



## **ZAVISNOST OD INTERNETA – PROBLEM SVIH UZRASTA**

**Dr Saša Ilić, specijalista ortoped**

**Oliver Miladinović, smt**

Internet zavisnost je klinički poremećaj sa snažnim negativnim posledicama na socijalno, radno, porodično, finansijsko i ekonomsko funkcionisanje ličnosti. Manifestuje se kao stanje pojedinca kome je upotreba interneta postala dominantna životna aktivnost koja ga izoluje u odnosu na ostale društvene tokove, a koja stvara negativne posledice po njega i njegovu okolinu.



Svaki vid zavisnosti posmatra se kao složen proces, pri čemu se usled konzumacije supstance ili objekta zavisnosti, stvara nelagodnost i snažna žudnja u njegovom odsustvu. Prvi oblici elektronske zavisnosti javili su se pedesetih godina dvadesetog veka sa pojavom aparata za igru – flipera. Osamdesetih godina počinje era video igara i kod nas traje do polovine devedesetih, kada se zapaža prelazak na računare i konzole. Zahvaljujući ozbiljnosti ekcesivne upotrebe interneta, dat je predlog da

nova Američka klasifikacija mentalnih poremećaja(DSM-V) ovaj fenomen uvrsti u posebnu kategoriju kibernetских poremećaja.Osim zavisnosti od interneta tu bi spadale i sve forme zloupotrebe modernih tehničkih sredstava u koje spadaju : mobilni telefoni,kompjuteri i video igrice.



Prvi oblici elektronske zavisnosti – fliperi

U svetu se ovaj poremećaj naziva **IAD-Internet Addiction Disorder** (Zavisnost od interneta),a definiše se i kao PIU – Patologycal Internet usage,odnosno Patološka upotreba interneta.

Za razliku od drugih zavisnosti gde okolina primećuje korišćenje opojnih sredstava(vidi flaše kod alkoholičara ili špriceve i igle ),kod internet zavisnosti

bližnji u većini slučajeva nisu ni svesni postojanja problema. Zbog svega navedenog potrebno je nove korisnike upozoriti na potencijalnu opasnost koja im pretili.

Zavisnost od interneta se može ispoljiti u više oblika:

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



Internet kockanje – oblik zavisnosti od interneta

Najčešći kriterijum internet zavisnosti je vreme provedeno za računarom. Smatra se da je 4 – 6 sati dnevno vremena provedenog na internetu simptom zavisnosti. trebalo bi samo napomenuti da se ovo odnosi na slobodno vreme, a ne na vreme skopčano sa radnim zadacima na poslu.

### **Sigurniji znaci simptoma 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 pamćenjem i koncentracijom
- problemi sa bolovima u kičmi, sa vidom ,sluhom
- nesanica

### **Razlozi nastanka zavisnosti od interneta u nekoliko koraka**

1) Moguć početak zavisnosti od interneta je želja za praćenjem tehnološkog razvoja.- prva grupa ljudi

2) U drugu grupu mogućih zavisnika spadaju ljudi koji su kupovinom računara dobili i internet, „u paketu“. Takvi korisnici interneta idući linijom manjeg otpora odmah počinju da se time i bave jer je to najlakše naučiti. Lakše nego savladavati neke ozbiljne programe na računaru.

Pored ovih grupa postoji i grupa ljudi, „antitalenata“ za korišćenje računara. Oni posle početnog interesovanja potpuno zanemaruju računar ili ga koriste samo za proste radnje (slušanje muzike, pisanje, pregledanje slika).

Kod malo iskusnijih početnika, računar je nova igračka. Oni koriste taj prozor u svet nekritično „sve duže i duže“, tako da veoma lako mogu da postanu zavisnici.

Zavisnikom od interneta najlakše postaju korisnici koji su već zavisnici od konzumiranja opojnih droga. Oni najlakše sa sporadičnog korišćenja odu na korišćenje punih 40 sati nedeljno.



Sa pojavom računara išla je i zavisnost. Postoji primer da su u jednoj firmi zaposleni na računaru koristili svakodnevno proste igrice, sa kartama. Kada je poslodavac izbacio te igrice iz računara, produktivnost im je opala za 40-tak posto. Svima je nedostajalo takmičenje među kolegama ko je u tim igricama bolji.

Sad ćemo navesti nekoliko tipova zavisnosti od interneta i računara:

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

## **Zavisnost od surfovanja internetom**(INFORMATION OVERLOAD)

je u stvari zavisnost od količine podataka koju korisnik dobija. On se zato kompulzivno ponaša i provodi sve više i više vremena surfujući. To postaje i jedan od razloga smanjenja efikasnosti na poslu.



**Igranje kompjuterskih igara**(NET GAMING) na mreži obuhvata i opsesivo mrežno igranje igrice i kockanje na mreži, e-aukcije i e-berze. Sve navedeno dovodi do gubitka velikih suma novca, kao i do poremećaja raznih obaveza i socijalnih odnosa.



**Sklapanjem virtualnih prijateljstava**(CYBER-RELATIONAL ADDICTION) bave se osobe uglavnom nesigurne u sebe i nespremne da sagovornika pogledaju „u oči“. Tako prijatelji sa mreže postaju bolji nego prijatelji iz realnog života. Ovakve situacije često dovode do bračnih nesuglasica pa i razvoda braka.



## **Posebna grupa zavisnika su osobe zavisne od sajberseksa**

(CYBERSEXUAL ADDICTION).One se bave trgovinom mrežnom pornografijom,skidanjem i gledanjem iste.Takve osobe najčešće gro svog vremena na mreži provode na forumima za „odrasle“.

**Postoji i zavisnost od računara uopšte.**U takvim slučajevima zavisnici ne mogu da odole,tako da kad i samo prolaze pored kompjutera,moraju da stanu i pogledaju svoju e-poštu.Imalo je slučajeva da pošalju i sebi sami E-Mail,ako neki već nisu dobili od nekog drugog.

Posledice zavisnosti od interneta su zastrašujuće.Vrlo često se javljaju NESANICA,DEPRESIJA,POREMAĆAJ U SHRANI,OSEĆAJ KRIVICE I POTIŠTENOSTI.Javljaju sečesto i telesne pomene,kao bolovi u zglobovima,bolovi u kičmi,gubitak telesne težine.

## **Uzroci internet zavisnosti**

### **1)Bihevioristički pogled**

Stidljive osobe koje su uvek izbegavale kontakt sa ljudima i nova poznanstva zbog anksioznosti i stresa koji im to predstavlja,veoma lako postaju zavisnici od interneta zbog prividne sigurnosti koju im mreža pruža-NEMA DIREKTNOG KONTAKTA.Tu vrlo često do promene identiteta,tako da muškarci postaju žene,stari-mladi,deca – odrasli i obratno.Na NET-u kazna za tako nešto ne postoji a nagrade su brojne:informacije,zabava,uzbuđenje.

### **2)Biomedicinsko objašnjenje**

Ono razmatra grške u funkcionisanju kongenitivnih i naslednih faktora,tj.hromozoma i hormona,višak ili manjak neurotransmitera koji regulišu aktivnost mozga i nervnog sistema.Zbog svega ovoga tvrdi se da su takve osobe podložnije zavisnosti od drugih koji takve probleme nemaju.

### **3)Sociološko gledište**

Neki naučnici tvrde(DR.Grohol),da ljudi na mreži traže ljude slične sebi i sa njima mogu da komuniciraju skoro uvek.Oni čak tvrde da nije isto virtualno se kockati i otvarati svoj e-mail.

Po ovome se vidi da se Sociološko gledište i gledište biheviorista sudaraju i pokazuju da je problem zavisnosti od interneta veoma složen.

#### 4)**ACE teorija**

Ona se sastoji od pristupačnosti ,kontrole i uzbuđenja

##### **Pristupačnost**

Internet je dostupan 24/7,znači non-stop,tako da se kad god se oseti potreba za bilo čim(kockanje na netu,kupovine ,prognoza utakmica) sve je odmah tu.

##### **Kontrola**

Misleći na berzu,što je kod nas tek u povoju,svako preko NET-a može kad god hoće da vrši finansijske transakcije.

##### **Uzbuđenje(Excitement)**

Sve to postoji kod korisnika dok se bavi kockanjem,praćenjem berze ,na aukcijama,što čini jak stimulans da se sa takvim načinom zavisnosti i nastavi.

##### **Simptomi ZOI**

Povećanje vremena provedenog na internetu kako bi se zadovoljile potrebe za koje je ranije bilo potrebno mnogo manje vremena.

Apstinentska kriza koja nastupa posle nekoliko dana bez Interneta.Manifestuje se psihomotornom agitacijom(nesvesno pomeranje prstiju šake tj.imitiranje rada na tastaturi i pkretanja miša),anksioznošću kao i opsesivnim razmišljanjem o dešavanjima na mreži.

Offline zavisnost podrazumeva velike količine vremena koje se troše za razne aktivnosti vezane za internet(odgovaranje na postu,replike na raspravu na nekom forumu i td).

## **Prevenција zavisnosti od Interneta**

Čovek sam mora da bude svestan dužine vremena provedenog na Netu i da shvati postojanje problema ako ga ima.Ako se konstatuje da problem postoji,zavisnik bi trebalo sam da se upita zbog čega želi da pobegne od svakodnevnog života.

Trebalo bi osmisliti kako da se reši problem iz stvarnog života a ne da se beži u tzv.,,Virtualni svet“.Ignorisanje problema redovno pogoršava situaciju od koje se beži.Zavisnik bi trebalo da sam preduzme korake na samostalnom lečenju od zavisnosti.

Potrebno je postepeno smanjenje vremena provedenog na Netu a ne metoda „sve ili ništa“.

## **Lečenje od ZOI**

Na zapadu u prihvatnim centrima za zavisnike od neta oni u radnim grupama razmenjuju iskustva i jedni su drugima podrška za lečenje.Kod nas je situacija drugačija.Zbog naših mentalnih osobina i načina razmišljanja izlečenje je moguće uz podršku najboljih prijatelja i najbliže rodbine,ali naravno uz najviši stepen doslednosti,istrajnosti.Rešenost i jaka volja puno znače kada postoji podrška okoline.

