



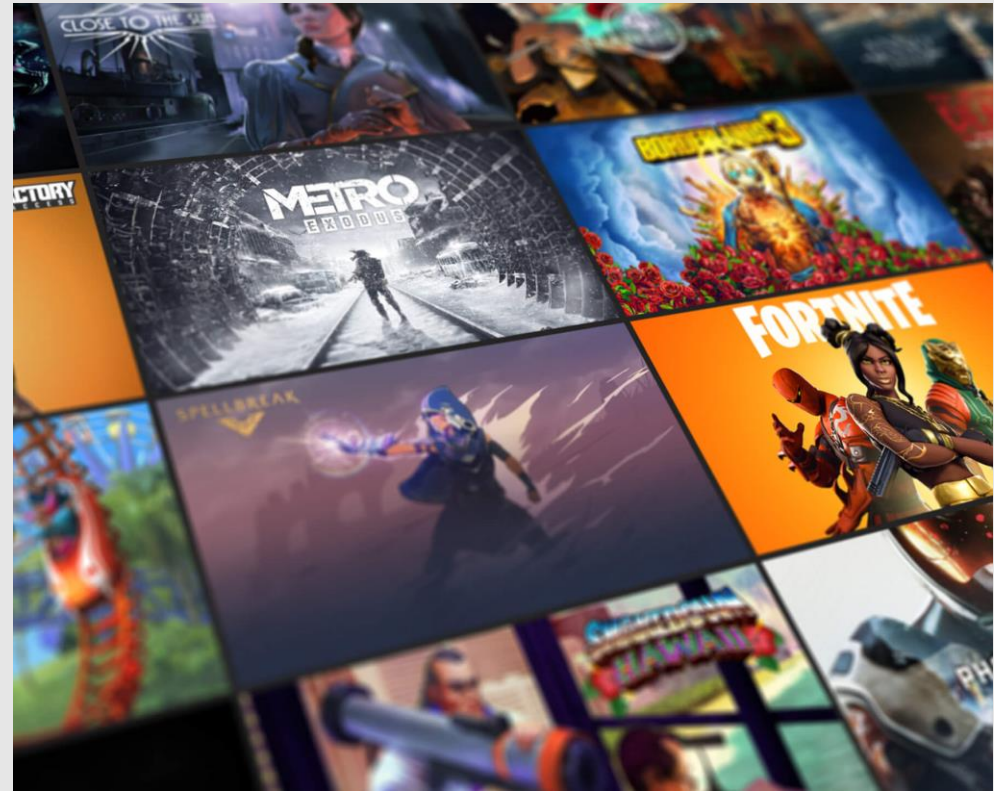
OVISNOST O VIDEOIGRAMA

Jakov Marković

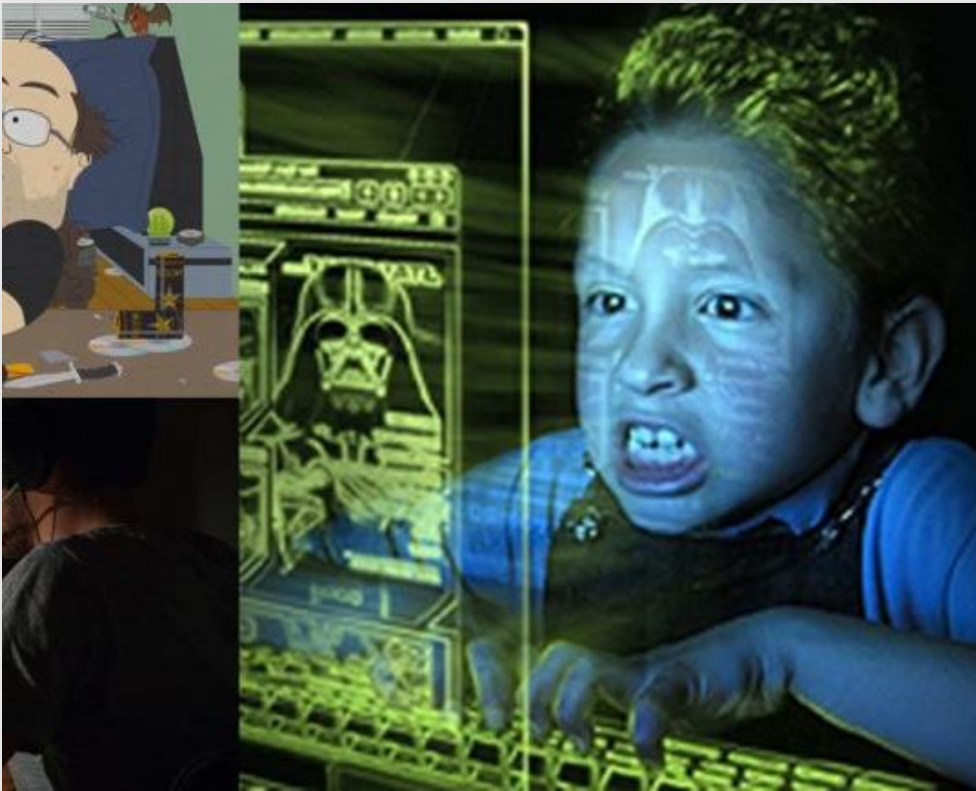
7.c

Kako prepoznati ovisnika

- Kao i svaki poremećaj i ovisnost o igricama prepoznamo kad dijete promjeni ustaljene navike i počne zanemarivati svoje svakodnevne obaveze
- Znakovi ovisnosti su:
 - a) neuspješni pokušaji kontrole ponašanja
 - b) pojačani osjećaj euforije
 - c) zanemarivanje obitelji i prijatelja,
 - d) zanemarivanje spavanja kako bi osoba bila stalno online
 - e) osjećaj krivnje, srama, tjeskobe i depresije kao rezultat dugotrajnog online ponašanja
 - f) fizičke promjene i poteškoće (debljanje, bolovi u leđima, glavobolja, problemi s vidom itd.)
 - g) povlačenje iz drugih ugodnih aktivnosti
 - h) društvena izolacija i usamljenost
 - i) zanemarivanje svakodневnih obveza



Liječenje



- U terapiji ovisnosti o internetu uključuje se buđenje interesa za sportske i druge aktivnosti u slobodno vrijeme
- U Hrvatskoj se problematikom ovisnosti o videoigricama i općenito o internetu bavi Zajednica Cenacolo kroz program "Edukacije za život", koji za cilj ima cjelovitu izgradnju osobe u punini njene slobode, čime osoba postiže sposobnost odgovornog i uravnoteženog korištenja tehničkih dostignuća bez dodatnih neželjenih posljedica

Kako dijete odviknuti od vidoigara

1. **potičite dijete na druge društvene aktivnosti** – predložite djetetu neke nove hobije, potičite razvoj interesa za kvalitetne aktivnosti te ga dovedite u situacije u kojima će imati priliku vidjeti te aktivnosti
2. **postavite jasne granice i uvedite nadzor nad korištenjem računala** – ako dijete od početka korištenja računala nema jasna pravila o vremenu i aktivnostima koje smije raditi na internetu, vrlo vjerojatno će ih samo postaviti, a onda se zaista lako gubi kontrola nad svim štetnim ishodima
3. **razgovarajte s djetetom** – uvijek radite na uspostavljanju povjerenja s djetetom i usavršavanju vašeg odnosa
4. **potražite stručnu pomoć** – ako ni sami niste sigurni kroz što vaše dijete prolazi, potražite stručnu pomoć u obliku razgovora i savjetovanja od osoba koje vas zaista mogu točno informirati i pomoći vam u daljnjem djelovanju