



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

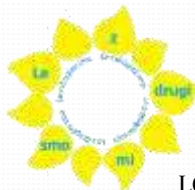


PEDAGOGSKI INŠTITUT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
ZA REGIONALNI RAZVOJ

## »Krepitev socialnih in državljanskih kompetenc strokovnih delavcev«



### Le z drugimi smo

Lorena Pahovič

LOGOUT – Center pomoči pri prekomerni rabi interneta

### Prepoznavanje in preprečevanje zasvojenosti s spletom

Človekove pravice, prostovoljstvo in zdrav življenjski slog

Naložbo sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

## Svetovalnici LJUBLJANA IZOLA

Brezplačni  
programi  
pomoči

Individualna  
obravnavo:  
Svetovanje

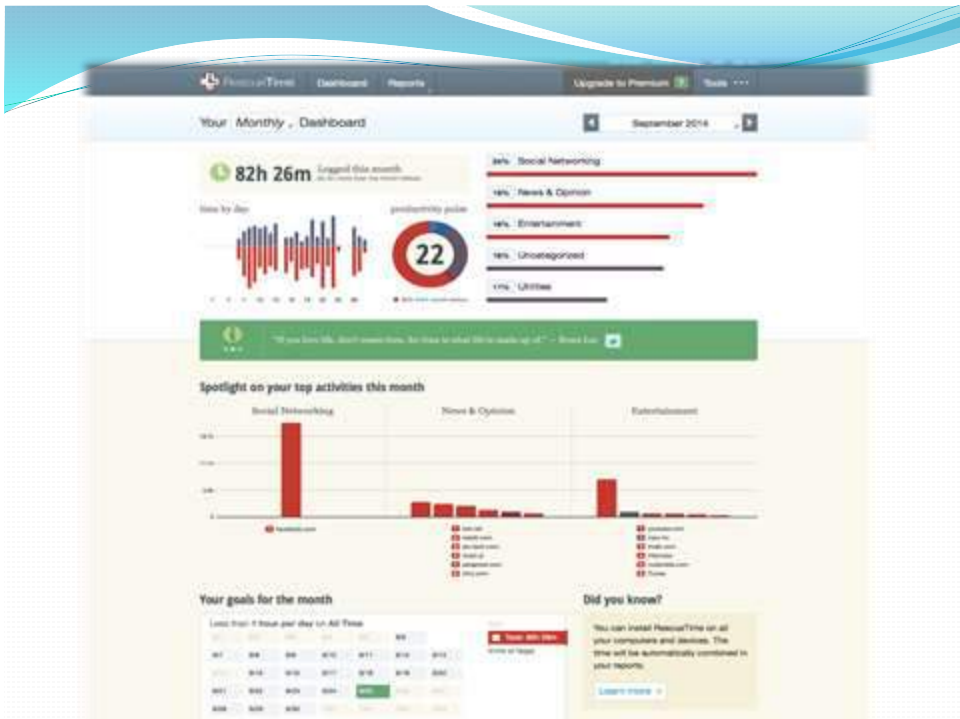
Skupine



Prekomerna uporaba?



Zasvojenost?

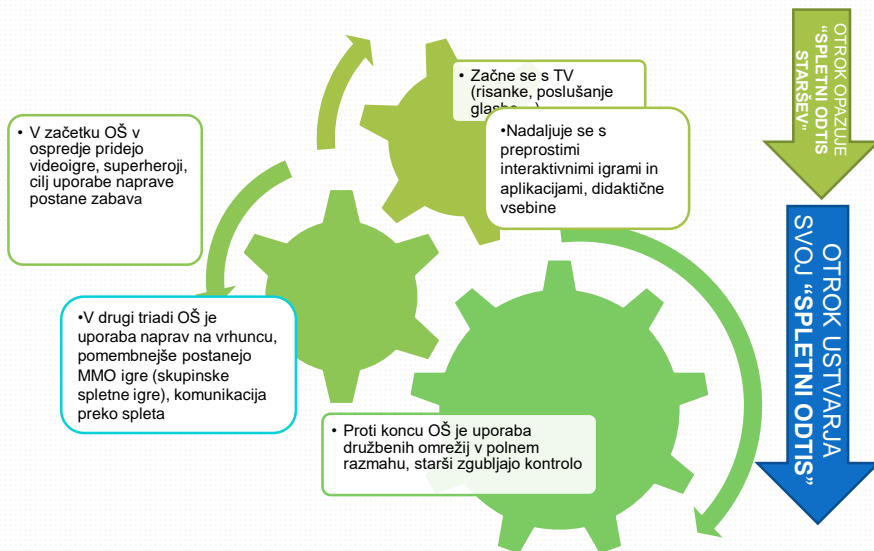



## Majority of our daily media interactions are screen based



## ODRAŠČANJE V SPLETNEM OKOLJU

.....je postopno in nanj lahko vplivamo





Miselni izziv

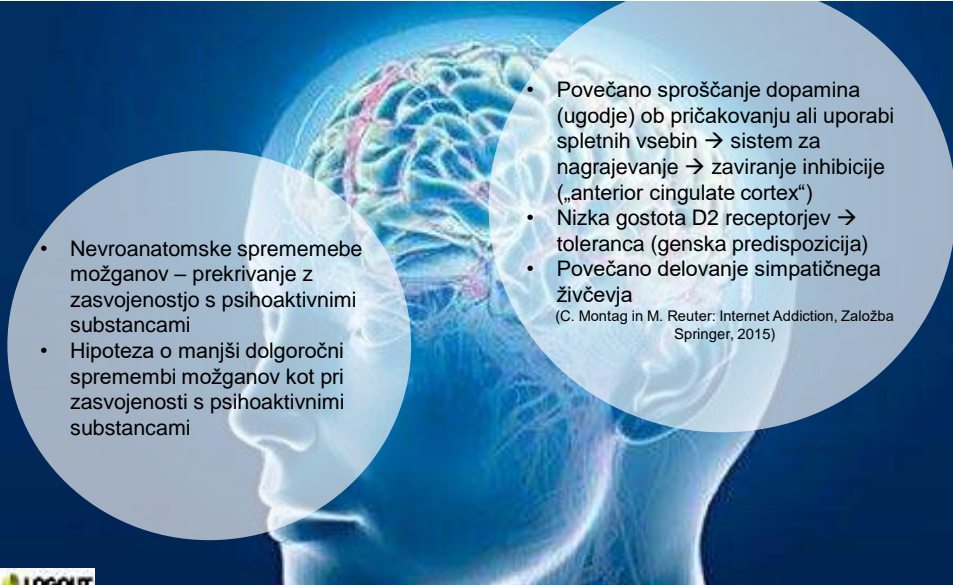
- Tekmovalno usmerjenost
- Multi-tasking
- Druženje
- Socialno sprejetost
- Pozitivno samopodobo, samopotrditvev
- Zabavo in sprostitev

Razvoj “alter-ega”

**DOSTOPNOST  
POCENI  
ANONIMNOST  
STALIŠČE:** še vedno boljše računalnik, kot droge  
**UGODJE TAKOJ**

**LOGOUT**

## ZASVOJENOST S SPLETOM



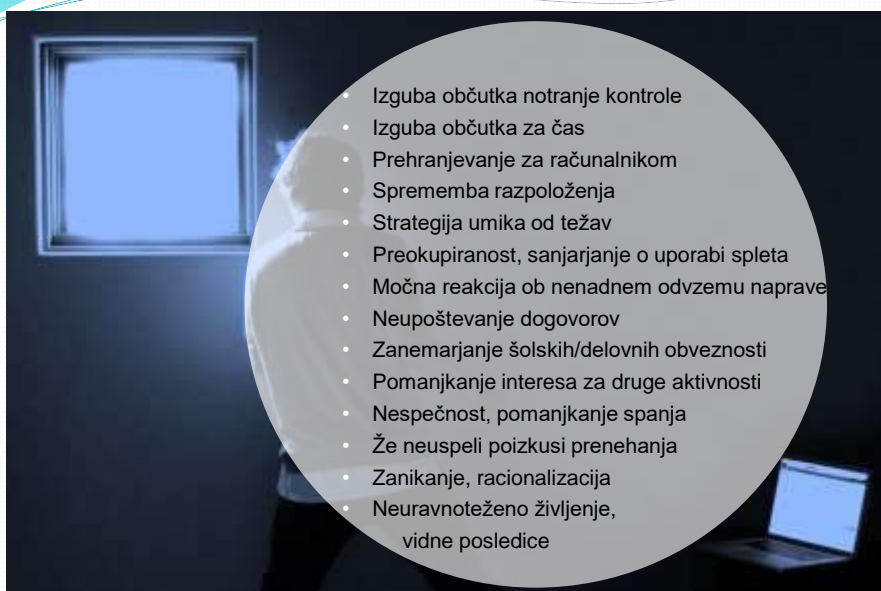
- Nevroanatomske spremembe možganov – prekrivanje z zasvojenostjo s psihoaktivnimi substancami
- Hipoteza o manjši dolgoročni spremembi možganov kot pri zasvojenosti s psihoaktivnimi substancami

- Povečano sproščanje dopamina (ugodje) ob pričakovanju ali uporabi spletnih vsebin → sistem za nagrajevanje → zaviranje inhibicije („anterior cingulate cortex“)
- Nizka gostota D2 receptorjev → toleranca (genska predispozicija)
- Povečano delovanje simpatičnega živčevja

(C. Montag in M. Reuter: Internet Addiction, Založba Springer, 2015)

**LOGOUT**

## SIMPTOMI ZASVOJENOSTI S SPLETOM



- Izguba občutka notranje kontrole
- Izguba občutka za čas
- Prehranjevanje za računalnikom
- Sprememba razpoloženja
- Strategija umika od težav
- Preokupiranost, sanjarjanje o uporabi spleta
- Močna reakcija ob nenadnem odvzemu naprave
- Neupoštevanje dogovorov
- Zanimanje šolskih/delovnih obveznosti
- Pomanjkanje interesa za druge aktivnosti
- Nespečnost, pomanjkanje spanja
- Že neuspeli poizkusi prenehanja
- Zanikanje, racionalizacija
- Neuravnoteženo življenje, vidne posledice



Slikovno gradivo z dovoljenjem uporabe. „Zasvojenost s spletom“, avtor: Sam Wolf, Wikimedia Commons

## OSEBNA IZPOVED



Youtube: LogOutChannel



Slikovno gradivo z dovoljenjem uporabe. Avtor: Peerayot, Shutterstock.com