



Posljedice ovisnosti o internetu

- problemi sa spavanjem
- bolovi u leđima
- osjećaj gubljenja vremena
- slabija koncentracija i pamćenje
- anksioznost
- depresija
- stres
- problemi sa vidom
- glavobolje
- smanjenje stvarnog kontakta sa drugim ljudima



Naš cilj je da vam pomognemo da pobijedite ovisnost i da vam pokažemo put prema građenju boljeg, zdravijeg i ljepšeg života.



JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA

JZU Zavod za bolesti
ovisnosti
Zeničko-dobojskog
kantona
ul. Aska Borića 28 a
Zenica

b.ovisnosti@gmail.com

062 373-203

032 244-544

032 201-320

OVISNOST O INTERNETU



Ovisnost o internetu je bihevioralna ovisnost i uključuje ovisničko ponašanje. Ova ovisnost najteže pogađa djecu i mlade. Razloga za to je mnogo, a neki od njih su nedovoljno izgrađena ličnost mlade osobe koja je bez jasnih mehanizama odbrane od ovisnosti, velika dostupnost interneta i promjena cjelokupnog životnog stila kod mladih generacija.

Pojava interneta je u život ljudi unijela ogromne promjene i uvela nas je u novo civilizacijsko doba. Velike su prednosti korištenja interneta. Sve informacije su nam postale dostupne na jedan klik. Možemo stvarati i održavati veze sa ljudima koji su nam fizički daleko. Možemo posjećivati društvene mreže, naučiti sve što želimo, gledati razne sadržaje, igrati se, čitati, kupovati...

To može dovesti do toga da u korištenju interneta izgubimo kontrolu nad svojim ponašanjem i kontrolu nad vremenom koje provodimo u nepostojećem, virtualnom svijetu.



Dešava se da korištenje interneta vremenom prestaje imati jasan cilj i svrhu. Više ne možemo prestati kada želimo. Osobi se počinje činiti da je virtualni svijet bolji od stvarnog, povlači se iz svakodnevnice, prekida uobičajena i svakodnevna ponašanja i kontakte, zanemaruje obaveze i svoje stvarne potrebe, te postaje ovisnik. U momentu kada se osobi ovisnoj o internetu ukine ili zabrani pristup internetu ona postaje razdražljiva, nervozna, napeta i anksiozna. Ovisnici o internetu, i pored upozorenja od strane bliskih osoba da im ovo ponašanje šteti, te uprkos očiglednim posljedicama tog ponašanja, sa ovim ponašanjem ne prestaju nego, naprotiv, sve više vremena provode on-line.

Kao i sve druge ovisnosti, i ova se ovisnost može uspješno liječiti, a uz određene intervencije, i uspješno prevenirati.

Za sve dodatne informacije, možete nas kontaktirati na:

broj telefona: + 387 62 373 203

(dostupan i preko aplikacija Viber i WhatsApp)

ili na e-mail

b.ovisnosti@gmail.com

Najčešće vrste ovisnosti o internetu

- **ovisnost o društvenim mrežama** (poput npr. Facebook-a, Instagram-a...).
- **ovisnost o pregledavanju raznih video sadržaja** (Tik Tok, YouTube...).
- **ovisnost o raznim on-line igrama, o on-line kockanju.**
- **o kupovanju preko interneta.**
- **o pornografiji.**
- **ovisnost o stalnom pretraživanju novih vijesti, informacija ili znanja...**

