



Izvor: www.tportal.hr

Internet je u mnogočemu olakšao svakodnevni život i učinio ga zabavnijim. No provodite li previše vremena na »mreži svih mreža«?

Za neke je i provesti nekoliko minuta bez »veze sa svijetom« gotovo nezamislivo, a ukoliko zaista ostanu bez pristupa internetu, prolaze pravu ovisničku krizu.

KAKO PREPOZNATI OVISNOST?

Japanski Excite News objavio je članak gdje se pozivaju na kriterije koje za prepoznavanje ovisnosti koriste u You Mental Clinic.

1.

Primjećujete da na internetu provodite više vremena no što ste planirali.

2.

Ne možete se »skinuti« s interneta iako ste svjesni da je vrijeme za odlazak.

3.

Radije provodite vrijeme na internetu nego s prijateljima.

4.

Iako ste svjesni da morate obaviti nešto drugo, ipak se spajate na internet.

5.

Imali ste perioda u životu kada su zbog interneta trpjeli vaša škola, fakultet ili posao.

6.

Nove poznanike stječete isključivo putem interneta.

7.

Internet ste počeli tretirati kao mjesto za opuštanje i bijeg od »stvarnih« problema.

8.

Gubitak veze na internet dovodi vas na rub živčanog sloma.

9.

Svijet bez interneta je dosadan i prazan za vas.

10.

Tijekom uobičajenih obaveza razmišljate samo o internetu i koje stranice morate posjetiti.

U današnje vrijeme gotovo da nema osobe koja se nije prepoznala barem u jednoj od ovih deset tvrdnji. Ali ukoliko ste se prepoznali u pet ili više tvrdnji, možda zaista imate problem s ovisnošću o internetu.

U Kini ovisnikom smatraju osobu koja dnevno provede šest ili više sati na internetu, a da to vrijeme nije vezano uz posao ili školu.

Ono što zabrinjava je činjenica da zbog pametnih telefona i tableta sve više vremena provodimo na internetu, a da toga nismo ni svjesni. Facebook, Twitter, različiti programi za komunikaciju putem chata prikrivaju činjenicu da je osoba na internetu.

A prema svemu sudeći, razvoj tehnologije neće nam omogućiti da se tako lako riješimo te ovisnosti.

Stoga, dok još možete, isključite se s interneta i prošećite po kvartu ili popijte kavu s prijateljem s kojim ste samo chatali u posljednje vrijeme.