

Kaj lahko naredite?

Ovisnost od interneta ali pretirana navezanost na mobilni telefon je predvsem **simptom in prvo opozorilo**, da se z mladim človekom dogaja nekaj pomembnega v čustvenem in socialnem pogledu. Prekomerna raba novih tehnologij je lahko znak drugih težav, kot so depresija, jeza in nizka samopodoba.

Pomemben je vsakodnevni pogovor z otrokom o njegovih težavah, občutkih in potrebah.

Uporabe interneta, mobilnih telefonov ter računalniških igrvic ne prepovedujte! S tem boste dosegli ravno nasproten učinek od zelenega! Internet in ostale nove tehnologije so pomemben del družabnega življenja večine otrok. Vseeno pa je potrebno:

- **vzpostaviti družinska pravila** za njihovo uporabo;
- določiti dnevno ali tedensko **časovno omejitev**;
- sami **postanite zgled** otrokom z upoštevanjem teh pravil.

Če otrok kaže močne znake zasvojenosti z internetom, mobilnimi telefoni oz. računalniškimi igrvicami razmislite o **posvetovanju s strokovnjakom** (psihiatrom, psihoterapevtom, šolsko svetovalno službo). Več informacij na www.safe.si.

www
safe.si

Projekt **SAFE-SI** (www.safe.si) je točka osveščanja o varni rabi interneta v Sloveniji. Namenjena je otrokom, mladostnikom, staršem in učiteljem. Za učinkovito koriščenje možnosti, ki jih ponujajo internet in ostale nove tehnologije, je potrebno prepoznavanje potencialno škodljivih vsebin ter poznavanje možnih ukrepov, kadar se s takšnimi vsebinami soočamo.

Dodatne informacije:

Fakulteta za družbene vede - Projekt SAFE-SI
Kardeljeva ploščad 5
1000 Ljubljana, Slovenija
info@safe.si

ins@fe
www.safeinternet.org



EUROPEAN
COMMISSION
www.ec.europa.eu



www.mizs.gov.si

Univerza v Ljubljani



www.zdr.unlj.si



<http://www.arnes.si/>

Zasvojenost mladih s sodobnimi tehnologijami: realnost današnjega časa



zasvojenost z on-line aktivnostmi

zasvojenost z računalniškimi igrimi

zasvojenost z virtualnimi odnosi

pretirana navezanost na mobilni telefon

Dragi starši!

Pridobite si nekaj novih informacij in nasvetov o tem, kaj mlade v svetu sodobnih tehnologij tako privlači ter kaj lahko storite, da se vi in vaši otroci izognete morebitnim težavam, ki jih povzročata **pretirana raba** novih tehnologij, kakršne so **internet, mobilni telefoni ter računalniške igrice**.

Ne pozabite, četudi niste strokovnjak, lahko svoje otroke vzgojite v odgovorne uporabnike novih tehnologij.

KAJ JE INTERNETNA ODVISNOST?

Internetna zasvojenost je impulzivna kontrolna motnja, ki je načeloma zelo podobna zasvojenosti z igrami na srečo, motnjam hranjenja ali alkoholizmu. Posameznik preživi preveč časa pred računalnikom in se tem aktivnostim ne more odpovedati.

IN ZASVOJENOST Z MOBILNIMI TELEFONI?

Je nova zasvojenost 21. stoletja in pomeni prekomerno uporabo mobilnih telefonov bodisi za pogovarjanje, pošiljanje SMS sporočil ali brskanje po internetu.

Ali veste, da ...

- **97% mladih** v Sloveniji med 10 in 15 let uporablja internet (RIS raziskava 2006);
- **89% slovenskih mladostnikov** ima svoj mobilni aparat, 6% pa celo dva (RIS raziskava 2006);
- igranje iger na mobilnem telefonu je zelo priljubljeno med mladimi, **46 %** jih to počne vsaj mesečno (RIS raziskava 2006);
- **45% mladih** v Sloveniji je že slišalo za **primere zasvojenosti z internetom**, 25% mladih pa pozna celo primere iz svojega okolja (RIS raziskava 2006);
- nekateri uporabniki interneta lahko razvijejo pretirano **čustveno navezanost** na virtualne prijatelje ali aktivnosti, ki jih izvajajo na računalniku;
- veliko posameznikov, odvisnih od interneta, to postane zato, ker se niso pripravili spoprijeti z realnimi težavami in jim **internet predstavlja skrivališče**;
- je večina zasvojenec z mobilnimi telefoni **najstnikov z nizko samozavestjo**. Ti porabijo preveč časa za klicanje, prejemanje in pisanje SMS sporočil, povezovanje na internet, zaradi česar izostajajo od pouka, dobivajo slabše ocene, v ekstremnih primerih pa celo opustijo šolanje.

Znaki zasvojenosti

- **obsedenost** z internetom ali mobilnim telefonom;
- **uporaba interneta oz. mobilnega telefona ali igranje iger preko vseh časovnih norm** (bedenje dolgo v noč);
- **nervoza, slaba volja, depresija in razdražljivost**, ko je potrebno prekiniti internetno povezavo oz. izklopiti telefon;
- **laganje staršem, prijateljem in ostalim** o času, ki ga preživijo »online« oz. ob igranju iger;
- **poslabšanje šolskega uspeha** zaradi pretirane navezanosti na virtualni svet;
- **izguba interesa za druženje s prijatelji v »resničnem svetu«**;
- **ponavljajoči, neuspešen trud za nadzor** nad uporabo interneta oz. igranja iger in **nezmožnost prenehanja**;
- uporaba novih tehnologij kot sredstvo **pobega pred problemi** ali za sproščanje različnih negativnih občutkov (občutek nemoči, krivde, strahu ali depresije);
- **fizične težave**: neprespanost, rdeče oči, poslabšanje vida, SMS palec, pomanjkanje gibanja.