

Osnovna škola „Đuro Ester“

MJESEC BORBE PROTIV OVISNOSTI

15.11. - 15.12.2023.

Ovisnosti o pušenju, alkoholu, drogama, kockanju utječu loše na čovjekovo fizičko i mentalno zdravlje. U skladu s time, navodimo i primjere modernih ovisnosti:

Ovisnost o društvenim mrežama: Osobe koje provode prekomjerno vrijeme na društvenim mrežama, poput Facebooka, Instagrama ili Twittera, mogu razviti ovisnost o stalnom praćenju objava, lajkova i komentara.

Ovisnost o pametnim telefonima: Konstantna provjera mobilnih uređaja, slanje poruka i surfanje po internetu može dovesti do ovisnosti o pametnim telefonima, s negativnim utjecajem na stvarne društvene interakcije i fizičko zdravlje.

Ovisnost o video igrama: Intenzivna igranja video igara, posebno online igara koje potiču dugotrajno sudjelovanje, mogu dovesti do ovisnosti s ozbiljnim posljedicama po mentalno i fizičko zdravlje.

Ovisnost o internetu: Općenita ovisnost o internetu može se manifestirati kroz prekomjerno pretraživanje, online kupovinu, gledanje video sadržaja ili korištenje društvenih mreža.

Ovisnost o streaming uslugama: Beskrajna dostupnost glazbe, filmova i TV serija putem streaming platformi može dovesti do ovisnosti o kontinuiranom konzumiranju sadržaja.

Ovisnost o kofeinu i energetske napicima: Povećana konzumacija kofeina putem kave, čaja i energetskih napitaka može dovesti do fizičke ovisnosti, s potencijalnim negativnim utjecajem na zdravlje.

Ovisnost o shoppingu: Često povezana s online kupovinom, ovisnost o shoppingu odnosi se na nekontroliranu potrebu za kupnjom stvari, često motiviranu emocionalnim ili društvenim faktorima.