

Prekomjerna uporaba računala/interneta


Tomislava Jukić, 8.2.2022.

- Internet, računala -važan element našeg života
- Prekomjerna upotreba računala uzrokuje -naprezanje očiju, scoliosis, abnormalnosti vida, sindrom karpalnog tunela, glavobolju i bol u leđima
- Oštećuje i mentalno zdravlje pojedinca - depresija, tjeskoba, nerado ustajanje, poremećaj spavanja, visoka razina stresa



-
- Znanstvenici su otkrili da su poteškoće u koncentriranju ili stvaranju jasnih odluka pokazatelji depresivnih simptoma među mladima
 - Prekomjerni online chat, može izazvati socijalnu izolaciju i usamljenost u stvarnom svijetu



- 
- Ažuriranjem statusa i fotografijama sretnog izgleda, Facebook može utjecati da se neka djeca osjećaju gore, ako misle da se ne mogu mjeriti s tim
 - Društveni medij (Facebook) ima i dobrih strana - povezivanje s prijateljima i obitelji, dijeljenje fotografija i razmjena ideja
 - “Puno toga što se događa je zapravo vrlo zdravo, ali to može ići predaleko”.



- Digitalni medij može poboljšati osjećaj socijalne povezanosti među dobro usklađenom djecom ali i imati suprotan učinak na one koji pate od depresije
- Linkovi na društvenim medijima, igre, razne grupe i ostalo može pružiti izoliranim i odbačenim osobama ono što im nedostaje u njihovim svakodnevnim životima
- Osjećaj zadovoljstva koji dolazi uz ove virtualne internetske medije vjerojatno hrani negativan ciklus u kojem više vremena provedenih online znači manje fizičke aktivnosti i manje društvenih kontakata, što povećava osjetljivost na depresiju

PAZI

- Lažan osjećaj sreće i pripadnosti
- Iskrivljivanje stvarnosti
- Poistovjećivanje sa drugima
- Nerealnost





Zaključak

- Tehnologija u kontroliranim uvjetima dobra
- Korisnije uživo komunicirati sa vršnjacima
- Boraviti u otvorenim prostorima
- Igra i druženje bez tehnologije