

The background features a dark blue gradient with faint, light-colored technical diagrams. These include circular gauges with numerical scales (e.g., 40, 150, 160, 170, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260) and various circular arrows, some solid and some dashed, indicating motion or flow. The overall aesthetic is technical and futuristic.

ZAVISNOST OD MOBILNIH TELEFONA DECE DO 18.GODINA

PREDAVAČ: KATARINA JONEV

INTERNET ZAVISNOST

- Kad se spomene zavisnost, obično pomislimo na alkohol, tablete, nikotin, droge ili kockanje, a objekata zavisnosti ima mnogo više. Veliku ulogu u kreiranju zavisnosti počeli su da igraju internet, društvene mreže, video igre, i mobilni telefoni, naročito kod mlađe populacije i dece.
- Kako je to moguće? Naučnici objašnjavaju: isti neuronski putevi u mozgu koji pojačavaju zavisnost od supstanci (alkohol, droga, različite tablete) mogu dovesti do kompulzivnog tehnološkog ponašanja koje isto izaziva zavisnost i deluje destruktivno po ličnost.
- Dostupnost, nekontrolisano provođenje vremena na „mreži“ doprinelo je da se stvori nekoliko novih oblika kompulzivnog ponašanja.
- Zavisnost od interneta i mobilnih telefona ugrožava ljude različitih profila, godina, zanimanja, interesovanja. Pogađa mame koje su kod kuće sa decom, tinejdžere i decu, studente, poslovne ljude u četrdesetim godinama.
- Svako ko ne vodi računa i preterano koristi internet može da se „navuče“.

- Zavisnost od interneta i zavisnost od mobilnih telefona su klinički poremećaji sa snažnim negativnim posledicama na socijalno, radno, porodično, finansijsko i ekonomsko funkcionisanje ličnosti.
- Predstavljaju savremene oblike zavisnosti koji se manifestuje kao stanje pojedinca, u kome je njihova upotreba postala dominantna životna aktivnost koja ga izoluje u odnosu na ostale društvene tokove, i koja stvara negativne posledice po njega i njegovu okolinu.
- Zavisnik od mobilnog telefona ne može da se odvoji od aktivnosti na internetu (bilo da su u pitanju igre, surfovanje, ili društvene mreže), što dovodi do sukoba sa njegovim svakodnevnim, stvarnim životom.
- Osećaj da ne može da pristupi internetu i da koristi mobilni telefon, izaziva osećaj nemoći i velikog stresa.

KRITERIJUMI ZA DIJAGNOSTIFIKOVANJE ZAVISNOSTI

- 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 (dakle ne radne, školske i poslovne aktivnosti) kao i to da ovo može, ali i ne mora, biti pokazatelj internet zavisnosti (Moramo uzeti u obzir da dan traje 24 časa. Od toga provedemo u proseku 8 sati spavajući, 8 sati u školi ili na poslu, ostaje nam još 8. Ako od tih 8 sati provedemo više od 4 sata za kompjuteru ili na internetu, da li mislite da je to dobro? A da li mislite da je dobro i za dete?).
- Mnogo sigurniji znaci tj. simptomi zavisnosti su: neraspoloženje, promenjeno ponašanje, provođenje sve više vremena za kompjuterom, mobilnim telefonom 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.. Prisutni su i razdražljivost, depresija, povučенost, gubitak pojma o vremenu koje se provodi na internetu i kompjuteru kao i izolacija od porodice.

NAŠA DECA SE RAĐAJU, ODRASTAJU, SAZREVAJU, OBRAZUJU SE I FORMIRAJU KAO LIČNOSTI U DIGITALNOM DOBU

Američka asocijacija pedijatara upozorava da zbog negativnih efekata DECA MLAĐA OD 2 GODINE NE TREBA UOPŠTE DA BUDU IZLOŽENA EKRANIMA!

Zašto stručnjaci ne preporučuju telefone u uzrastu do 2 godine? Jer su u ovom periodu bebin mozak formira, beba uči, gleda i imitira. To ne može uz svetleće ekrane!

92% beba je u prvoj godini rođenja izloženo ekranima mobilnih telefona

Deca predškolskog uzrasta, od 2 do 5 godina, ne bi trebalo da provode ispred ekrana više od 1 sat dnevno. Tih sat vremena treba da bude kvalitetnog i obrazovnog karaktera pre svega, uz prisustvo i asistenciju roditelja.

Za decu uzrasta od 6 i više godina, preporuka je da roditelji sami kreiraju plan korišćenja uređaja sa ekranima.

- U današnje vreme, deca i mladi provode znatno više vremena na društvenim mrežama jer imaju osećaj da je tamo život mnogo bolji. Pokazuju visoki stepen poistovećivanja sa virtuelnom zajednicom. Lakše im je da stvaraju virtuelna prijateljstva nego realna. Zapravo, imaju mnogo više virtuelnih nego pravih prijatelja. Pojačan “život na internet”, odnosno aktivnosti na mreži, troši nam mnogo vremena a time se dolazi i do digitalne zavisnosti.
- Iako se čini da je virtuelna interakcija sa hiljadama druge dece u redu, ona najčešće dovodi do dodatne izolacije deteta i otuđenje od stvarnog društva.
- Osobe koje suviše koriste internet pokazuju i znake apstinencije kada nemaju u rukama mobilni telefon ili kada su na mestu gde je domet slab ili ga nema uopšte.

BITNO JE NAGLASITI SLEDEĆE:

Internet sam po sebi ne stvara zavisnost.

Mobilni telefon ne stvara zavisnost sam po sebi.

ZAVISNOST STVARA NEKONTROLISANA UPOTREBA!!!!

- Zavisnost se ne stvara preko noći, obrasci ponašanja koji postaju navika grade se postepeno. Osoba počne da koristi internet neobavezno, ali vremenom počne da se stvara emocionalni naboj a dužina vremena ispred ekrana se sve više i više povećava. Razlog za to je jer mozak traži sve jači dopaminski podsticaj. Hemijske reakcije u našem mozgu izazvane euforijom kontrolišu lepezu ponašanja a dopamin je odgovoran zo to.

MOBILNI TELEFON NUDI LAŽNI OSEĆAJ KONTROLE

- Mogućnost da možemo na jedan klik da uđemo u sasvim drugačiji (virtuelni) svet i na samo jedan klik izađemo izaziva osećaj kontrole. Imamo moć nad svojim telefonom, da ga upalimo i ugasimo kad poželimo.
- Međutim, za sve veći broj ljudi to je lažni osećaj, sve više ulaze u digitalni svet koji im postaje mnogo bitniji nego stvarni život. Ulaze u farsu da mogu da „prestanu kad god požele”.

-

KAKO IZBEĆI STVARANJE ZAVISNOSTI OD MOBILNIH
TELEFONA?

-Edukacijom roditelja i dece!!!

- Pitanja?
- Sugestije?
- Komentari?

Hvala na pažnji

www.katarinajonev.com