

Удружени учитељи у пракси

“ОДАБЕРИ МУДРО-
ОДМЕРИ ПАМЕТНО”

БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ – ЗАВИСНОСТ ОД ИНТЕРНЕТА



Зависност од интернета - болест савременог доба

- ❖ Заснива се на претпоставци да је проблематично коришћење интернета последица погрешно наученог понашања
- ❖ Образац понашања условљен је позитивним поткрепљивањем тј. научено понашање које нам прија, смањује напетост, побољшава расположење, осећамо се боље

Фактори зависности

1. **АНКСИОЗНОСТ** - претерано коришћење интернета да би се скренула пажња са својих брига и страхова
2. **ДЕПРЕСИЈА** – уз помоћ интернета се покушава побећи од депресије, али превише времена проведеног на мрежи може да погорша ситуацију
3. **АЛКОХОЛИЗАМ, НАРКОМАНИЈА, ПАТОЛОШКО КОЦКАЊЕ**- често зависници од интернета пате и од болести зависности
4. **СЛАБА СОЦИЈАЛНА ПОДРШКА** –често коришћење друштвених мрежа, сајтова за дружење или онлајн игара представља безбедан начин успостављања нових односа и сигурније везе са другима
5. **ПСИХИЧКА КРИЗА У АДОЛЕСЦЕНЦИЈИ** –обзиром на осетљивост и специфичност животног периода може се рећи да је један од фактора и адолесценција. У овом животном периоду млади траже себе, откривају ко су
6. **СТРЕС**- склоност растерећењу уз помоћ интернета

ИНДИВИДУАЛНИ ФАКТОРИ РИЗИКА

1. ГЕНЕТСКИ
2. БИОХЕМИЈСКИ
3. АДОЛЕСЦЕНТНИ
4. ПСИХОЛОШКИ ФАКТОРИ
5. ФАКТОРИ РИЗИКА У ПОРОДИЦИ

ЛИЧНОСТ ОСОБЕ

❖ Појам личности обухвата збир свих карактеристика једне особе које одређују њену јединственост и особеност, по чему се она разликује од свих других

❖ Не може се говорити о одређеној структури личности зависника, већ о цртама личности, факторима диспозиције и типичним ситуацијама које се чешће срећу у анамнези зависника

Неке од заједничких карактеристика које показују зависници од интернета

- ❖ **ЕМОЦИОНАЛНА ЗАВИСНОСТ**
- ❖ **НЕДОСТАТАК САМОДИСЦИПЛИНЕ**
- ❖ **ЕГОЦЕНТРИЧНОСТ И СЕБИЧНОСТ**
- ❖ **НЕГАТИВАН ИЛИ АМБИВАЛЕНТАН СТАВ ПРЕМА АУТОРИТЕТИМА**
- ❖ **ПОВРШНИ ОДНОСИ СА ЉУДИМА**
- ❖ **ОГРАНИЧЕНА ИНТЕРЕСОВАЊА**
- ❖ **НИСКА ФРУСТРАЦИОНА ТОЛЕРАНЦИЈА**
- ❖ **НЕСПОСОБНОСТ АДЕКВАТНОГ ИЗРАЖАВАЊА ЕМОЦИЈА**
- ❖ **МАНИПУЛАЦИЈА И ЛАЖЉИВОСТ**

ПСИХОЛОШКИ ФАКТОРИ

- ❖ НИЗАК НИВО ДИФЕРЕНЦИЈАЦИЈЕ
- ❖ НИСКА ФРУСТРАЦИОНА ТОЛЕРАНЦИЈА, АНКСИОЗНОСТ ИЛИ ТЕНЗИЈА
- ❖ НИСКА САМОКОНТРОЛА
- ❖ АФЕКТИВНА САМОРЕГУЛАЦИЈА
- ❖ НЕРАЗВИЈЕНИ МЕХАНИЗМИ ПРЕВАЗИЛАЖЕЊА ПРОБЛЕМА
- ❖ НИСКЕ СОЦИЈАЛНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ
- ❖ НИСКО САМОПОШТОВАЊЕ ТРАЖЕЊЕ ЗАДОВОЉСТВА (SENSATION SEEKING)
- ❖ НЕАДЕКВАТНА НЕГА И БРИГА ОД НАЈРАНИЈЕГ ДЕТИЊСТВА
- ❖ КОНФЛИКТИ
- ❖ НИСКА СПОСОБНОСТ РЕШАВАЊА ПРОБЛЕМА
- ❖ РИЗИЧНИ МЕХАНИЗМИ ОДБРАНЕ (НЕГАЦИЈА, МИНИМАЛИЗАЦИЈА, РАЦИОНАЛИЗАЦИЈА, ОПТУЖИВАЊЕ ДРУГИХ)

ПОСЛЕДИЦЕ ЗАВИСНОСТИ ОД ИНТЕРНЕТА

Последице се јављају и видљиве су у свим сферама живота:

- ❖ Здравствене последице (психичке, физичке)
- ❖ Породичне
- ❖ Универзитетски, школски проблеми
- ❖ Професионалне последице
- ❖ Социјалне последице

ЗДРАВСТВЕНЕ ПОСЛЕДИЦЕ

- ❖ **Синдром Карпалног тунела** (бол и укоченост у врату)
- ❖ **Asthenopatia** (напрезање очних мишића због претераног фокусирања ока - долази до главобоља, грчева у пределу око очију, мучнине, вртоглавице, дупле слике, замагљење вида, “водене очи”, “суве очи”)
- ❖ **Болови у леђима**
- ❖ **Болови** у потиљку и врату
- ❖ **Изражено добијање на тежини или губитак тежине**
- ❖ Слаба хигијена
- ❖ **Слаб имуни систем** (услед недостатка сна, нередовна и неправилна исхрана)
- ❖ **Обољење коже** (изложеност монитору изазива осип по лицу, свраб, осећај топлоте, црвенило ...)
- ❖ **Симптоматска “epilepsija”** (до напада долази због недостатка сна, лоше исхране, дуготрајног седења за компјутером, евентуално узимање ПАС у циљу лишавања сна

ПСИХИЧКЕ ПОСЛЕДИЦЕ су

- ❖ **Изолација** слабе породичне везе, нема времена за најближе
- ❖ **Искривљен осећај за реалност**
- ❖ **Изложеност насиљу и агресивности** постају равнодушни на насиље или одушевљени насиљем
- ❖ **Пренатрпаност информацијама** непотребна знања без селекције о значају и приоритету
- ❖ **Претерана поспаност у току дана**
- ❖ **Социјална фобија** нелагодност у присуству других људи
- ❖ **Злоупотреба ПАС** у циљу смањења анксиозности
- ❖ **Повећана импулсивност** (80% зависника вишеструки вербални сукоби, 25% има изражене физичке конфликте)
- ❖ **Параноидно размишљање**

ПРОБЛЕМИ У ШКОЛИ, ФАКУЛТЕТУ

Мали број ученика и студената користи ИКТ за едукацију
Најчешће користе за сурфовање по ирелевантним сајтовима, за игрице, за chat, download порнографског материјала....

ПРОФЕСИОНАЛНЕ ПОСЛЕДИЦЕ

- ❖ Приметан пад у квалитету обављеног посла
- ❖ Преокупираност интернетом
- ❖ Остајање до касно на послу због интернета
- ❖ Запослени праве **већи број грешака** и погрешних предвиђања
- ❖ Изненадно **повлачење пред другим** запосленим (колегама)

ЕФЕКАТ ПРЕКОМЕРНОГ КОРИШЋЕЊА НА ПОСАО

- ❖ СМАЊЕЊЕ ПРОДУКТИВНОСТИ
- ❖ Смањење зараде
- ❖ **Дисфункционална комуникација** са другим запосленима

СОЦИЈАЛНЕ ПОСЛЕДИЦЕ

- ❖ Честе крађе да би се финансирали сати на интернету или за видео игру
- ❖ Недозвољене активности усмерене ка другима као што су:
- ❖ Постављање неодговарајућих фотографија на интернет
- ❖ Неодговарајући дијалог на интернету
- ❖ Хаковање
- ❖ Узнемиравање
- ❖ Онлајн сакупљање новца
- ❖ Интернет преваре
- ❖ Претње и увреде

Закључак

- ❖ Пре него што се дете роди, **здравље дететовог мозга** је под огромним утицајем животних навика мајке.
- ❖ Већина **синапси у бебином мозгу се формира** током првих шест месеци живота.
- ❖ Препорука педијатара је **да деца млађа од 3 године уопште не гледају** телевизију јер доводи до оштећења синапси (веза) у мозгу
- ❖ **Без комуникације** са другим људским бићима и **навикавања на кретање и сналажење у простору** настаје слаба координација покрета детета, успоравање реакција и **долази до оштећења способности фокусирања пажње**
- ❖ **ИНТЕНЗИТЕТ НАСИЛНЕ ГРАФИКЕ** (само 10 минута дневно) **ПОДСТИЧЕ АГРЕСИВНО ПОНАШАЊЕ** - указује се све више на могућу везу са аутизмом
- ❖ **Временом**, адреналин и кортизол који лучи наш мозак стимулисан сталном потрагом за информацијама, **доводе до погоршавања когнитивних процеса**, воде у депресију и мењају неуронски склоп у деловима мозга који контролишу расположење и мишљење

Како ће мозак “ дигиталних домородаца” реаговати на физиолошке и психолошке промене услед старења тек треба да видимо !

- ❖Извор: “Интернет мозак - како дигитална цивилизација обликује мозак наше деце”, аутори : Гери Смол, Гиги Ворган, Психополис,2011. год
- ❖Школска 2017/2018. год. Тим за превенцију насиља ОШ”23. ОКТОБАР
- ❖Презентација: Бранка Белџин, координатор у сарадњи са
- ❖ Центар за социјални рад – Стара Пазова
- ❖Црвени крст- Стара Пазова



САВЕЗ УЧИТЕЉА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ