

Istinито, lijepo i dobro

Ovisnost o ekranima

Ovisnost o ekranima ne smije biti tabu-tema, tema koja se ne otvara zbog straha i predrasuda, ili se otvara sa strahom i predrasudama.



Autor: **Domagoj Trojanović** Fotograf: **pixabay.com** Objavljeno: **30.07.2025 15:58**



Ovisnost o ekranima, bilo onim malim koje pažljivo čuvamo u svojim džepovima, ili o onim većim, na primjer televizijskim, koji prekrivaju čitave zidove, sve je učestalija. Ova ovisnost, koja uzima sve veći mah, dotiče ne samo djecu i mlade već i ljude srednjih godina, ali i one treće životne dobi.

Postoji više vrsta ovisnosti o ekranima. Neke od njih su sljedeće: ovisnost o pametnim telefonima (stalna potreba za provjerom notifikacija, poruka, vijesti), ovisnost o društvenim mrežama, ovisnost o videoigrama (online igranje, često povezano s gubitkom osjećaja za vrijeme), ovisnost o *streaming* sadržaju (serije, YouTube, TikTok, beskonačni videosadržaji) i ovisnost o internetu općenito (surfanje bez cilja, pretraživanje, čitanje bez kontrole).

Da budemo do kraja jasni, ekrani sami po sebi nisu štetni. Mogu biti i jesu od velike pomoći. Živimo u vremenu kada alternative za njih gotovo da i nema. Ali, bitno je da mi vladamo njima, a ne oni nama. Stoga sve češće možemo čuti pojam "digitalna ravnoteža".

Konkretni simptomi ove ovisnosti između ostalog su nemogućnost kontroliranja vlastitog vremena provedenog pred ekranima, zapuštanje i izbjegavanje životnih obaveza, druženja s ljudima, neizvršavanje poslovnih obaveza i sl. Također, moguće je primijetiti kod onih koji su ovisni o ekranima tjeskobu, nervozu, osjećaj krivnje, potrebu za skrivanjem količine vremena pred ekranom i brojne druge stvari.

Provedene su brojne studije i analize o tome koliko prosječna osoba provede vremena pred ekranom. Brojke su sve veće i veće, iako je nemoguće provesti u potpunosti relevantno istraživanje i doći do preciznih rezultata, jer današnji čovjek – čovjek digitalnog vremena, zapravo je cijelo vrijeme "online", tj. dostupan mu je neki od ekrana.

Umjesto brojnih analiza i statistika, bolje je pozabaviti se dvjema temama. Prva je pitanje kako suvremeni čovjek može smanjiti vrijeme provedeno pred ekranima. Druga je kako povećanje vremena provedenih pred ekranima utječe za zdravlje, mozak i psihi. Odgovor na prvo pitanje izuzetno je teško dati. Teško se oduprijeti jer se cjelokupni život zapravo na neki način "stavio i organizirao" u ekran počevši od sata koji pokazuje vrijeme, budilice, kalendara, bilježaka, mobilnog bankarstva, e-pošte, vremenske prognoze,

bankovnih aplikacija pomoću kojih upravljamo vlastitim financijama... Sve ovo navedeno teško je prebaciti drugamo a da nije na ekranu. Ostaje samo vježbanje discipline, tj. da se zna upravljati vremenom provedenim pred ekranima.

Odgovor na drugo pitanje možemo pronaći na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Tamo stoji kako je Svjetska zdravstvena organizacija 2018. godine uvrstila "poremećaj vezan uz igre na internetu" (eng. Gaming disorder) u 11. reviziju Međunarodne klasifikacije bolesti i srodnih zdravstvenih problema. Time je ovaj poremećaj službeno priznat kao bolest te klasifikacijski smješten u područje bolesti ovisnosti.

Znanstveno je dokazano kako je neurobiološka osnova ovisnosti o ekranima istovjetna kao i kod drugih "tradicionalnih" ovisnosti. Dopamin koji tijelu pruža doživljaj ugone luči se za vrijeme igranja videoigara. Isto je i za korištenje ekrana u neke druge svrhe. Upravo ta ugon potiče na ponavljanje istih stvari.

Neki od najučestalijih savjeta kako "ovladati ekranima" jest ta da se vodi digitalni dnevnik ili da se tjedno uvede dan bez korištenja ekrana. Možda najviše može pomoći pokazivanje primjera drugih, posebice naših starijih.

Posebno osjetljiva skupina jesu djeca i mladi koji se ne sjećaju svijeta u kojem nisu "vladali ekrani". Roditelji se nalaze pred velikim izazovom: kako svoju djecu usmjeriti da vrijeme pred ekranom provode umjereno, te trebaju paziti da se ne stvara nikakva ovisnost. S obzirom na to da digitalno doba svakog od nas, posebno najmlađe, na ovaj ili onaj način prisiljava da budemo što više vremena uz ekrane, nije čudno da se stvara ovisnost. Stoga bi bilo dobro da u školama i drugim obrazovnim ustanovama stručnjaci progovaraju o ovoj temi, kako samoj djeci tako i roditeljima. Mimo same škole bilo bi dobro da se o ovoj temi piše, razgovara, diskutira, kako bi se javnost što više mogla s njom upoznati. Ponajviše kako bi se simptomi mogli prepoznati kod bližnjih te pravodobno i pravovaljano reagirati.

Ovisnost o ekranima ne smije biti tabu-tema, tema koja se ne otvara zbog straha i predrasuda, ili se otvara sa strahom i predrasudama. Nije sramota tražiti pomoć stručnjaka, kako bi naši najmiliji, među kojim ponajviše mogu biti naša djeca i mladi, dobili prijeko potrebne savijete i različite oblike pomoći kako bi bili slobodniji od ekrana.

Članak je dio niza "Kocka u džepu", a objavljen je u sklopu projekta poticanja kvalitetnog novinarstva Agencije za elektroničke medije. Dopusšteno je prenošenje sadržaja uz objavu izvora i imena Autora.

Jeste li ovaj mjesec uplatili za Laudato TV? Zna li da naš rad ovisi gotovo isključivo od donacija dobrih ljudi? Pridružite nam se u [Klubu prijatelja](#)!

Još iz rubrike: [Istinito, lijepo i dobro](#)



Nadbiskup Kutleša predvodio misno slavlje 60. obljetnice Župe sv. Pavla ...



Podaj nam milost časno i pošteno ovdje živjeti



Sveti arkanđeli: Mihael, Gabrijel i Rafael

Učitaj više...

Još iz rubrike:



NAZOVITE NAS
00385 (0)1 78 88 592

PIŠITE NAM
kontakt@laudato.hr

PODRŽITE NAS
Udruga Ime Dobrote
Gračanska cesta 208/2, Zagreb
"Za Laudato TV"
IBAN HR0223400091510603018

PRATITE NAS     

Dobro mijenja sve.

NAVIGACIJA

- Vijesti
- Kalendar
- Web shop
- Oglašavanje
- Pratite nas
- Prijava
- Registracija

INFORMACIJE

- Impressum
- O nama
- Uplate/Donacije
- Revizorska izvješća udruge
- Pravila i opći uvjeti
- Smjernice privatnosti
- Postavke kolačića

GALERIJE

Laudato Galerije

© Sva prava pridržana Udruga Ime dobrote
Održavatelj Netcom d.o.o., Riva 6, Rijeka