

## Kako prepoznati ovisnost o internetu kod svog djeteta?

Ovisnost o internetu ili zlouporaba interneta je prekomjerna uporaba interneta u obliku koji narušava fizičko ili psihičko zdravlje te uzrokuje teškoće u svakodnevnom životu, a njeni znakovi su:

- preokupiranost internetom,
- nemogućnost prestanka korištenja interneta,
- osjećaj zadovoljstva ili euforija tijekom surfanja,
- provođenje sve više vremena na internetu,
- osjećaj tuge ili tjeskobe zbog nemogućnosti korištenja interneta,
- laganje roditeljima i prijateljima,
- rastresenost i razdražljivost.

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ - Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti, 2016

## JESTE LI NOMOFOBIČNI?

Obuzima li Vas nelagodan osjećaj panike ako Vam mobitel ostane kod kuće ili ako se baterija na Vašem mobitelu isprazni?

Riječ „nomofobia“ dolazi od engleskog izraza „**no mobile phone phobia**“, i označava fobiju koja se razvija kada smo bez mobilnog telefona.

Nomofobia se smatra „poremećajem suvremenog digitalnog i virtualnog društva te se odnosi na neugodu, tjeskobu, uznemirenost ili patnju uzrokovani bivanjem izvan kontakta s mobilnim telefonom ili računalom – općenito, to je patološki strah od ostajanja izvan dodira s tehnologijom“.

- King ALS, Valenca AM, Nardi AE. *Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? Cognitive and Behavioral Neurology*. 2010
- Bragazzi NL, del Puente G. *A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychology Research and Behavior Management*. 2014

# OVISNOST O INTERNETU I NOVIM MEDIJIMA

Za roditelje

Ovaj edukativni materijal tiskan je uz potporu Grada Zagreba - Gradskog ureda za zdravstvo 2022. godine u sklopu projekta „Prevencija ovisnosti o medijima kod djece predškolske i osnovnoškolske dobi“. Njegov sadržaj je u isključivoj odgovornosti Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu i ne odražava stav Grada Zagreba.



Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu

# FOMO (FEAR OF MISSING OUT) - STRAH OD PROPUŠTANJA

- želja da ostanete stalno povezani s onim što drugi rade.

Istraživači su otkrili da je teška upotreba pametnih telefona povezana s FOMO-om i pridonosi manjem zadovoljstvu životom.

*Create to learn: introduction to digital literacy,  
Renee Hobbs, University of Rhode Island, 2017*



*"Djevojke najčešće razvijaju ovisnost o društvenim mrežama, a mladići o mrežnim videoigramima i mrežnoj pornografiji."*

*Agencija za elektroničke medije i UNICEF;  
Digitalni mediji i mentalno zdravlje, 2021*

# UHO - UTOČIŠTE HRABRIH ONLINE

*Prva digitalna platforma u Hrvatskoj za borbu protiv elektroničkog nasilja*

#NoHateZona u kojoj dijelimo iskustva s elektroničkim nasiljem, slušamo se i međusobno pomažemo savjetima.

*Posjetite:*

[www.uho.dkmk.hr](http://www.uho.dkmk.hr)