



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Sprečavanje ovisnosti o tehnologiji među mladima i adolescentima

Uvod

Ovaj kratki priručnik će vam pružiti neke dodatne informacije o tome kako izbjeći dobivanje previše ovisni o tehnologiji.

Ovaj priručnik će biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja među članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući ovom priručniku znati ćete više o važnosti korištenja tehnologije u umjerenim količinama..

Tehnologija je posvuda i nije moguće u potpunosti je eliminirati iz našeg života- moramo je koristiti kako bismo naučili, podučavali i radili, a ne samo u zabavne svrhe. Iako, moramo zapamtiti da je definitivno trebamo koristiti umjereno.

Tehnološki razvoj s jedne strane gura razvoj ljudske rase u raznim područjima poput znanosti ili podučavanja, te pridonosi razvoju ljudske rase općenito. S druge strane u današnje vrijeme možemo lako uočiti njegov utjecaj na mlade i adolescente. Teško je prošetati ulicom i ne uočiti ljude kako zure u svoje telefone. Čak i ako tehnološki razvoj utječe na sve dobne skupine, pa čak i neka mlada djeca uče kako koristiti tablet ili pametni telefon prije nego što nauče kako hodati i pravilno

govoriti to su mladi ljudi koji čine grupu koja je najviše osjetljiva.

Iako to može biti stvarno primamljivo, trošenje puno vremena na korištenje tehnologije je loše za naše fizičko i psihičko zdravlje.

Negativan utjecaj

Naše psihičko zdravlje je važno kao i fizičko. Kada je riječ o psihičkim posljedicama tehnička ovisnost može dovesti do blage ili jake uznemirenosti ili anksioznosti kada smo daleko od tehnologije, stalna potreba za provjerom što se događa na internetu, problemi s komunikacijom u stvarnom životu, osjećaji izolacije, tjeskobe, pa čak i depresije.

Moderni mediji nas uče da se uspoređujemo s drugima, dok provjeravamo profile na društvenim mrežama napih prijatelja i kolega možda ćemo postati ljubomorni na njihov savršeni život, ignorirajući činjenicu da znamo da iza jedne savršene fotosnimke postoje deseci ne tako savršenih. Počinjemo osjećati potrebu da ih impresioniramo našim načinom života, što dugoročno može dovesti do depresije,

Kada je riječ o našem fizičkom zdravlju tehnologija može utjecati na njega na loš način.

Počnimo sa stanjem kože. Mobiteli koje nosimo okolo cijeli dan i stalno ih odlažemo na različitim površinama, mogu biti prekriveni bakterijama, uzrokujući da se masnoće sakupljaju kada se stavljaju na lice. U rezultatu možemo dobiti akne od jednostavnog korištenja našeg mobitela.

Mobiteli zrače, pa čak i istraživanja tek trebaju dokazati da količine zračenja mogu biti štetne ako ga nosimo naokolo s nama cijeli dan. Zračenje koje mobiteli emitiraju korisnik može apsorbirati i to danas postaje briga jer sve više ljudi koristi mobilne uređaje.

Stalna upotreba tehnoloških uređaja zahtijeva puno sjedenja ili stajanja mirno. Većina ljudi također drži glavu dolje i ukočenom, što može uzrokovati bol u vratu i leđima.

Pričajući o malim fizičkim neugodnostima moramo spomenuti tzv. Blackberry palac. Mala kuglica na blackberry mobitelu za prelistavanje stranica zapravo može uzrokovati stresne ozljede palca.

Najčešći učinak korištenja previše tehnoloških uređaja predugo su naprezanje očiju zurenjem u zaslon računala predugo, glavobolje, zamagljenje vida i problemi sa spavanjem..

Postajanje ovisnikom

Glavni razlozi zašto adolescenti i mladi postaju ovisni o tehnologiji je njihova želja da se uklope.

Zahvaljujući pregledavanju interneta mogu pratiti sve trendove, ostati u kontaktu sa svim prijateljima i izbjeći da ih vršnjaci odbace.

Internet je postao tako zanimljivo i živahno mjesto da je ta stvarnost često primamljivija mladima i adolescentima nego stvarni život. Kada ih vidimo kao zombija koji zuri u telefon, oni provode svoje dane dijeljenjem fotografija i informacija s prijateljima iz drugih zemalja, ili onih koji žive u ulici, u potrazi za spojem ili zabavom na kojoj bi prisustvovali, započinju posao kao influencer i zarađuju pravi novac ili samo bezumno gledajući neke memove kako bi poboljšali svoje raspoloženje.

Štoviše, tehnologija ispunjava prirodnu potrebu za stimulacijom, interakcijom i promjenama u okolišu. Kada mladi doživljavaju stres poput odbijanja ili loše ocjene na ispitu, tehnologija može postati brz i jednostavan način da se to zaboravi na trenutak i usredotoče se na nešto drugo umjesto toga. I dok se koristi na ovaj način. To može postati stvarno ovisnost.

Nadalje, tehnologija utječe na sustave zadovoljstva mozga na načine slične

ovisnostima. To pruža neke slične stimulanse kao alkohol i ili droge:

Zadnji, ali ne i najmanji razlog zašto tehnologija može postati ovisnost za mlade i adolescente je činjenica da to može biti velika, laka i gotovo bez napora može ubiti dosadu i pružiti bijeg od stvarnosti.

Sprečavanje ovisnosti o tehnologiji

1. **Postavljanje vremenskih ograničenja** – Ako si sami date određeno vrijeme za određene aplikacije možete pomoći da se oslobodite ovisnosti. Poanta je zadržati te vremenske okvire. Možete pokušati ograničiti korištenje pametnog telefona na to da ga koristite samo kao telefon veći dio dana, a sami surfate na webu ili igrate igrice na njemu samo u određenom vremenu – kao kada putujete autobusom ili čekate u redu. Ako to želite naučiti svoju djecu – sjetite se da postavite dobar primjer, ako će vas vidjeti s telefonom veći dio dana, smatrat će to normalnim ponašanjem.
2. **Isključivanje obavijesti** – Većina aplikacije koju instalirate na telefon zatražit će vaš pristanak za slanje obavijesti. Čak i ako se može činiti primamljivo, stalne obavijesti učiniti će da provjeravate svoj telefon još

češće tijekom dana. Ako već dobivate neke obavijesti obično ih možete isključiti unutar same aplikacije.

3. **Napravite kućna pravila u vezi s tehnologijom** – pobrinite se da nitko u vašoj kući nije na telefonu dok jede obroke ili kad imaju mogućnost provesti kvalitetno vrijeme s drugim članovima obitelji (npr. Dok čitate za laku noć, igrate igre na ploči na obiteljskom putovanju).
4. **Koristite druge nagrade** – Trošenje vremena pomoću tehnoloških uređaja čini da dopamin udari u vaš mozak, tako da je jedini način za borbu protiv ove ovisnosti pronaći druge načine da nagradimo sebe. Možete ga učiniti tradicionalnim načinom kao što je počastiti sebe nečim dobrim ili čak preuzeti aplikaciju koja će vam dati nagradu za NE diranje telefona neko vrijeme. Postoji mnogo različitih nagrada koje možete smisliti koje će vam pomoći da prekinete ove navike.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku prikazane su informacije o temi kako možete spriječiti ovisnost o tehnologiji među mladima i adolescentima, Pomaže nam razumjeti da nam trošenje manje vremena online pomaže da ne propustite važne stvari u našem životu.

Pregledavanje ovog priručnika prije svake sesije s grupom pomoći će vam da vodite raspravu o temi.

U resursima ćete pronaći i PowerPoint prezentaciju koja će vam pomoći objasniti temu vašoj grupi i započeti razgovor s njima.

Aktivnost grupe

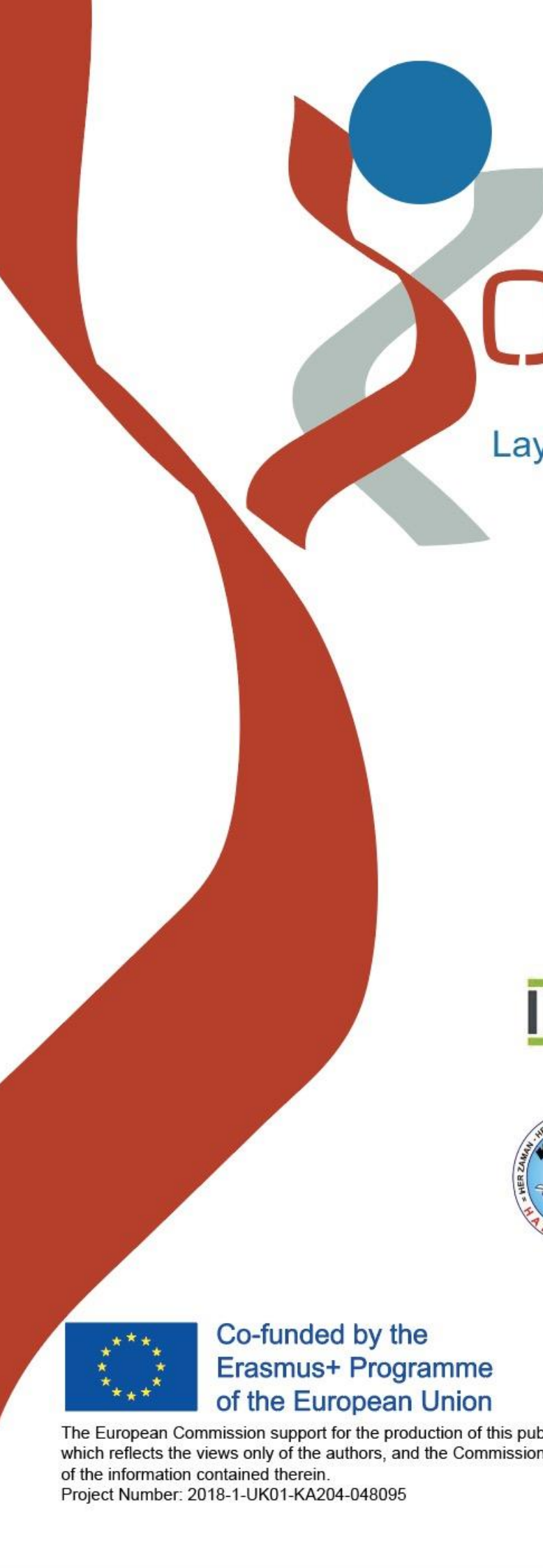
Nakon što ste zajednički koristili digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint sa svojom grupom, možete započeti grupnu raspravu s pitanjem prate li svi članovi grupe pitanja i napisati svoje odgovore na bijeloj ploči ili flipchartu

- Kako korištenje tehnologije može utjecati na naš obiteljski život?
- Kako bi ne korištenje tehnologije utjecalo na naše kontakte s prijateljima?

Nakon što su završili pitajte ih da razmisle sami o njihovoj razini korištenja tehnologije/ Da li se članovi vaše grupe smatraju ovisnima? Koliko sati mogu ići bez

korištenja svog računala? Koliko ih je bez provjere društvenih medija? Koliko su prijatelja na internetu upoznali u stvarnom životu?

Neka na trenutak razmišljaju o tome i sami odluče jesu li ovisni ili ne i potaknu ih da slijede savjete navedene u priručniku.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095