

ZAVISNOST OD INTERNETA

Šta mislite o zavisnosti od interneta?

Zavisnost je podložnost nekoj štetnoj navici, to je moždani poremećaj karakterisan kompulsivnim angažovanjem radi realizacije stimula nagrađivanja uz ignorisanje štetnih posledica. U poslednjih par decenija, od pojave interneta, spominje se mogućnost postojanja zavisnosti od interneta. Klasifikacije uključuju više vrsta zavisnosti, poput fiziološke, psihološke, bihevioralne i konzuptivne. Sve vrste imaju sličan tok, dijagnozu, prognozu i proceduru tretmana. Bilo kojoj zavisnosti, pa i zavisnosti od interneta potrebno je ozbiljno pristupiti uz adekvatnu stručnu pomoć. Koliko i da li internet negativno utiče na adolesecnte?

Sve je veći broj djece i mladih koji koriste internet ili imaju nalog na nekoj od društvenih platformi. Jednima to služi za učenje, igru i zabavu, a drugima u kreativne svrhe ili kako bi se povezali i komunicirali sa ljudima preko društvenih mreža. Postoji nebrojno mnogo načina na koji ovakve tehnologije mogu da obogate znanje i iskustva mladih, promovišu njihov zdrav razvoj i omogući im brz pristup informacijama i novim mogućnostima.

Iako internet može da popuni praznine u znanju, skрати vrijeme i pomjera granice, on isto tako korisnicima donosi izloženost brojnim rizicima. Neki od tih rizika su laka dostupnost neprikladnim sadržajima i nasilju, narušavanje privatnosti, zatim mladi sve teže znaju da prave razliku između stvarnog i digitalnog života.

Kada normalna upotreba interneta prerasta u zavisnost?

Znakovi koji mogu da ukazuju na prisutnost zavisnosti od interneta:

- gubljenje kontrole nad vremenom provedenim na internetu i pronalaženje lažnih opravdanja za vlastito ponašanje;
- potreba za priključivanjem na internet koju osoba ne može da kontroliše;
- priključivanje na internet postaje prva aktivnost u danu;
- napetost, razdražljivost kao posledica nemogućnosti pristupa internetu;
- potreba za sve dužim korištenjem interneta da bi se postiglo zadovoljstvo;
- zanemarivanje drugih životnih navika;
- nastavljanje sa internet aktivnostima uprkos činjenicama o štetnim posledicama.

4. Koliko je normalno dnevno koristiti internet?

Pojam normalnosti obično se koristi za nešto što je tipično, uobičajno i društveno prihvatljivo. U kontekstu normalnog vremena provedenog u korištenju interneta, ne bi trebalo da se propisuju generane jedinice vremena, već isključivo da se prilagodi svakom pojedincu. Što znači da to vrijeme nikako ne bi smjelo da utiče na normalno funkcionisanje životnih aktivnosti.

5. Koliko se zavisnost od interneta odražava na psihu?

Psiha, kao i svaki vid našeg zdravlja zahtjeva radovnu brigu i higijenu, kao vid odgovornog ponašanja prema sebi. Izostanak u ovom slučaju brige o mentalnom zdravlju, može da vodi u razne oblike narušavanja psihičkog zdravlja, samim tim do zavisnosti. Zavisnost sama po sebi može da povuče niz drugih psiho fizičkih smetnji koje tako udružene lako stvaraju razne vrste patologije.

6. Način odvikavanja od interneta?

Odvikavanje od bilo koje zavisnosti je dug i ozbiljan proces, zavisnosti od stepeta, neophodna je podrška i rad sa stručnim licima. Prvi i osnovni korak u procesu odvikavanja je prihvatanje problema i činjenice da se na problemu treba raditi. U svakom radu na prevazilaženju problema, pa i u ovom, jako je važno da pojedinac pored stručne pomoći ima adekvatnu podršku porodice i društava.

Aleksandra Radanović

Dip. psiholog