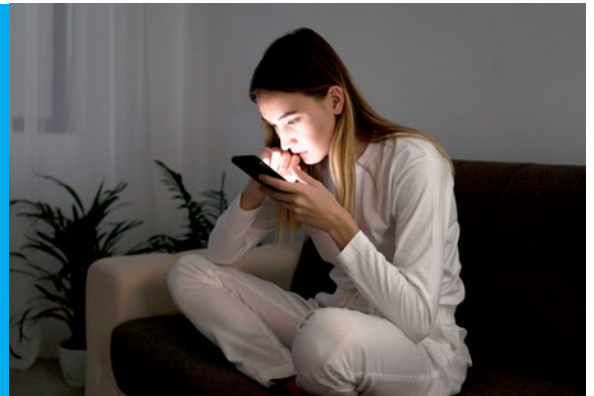




PREVENCIJA OVISNOSTI O EKSRANIMA



Svakodnevno korištenje interneta posebno je prisutno u populaciji adolescenata i mladih, ali i kod odraslih. Osim brojnih prednosti korištenja interneta, virtualno okruženje donosi razne rizike u svakoj dobnoj skupini. Izloženost online rizicima može imati dugotrajne i intenzivne negativne učinke. Pretjerana upotreba ekrana može biti rizična, no često je pitanje – kako to prepoznati?

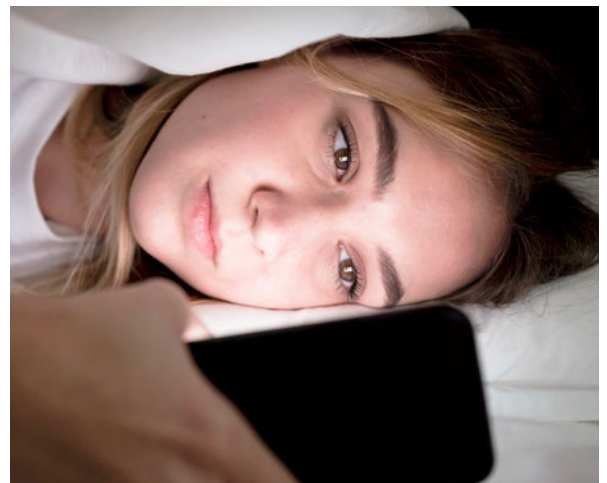
VREMENSKE PREPORUKE ZA UPOTREBU ZASLONA U SLOBODNO VRIJEME ZA DJECU

- 0 - 2 godine - dijete ne bi trebalo biti izloženo zaslonima
- 2 - 5 godina - korištenje zaslona trebalo bi vremenski ograničiti na manje od jednog sata dnevno u prisustvu roditelja, pri čemu bi vrijeme upotrebe trebalo biti proporcionalno dobi (mlađa djeca što manje)
- 6 - 9 godina - vrijeme korištenja zaslona u slobodno vrijeme treba biti ograničeno na prosječno najviše jedan sat dnevno
- 10 - 12 godina - vrijeme korištenja zaslona u slobodno vrijeme treba biti ograničeno na prosječno najviše jedan i pol sat dnevno
- 13 - 18 godina - vrijeme korištenja zaslona u slobodno vrijeme treba ograničiti na prosječno najviše dva sata dnevno.

Naglašavamo - bitan je balans. Što je dijete duže na računalu, potrebno je i da provede više vremena u igri na zraku, bez računala. Svakako je važno provjeriti i kvalitetu sadržaja koji djeca gledaju online.

ŠTO KAŽE STATISTIKA?

- ovisnost o internet video igrama varira od 0,7% do 27,5%, češća je kod muškog spola i u mlađoj dobi
- istraživanje provedeno u Hrvatskoj 2019. godine navodi da 4% srednjoškolaca ima visoku razinu ovisnosti o internetu, dok je 35,4% ispitanika navelo neke znakove ovisnosti





KAKO PREPOZNATI JE LI PONAŠANJE DJETETA RIZIČNO?

1. postoji preokupiranost igranjem video igara (postaje dominantna aktivnost u svakodnevnicu),
2. postoje simptomi sustezanja kada se igranje prekida (iritabilnost, anksioznost ili tuga),
3. dolazi do pojave tolerancije (sve duži periodi igranja),
4. pokušaji smanjenja vremena provedeno u igranju su neuspješni
5. postoji gubitak interesa za odnose, hobije i druge oblike zabava u stvarnom životu,
6. prisutno ponavljano ekscesivno igranje unatoč osviještenosti o psihološkim posljedicama,
7. laže o duljini igranja video igara,
8. koristi video igre kako bi se izbjeglo neko negativno raspoloženje,
9. ugrožava svoje obrazovanje (npr. pada razred, izbačen/na iz škole)
10. gubi priliku za napredovanje u karijeri i obrazovanju zbog igranja video igara

Za 5 ili više potvrdnih odgovora koji su prisutni zadnjih 12 mjeseci preporučujemo javiti se stručnjacima.



csi.hr
Centar za sigurniji internet

Centar za sigurniji internet
www.csi.hr
info@csi.hr
0800 606 606

Trebate pomoć?

Obratite nam se s povjerenjem na besplatan i anonimni telefonski broj za djecu i roditelje:

0800 606 606

Linija je dostupna svakog radnog dana, 08:00 – 20:00.