klinikama i grupne i(li) pojedinačne terapije – narodi i društva morat će svakako pronaći učinkovite načine da ublaže našu upotrebu tehnologije te da pruže pomoć onima kojima demoni tehnologije preuzimaju dušu i život.

Free Stock Photo

280 milijuna Europljana ovisno o internetu

U prvom nastavku serijala o internetskim ovisnostima, odnosno kako nas reprogramirati da se tehnologijom služimo svrsishodno, a ne patološki, napisali smo da će 4,7 milijardi Zemljana korisnika interneta samo u 2021. godini na svojim elektroničkim uređajima kumulativno provesti milijardu i 400 milijuna godina! U prijevodu, 12 bilijuna sati! Obje brojke su nam misaono nedokučive, ali računica je vrlo jednostavna, prosječni korisnik interneta, provede na mreži svakodnevno 7 sati, pomnoženih s brojem globalnih internetskih korisnika i evo nam fascinantnih brojeva. Internet je okosnica iz koje izviru svi slučajevi tehnoloških ovisnosti i svaka ima svoju simptomatologiju i načine „deprogramiranja pacijenta“ tj. rehabilitacije. Ovisnosti novog doba razvijaju se podmuklije jer su teže uočljive od ovisnosti o alkoholu, drogama i drugim psihoaktivnim tvarima, a osim toga visjeti na netu je društveno prihvaćeno ponašanje. Jer, zaboga, svi to činimo!

„To rade svi, pa ćemo i mi! E, nećete! Dakle, više nisu svi, nego ih je troje manje, jer je moje troje djece odrasta uz dozirano i kontrolirano korištenje kompjutera, interneta i videoigara. Sport, prijatelji, igranje, kućni ljubimci, priroda, briga o okolišu... Suprug i ja potičemo ih da vrijeme troše aktivno, korisno i zdravo, uz puno smijeha i druženja uživo s vršnjacima. Takav pristup u početku, jasno, iziskuje više roditeljskoga angažmana, ali plodovi koje ubirete su slasni, promatrate kako vam djeca postaju samostalnija, kako im raste samopouzdanje, kako šire i nadopunjuju svoje izbore i interese“, kaže nam računovotkinja s Kvarnera, Marijana Brnčić, majka dvojice sinova od 22 i 19 godina, te 16-godišnje kćeri.

Njih troje, barem zasad, jer nikad ne znaš na kojem će te valu „upecati mreža“, ne pripadaju među 8,2 posto europske populacije, odnosno 61,2 milijuna Europljana ovisnih o internetu (DataReportal, 2021.). Prema istom izvoru, pretpostavka je, međutim, da se radi o višestruko većem broju Europljana koji prekomjerno, točnije ovisnički, koriste mrežu, čak 281 milijun ljudi, što iznosi oko 38 posto ukupne europske populacije od 740 milijuna. Istraživanja Europske unije za zemlje članice utvrđuju niže postotke, ukazuju da bi oko 4,4 posto populacije pripadalo kategoriji ovisnika o internetu, dok se procjenjuje da ih je u Hrvatskoj između 50 i 100 tisuća. No, ako uzmemo sugeriranu prevalenciju patološkog korištenja interneta koja, prema nekim izvješćima, za Europu iznosi 38 posto ukupne

populacije, to bi pretpostavljalo da internet prekomjerno koristi oko milijun i 400 tisuća Hrvata. Ako se zna da internet ne koristi petina hrvatskog stanovništva, njih oko 780 tisuća, uglavnom stara i starija populacija te djeca najmlađe dobi (puno i previše djece već se u kolicima, „zaslugom“ roditelja, zabavljaju na pametnim telefonima), ispada da je gotovo polovica korisnika interneta u Hrvatskoj razvila neku podvrstu tehnološke ovisnosti.

Brojke, naravno, treba uzeti s velikom rezervom, jer nemamo registar ovisnika o novim tehnologijama, budući da se nove ovisnosti još ne bilježe kao bolesti nego kao poremećaji ponašanja, osim toga nisu ni lako ni brzo uočljive. Tko što radi unutar svoja četiri zida, ne mogu, barem zasad, otkriti statističari, a samo djelomično može analitika online prometa.

Najviše je ovisnosti o igrama i seksu

O čemu su to na internetu ovisni deseci, a možda i stotine tisuća Hrvata te stotine milijuna ljudi diljem svijeta, tj. na koje se podvrste dijeli internetska ovisnost?

Ovisnost o društvenim mrežama: Facebook, Twitter, Instagram TikTok 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 i klađenju

Ovisnost o kupnji putem interneta

Ovisnost o pametnom telefonu

Ovisnost o stalnoj potrazi za novim informacijama i znanjem na internetu

Ovisnost o cybersexu i pornografiji

Muškarci najčešće postaju ovisni o online igricama, pornografiji i online kockanju, a žene o društvenim mrežama, online šopingu i sekstingu, što je nova kovanica online generacije, a odnosi se na dijeljenje vlastitih ili tuđih golih fotografija, video isječaka i vođenje seksi razgovora putem mobilnog telefona ili računala.

Najbrže rastuća nova ovisnost je ovisnost o videoigramama. Globalno igranje videoigara ogromna je industrija, čija je tržišna vrijednost u 2020. iznosila 159,3 milijarde dolara. Oko 35 posto ljudi od procijenjenih 7,87 milijardi globalne populacije aktivni su igrači/ce videoigara, odnosno 2,81 milijarde svjetskog stanovništva. Prosječni igrač provede svaki tjedan nešto više od šest sati igrajući videoigre i online igrice, na što je u prosjeku potrošio 60 dolara u 2020. godini. Problematični igrači igraju videoigre između 80 i 100 sati tjedno. Uobičajeno je da ovisnik o videoigramama provede više od 10 sati dnevno igrajući igrice, obično dugo u noć.

Važna šestogodišnja istraživačka studija, najduža studija o ovisnosti o videoigramama ikad provedena, pokazala je da 90 posto igrača ne igra na način koji je štetan ili uzrokuje dugoročne negativne posljedice. Ista je studija zabilježila da je 72 posto adolescenata razvilo relativno nisku ovisnost, 18 posto počelo ih je iskazivati umjerene simptome ovisnosti, koji se nisu pogoršavali tijekom vremena, dok je 10 posto adolescenata razvilo patološku ovisnost o igranju.

Globalna stopa ovisnosti o videoigramama prema najnovijim podacima Svjetske zdravstvene organizacije iznosi 3 do 4 posto, pa kako smo utvrdili da u svijetu ima 2,81 milijarde aktivnih igrača, ovisnika je među njima između 84 i 112 milijuna. Iako online igraju podjednako muškarci (50%) i žene (48%), ovisnost razvijaju uglavnom muškarci, među ovisnicima o igrama čak ih je 94 posto naspram 6 posto žena. Prosječna dob igrača je 35 godina, dok je prosječna dob ovisnika o igrama 24 godine. No, kompulzivno igraju i znatno

mlađi, nešto više od 8 posto među ovisnicima o videoigrama su djeca i tinejdžeri. Prema etničkoj pripadnosti, 69 posto igrača su bijelci, 13 posto Azijci, te 18 posto svi ostali.

Svjetska zdravstvena organizacija je 2018. godine službeno priznala *Gaming disorder* kao bolest te ga klasifikacijski smjestila u područje bolesti ovisnosti, ali dijagnoza se odnosi samo na patološko igranje videoigara, a ne na internet kao takav. Brojna su istraživanja utvrdila da je ovisnost o videoigrama u svojim biološkim i psihološkim mehanizmima najbližnja ovisnostima o psihoaktivnim supstancama. Liječnici Psihijatrijske bolnice za djecu i mladež u Zagrebu počeli su liječiti još početkom ovog tisućljeća novu generaciju ovisnika o kompjutorima i računalnim igricama. Njima dolaze djeca u dobi od 8 do 14 godina, od toga 90 posto dječaci. (Razgovor sa dječjim psihijatrom objavit ćemo u sklopu našeg serijala tekstova o internetskim ovisnostima, u posljednjem nastavku, krajem ovog mjeseca.)

Ovisnika o videoigrama određuje gubitak kontrole nad igranjem, davanje prioriteta igranju pred svim ostalim aktivnostima do razine da igranje postaje važnije od svih drugih životnih obaveza, te nastavljanje ili pogoršavanje ponašanja vezanog uz igranje unatoč pojavi negativnih posljedica koje se manifestiraju oštećenjem u osobnom, obiteljskom, socijalnom, edukacijskom, radnom i svim ostalim vidovima funkcioniranja osobe. Traje li sve najmanje 12 mjeseci u kontinuitetu, pred sobom imamo ovisnika o igrama.

Pregršt je simptoma koji ukazuju da je riječ o štetnom ovisničkom ponašanju, a ovi su najznačajniji: neuspješni pokušaji kontrole ponašanja, pojačani osjećaj euforije, zanemarivanje obitelji, prijatelja, svakodnevnih obaveza i alternativnih zadovoljstava, zanemarivanje spavanja, higijene, ali i unosa hrane i tekućine da bi stalno bili online, zakazivanje u školi ili na poslu, osjećaj krivnje, srama, tjeskobe i depresije zbog prekomjerne zaokupljenosti videoigrama, fizičke promjene i poteškoće poput debljanja, bolova u leđima i šaci, glavobolja, problema s vidom, povlačenje iz drugih ugodnih aktivnosti, društvena izolacija i usamljenost, pojava žudnje, napetosti, nemira, impulzivnosti i tjeskobe kada ne možemo do interneta, upotreba interneta u situacijama kada je to posve neprikladno, sve češće i dulje korištenje interneta i potraga za sadržajima sve jačeg podražajnog potencijala, te narušavanje socijalnih odnosa, naročito unutar obitelji.

Oni su igrali do smrti

Najjača je kultura online igranja u Kini, Tajvanu, a osobito u Južnoj Koreji, središtu globalnih eSports natjecanja koja privlače najveća imena u igricama diljem svijeta, a pobjednici uz unosne sponzorske ugovore osvajaju milijune dolara u kešu. U Južnoj Koreji je u 2020. godini proglašena javnozdravstvena kriza zbog 600.000 djece osnovnoškolske dobi ovisnih o elektronskim igrama. Kina je još 2004. u predgrađu Pekinga osnovala prvi centar za liječenje ovisnosti o internetu, a danas diljem zemlje postoji stotine programa liječenja i 300-tinjak kampova za detoksikaciju djece, tinejdžera i adolescenata ovisnih o internetu, odnosno internetskim igrama. U jednom od njih, koji su ustrojeni poput vojničkih logora, snimljen je dokumentarni film *Web Junkie* (dostupan na YouTubeu). U kamp, u kojem je sniman film, roditelji dovode svoje tinejdžere, uglavnom mušku djecu, protiv njihove volje. Djeca su u kampu surova izgleda, ograđenom žicom, u zgradi s rešetkama na prozorima, kao u zatvoru, a čuvaju ih vojnici. Liječenje traje tri do četiri mjeseca, uključuje lijekove i terapiju, a ponekad uključuje i roditelje. Pacijenti prolaze tjelesnu obuku nadahnutu vojničkom, a njihov san i prehrana pomno su regulirani. Sve sa ciljem da se pacijenti ponovno povežu sa stvarnošću.

Kina, Koreja i Tajvan su i tragični prvaci svijeta u umiranju, doslovnom umiranju pred ekranom za vrijeme igranja.

Dana 27. prosinca 2004. kineski 13-godišnjak Zhang Xiaoyi skočio je u smrt s vrha nebodera od 24 kata u kojem je živio, nakon što je 36 sati neprekidno igrao *World of Warcraft*. Samoubojstvom je poručio da se želi pridružiti herojima *World of Warcrafta*. (China Daily, 2006.)

U lipnju 2005. uhićen je par iz Južne Koreje, jer im je umrla četveromjesečna kći nakon što su je satima ostavili samu, dok su oni igrali World of Warcraft u internet kafiću. (GameSpot, 2005.)

Dana 3. kolovoza 2005. Južnokorejac Lee Seung Seop srušio se i umro u PC Bangu nakon što je igrao StarCraft punih 50 sati bez prestanka. (StarCraft Wiki)

Godine 2006. Amerikanac Tyrone Spellman, zvani Anwar Salahuddin, iz Philadelphije, ubio je svoju 17-mjesečnu kći nakon što je srušila njegovu Xbox konzolu. (The Philadelphia Inquirer, 2008.)

U rujnu 2007. američki 16-godišnji Daniel Petric ubio je svoju majku i ranio oca nakon što su mu oduzeli video igricu Halo 3. (The Plain Dealer, 2008.)

U rujnu 2009. tromjesečna kći južnokorejskog para umrla je od dehidracije dok su oni 12 sati igrali Online Prius kako bi podigli virtualno dijete. (CNN, 2010.)

Dana 19. siječnja 2010. američka 22-godišnja Alexandra Tobias ubila je golim rukama svog tromjesečnog sina, jer ju je njegov plač stalno prekidao dok je igrala FarmVille. (Jacksonville.com, 2011.)

Dana 1. veljače 2012. tajvanski 23-godišnji Chen Jung-yu umro je u internet kafiću nakon što je igrao 10 sati bez prestanka (Taipei Times, 2012.)

Dana 13. srpnja 2012. tajvanski 19-godišnji Chuang Cheng Feng umro je pred ekranom igrajući Diablo 3 deset sati neprekidno. (Eurogamer, 2012.)

Dana 8. siječnja 2015. 32-godišnji Tajvanac koji se identificirao samo s prezimenom Hsieh umro je u internet kafiću nakon maratonskog trodnevnog „gejmerskog pijanstva“. (The Time, 2015.)

Dana 19. veljače 2017. Twitch streamer Brian Vigneault, zvani Poshybrid, umro je tijekom 24-satnog World of Tanks maratona za Zakladu Make-A-Wish. (PC Gamer, 2017.)

Internet čini nevidljivim milijune kockara

Legalno online kockanje uglavnom nije problematično, pogotovo u umjerenim količinama. Međutim, miks bioloških i genetskih čimbenika te nepovoljno okruženja neke ljude odvede u pakleni svijet ovisnost o online kockanju, čime su njihovi osobni, obiteljski i društveni životi teško pogođeni.

„Danas možeš na mobitelu, na online kockanju iz kreveta izgubiti, pod uvjetom da imaš, 250.000 ili milijun kuna, za pola sata, a da nisi maknuo nožnim prstom. Ovisnosti koje su već prije postojale, internet je multiplicirao. Sve ti je dostupno u tvoja četiri zida. Jedino drogu, koju isto možeš kupiti preko dark weba, ne možeš direktno aplicirati s kompjutera u žilu“, kaže mi Zemo, koji se dugo koprcio po rubu kockarske ovisnosti. Danas bježi od svih tih šarenih karata, piramida, voća, brojeva i slova, što šište i vrište s ekrana, mameći vas da besplatno online zavrтите 10 ili 20 rundi i zabadava uđete u deveti krug pakla.

Industrija online kockanja ogromna je i unosna, procijenjene tržišne vrijednost od 66,7 milijardi dolara u 2020. Sportsko klađenje najveći je sektor online kockanja sa 33,1 milijarde dolara u 2019. Oko 26 posto svjetske populacije se redovito kocka. Diljem svijeta to je otprilike dvije milijarde ljudi.

Psijhijatri upozoravaju da patološkog ovisnika o online kockanju obilježavaju slijedeća stanja: osjećaj potrebe za tajnovitošću u vezi s kockanjem, pretjerana zaokupljenost kockanjem, uključujući proživljavanje prošlih kockarskih iskustava, planiranje sljedećeg kockanja, osmišljavanje načina za stjecanje novca za kockanje, bezuspješno pokušavanje da kontrolira, smanji ili zaustavi kockanje, osjećaj uzbuđenja zbog velikih oklada, opravdavanje kockanja kao pokušaja vraćanja prethodno izgubljenog novca, pribjegavanje

kockanju da bi pobjegli od stvarnih životnih izazova, stalna potreba za trošenjem sve veće količine novca da bi se postigla željena razina uzbuđenja, kockanje čak i kada je novca malo, a dugovi se gomilaju, razdražljivo ponašanje kada se ne kocka, ustrajanje u kockanju unatoč stalnim gubicima, laganje članovima obitelji ili drugima da bi se sakrili razmjeri kockanja, krađa da bi se financirala patološka ovisnost...

Kockanje na internetu dodatno pogoršava ovisnost jer su stranice za kockanje dostupne 24 sata dnevno, osobe nisu izložene pogledima drugih, mogu sakriti svoje aktivnosti, a brzo mogu pristupiti novcu na mreži. Dostupan im je svaki tradicionalni oblik kockanja, čak i borbe pijetlova. Kockari na mreži mogu se kladiti dok konzumiraju alkohol ili drogu, čime troše više vremena i novca i kockaju sve impulzivnije.

Liječenje ovisnosti o online kockanju ne razlikuje se u suštini od liječenja ovisnika o kocki, jedino što online kockara treba odvojiti i od platforme koja mu je stalno dostupna, najčešće u džepu – mobitel. Ovisnik se podvrgava psihoterapiji koja se usredotočuje na otkrivanje psihičkih procesa koji su u osnovi njegova ponašanja. Antidepresivi i stabilizatori raspoloženja mogu pomoći pacijentima koji imaju i druge psihijatrijske poremećaje vezane uz problemom s kockanjem. To uključuje ADHD (poremećaj pozornosti i hiperaktivnost), opsesivno kompulzivni poremećaj ili depresiju. Poželjno je da se ovisnik uključi u psihoterapijske grupe te da uz pomoć psihoterapeuta, ali i ostalih polaznika s kojima dijeli kockarsku sudbinu, pokuša izaći iz živog blata samouništenja.

Što dublje zaranjamo u statistike korištenja novih tehnologija, otkrivamo sve više zabrinjavajuću dimenziju našeg kolektivnog pohoda na digitalnu transformaciju. Dio globalne populacije, među njima i najmanje stotinjak tisuća Hrvata, prešlo je na tamnu stranu interneta, ovisnički zlorabeći tehnologiju kako bi povrijedili sebe, svoje obitelji, prijatelje i društvo. Istina, to je samo neznatni broj od ukupnog broja uživatelja blagodati interneta, ali će se loše odraziti i na mnoge ljude oko njih, zajednicu i društvo ukoliko se ništa ne učini da im se pomogne. I nisu samo zdravstveni i socijalni radnici pozvani da djeluju. Možda je na samoj tehnologiji da spriječi da se oblici tehnoloških ovisnosti uopće pojave. Algoritmi bi se mogli postaviti na takav način, na primjer, da ograniče korištenje određenih online platformi nakon što se dosegne određeni prag. Globalna industrija internetskih usluga, čija je ukupna tržišna vrijednost 2020. iznosila oko 450 milijardi dolara i koja rapidno raste, ima dovoljno novca i resursa da preuzme odgovornost za svoje potrošače i uživatelje. Neka se pobrine da im zatvori vrata pakla!

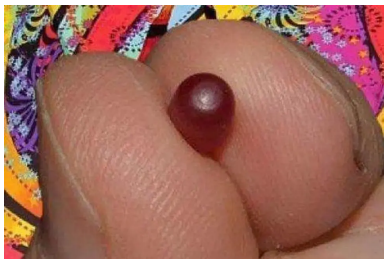
(u idućem nastavku o ovisničkoj zlorabi pametnih telefona i društvenih mreža)

Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije

VIŠE NA WEBU



Hemoroidi će proći za samo 3 dana! Zapišite jednostavan recept



Zauvijek zaboravite na urinarne probleme



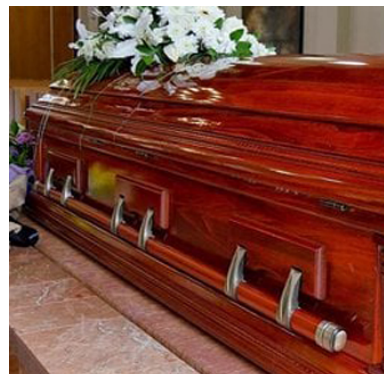
Zaboravite zauvijek nenamjerno mokrenje



Kardio recept! Ovaj doručak će očistiti žile od toksina!



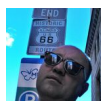
Split cijene električnih automobila mogle bi vas iznenaditi



Troškovi pogreba u gradu Split

0 Comments

Sort by



Add a comment...

Facebook Comments plugin

VIŠE NA WEBU

linker
SPONSORED LINKS

[Nezaposleni par iz Zadra zarađuje 13.500 kuna dnevno s ovom besplatnom aplikacijom](#)

[Buran odnos Plenkovića i Milanovića u 2021.: Prisjetite se svađa i uvreda kojima su se 'častili'](#)

[Bila je samo tri dana od isključivanja s aparata: Medicinska sestra oboljela od COVID-a probudila se iz kome nakon što su joj liječnici dali Viagra](#)

"Tako sam postao najbogatiji Zadraniin", pročitajte Josipovu priču!

Ovo vraća savršeni sluh bez zahvata

Od plaća i svađe u 'Ljubavi na selu' do 'Slučaja kuglof': Ovi skandali i svađe obilježili su proteklu godinu

Prethodna Objava

[Nino Raspudić objavio da Most ima potpise: Mučki su nas napadali mediji i dio saborske oporbe. Od Keleminca do Pupovca](#)

Sljedeća Objava

[Plenkovićev ministar bez kočnica: Most za sada sije strah, a kasnije će možda i smrt](#)

[Pravila privatnosti](#) /

[Marketing](#) | **[Impressum](#)** | **[Donacije](#)** | **[Tele](#)**