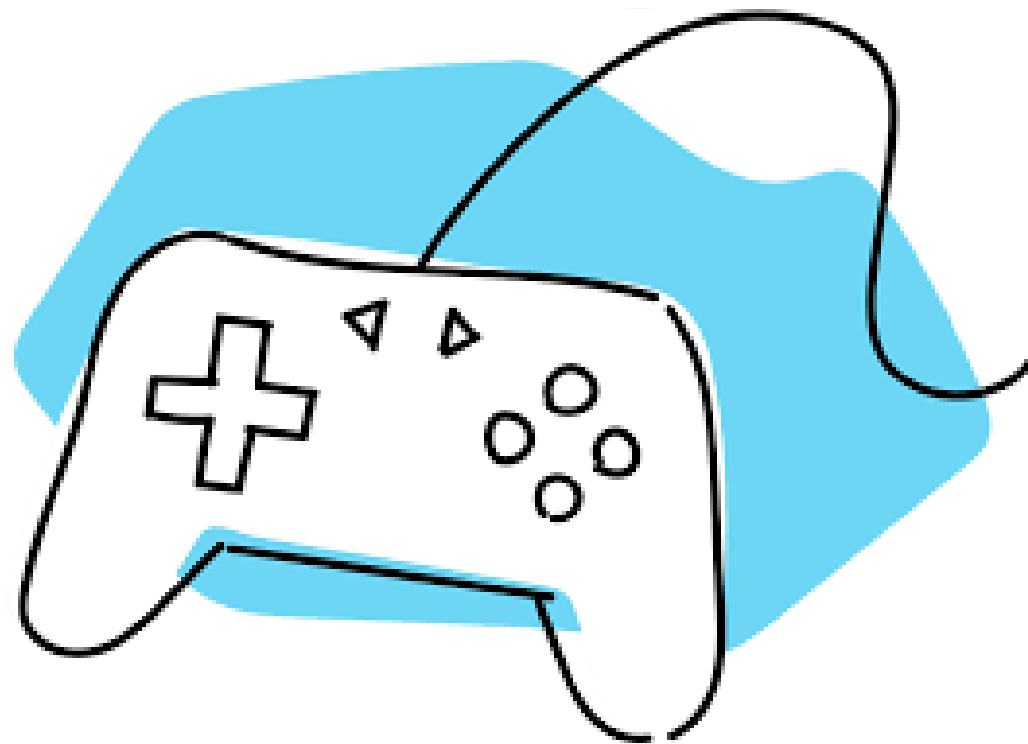


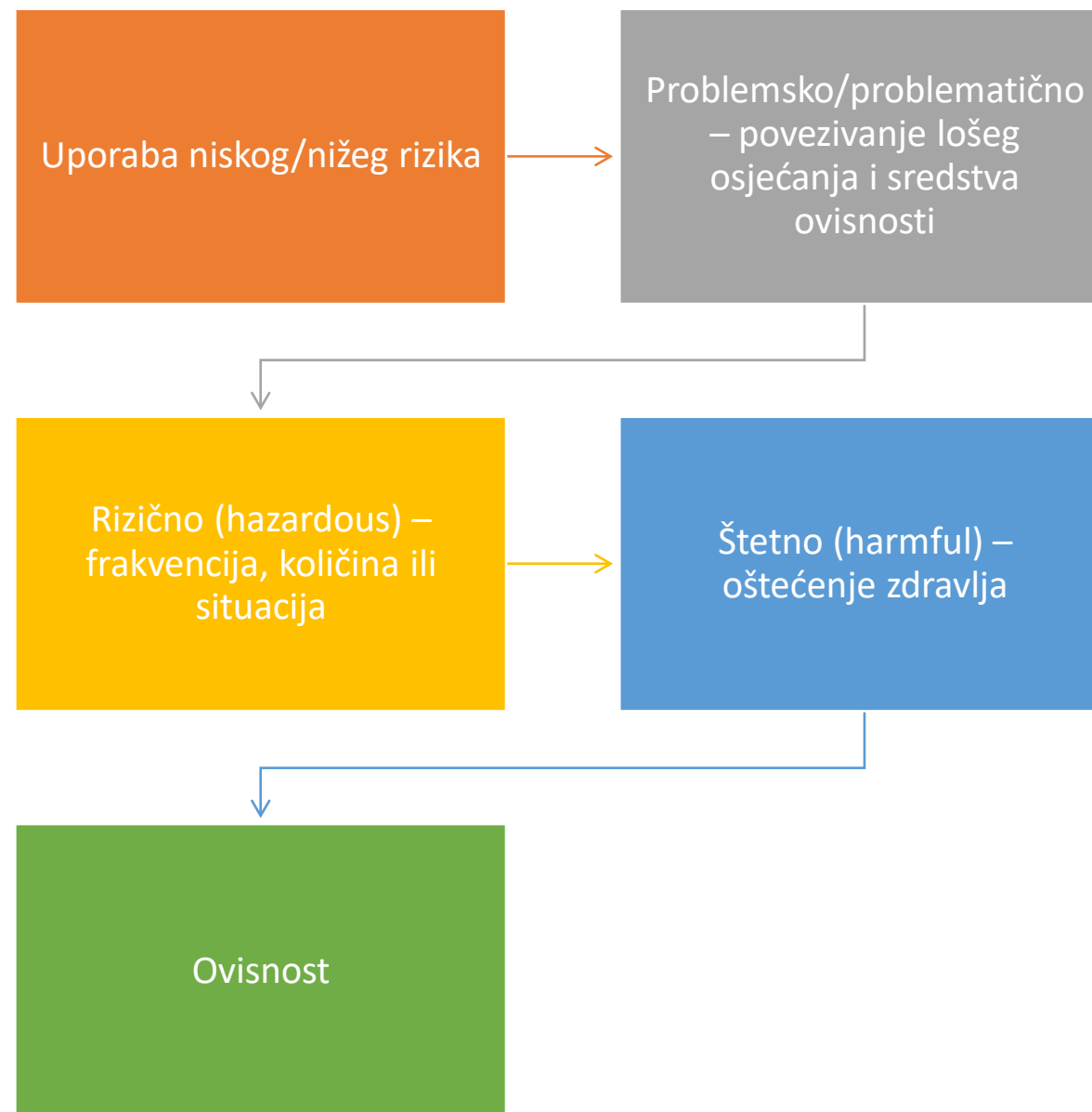
# Problematična uporaba interneta: od rizične upotrebe do ovisničkog ponašanja

Irena Rojnić Palavra  
Zagreb, 2024.





# Terminološka zbrka



# Ovisnost (3+)

- gubitak kontrole
- razvoj tolerancije (smanjenje učinka)
- apstinencijski sindrom
- žudnja/osjećaj prisile
- zanemarivanje drugih zadovoljstava i interesa
- uporaba unatoč socijalnim ograničenjima
- stereotipna uporaba
- subjektivan osjećaj pozitivnog učinka
- provođenje sve više vremena u ritualima povezanim s ovisničkim ponašanjem
- nastavak uporabe unatoč posljedicama/propadanju na bio-psiho-socijalnom planu

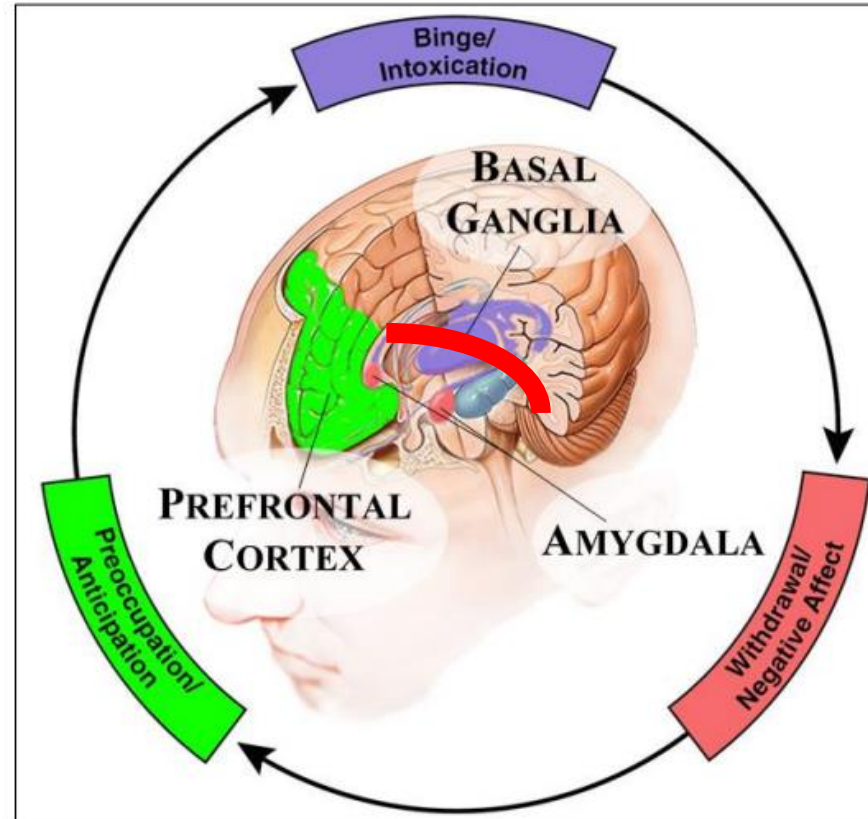


# Addiction

- Kronična
- Recidivirajuća
- Izlječiva
- Bolest
- Mozga/srca
- O psihoaktivnim tvarima i ponašajne
- Svjesna i nesvjesna komponenta
- Samoliječenje

# Neurobiologija

---



# Mladi i ovisnosti

- Adolescencija kao uobičajeno vrijeme početka
- Biološka i psihološka (hipo-)maturacija i nezrela samoregulacija
- Veća osjetljivost na pozitivna (nagrađujuća) svojstva) u odnosu na odrasle, manja otpornost
- Raniji početak i prisutnost drugih psiholoških tegoba povećavaju rizik razvoja ovisnosti





# What is Addiction?

Dr. Gabor Maté

<https://www.youtube.com/watch?v=T5sOh4gKPIg>

# Ovisnosti

- O psihoaktivnim tvarima
- Bihevioralne





# Gaming disorder

- DSM-V - Internet Gaming Disorder (appendix) 2013.
- MKB-11 - Gaming Disorder („addictive behaviours”) 2018./2019.
- Gubitak kontrole nad igranjem videoigara
- Prioritet dan igranju videoigara nad ostalim aktivnostima do razine da ono postaje važnije od drugih interesa i dnevnih obveza
- Nastavljanje ili pogoršavanje ponašanja vezanog uz igranje videoigara unatoč pojavi negativnih posljedica
- Ponašanje mora biti dovoljno ozbiljno te rezultirati oštećenjem u osobnom, obiteljskom, socijalnom, edukacijskom, radnom ili drugim vidovima funkcioniranja osobe u periodu od najmanje 12 mjeseci



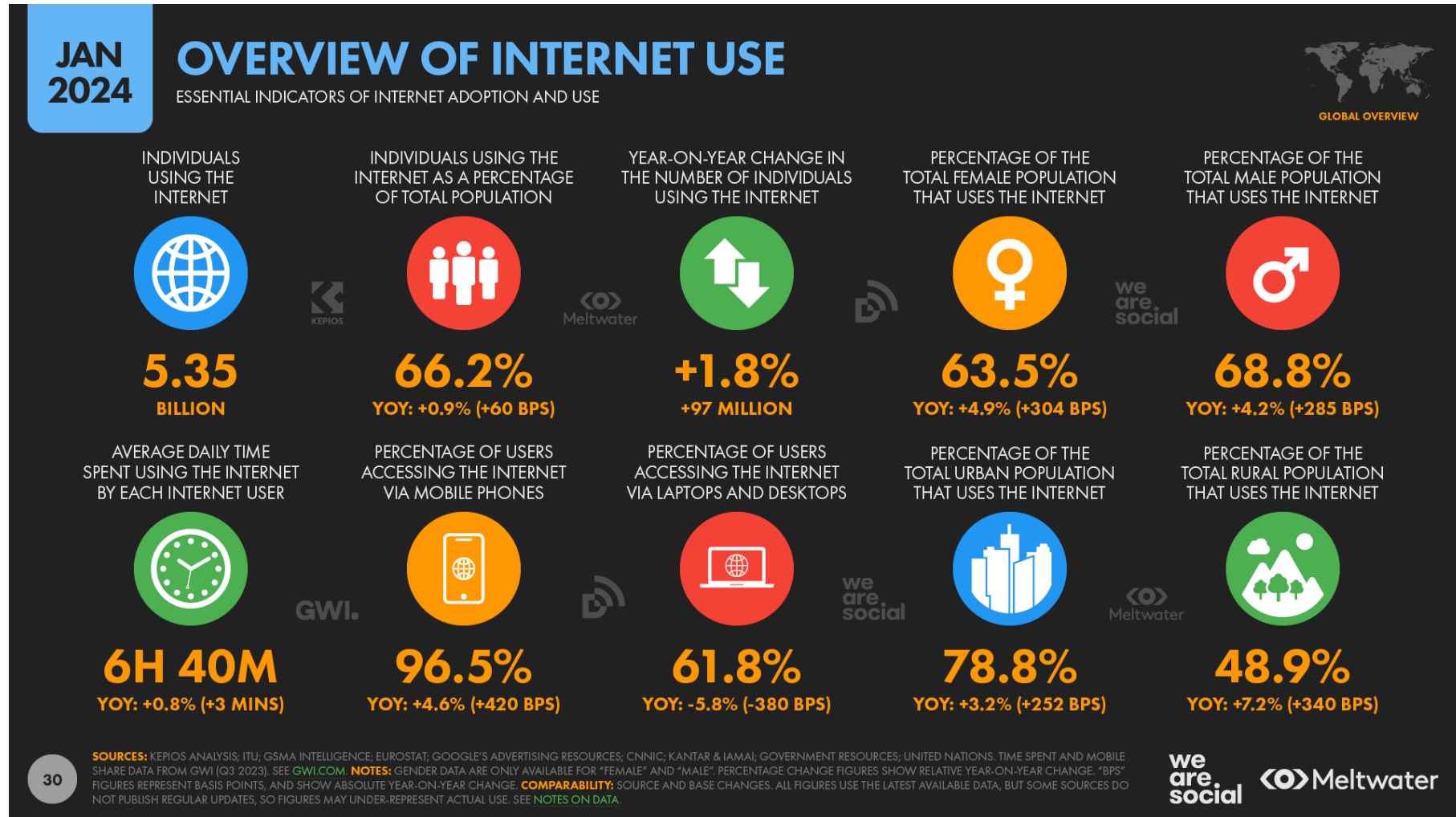
# Epidemiologija

---

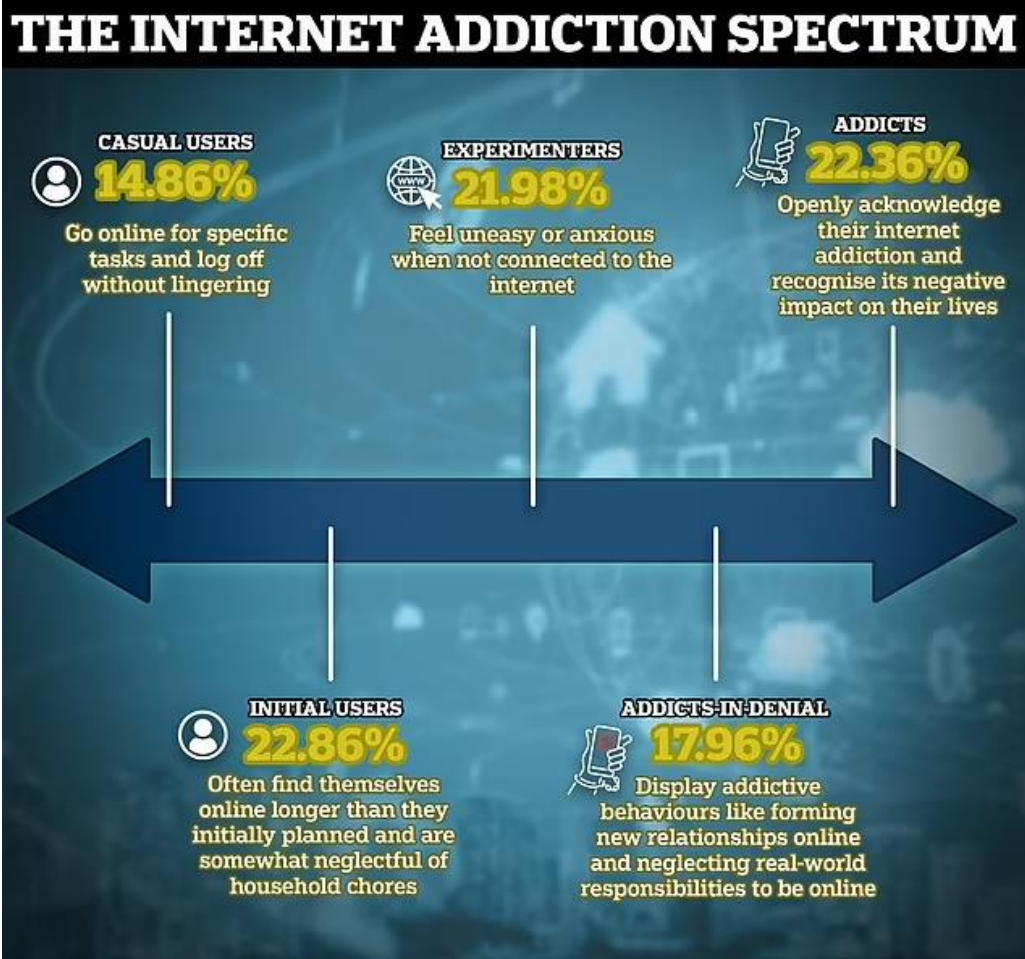
- 31% učenika SŠ na internetu provodi više od 40 sati tjedno (Carević, Mihalić, Sklepić, 2013.)
- 3.4% srednjoškolaca ovisno o internetu (Vejmelka et al., 2017.); 1.4% SŠ Split (Vejmelka et al., 2021.); 0.8% SŠ Zagreb (Mandić, 2021.)
- Svakodnevno igranje kod 15/16 godišnjaka 36.9% 2011./18.8% 2019.; nikada igrali 8.9% 2011./24.5% 2019. (ESPAD, 2019.)
- 20.3% učenika SŠ svjedočilo ili doživjelo *online* seksualno uznemiravanje u posljednjih godinu dana (Vejmelka et al., 2023.)
- 6% svjetske populacije ovisno o internetu (ASAM, 2020.)



# Novi podaci



# Gdje sam na spektru?



Stangl B, Kastner M, Park S, Ukpabi D. Internet addiction continuum and its moderating effect on augmented reality application experiences: digital natives versus older users. Journal of Travel & Tourism Marketing. 2023;40(1):38–54.

# Razlozi za korištenje i prediktori razvoja ovisnosti

## **Razlozi za korištenje:**

- Akademski razlozi
- Socijalno umrežavanje
- Igranje videoigara

## **Prediktori:**

- Dnevno vrijeme provedeno na internetu
- Igranje videoigara
- Korištenje društvenih mreža
- Tjeskoba/depresivnost

Izvor: Yatab Pal Singh Balhara et al., 2019.

## **Razlozi za korištenje:**

- Eskapizam
- Kompetitivnost
- „Coping”
- Razvoj vještina
- Mašta
- Rekreacija

## **Prediktori:**

- Eskapizam
- Jasnoća samopoimanja (aktualni/idealni self)

Izvor: Šporčić B, Glavak-Tkalić R, 2018.



# Adiktivni potencijal

- Videoigre (MMORPG i FPS)
- Društvene mreže
- Pornografski sadržaji
  
- Mladi, muškarci, videoigre

An illustration of a woman with long brown hair, wearing a pink top, hugging a young boy with brown hair wearing a blue shirt. They are both smiling and have rosy cheeks. The background features stylized green leaves and red tulips. The overall style is soft and warm.

# Zašto je internet privlačan?

- „Stavljam retuširane fotografije”
- „Skupljam lajkove”
- „Lakše mi je komunicirati tako nego oči u oči”
- „Nisam sam”
- „Na internetu me ne mogu istući”
- „Mogu letjeti na zmaju”
- „Mogu rigati vatru jer nitko ne zna tko sam”
- „Mogu blokirati budale”
- „Ne podnosim dosadu”
- „Ne mislim na probleme”
- „Dobio sam ozbiljne pare”
- „Ne trebaju mi posebne vještine”
- „Videoigre su fer”
- „Virtualno je meni stvarno”
  
- OMNIPOTENTNI, UNIVERZALNI, KONTEJNIRAJUĆI OBJEKT

# Klinička slika

- Gubitak kontrole nad vremenom provedenim za internetom
- Gubitak osjećaja za vrijeme tijekom korištenja interneta
- Osjećaj da je „virtualni život“ preuzeo kontrolu, gubitak slobode
- Kompulzivna uporaba interneta (unutarnji osjećaje prisile)
- Sve češće i dulje korištenje interneta i uporaba sadržaja sve jačeg podražajnog potencijala
- Investiranje u videoigre, računalnu opremu, brzu vezu i sl.
- Pojava žudnje i nelagode kada osoba ne može na internet
- Zakazivanje u školi/na poslu
- Narušavanje socijalnih odnosa, naročito unutar obitelji
- Socijalna izolacija, pasivizacija
- Promjene raspoloženja i ponašanja
- Zanemarivanje alternativnih zadovoljstava ili interesa
- Uporaba interneta u situacijama kada to nije prikladno, stereotipna uporaba
- Subjektivni osjećaj benefita
- Nastavak uporabe unatoč negativnim posljedicama
- Neuspješna promjena ponašanja
- Osjećaj krivnje i srama
- Iznerviranost tuđim opaskama vezano uz potrebu smanjenja uporabe interneta, impulzivno/agresivno reagiranje
- Uporaba interneta kao dominantna aktivnost u životu
- Okupiranost i u trenucima nekorištenja
- Zamjena dana i noći
- Zapostavljanje higijene
- Zanemarivanje adekvatnog unosa hrane i tekućine
- Smanjena tjelesna aktivnost, pretilost
- Smetnje pažnje i koncentracije
- Sindrom karpalnog kanala, tzv. „computer disease“, bolovi u kralježnici i druge tegobe uzrokovane dugotrajnim sjedenjem...

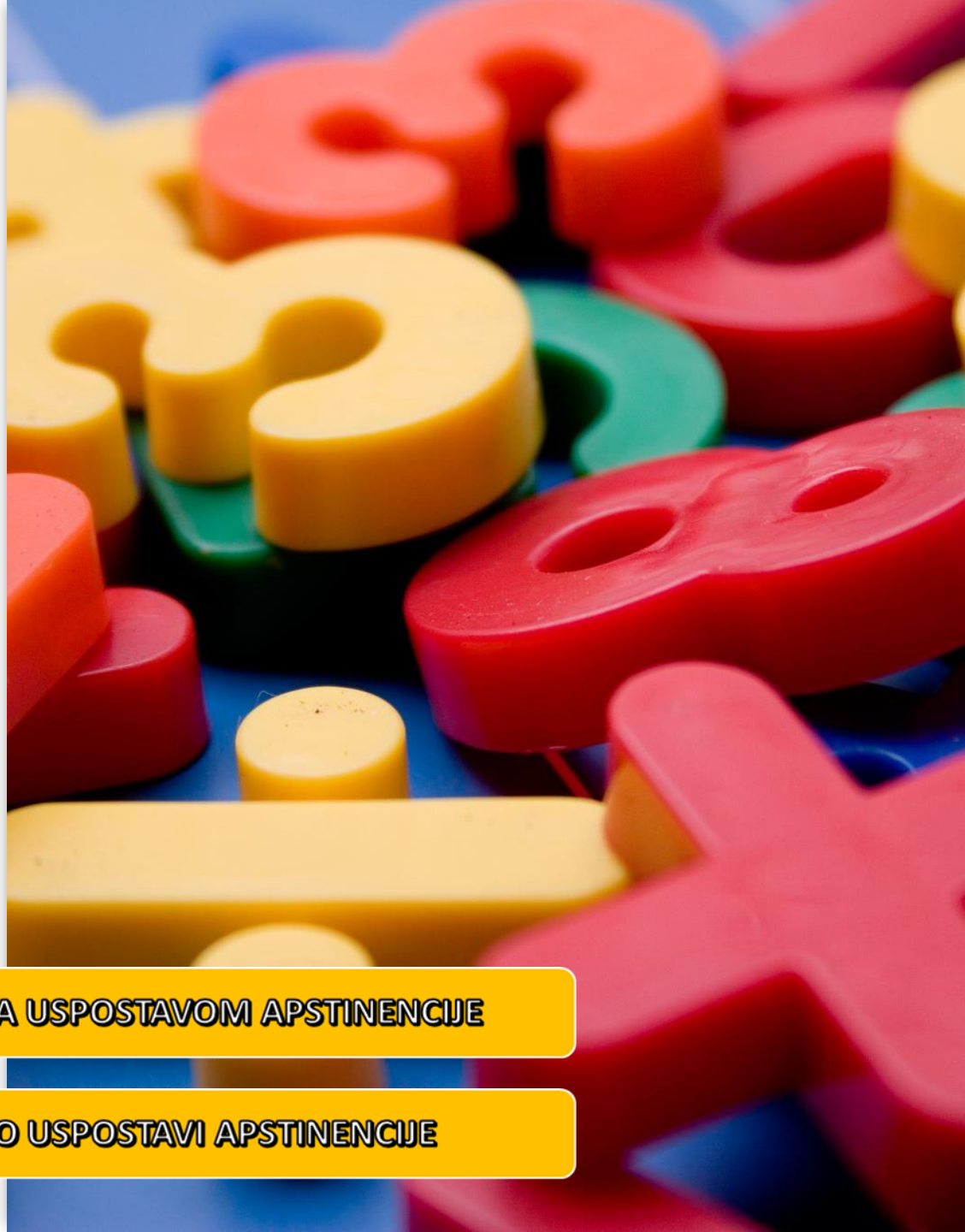


# Karakteristike ličnosti i komorbiditeti

- Introvertiranost
- Nisko samopouzdanje/samopoštovanje
- Socijalna disfunkcionalnost
- Hipomaturacija
- Nezreli mehanizmi obrane
- Teškoće u komunikaciji
- Iskustvo traume/emocionalnog gubitka
- Disfunkcionalnost obitelji...
- Anksiozno-depresivni spektar
- Poremećaj ličnosti (npr. shizoidni)
- Socijalna fobija
- ADD/ADHD
- Pervazivni razvojni poremećaji
- Poremećaji prilagodbe
- Druge ovisnosti
- Psihoze...

**AKO JE UZROK, SMANJUJE SE SA USPOSTAVOM APSTINENCIJE**

**AKO JE POSLJEDICA, NESTAJE PO USPOSTAVI APSTINENCIJE**



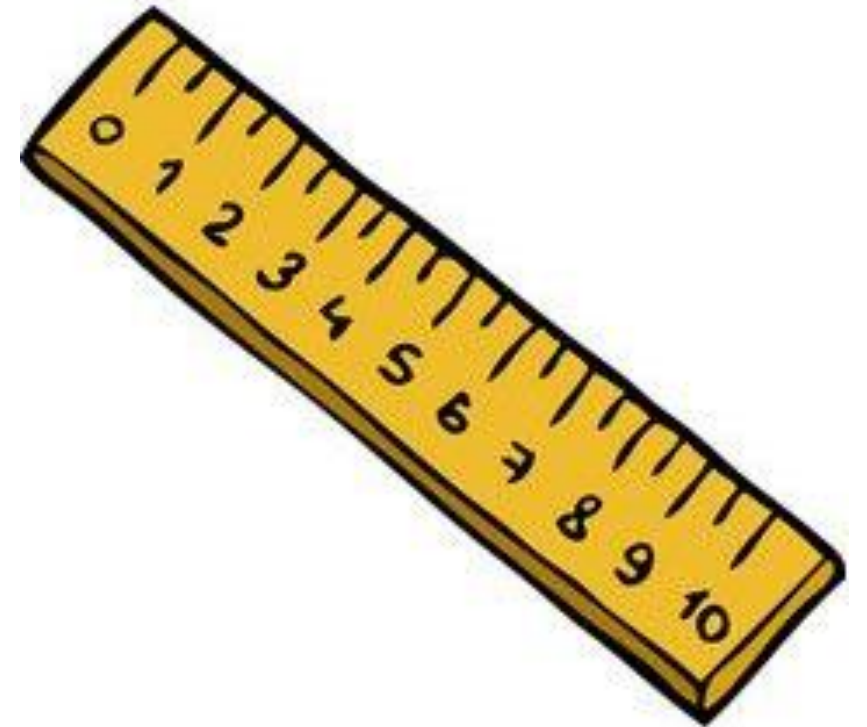


# Mjerni instrumenti

---

Internet Addiction Test (K. Young, 1998.)

Compulsive Internet Use Scale (Meerkerk GJ et al., 2009.)





# Nefarmakološki tretman

- psihoterapija (individualna i grupna)
- obiteljska terapija
- psihoedukacija
- grupe podrške
- trening životnih vještina
- strukturiranje slobodnog vremena
- socioterapija
- radno-okupacijska i rekreativna terapija
- tehnike relaksacije
- terapijska zajednica
- „boot” kampovi
- „virtual and augmented reality therapy”
- „online” tretmani i aplikacije...



## Farmakološki tretman

---

- antidepresivi (escitalopram, citalopram, bupropion)
- opijatni antagonisti (naltrekson)
- psihostimulansi (metilfenidat)
- atipični antipsihotici (kvetiapin)...

# APSTINENCIJA

ŠTETNI SADRŽAJI (VIDEOIGRE)

# KONTROLIRANA UPORABA

INTERNET (NUŽNI/KORISNI/KREATIVNI  
SADRŽAJI)





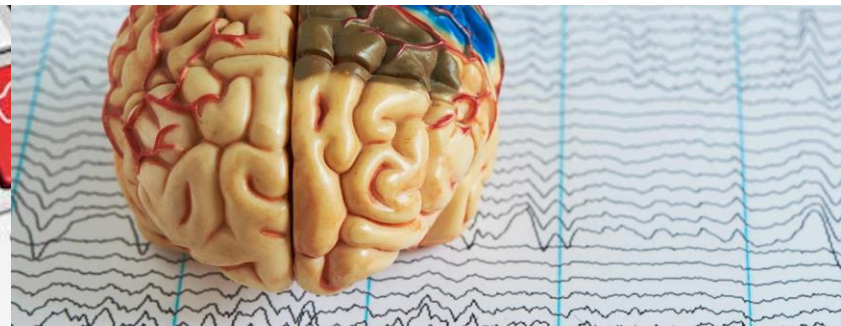
# Klinika za psihijatriju Sveti Ivan







# Aktivnosti dnevne bolnice (18 +)



# Praktični savjeti i preporuke



- Savjetuje se apstinencija od sadržaja spram kojih je razvijena ovisnost
- Ostale sadržaje (nužni, korisni, kreativni) koristiti kontrolirano
- Internet koristiti u do nekoliko planiranih kraćih vremenskih intervala kroz dan (primjerice dva puta po pola sata kroz dan), ostalo vrijeme u danu posvetiti aktivnostima koje ne uključuju digitalne tehnologije
- Ukloniti uređaje i opremu za igranje videoigara
- Ukloniti nepotrebne aplikacije i račune
- Isključiti automatske obavijesti
- U digitalnom okruženju baviti se jednom po jednom aktivnošću (izbjegavanje „multitaskinga“)
- Aktivirati alate za kontrolu nad sadržajima i vremenom provedenim na internetu („parent control“ i sl.)
- Prema potrebi smanjiti mogućnost prometa internetom
- Izbjegavati situacije koje potiču prekomjernu uporabu interneta
- Internet ne koristiti u za to neprikladnom okruženju (za vrijeme obroka, u toaletu, u krevetu...)
- Voditi dnevnik (s naglaskom na žudnju, okidače, emocije...)
- Uključiti podršku u ostvarivanje navedenih savjeta

# Osnovna pitanja

**ZAŠTO JA?**

**ŠTO MI JE INTERNET NUDIO?**

**ZAŠTO SAM IMAO/IMALA POTREBU ZA TIME?**



- ✓ **POZNAVANJE BOLESNIKA**
- ✓ **ODNOS S BOLESNIKOM**

Prikaz  
pacijenta:  
Marko





Prikaz pacijenta: Ivana

# Specifične kompetencije – ovisnost o internetu/videoigrama

- ✓ znanje o dijagnostičkim kriterijima
- ✓ znanje o fenomenologiji i etiologiji (neurobiologiji i psihodinamici)
- ✓ znanje o epidemiologiji i javnozdravstvenom opterećenju
- ✓ vještina primjene dijagnostičkih instrumenata
- ✓ znanje o specifičnostima različitih internetskih sadržaja i industrije videoigara
- ✓ znanje o specifičnostima kognicije (kognitivne distorzije, obrambeni mehanizmi)
- ✓ znanje o specifičnostima emocionalnih obilježja (strukture ličnosti)
- ✓ znanje o kliničkoj slici i prezentaciji
- ✓ znanje o najčešćim komorbiditetima, razvojnoj psihologiji i obiteljskoj patologiji
- ✓ vještina procjene dubine problema i razvijenosti psihosocijalnih posljedica
- ✓ znanje o terapijskim modalitetima i opcijama, uključujući farmakoterapiju
- ✓ informiranost o sustavu podrške i liječenja u RH...



# Uloga socijalnog radnika

## PREVENCIJA-DETEKCIJA-TRETMAN-REHABILITACIJA

- ❖ probir, rana intervencija, upućivanje na tretman
- ❖ rad s rizičnom populacijom – djeca i mladi u riziku
- ❖ rad s obiteljima
- ❖ usko-specifične intervencije
- ❖ edukacija, radionice
- ❖ promjena stila življenja
- ❖ socioterapija
- ❖ individualan, obiteljski i grupni terapijski rad
- ❖ klubovi, grupe podrške
- ❖ istraživanja i procjena potreba
- ❖ stručni i znanstveni rad...

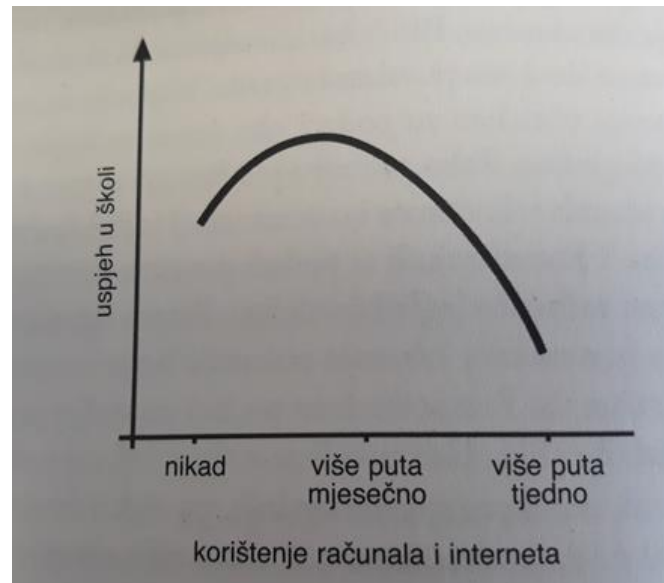




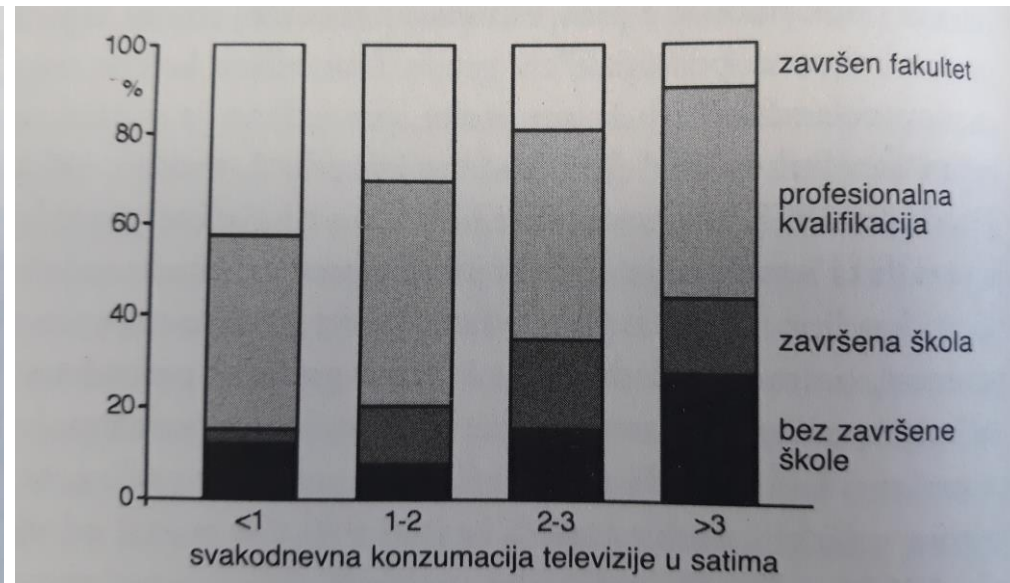
Dodatni rizici



# Učenje i akademski uspjeh

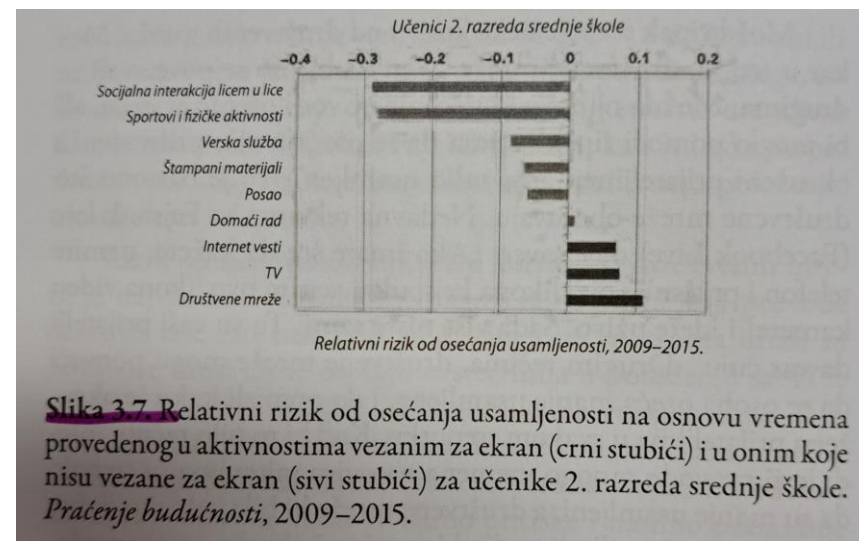
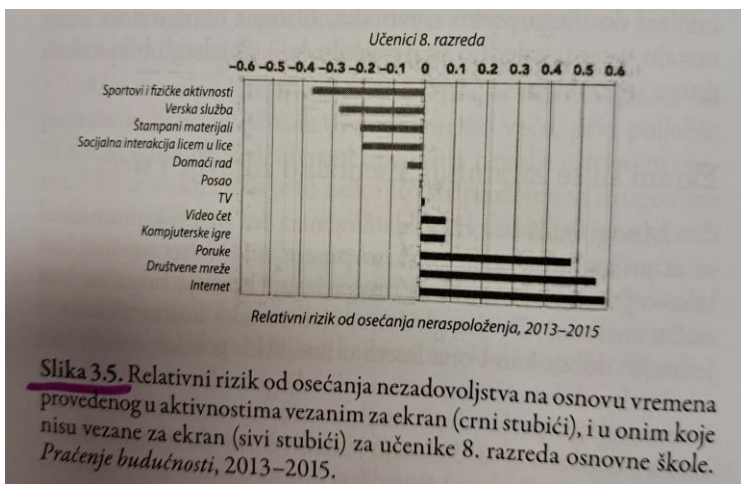
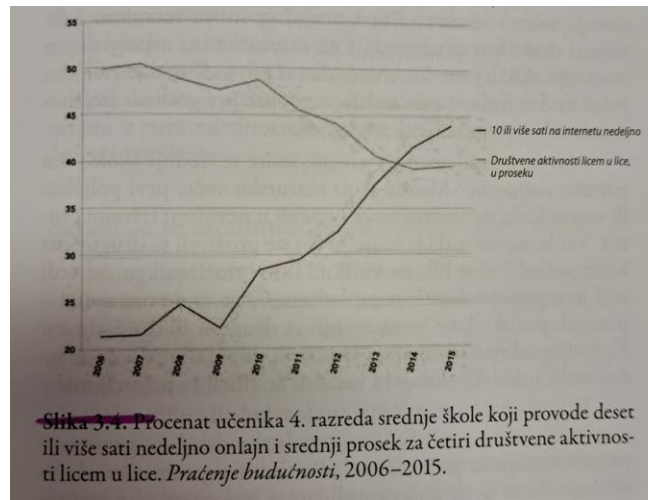
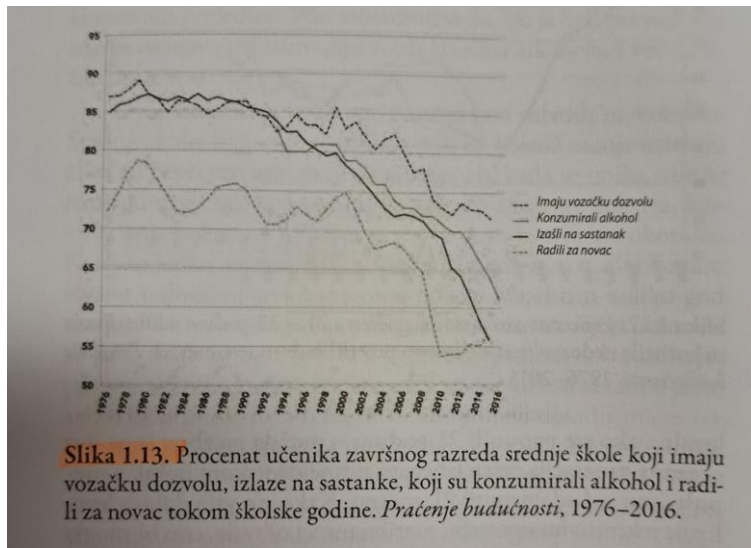


Fuchs et Wössmann, 2004.

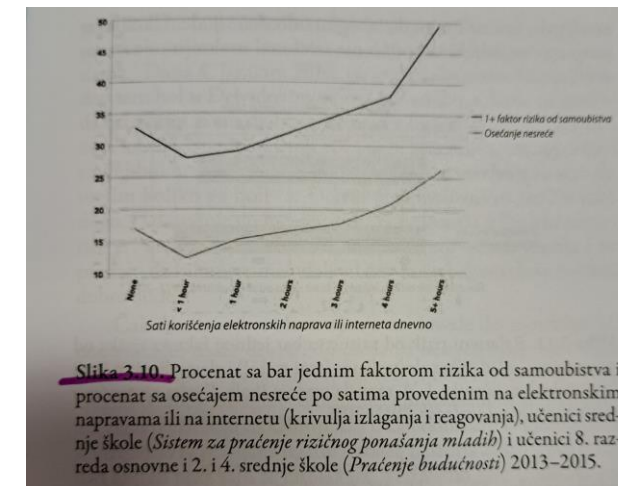
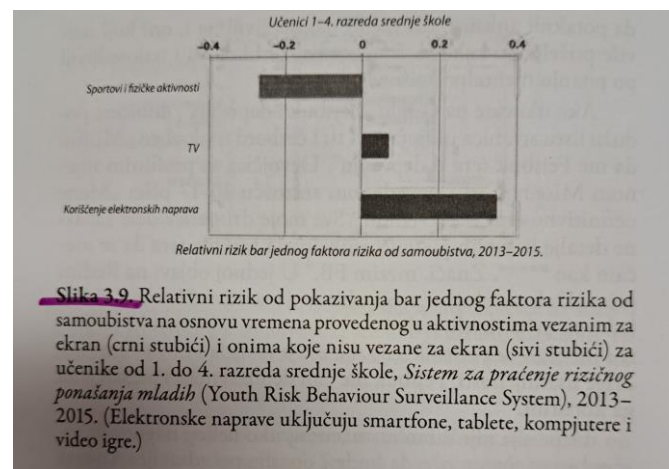
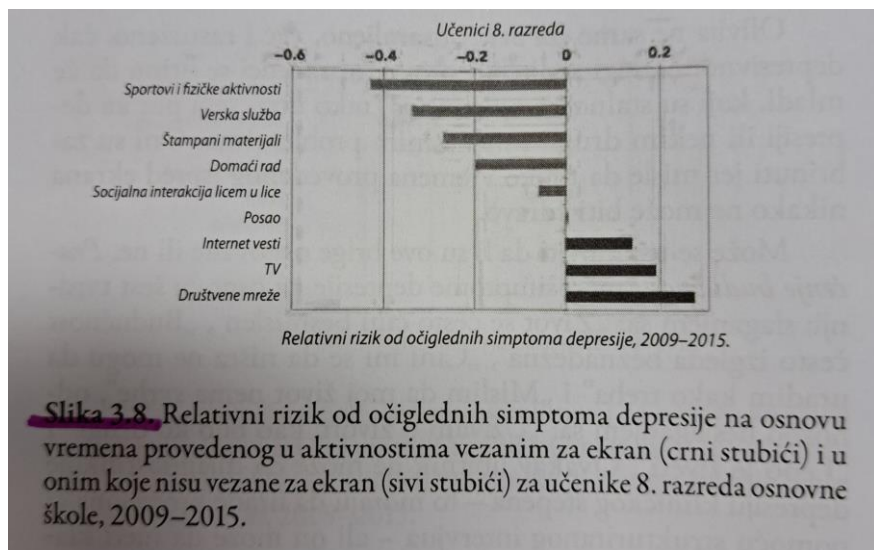


Hancox et al., 2005.

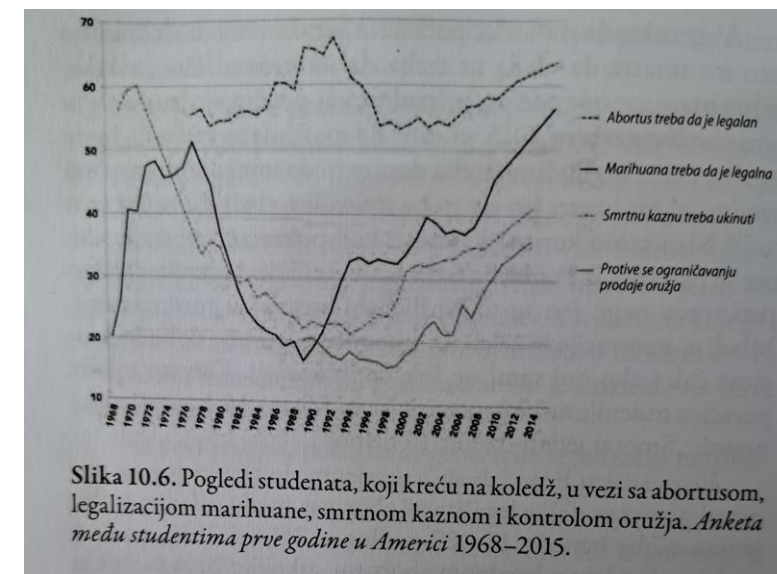
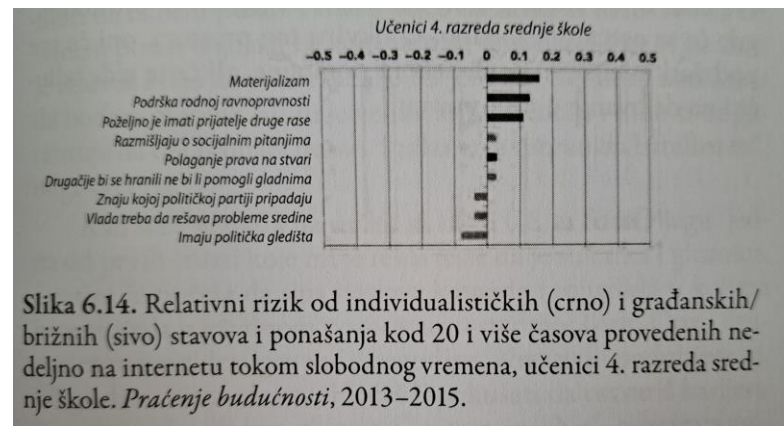
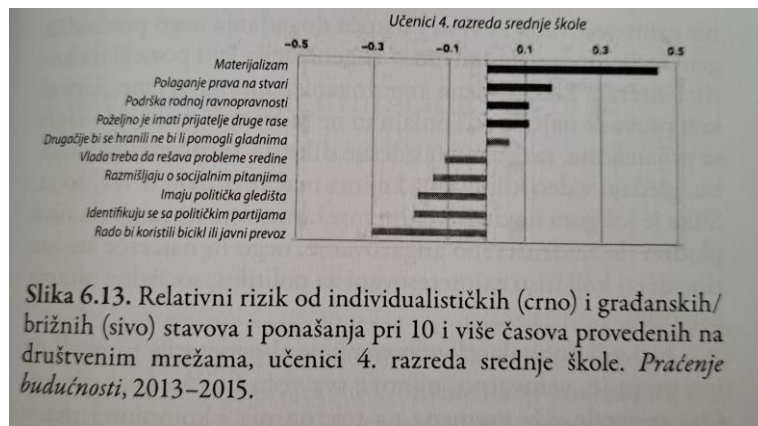
# iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy - and Completely Unprepared for Adulthood, Jean M. Twenge, 2017. 1/3



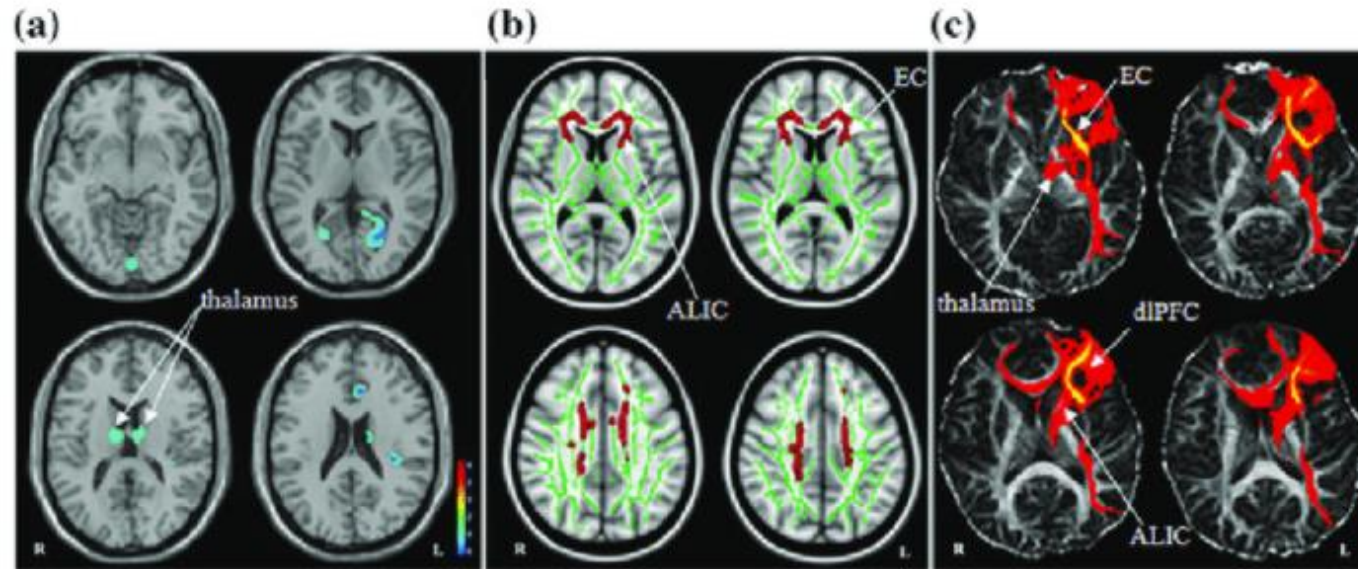
# iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy - and Completely Unprepared for Adulthood, Jean M. Twenge, 2017. 2/3



iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy - and Completely Unprepared for Adulthood, Jean M. Twenge, 2017. 3/3



# Digitalna demencija



3 Structural abnormalities associated with Internet addiction disorder (IAD) as revealed by voxel-based morphometry (VBM) and tract-based spatial statistics (TBSS). The data shown in this figure are from the same cohort of subjects reported in the papers by Zhou et al. (2011) and Lin et al. (2012), but analyzed in different ways. Panel a shows the brain regions with significantly ( $p < 0.001$ , uncorrected; voxel size  $> 200$ ) decreased gray matter density (GMD) in IAD subjects, as compared to normal controls. In addition to the regions reported in the original VBM paper (Zhou et al. 2011), decreased GMD was found in the left (-14, -9, 19; 822 voxels) and right (10, -7, 14; 962 voxels) anterior thalamus. Please note that a different statistical threshold ( $p < 0.05$ , with FDR correction) was used in the original paper (Zhou et al. 2011). Panel b shows the white matter (WM) tracts with abnormal microstructural integrity in IAD subjects. This figure is adapted from 1 of the original DTI paper (Lin et al. 2012). Panel c shows the results of probabilistic tractography using the segment of external capsule (EC) showing IAD-related FA reduction as the seed. Interestingly, the IAD-related atrophic brain regions revealed by VBM are interconnected via WM tracts showing compromised microstructural integrity. For example, the atrophic thalamus and insula are interconnected to dorsolateral prefrontal cortex (dlPFC) via EC and anterior limb of the internal capsule (ALIC)

Lin, Fuchun & Lei, Hao. (2017). Structural Brain Imaging and Internet Addiction. 10.1007/978-3-319-46276-9\_3.

# „Stranger danger”



**STRANGER DANGER**

Sex threats to your children  
on the web - facts you should know:

- 43%** had contact online with strangers
- 20%** of 14-16s received sexual images
- 14%** met online contact offline
- 11%** sent their photo/video to strangers

[www.coe.int](http://www.coe.int)

COUNCIL OF EUROPE  
CONSEIL DE L'EUROPE

Source: EU Kids Online Survey 2014

# Bezosjećajnost i mržnja



Emotivna objava Lane Jurčević: "Otvorila sam TikTok i ostala u šoku što su mi pisala djeca od 9 godina"

## Dječak iz Zagreba objesio se zbog planetarno popularne igrice: 'Rekao mi je da postaje čudna i pomalo zastrašujuća'

DRUŠTVENE MREŽE

Zbog cyberbullyinga izgubila je kćer, a sad želi spriječiti da se to dogodi nekome drugome



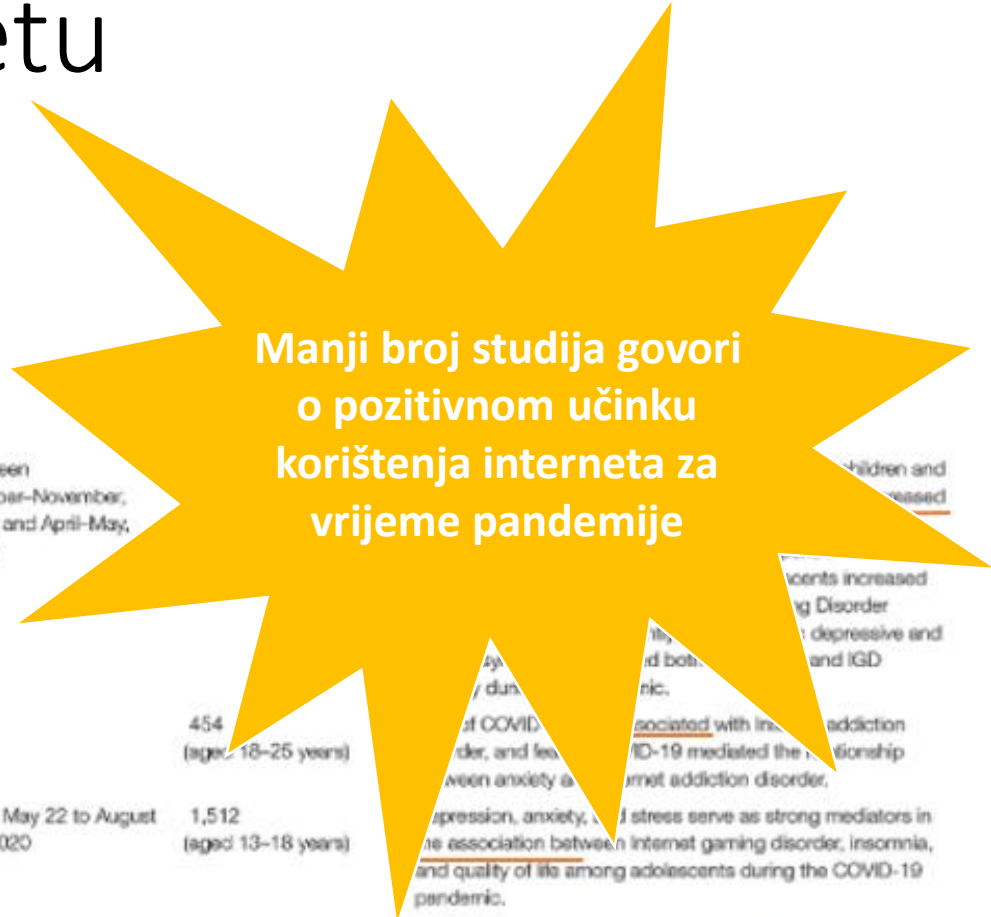
# Novi fenomeni

- Challenge
- Sexting
- Sextortion
- Grooming
- Cyberbullying
- Catfishing/catphishing
- Phishing
- Flaming
- Vamping
- Nomophobia
- Phubbing
- Slaktivizam
- Infobesity
- Clickbait
- Filter bubble
- TikTok brain...



# COVID-19 i ovisnost o internetu

References	Country	Year	Sample size	Main findings
Sun et al. (14)	China	From March 24 to 31, 2020	6,416 (mean age 28.23 ± 9.23 years)	In China, 46.8% of the respondents showed <u>increased</u> dependence on internet use, and 16.6% had longer hours of internet use during the COVID-19 pandemic. Some 4.3% reported severe internet addiction, which was 23% higher than the prevalence rate of addiction (3.5%) found before the COVID-19 pandemic.
Korean Addiction Forum (20)	Korea	From May 20 to 29, 2020	1,017 (Adults)	In Korea, 24% of the respondents reported increased online gaming use after COVID-19, and 50.7% of the severely depressed group spent more time on smartphones.
Panno et al. (49)	Italy	From March 9 to May 4, 2020	1,519 (mean age 28.49 ± 10.89 years)	In Italy, the prevalence of internet addiction was significantly higher in the pandemic period compared to the pre-pandemic period.
Dong et al. (52)	China	From February 19 to March 15, 2020	2,050 (aged 6–18 years)	Among children and adolescents in China, the prevalence of internet addiction increased significantly during the COVID-19 pandemic.
Ellis et al. (53)	66 different countries (Including the United States, United Kingdom, Canada)	From May 15 to 19, 2020	2,004 (aged 18–99 years)	Threats to mental health during the COVID-19 pandemic are associated with increased internet use and internet addiction.
Fernandes et al. (57)	Several countries (Including India, Malaysia, Philippines, Mexico, the UK)	-	185 (aged 16–25 years)	Adolescents in several countries reported increased internet use and internet addiction during the COVID-19 pandemic.
Sisto et al. (58)	Indonesia	From April 28 to June 1, 2020	4,734 (aged 21–40 years)	Problematic internet use was associated with socio-demographic factors (young adults, a higher level of education, living with a nuclear family, engaging in less physical activities, playing online videogames, and social media).
Xu S, Park M, Kang UG, Choi JS, Koo JW. (59)	Korea	From May 27 to June 15, 2020	3,084 (aged 10–65 years)	In Korea, 70.5% of the participants responded that they have played games and the time spent on digital games has <u>increased</u> amid the COVID-19 situation, and 4.8 percentage-points increased from a similar survey conducted a year ago.



Xu S, Park M, Kang UG, Choi JS, Koo JW. Problematic Use of Alcohol and Online Gaming as Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic: A Mini Review. *Front Psychiatry*. 2021 Jun 14;12:685964. doi: 10.3389/fpsy.2021.685964. PMID: 34194349; PMCID: PMC8236582.

# Promijenilo se sve, korijenski i naglo

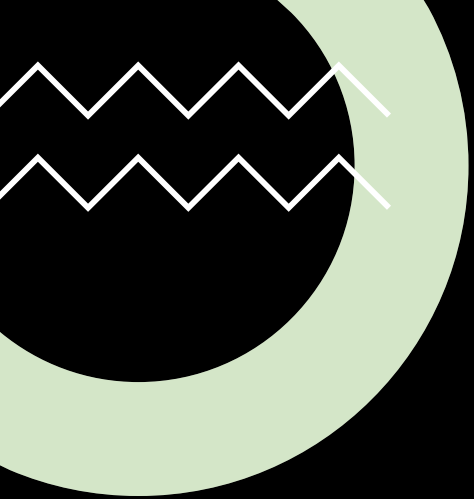
- Igra
- Odgoj
- Učenje
- Zanimanja
- Slobodno vrijeme
- Upoznavanje i druženje
- Jezik i komunikacija
- Sustav vrijednosti
- Pogled na sebe i druge („techoself“, simulakrum)
- Liječenje
- ...

Digital sociology is a sub-discipline of sociology that focuses on understanding the use of digital media as part of everyday life, and how these various technologies contribute to patterns of human behavior, social relationships, and concepts of the self.



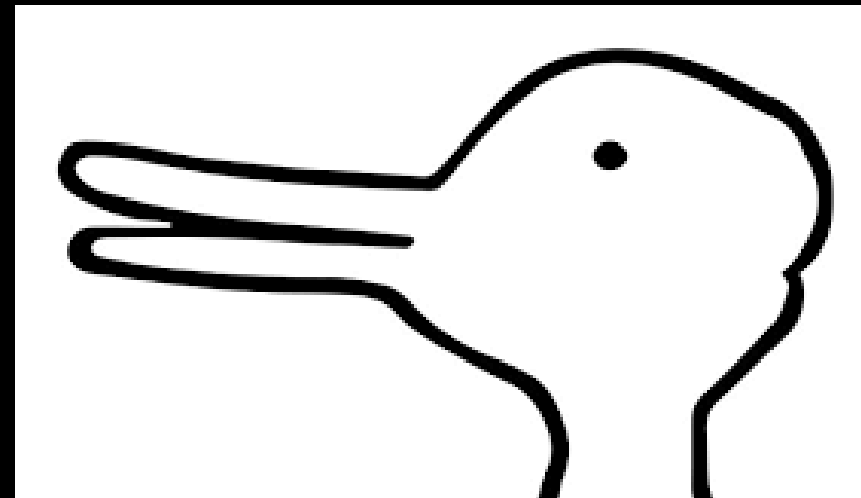
If the whole world depends on today's youth, I can't see the world lasting another 100 years.

~ Socrates



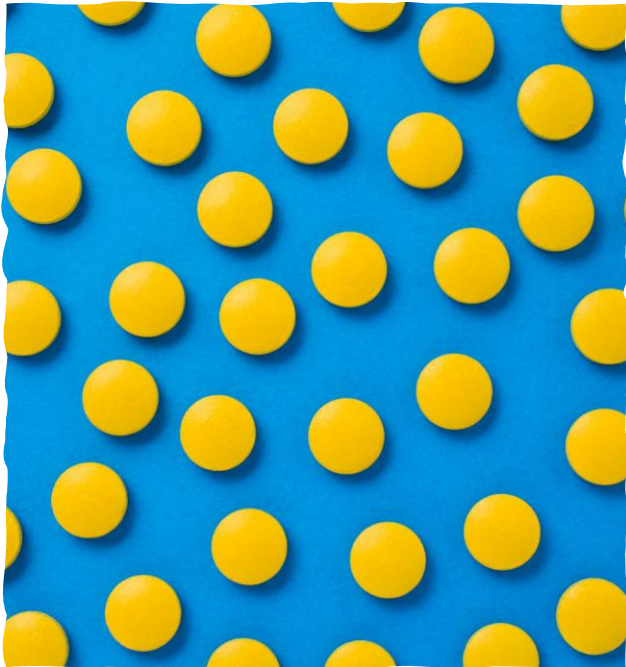
# Pitanja

- Gdje su ti pacijenti?
- Put u propast ili civilizacijski napredak?
- Ovisnost ili neki drugi poremećaj?
- Jedna ovisnost ili više njih?
- Ovisnost o internetu ili na internetu?
- Što s videoigrama za čije igranje nije potreban internet?
- Apstinencija ili kontrolirana uporaba?
- Stara ili nova adiktološka načela?
- Uzrok ili posljedica?
- Patologizacija/psihijatrizacija ili ne?
- Gdje je granica i tko je postavlja?
- Trend ili novo normalno?
- Što je sljedeće?
- Može li čovjek pratiti tehnološki napredak i po koju cijenu?
- Je li čovjek i dalje „in“ i „in-charge“?

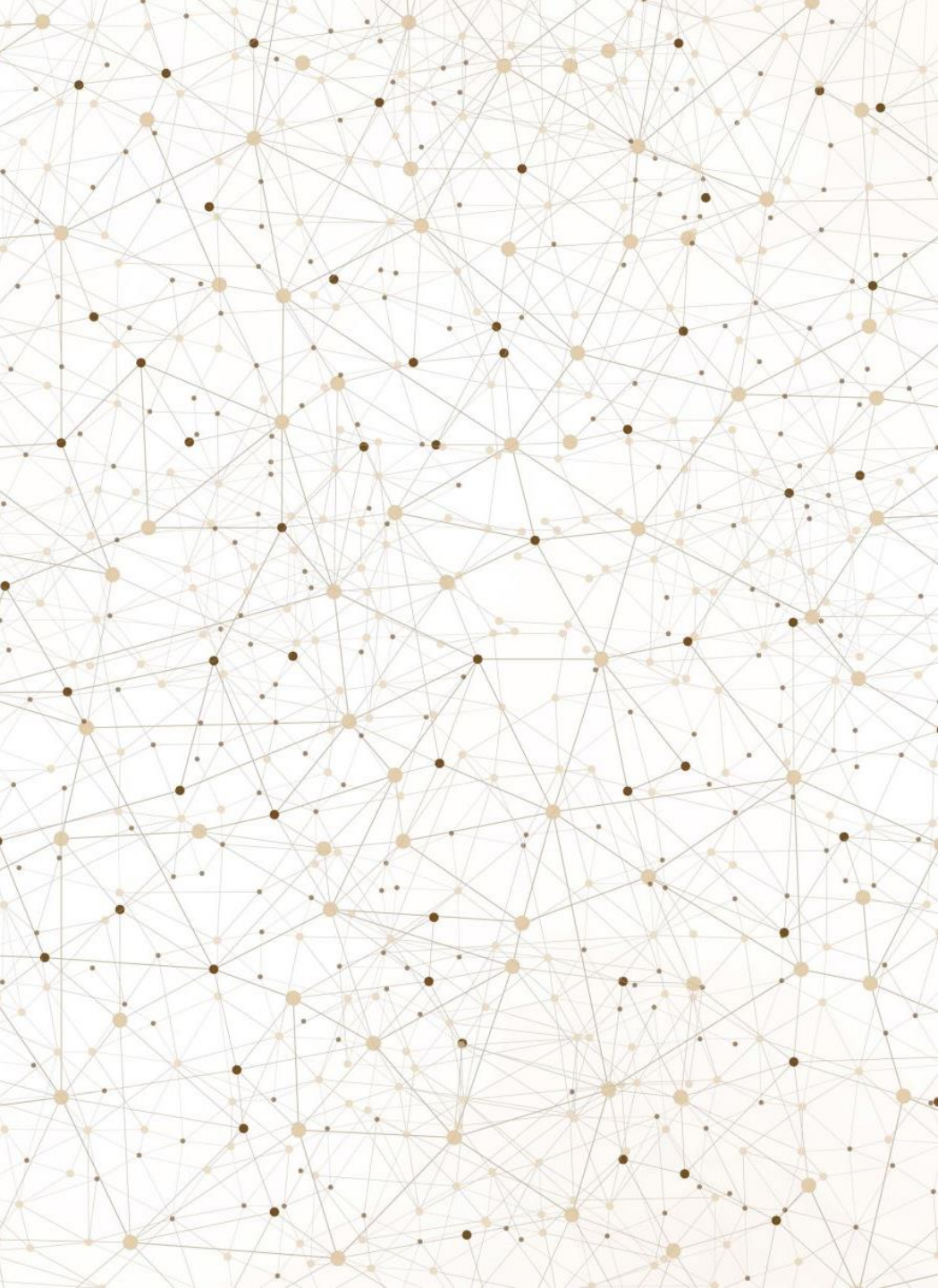


# Umjesto zaključka...

---



- ❖ Stvarno bi trebali biti veoma puni ljubavi, veoma puni prihvaćanja i veoma strpljivi s ljudima koji imaju problem ovisnosti. Bruce D. Perry
- ❖ All addiction, no matter what, corresponds to human pain.
- ❖ Not why the addiction, but why the pain.
- ❖ It is impossible to understand addiction without asking what relief the addict finds, or hopes to find, in the drug or the addictive behaviour. G. Maté
- ❖ Addictions begin with pain and end with pain. E. Tolle
- ❖ The attempt to escape from pain is what creates more pain. S. Rinpoche
- ❖ Danas, se vozimo zrakoplovima, letimo u svemir, povezani smo internetom u globalnom selu Facebook kulture. Ima li bolje paradigme narcističkog izloga taština od Facebooka i drugih društvenih mreža gdje ljudi kreirajući idealizirane profile sebe samih istodobno dobrovoljno na pladnju daju informacije o vlastitom „krhkom i tekućem” identitetu. S. Matačić
- ❖ Na internetu postoje izvori svih mogućih razina osjećaja... Ljudi mogu živjeti kroz internet sve moguće razine i stresa, i smirivanja, i uzbuđivanja, i drugih osjećaja... Na taj način internet postaje velika majka koja te može zagrliti, ponuditi ti sve, od najranijih utjeha do pornografije, nasilja, umirivanja, pameti, mudrosti... I kako onda ne bi bio ovisan o tome. H. Handl



Klinika za  
psihijatriju  
Sveti Ivan  
Zagreb

# Hvala na pažnji!

[irena.rojnic@pbsvi.hr](mailto:irena.rojnic@pbsvi.hr)

[irojnicpalavra@gmail.com](mailto:irojnicpalavra@gmail.com)