

# OVISNOSTI

## Ovisnosti...



@mentalisti.stampar

## (ZLO)UPOTREBA ALKOHOLA I PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

Studij je uzbudljivo vrijeme neovisnosti, istraživanja brojnih mogućnosti, upoznavanja novih prijatelja i iskušavanja novih stvari. Neka od ovih iskustava mogu uključivati donošenje odluka o upotrebi alkohola i psihoaktivnih supstanci. Do polaska na fakultet, neki studenti nisu imali iskustava s alkoholom i drogama, dok su neki eksperimentirali s njima ili ih čak učestalo konzumirali.

Stav prema alkoholu i psihoaktivnim supstancama razvijamo u skladu s osobnim vrijednostima i uvjerenjima, ali i stavovima i uvjerenjima članova naše obitelji, prijatelja i okoline u kojoj odrastamo. Važno je imati na umu da će kulturalne vrijednosti i stavovi o alkoholu i drogama utjecati na kulturu studenata.

Upotreba alkohola i droga utječe na većinu studenata, čak i ako su odlučili ne konzumirati ih. Stoga je važno imati potrebne informacije o ovoj temi i podršku.

### Razlozi zbog kojih studenti često konzumiraju alkohol i droge

Studenti se mogu odlučiti na konzumaciju zbog mnogo različitih razloga. U nastavku donosimo nekoliko najčešćih:

- **Opuštanje i umanjivanje stresa**
  - Prilagodba na fakultet može uzrokovati cijeli spektar emocija, a sa sobom donosi i nove stresore s kojima se studenti suočavaju prvi put u životu. Stoga je ovo najčešći razlog kojeg studenti navode.
- **Uklapanje u socijalnu okolinu**
  - Studenti često iskuse pritisak vršnjaka da ostave pozitivan dojam ili sami steknu dojam da „to rade svi“. Zapravo, ima mnogo studenata koji odabiru **ne** konzumirati alkohol i droge. Prema istraživanju iz 2017. godine (*Monitoring for the Future: National Study on Drug Trends*) 24% studenata su izvijestili da nikada ne konzumiraju alkohol, a 62% nikad nije probalo marihuanu.
- **Ublažavanje negativnih emocija**
  - Alkohol i droge se vrlo često koriste kao pokušaj boljeg osjećanja i „uklanjanja“ negativnih emocija ili psihičkih teškoća.
- **Smanjivanje inhibicija**
  - Studenti mogu alkohol i psihoaktivne supstance koristiti kako bi umanjili nelagodu koju osjećaju u novim socijalnim ili seksualnim situacijama.
- **Povećavanje razine koncentracije i budnosti**
  - Neki studenti vjeruju da će im određene droge povećati razinu produktivnosti i poboljšati akademski učinak. No, već spomenuto istraživanje iz 2017. godine pokazuje da je upotreba droga zapravo snažno povezana s nižim prosjekom ocjena na studiju.

## Rizični čimbenici zloupotrebe

Nekoliko faktora doprinosi upotrebi alkohola i droga studenata u studentskom okruženju.

**DOSTUPNOST** – lako je do njih doći preko prijatelja, na tulumima ili pri odlasku i klubove i kafiće

**OGRANIČENA KOMUNIKACIJA S RODITELJIMA I STARIJIM ODRASLIMA** – povećana je neovisnost i udaljenost od doma, što studentima dopušta da samostalno donose odluke prvi put tijekom života. Neke od tih odluka mogu biti vrlo riskantne ili potencijalno štetne.

**AKADEMSKA OČEKIVANJA I STRES** – studenti često osjećaju značajan pritisak i mogu konzumirati alkohol i/ili droge kao način umanjivanja tog stresa

**MENTALNO ZDRAVLJE** – mnogi studenti doživljavaju psihičke teškoće te mogu koristiti alkohol i droge kao načine suočavanja s tim teškoćama

**SOCIJALNI PRITISAK** – prijatelji i drugi u okolini mogu poticati i normalizirati pijenje i drogiranje. To je vrlo često na studijima sa strogim pravilima i skupinama. Studenti često podcjenjuju broj vršnjaka koji odbijaju upotrebu alkohola i droga.

**NESTRUKTURIRANO VRIJEME** – studenti najčešće imaju fleksibilniji raspored nego što su imali tijekom ranijeg školovanja. Oni koji se ne uključuju u rekreacijske ili volonterske aktivnosti imaju veću vjerojatnost da će konzumirati alkohol i droge.

## Posljedice upotrebe

Dok studenti često naglašavaju pozitivne strane upotrebe alkohola i droga, ona također donosi mnogo rizika za brojne negativne ishode.

**Akademski problemi:** Upotreba alkohola i droga tijekom studije je povezana s nižim prosječnom ocjenom, isključivanjima sa studijskih programa, zaostajanja u radu i gubitka studijske godine, izostancima s nastave i provođenja manje količine vremena učeći.

**Rizično seksualno ponašanje:** Studenti koji konzumiraju alkohol i droge izvještavaju o češćim neplaniranim seksualnim aktivnostima i nezaštićenom seksu.

**Seksualno zlostavljanje:** Osobe koje su počinile ili bile žrtvom seksualnog nasilja smještavaju alkohol u jedan od 50 najčešćih čimbenika. Uporaba se također povezuje s poteškoćama dobivanja pristanka prije seksualnog odnosa.

**Zakonski problemi:** Upotreba alkohola i droga povećava rizik studenata da iskuse zakonske posljedice, često zbog nasilja i vandalizma.

**Zdravlje:** Studenti koji konzumiraju alkohol i droge izvještavaju o lošijem općem zdravlju i u značajnom su riziku od predoziranja i moguće smrti. Također, alkohol i droge često imaju negativan utjecaj i na mentalno zdravlje te mogu biti rizični faktori za samoubojstvo.

## Znakovi upozorenja i pitanja koje si trebamo postaviti

Pitanje koje studenti često postavljaju je „Kada upotreba alkohola ili droge postaje problem?“. Pitanja u nastavku mogu vam pomoći da procijenite svoju upotrebu alkohola i droge.

**Negativne posljedice.** Nastavljate li konzumirati alkohol i/ili droge usprkos tome što vam uzrokuje akademske, zakonske, financijske probleme ili probleme u odnosima?

**Promjene u ličnosti.** Mijenja li se vaša ličnost (osobnost) kada ste pod utjecajem alkohola na način da izaziva posljedični osjećaj srama? Primjerice, postanete li nasilniji, pretjerano prijateljski ili se izlažete rizicima kojima se ne biste izlagali da niste pod utjecajem alkohola?

**Zapostavljanje odgovornosti.** Izostajete li ili kasnite na nastavu, sastanke, dogovore s prijateljima ili dogovorene termine sa stručnjacima ili profesorima?

**Preokupiranost.** Mislite li učestalo o upotrebi alkohola ili droge? Odustajete li od aktivnosti koje ne uključuju drogu koju ste odabrali? Izbjegavate li druženja s prijateljima koji ne konzumiraju alkohol ili drogu?

**Poricanje i umanjivanje.** Opravdavate li ili umanjuje važnost vaše upotrebe alkohola ili droge kako bi to opisali prihvatljivim, usprkos problemima?

**Nesreće, ozljede ili bolest.** Jeste li doživjeli nezgode, nesreće, ozljede ili tučnjave dok ste bili pod utjecajem alkohola ili droga? Uočavate li negativan utjecaj upotrebe alkohola ili droga na vaše opće zdravstveno stanje?

**Tolerancija ili povlačenje.** Je li vam potrebna veća količina alkohola ili droge nego prije kako biste ostvarili željeni učinak? Doživljavate li mučninu, nelagodu ili druge znakove apstinencijske krize kada ih prestanete konzumirati?

## Načini da ovladate upotrebom

Ako ste zabrinuti, ili ako su vaši prijatelji i bližnji zabrinuti za vas, zbog upotrebe alkohola ili droge, moguće je da ona postaje problem. Tada postoje načini da počnemo uvoditi promjenu.

**Pratite konzumaciju.** Pratite kada i koliko alkohola ili psihoaktivnih supstanci upotrebljavate. Vođenje dnevnika, bilježenje u kalendar ili korištenje aplikacije za praćenje konzumacije može nam osvijestiti koliko često se takvo ponašanje kod nas javlja te tada možemo lakše osmisliti načine kako to promijeniti.

**Napravite plan.** Odredite količinu i učestalost upotrebe unaprijed. Primjerice, odredite da ćete drogu ili alkohol konzumirati samo jednom tjedno ili ćete popiti maksimalno tri pića kada se nalazite u takvoj prilici. Razmotrite opciju da svoj plan podijelite s prijateljem kako bi vam mogao pomoći u provedbi plana.

**Uzmite pauzu.** Apstinencija od alkohola ili droge čak i tijekom relativno kratkog vremena nam može pomoći raščistiti naš um i tijelo te nam nanovo osvijestiti prednosti neupotrebljavanja supstanci.

**Aktivno se uključite u brigu o sebi.** Istražujte i odvojite vrijeme za aktivnosti koje vas ispunjavaju. Briga o sebi uključuje niz aktivnosti koje su pozitivne za našu opću dobrobit i donose osjećaje zadovoljstva. Primjerice, to su vježbanje, isprobavanje nove hrane, tehnike relaksacije, odlazak na masažu, razgovor s nekim bliskim, šetnja, ...

**Aktivnosti bez alkohola i/ili psihoaktivnih supstanci.** Studentski život je ispunjen brojnim mogućnostima uključivanja u aktivnosti koje ne uključuju alkohol i/ili drogu. Uspostavite komunikaciju sa studentskim organizacijama, volonterima, naučite novi jezik, budite mentor ili tutor nekom mlađem studentu, polazite sportska događanja, uključite se u studentski zbor, posjetite muzeje, kazališta, ...

**Potražite podršku.** Korisno je imati nekog za razgovor kada promišljamo o svom životu i navikama, te kad pokušavamo uvesti promjene. Prijatelji ili član obitelji nam može pružiti razumijevanje, ohrabrenje i pomoć u uspostavljanju odgovornosti. Često trebamo uložiti trud u ostvarivanju mreže podrške. Ta mreža može uključivati prijatelje i članove obitelji, ali i grupe samopomoći ili stručnjake u području mentalnog zdravlja.

Zloupotreba droga svojim pozitivnim učinkom potencira daljnje uzimanje. U terapiji možete raditi na tome da se smanji jaki pojačavajući učinak zloupotrebe droge povećanjem nagrade povezane s neuzimanjem ili usvajanjem vještina koje smanjuju uzimanje i održavaju apstinenciju te povećavate mogućnost za pokretanje zdravih aktivnosti.

Na sljedećoj stranici Vam donosimo popis psihoaktivnih sredstava.

## POPIS DROGA

Kanabinoidi	Amfetamini	Kokain	Opijati	Halucinogeni	Otapala i plinovi	Drugo
Atomic, Galaxy, Solar, Spice Hašiš (shit) Hašišovo ulje Marihuana (trava) drugi kanabinoidi	2C Ecstasy (bombon) Efedrin Flash touch Ice Jaba MDMA (ice, kristal) Mefedron (mjau mjau) Metamfetamini (speed, brzina) Meth drugi amfetamini	Crack Kokain drugi kokaini	Čaj od maka Heroin Opijum (morfij) Speed ball drugi opijati	Andeoski prah Bunika Datura DMT Gljive Ibogain LSD (trip) Meksička „kadulja“ Meskalin PCP Pejotl Žablja koža drugi halucinogeni	Benzin Ljepilo (Neostik i dr.) Plin Razrjeđivači (Trikol i dr.) druga otapala	GHB Poppers Steroidi

### TABLETE – LIJEKOVI

Tablete se računaju kao droge ako uzimate:

- više tableta ili češće nego što vam je to liječnik propisao, ili ih ne uzimate na propisani način
- tablete jer se želite zabaviti, dobro osjećati, biti „high“ ili vas zanima kakav utjecaj imaju na vas
- tablete koje ste dobili od rođaka ili prijatelja
- tablete koje ste kupili „na crno“ ili ukrali

#### TABLETE ZA SPAVANJE / TABLETE ZA SMIRENJE

Alprazolam	Leponex®	Oksazepam
Apaurin®	Levomepromazin	Praxiten®
Bromazepam	Lexaurin®	Prazine®
Buccolam®	Lexilium®	Promazin
Cerson®	Liorin®	Q-PIN®
Diazepam	Loquen®	Quelapin®
Dormicum®	Lorazepam	Sanval®
Flurazepam	Lorsilan®	Seroquel®
Fluzepam®	Lunata®	Valium®
Helex®	Midazolam	Xanax®
Klozapin	Misar®	Zolpidem
Kventiax®	Nitrazepam	Zolsana®
Kvetiapin	Normabel®	Zonadin®
Lekotam®	Nozinan®	

#### TABLETE PROTIV BOLOVA

Abstral®	Lumidol®	Tramadol
Caffetin®	Matrifen®	Tramador®
Dolantin®	Morfij	Tramadox®
Doltra®	Morfinsulfat	Tramal®
Doreta®	MST®	Trapar®
Durogesic®	Pentazocin	Zaldiar®
Fentagesic®	Plivadon®	Zaracet®
Fentanil	Sevredol®	Zotramid®
Fortral®	Solpadeine®	
Kodein	Tadol®	

#### DRUGO

Akineton®	Haloperidol	Lyrica®
Artane®	Heptanon®	Mendilex®
Arvind®	Lamal®	Metadon
Biperiden	Lameptil®	Nakimal®
Bupain®	Lamictal®	Pregabalin
Buprenorfin	Lamotrigin	Suboxon®
Danoptin®	Lamotrigin®	Subutex®
Haldol®	Lamox®	Transtec®

## OVISNOST O VIDEOIGRAMA

Igranje videoigara satima i do kasno u noć može se činiti kao razvojna faza u životu studenta. Ali, što se događa kada to vrijeme posvećeno videoigrama počne negativno utjecati na druge aspekte života osobe? Tada bi u pitanju mogla biti ovisnost. Svjetska zdravstvena organizacija je, 2018. godine, uvrstila u 11. izdanje priručnika Međunarodne klasifikacije bolesti (MKB-11) *Gaming disorder* kao poremećaj mentalnog zdravlja.

### Razumijevanje ovisnosti o video igrama

Nema ništa načelno loše u igranju videoigara, međutim, nekad mogu dovesti do ozbiljnih problema kod pojedinaca koji ih igraju. U nastavku donosimo više o tome kako prepoznati granicu između ovisnosti i samo zabavljanja igranjem.

**Ovisnost** se definira kao stanje u kojem se pojedinac nastavlja ponašati na određeni način kako bi došao do nagrade, čak i ako postoje negativne ili štetne posljedice koje nadmašuju korist. Nacionalni institut za zlouporabu droga Sjedinjenih Američkih Država još dodaje u definiciju ovisnosti stavku da osoba ne može prestati s nekom aktivnošću (npr. kockanje, droge, video igre) iako ima želju prestati. Ovisnost o internetskim/videoigrama uključuje simptome kao što su pretjerana zaokupljenost videoigrama, razvijanje sve veće tolerancije na igranje, simptome apstinencijske krize, nemogućnost kontrole nad igranjem i psihosocijalne probleme nastale kao posljedica pretjeranog igranja igara.



## Malo brojeva...

- Odrasli muškarci i žene igraju videoigre otprilike podjednako, odnosno videoigre igra 50% odraslih muškaraca i 48% odraslih žena. Međutim, kad se radi o mlađim odraslima (od 18 do 29 godina), muškarci igraju češće videoigre (77%), nego žene (57%).
- Otprilike 8,5 % djece/mladih u dobi od 8 do 18 godina patološki igra videoigrice, što znači da ih igraju toliko često da im to zapravo nanosi štetu i stvara probleme u drugim aspektima njihovog života.
- 6,9% mladih odraslih (od 18 do 24 godine) u SAD-u je preokupirano s internetskim videoigramama.
- Više od 5% mlađih odraslih izvještava o doživljenim apstinencijskim simptomima kad ne igraju videoigre.
- Više od 8% mlađih odraslih u SAD-u je neuspješno u kontroliranju vremena koje provode igrajući internetske videoigre.
- Više od 3% mlađih odraslih je izgubilo ili ugrozilo svoj interpersonalni odnos, posao ili priliku za školovanje kao direktnu posljedicu njihove aktivnosti u videoigramama na internetu.

Problemi s igrama često mogu početi bezazleno. Studenti često započinju pretjerano igranje videoigara još u srednjoj školi, dok su kod kuće s roditeljima, a to igranje se može pogoršati kada odu na studij i više nemaju nadzor nad korištenjem računala. Ova aktivnost obično počinje kao zabava, a može eskalirati ako postane studentima mehanizam za suočavanje sa stresom i za uklanjanje stresa. Procjenjuje se da je otprilike 2 milijuna studenata u SAD-u ovisno o videoigramama.

Vrijeme provedeno na igranje oduzima vrijeme za učenje, druženje, izgradnju zdravih interpersonalnih odnosa ili odlaska na nastavu, a što sve može rezultirati raznim negativnim posljedicama. Rezultati mogu uključivati socijalnu izolaciju, loše ocjene, gubitak studijske godine, stipendija, a moguće i odustajanje od studija.

## Je li igranje video igara uvijek loše?

Igranje videoigara nije uvijek problem, dapače, može biti zabavna aktivnost koja zahtijeva angažman od igrača. Osim toga, igranje videoigara može donositi i neke koristi igračima koje nisu vidljive na prvu, pod uvjetom da osoba umjereno igra videoigre. Neke prednosti igranja videoigara su:

- Oslobađaju od stresa
- Utječu na povećanje veličine i povezanosti funkcija mozga
- Potiču interese za neke obrazovne teme, kao što je povijest ili tehničke znanosti
- Povećanje tjelesne aktivnosti (za one igre koje zahtijevaju gibanje)



- Poboljšavaju koordinaciju
- Poboljšavaju vještine rješavanja problema
- Pomažu osobi da iskusi osjećaj postignuća
- Poboljšavaju kreativnost
- Poboljšavaju pamćenje
- Predstavljaju priliku za socijalizaciju (kad se igraju online, s drugim igračima)

## Kako ovisnost o videoigrama utječe na učenje i akademski uspjeh?

Sve što ekscesivno radimo, pa čak i igranje videoigara, može imati loše posljedice. Ključ svega je umjerenost. Studenti koji pretjeraju s igranjem videoigara i zbog toga zanemaruju akademske obveze, mogu se susresti sa sljedećim teškoćama:

- **Lošije ocjene.** Ocjene mogu igrati važnu ulogu u budućnosti studenta, npr. hoćete li moći upisati diplomski studij koji želite, postdiplomske studije nakon što diplomirate i slično.
- **Nekvalitetno učenje.** Neki studenti uspiju održati prosjek ocjena visokim bez obzira na igranje videoigara, ali svejedno gube važne prilike za učenje. Primjerice, ako ljetno provedete igrajući videoigre po cijele dane, umjesto da odradite neku stručnu praksu propustit ćete steći radno iskustvo u području koje vas zanima. Također, nerijetko, studenti do kasno u noć znaju igrati videoigre zbog čega manje spavaju i vjerojatno su manje koncentrirani na nastavi sutradan.
- **Financijske posljedice.** Mnogi studenti primaju stipendije koje im pomažu u pokrivanju životnih troškova tijekom studija, a za stipendije potrebno je često ili ostati redovan student ili održati određeni prosjek ocjena.
- **Poteškoće u interpersonalnim odnosima.** Prijateljstva i romantične veze mogu „patiti“ zbog ovisnosti o videoigrama. Osoba koja je ovisna, može biti razdražljiva ukoliko ne može doći do računala/konzole. Također, studenti ovisni o videoigrama se udaljuju često i od roditelja, neki od njih odustaju od fakulteta bez znanja roditelja, a zbog kompulzivnog igranja.
- **Manjak sna.** Dan ima samo 24 sata, a za nekog tko je ovisan o videoigrama to znači da nešto mora žrtvovati, što je najčešće adekvatan san. Općepoznato je da nedostatak sna negativno utječe na mogućnost učenja. Otprilike 72% studenata



**ovisnost o video igrama**

**znakovi upozorenja**

- zanemarivanje obveza
- zanemarivanje prijatelja i obitelji
- zapuštanje izgleda
- manjak sna
- zapuštanje osobne higijene i tjelovježbe
- zanemarivanje hobija
- manjak empatije

@mentalisti.stampar

izvještava da lošije napišu ispit ako nisu dovoljno spavali noć prije.

- **Ozbiljnije zdravstvene teškoće.** Kao da manjak sna nije dovoljan, postoji još razloga za zabrinutost. Prehrana studenata koji su ovisni o videoigrama jako je nezdrava te se najčešće sastoji od *fast food* proizvoda te energetskih pića koja održavaju budnost. Nerijetko studenti dobivaju na težini zbog načina prehrane, ali i sjedilačkog načina života.

## Zdrave i odgovorne strategije za videoigre tijekom studija

### 1. Prepoznajte i priznajte problem.

Prvi korak i način da učinkovito smanjite igranje videoigara je da priznate sami sebi da previše vremena provodite igrajući i/ili da igranje loše utječe na druga područja vašeg života.

### 2. Odredite mjesto i vrijeme za igru.

Za one koji pretjerano igraju videoigre, nešto tako jednostavno kao što su razgovori o igrama ili gledanje nove reklame za videoigre može biti dovoljno da potakne želju za igranjem. Da biste izbjegli ove okidače, odlučite se igrati samo u određeno vrijeme ili na određenom mjestu. Na primjer, možete konzolu ili laptop staviti u ormar i držati ih tako svaki dan u tjednu, osim nedjelje navečer koju ćete odrediti kao vrijeme za igranje videoigara.

### 3. Dogovorite se s prijateljem da budete partneri u videoigramama.

Ovaj prijatelj može biti netko s kim ćete igrati videoigre ili netko tko će osiguravati da igrate u razumnim granicama. To može biti vaš partner/ica, cimer, kolega ili prijatelj koji vas može kontaktirati kako bi provjerio držite li se dogovora oko igranja.

### 4. Postavite čvrsta vremenska ograničenja.

Unaprijed odredite koliko dugo ćete igrati. Nemojte igrati prije nego odradite svoje studentske obveze – odslušate predavanje ili napišete seminar. Pridržavanjem vremenskih ograničenja svatko može odgovorno uživati u videoigramama.

### 5. Postavite i druga ograničenja.

Primjerice, ako ustanete u sred noći nemojte paliti računalo kako bi igrali. Također, postavite pravilo da ne jedete dok igrate jer to doprinosi nezdravom načinu života, postaje navika, može uzrokovati probleme s tjelesnom težinom i slično.

### 6. Posložite prioritete – neka videoigre ne budu na vrhu te liste.

Jedan način kako postaviti jasna ograničenja u igranju je dopustiti si igranje tek kad sve ostalo obavite. Primjerice, odredite da možete igrati samo vikendom, nakon što se napisali zadaću/seminar, odradili kućne poslove i nakon što se ste istuširali. Također, važno je da vrijeme koje provedete igrajući videoigre bude mnogo kraće od vremena kojeg provodite u druženju s prijateljima.

### 7. Koristite videoigre kao nagradu.

Ako igrate videoigru samo kad postignete neki cilj, smanjit ćete količinu vremena provedenog igrajući. K tome ako je cilj povezan s korisnim stvarima, kao što su vježbanje ili dovršavanje seminara, doprinosite poboljšanju drugih aspekata života, dok igranje ostaje pod kontrolom.


## 8. Postavite financijska ograničenja.

Drugi način kontrole vremena provedenog u igri je ograničenje koliko novca možete potrošiti na videoigre i dodatan sadržaj. Ona nova „ekspanzija“ ili novi nastavak videoigre može uvelike otežati ograničavanje i prestanak igranja.

### Kada potražiti stručnu pomoć?

Ukoliko primijetite, kod sebe ili kod svog prijatelja/prijateljice sljedeće, bilo bi dobro potražiti stručnu pomoć:

- Gubitak kontrole nad igranjem videoigara.
- Davanje prioriteta igranju videoigara nad ostalim aktivnostima, do te razine da igranje postaje važnije od drugih interesa i dnevnih obveza.
- Nastavljanje ili pogoršavanje ponašanja vezanog uz igranje videoigara unatoč pojavi negativnih posljedica.
- Takvo ponašanje je ozbiljno, rezultira slabljenjem osobnog, obiteljskog, socijalnog, radnog/edukacijskog funkcioniranja te traje najmanje 12 mjeseci.



**tretman**

- **IGRAJ UMJERENO**  
odredi koliko vremena dnevno ćeš provesti igrajući- možeš namjestiti alarm da te upozori
- **UZMI REDOVITE PAUZE**  
nakon sat vremena igre ustani, prošetaj par minuta- nije zdravo toliko sjediti
- **UKLJUČI I OBITELJ**  
postoji puno igara koje možete igrati zajedno, a ovako ćeš i njih uključiti u svoj hobi
- **POTRAŽI POMOĆ STRUČNJAKA**

@mentalisti.stampar

### Korisni kontakti

**Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i videoigrama** PB Sv. Ivan, Jankomir 11, pp 68

tel. 01/3430 102, e-mail: [irena.rojnic@pbsvi.hr](mailto:irena.rojnic@pbsvi.hr)

### Pozitivno korištenje interneta

Internet može biti vrlo koristan medij ako ga koristimo umjereno. Omogućava nam komunikaciju s bližnjima bez obzira gdje se nalazili i tako olakšava održavanje odnosa. Također, olakšava nam edukaciju o brojnim temama, informiranje i zabavu. Ukratko, pruže nam niz mogućnosti. Postoji mnogo aplikacija koje su usmjerene na mentalno zdravlje i mogu biti praktične za samopomoć, psihoedukaciju i relaksaciju. U nastavku donosimo popis aplikacija koje su dostupne za korištenje, a usmjerene na teme povezane s mentalnim zdravljem.