

Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti  
Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

**Ispravno koristiti,  
a ne ovisiti!**

Ovisnost je duševno, a ponekad i tjelesno stanje koje nastaje međudjelovanjem živog organizma (čovjeka) i sredstva ovisnosti (nikotin, alkohol, droga, Internet, kockanje...).

Obilježavaju ga ponašanje i drugi duševni procesi koji uvijek uključuju prisilu za povremenim ili redovitim uzimanjem sredstva ovisnosti u namjeri da se doživi njegov učinak na duševne procese ili da se izbjegne nelagoda zbog odsutnosti takvog sredstva.

*Svjetska zdravstvena organizacija (WHO)*

Iako se najčešće govori o ovisnosti o alkoholu, nikotinu, drogama... činjenica je, i danas smo sve svjesniji toga, da čovjek može biti ovisan o mnogim različitim stvarima. Simptomi, oblici ponašanja su vrlo slični – velika želja da se do predmeta ovisnosti dođe, ne birajući način, zanemarujući sve svoje druge potrebe ili ljude oko sebe, te velika neugoda i velike poteškoće (fizičke i psihičke) ukoliko pojedinac ne može doći do predmeta svoje ovisnosti. Tijekom zadovoljavanja svoje ovisničke potrebe, pojedincu nije važno, niti obraća pažnju na bilo koju drugu osobu, obavezu, predmet... Jedino mu je na umu predmet ovisnosti.

### **A predmet ovisnosti može biti:**

- zakonski dozvoljena sredstva ovisnosti – alkohol, nikotin
- droge
- kockanje
- internet
- televizija
- računalo
- seks
- shopping
- ...



**Obiteljski centar Virovitičko-podravске županije**

Zvonimirov trg 2 , Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)

Za konačnu dijagnozu ovisnosti o bilo kojoj tvari, predmetu ili ponašanju potrebno je imati na umu da ovisnička ponašanja uključuju sljedeće:

- Javlja se neprilagođeno ponašanje kod situacija kada osoba ne može doći do predmeta svoje ovisnosti (ljutnja, agresija, vrijeđanje, ucjenjivanje, preklinjanje...).
- Predmet ovisnosti se često koristi više i dulje no što je bila početna ideja (ne može se prestati, još samo malo, još samo jednom...).
- Prisutna je trajna želja ili neuspješno nastojanje da se smanji ili kontrolira određeno ovisničko ponašanje.
- Najveći dio vremena provodi se u aktivnostima vezanim uz sredstvo ovisnosti, ili razmišljajući o tome kako će osoba uskoro doći do sredstva ovisnosti (čim završi škola, sjedam za računalo, čim dobijem plaću idem u kladionicu).
- Prekidaju se društvene, školske, poslovne ili bilo koje druge aktivnosti zbog činjenice da se treba činiti ono što zadovoljava ovisničku potrebu (umjesto igre vani biram TV, umjesto druženja tijekom šetnje biram Facebook druženje...).
- Ovisničko ponašanje se nastavlja usprkos kaznama ili prethodnim dogovorima (sami sa sobom, s roditeljima...) i to vrlo često tajno, da nitko ne vidi.



**Obiteljski centar Virovitičko-podavske županije**

Zvonimirov trg 2 , Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)

# Televizija

*„Televizija nije ni sasvim dobra, ni sasvim loša.  
Ne morate je ubiti; samo je pripitomite.“*

Televizija je postala svagdanja potreba suvremenog čovjeka: član obitelji, kućni ljubimac, dnevna razbibriga, ali i uzrok zabrinjavajućih patoloških stanja. Sve se više vremena provodi pred malim ekranom, nekritički gledajući TV program – bez promišljanja, vrednovanja da li je nešto dobro / poželjno / poučno / korisno...

Zabrinjava sve veći broj TV-ovisnika koji se u svom patološkom ponašanju ne razlikuju od ovisnika od kemijskih sredstava. Takvo stanje naročito je alarmantno u populaciji djece kojima je televizija ponekad i odgojitelj i zamjena za roditelje.

Prosječan broj sati u danu koji se provode pred televizijom (podaci iz 2003.):

SAD – 4 sata i 43 minute

Meksiko – 4 sata i 41 minutu

Mađarska – 4 sata i 30 minuta

Japan, Slovačka, BiH, Italija – 4 sata

**Hrvatska – 3 sata i 30 minuta**

Ovisnost o televiziji i emisijama na televiziji može se prepoznati i po sljedećem:

- slobodno vrijeme postaje sinonim za gledanje televizije – osobi ne padaju više na pamet nikakve druge opcije kojima se može ispuniti slobodno vrijeme
- vrijednosti koje su zastupane na televiziji su apsolutna istina – ono što televizija propagira postaje moralni i društveni „moraš“, s tim da se i odnosi između vršnjaka baziraju na televizijskoj propagandi (ono što se reklamira je super)
- ponašanja televizijskih voditelja, glumaca... postaju model ponašanja – tako se treba ponašati, oblačiti, odnositi prema drugima, što oni kažu to treba voljeti, slušati...



**Obiteljski centar Virovitičko-podravске županije**

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)

Dokazano je da pretjerano gledanje televizije:

- uzrokuje pretilost
- smanjuje motoričko kretanje djece
- potiče na nasilje (gledanje agresivnih filmova potiče agresivno ponašanje)
  
- fizički je naporna (dok gleda crtici ili film, djetetu su napeti svi mišići, ubrzan mu je rad srca, a tijelo mu je usprkos tomu pasivno. Takva uključenost dovodi do stresa, uznemirenosti i vrlo intenzivnog doživljavanja koje predškolsko dijete može podnijeti tek u manjoj mjeri. Mogli bismo reći da gledanje TV-a za dijete predstavlja dodatni stres koji se može manifestirati u obliku hiperaktivnosti. Zanimljivo je da djeca koja u ranoj dobi previše vremena provode pred televizorom, kao sedmogodišnjaci imaju značajnih problema s koncentracijom.)
  
- potiče nerealno gledanje na svijet oko sebe (zato je jako važno da roditelji porazgovaraju s djetetom o emisijama koje djeca gledaju – ukažu da nešto nije tako zapravo, porazgovaraju da li se pokazuju u emisiji dobra ili loša ponašanja)
  
- narušava zajedništvo obitelji (u obiteljima gdje se redovito gleda televizija manje se čita, razgovara, manje igraju društvene igre . . . Postoji bojazan da, kao posljedica ovisnosti o televiziji, stajališta djece više neće biti toliko pod utjecajem obitelji i prijatelja, koliko medijskih poruka, nametnutih vrijednosti i virtualne slike svijeta.)



**Obiteljski centar Virovitičko-podravске županije**

Zvonimirov trg 2 , Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)

# Računalo / internet

Danas je razvoj tehnologije doveo do značajnih promjena u tradicionalnim igrama između djece. Djeca sve više vremena provode igrajući igre na kompjutoru ili Play-station ili pak gledajući televiziju. Takav oblik igre, za razliku od igara koje su prije bile popularne, zahtijeva puno manje socijalnih vještina, ne omogućava fizičku aktivnost i kontakt među djecom i najčešće je individualan – čak i kada se djeca zajedno igraju pred kompjutorom, obično ta igra ide s ciljem da jedan gleda i čeka svoj red, dok drugi igra.

Kompjutorske igre djeci pružaju premalo mogućnosti da sama odlučuju, da koriste vlastitu maštu i fantaziju ili stvaraju vlastita rješenja različitih problema. Većina igara (iako ne sve) ne potiču djetetovu osobnu inicijativu i kreativnost niti isprobavanje vlastitih ideja. Sve više igara uglavnom nudi nasilje kao instrument za prolasku nivoa i prikupljanje bodova ili života. Pritom se u igrama pojavljuju sve realnije i "živopisnije" scene nasilja i bogatiji izbori "istrebjenja" neprijatelja.

Duži boravak pred televizorom / kompjutorom / Play-stationom, upravo tim tehnološkim aparatima daje određenu ulogu u odgovornom aspektu kod djece, posebice ako djeca gledaju TV ili igraju igrice sami, bez roditelja. U Americi, koja je najveći konzument televizije i kompjuterskih igrica, djeca školske dobi provode i do 8 sati pred televizijom ili kompjutorom.

U Hrvatskoj (na svu sreću) nije tako – podaci pokazuju da se radi o 2 - 4 sata u danu. No, koliko god televizija bila dobra „dadija“, pitam se koliko onda vremena djeca provode s roditeljima, s braćom i/ili sestrama, te prijateljima u nekoj zajedničkoj aktivnosti.



**Obiteljski centar Virovitičko-podravске županije**

Zvonimirov trg 2 , Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)

## A što da roditelj učini?

Roditelji trebaju imati na umu da računalo ne predstavlja niti prozor u svijet, niti jednooko čudovište. Njegovu korist i vrijednost odrediti će način na koji se koristi i sadržaj koji dijete putem njega prima. U tome veliku i važnu ulogu imaju upravo roditelji, koji mogu doprinijeti da računalo ima pozitivan utjecaj na dijete.

### Zato je važno da roditelj:

- računalo neka bude na prometnom mjestu u kući – ne u sobi djeteta, da se ono može zatvoriti u svoju sobu samo s računalom,
- pomogne djetetu u odabiru poučnih i zabavnih igara,
- odabere i provjeri kakvog su sadržaja igre kojima dijete ispunjava slobodno vrijeme, te jesu li prikladne razvojnom nivou djeteta (istraživanja godinama potvrđuju teoriju da gledanje agresivnih sadržaja ili igranje agresivnih igrica zaista ima utjecaj na činjenicu da dijete češće pokazuje agresivna ponašanja),
- postavi granice u količini vremena koje dijete provodi za računalom,
- ne dopusti da računalo postane dadilja i zamjena za vrijeme koje dijete treba provesti s roditeljima, ima na umu da računalo ne može biti zamjena za vrijeme koje dijete treba provesti u igri s vršnjacima, i da kvalitetna igra s vršnjacima nije zajedničko igranje računalnih igrica,
- barem povremeno s djecom sudjeluje u igrama na računalu, pri čemu je važno s djecom razgovarati o samoj igri - pomoći im da razlikuju fantaziju igre od stvarnosti,
- ne zaboravi da će on djeci uvijek biti najvažniji i najsnažniji model ponašanja kako bi učeći iz roditeljskih postupaka djeca naučila razlikovati dobro od lošeg. Stoga mora razumno ograničiti svoj boravak pred računalom.



**Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije**

Zvonimirov trg 2 , Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)

# Poboljšanjem odnosa roditelj – dijete najbolje možete utjecati na prevenciju ovisničkih ponašanja kod djece

Umjesto	
nemam vremena	uključite dijete u sve što radite – čišćenje, kuhanje ručka, pospremanje... već prema djetetovim sposobnostima i mogućnostima
držanja televizije stalno upaljenom	palite televiziju kada ima na programu neka emisija koju želite pogledati, crtić ili serija koja zanima dijete, emisija koja zanima vas
gledanja crtića	upalite glazbu i/ili pjevajte pjesmice s djetetom, ponudite djetetu slikovnice/knjige
igrica na kompjutoru ili Playstationu	igrajte s djecom društvene igre
druženja preko Facebooka	pozovite djetetove prijatelje na pravu igru i druženje u Vašem domu
zajedničkog gledanja televizije	sudjelujte zajedno s djetetom na nekakvoj organiziranoj radionici



Obiteljski centri imaju zadatak u provođenju prevencije ovisnosti jer im djelatnost i je pružanje podrške obitelji u svladavanju izazova današnjice, a osobito u pružanju savjetodavne pomoći roditeljima u odgoju djece. Također organiziraju i provode grupne programe podrške namjenjene pojedinim socijalnim skupinama, organiziraju javna predavanja o određenim pitanjima u području obitelji, roditeljstva, podizanja i odgoja djece te odnosa među mladima, potiču građanstvo, javne institucije i udruge građana na sudjelovanje u aktivnostima koje preveniraju nastanak rizičnih okolnosti po obitelj i njene članove.

Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije u svojim programskim aktivnostima nudi sadržaje namjenjene djeci, mladima i roditeljima, a kojima je zajednički cilj prevencija, pomoć i podrška obitelji u izazovima i poteškoćama koje nosi suvremeni život.



**Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije**

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)