

## Internet je prava stvar, ako se pravilno koristi!

Onima koji pretjeruju sa upotrebom Interneta bez određenog razloga, preporučuje se:

- @ da prepoznaju prekomjerno korišćenje Interneta i priznaju sebi da imaju problem,
- @ da naprave listu od 5 aktivnosti koje su smanjili ili izbacili iz svog života zbog prekomjerne upotrebe Interneta, kao i 5 aktivnosti za koje često nemaju dovoljno vremena jer su ga proveli online,
- @ da utvrde koliko vremena dnevno provode na internetu, koje su im navike korišćenja i u koje vrijeme su obično online,
- @ da počnu da postepeno smanjuju upotrebu Interneta dok ne dođete do prihvatljive količine vremena -provedeno vrijeme na Internetu svakoga dana skraćuju za po pola sata i svakog narednog dana promijene raspored, kako bi razbili rutinu.



Onima sa "većim" problemom, odnosno bjeguncima od realnog života iz najrazličitijih razloga, preporučuje se identifikovanje pravog problema uz pomoć porodice, prijatelja ili uz stručnu medicinsku pomoć.



**Pobijedi zavisnost, kontaktiraj  
Savjetovanište za mlade:**

### **DOM ZDRAVLJA BERANE**

tel.051-236-584, 051-233-324  
www.domzdravljaberane.me

### **DOM ZDRAVLJA ANDRIJEVICA**

tel. 063-200-378, 051-243-949  
www.domzdravljaandrijevica.me

### **DOM ZDRAVLJA BIJELO POLJE**

tel. 068-404-905, 050-486-246  
www.domzdravljabp.me

### **DOM ZDRAVLJA PLAV**

tel. 067-511-036, 051-251-103  
www.dzplav.webs.com

### **DOM ZDRAVLJA ROŽAJE**

tel.067-632-308, 051-271-347  
www.dzrozaje.me



je nevladina organizacija koja se zalaže za jednakost muškaraca i žena, a posebno za dobrobit ljudi sa posebnim potrebama, bez obzira kojeg su porijekla, starosti, nacionalnosti, filozofskog ili vjerskog ubjeđenja.

Da bi reagovao na priliv izbjeglica sa sjeveroistoka Crne Gore, Caritas Luxembourg je otvarajući kancelariju u Beranama, oktobra 2000.godine, inicirao program podrške i reintegracije u region njihovog porijekla, odnosno opštine Berane, Plav, Andrijevica, Bijelo Polje i Rožaje. Osnovna svrha programa je poboljšanje opšte ekonomske situacije, podrškom projektima lokalnog stanovništva, kao i projektima koji omogućavaju lakšu reintegraciju povratnika. U okviru ovog programa, u protekle nekoliko godina, Caritas Luxembourg je implementirao preko 60 projekata u ukupnoj vrijednosti većoj od 11 miliona eura.

# Diskonektuj se sa NET-a, odjavi se sa CHAT-a



## preuzmi kontrolu nad svojim životom!

**Prepoznavaj simptome.  
Pobijedi zavisnost.**



**Bolesti zavisnosti** spadaju u grupu najčešćih bolesti savremenog čovjeka. One su u većini slučajeva izazvane fizičkim unošenjem supstanci u organizam (alkohol, droga, nikotin), ali postoje i bolesti zavisnosti koje su ustvari navike i ponašanja koja ne podrazumijevaju fizičku intoksikaciju. Takve bolesti su zavisnost od video igara, gledanja televizije, kockanja ili interneta.

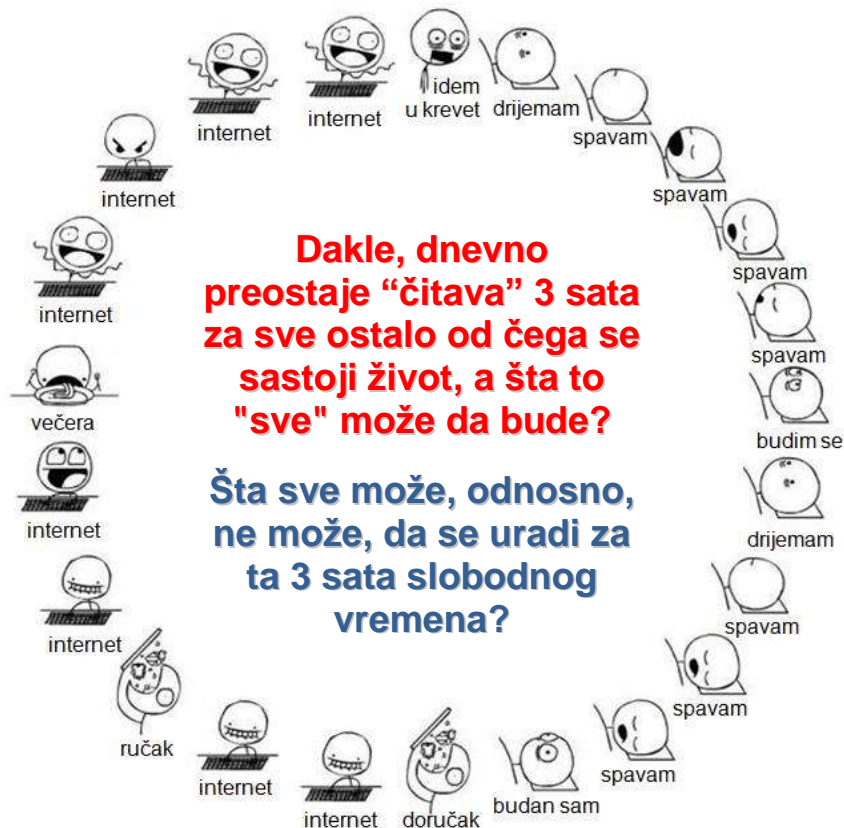
**Zavisnost od Interneta** (*Internet Addiction Disorder – IAD*) je klinički poremećaj sa snažnim negativnim posljedicama na socijalno, radno, porodično, finansijsko i ekonomsko funkcionisanje ličnosti.

Svako ko uz aktivnosti vezane za Internet provede svakodnevno „svega“ 4 sata, što je „tek“ 28 sati nedeljno, duboko je zagazio u zavisnost. Zašto?



Od 24 časa, prosječno 8 sati se provede u snu i odmoru uopšte. To ostavlja još 16 sati. Pretpostavimo da osoba ima radne (ili školske) obaveze 8 sati dnevno. To ostavlja još 8 sati za sve ostalo. Uzmimo da je minimalno za ishranu i fiziološke potrebe dnevno potrebno oko sat vremena. Znači,

ukupno prosječno slobodno vrijeme je 7 sati. Od tih 7 sati na Internetu se provede 4 sata.



Postoje četiri specifična tipa zavisnosti od Interneta, i to:

- 1. Virtuelna najbolja prijateljstva** (*Cyber-Relational Addiction*)
- 2. Igranje na mreži** (*Net Gaming*)
- 3. Prezasićenost informacijama** (*Information Overload*)
- 4. Opsjednutost sajberseksom** (*Cybersexual Addiction*)

**Simptomi (znaci) zavisnosti od Interneta su:**

- @ zapostavljanje prijatelja, porodice i poslovnih ili ličnih obaveza,
- @ favorizovanje *online* prijatelja u odnosu na stvarne,
- @ stvaranje iluzije da je Internet jedino mesto gde se osećaju dobro i gde se drugi odnose dobro prema njima,
- @ ne može se kontrolisati vrijeme koje se provodi na Internetu,
- @ laganje (*umanjivanje ili negiranje*) o vremenu provedenom na Internetu,
- @ osjećaj krivice zbog korišćenja Interneta,
- @ spavanje je podređeno potrebama korišćenja Interneta,
- @ drastično mijenjanje načina života - smanjivanje fizičke aktivnosti,
- @ razmišljanje o Internetu kada je *Offline*,
- @ trošenje puno novca na Internet
- @ rast nervoze ako se bar jednom dnevno ne provjeri *mail* ili nalog na društvenim mrežama

**Na Facebook-u nijesi bio cijelu sedmicu...**

Očekuješ...



A u stvarnosti je...

