

Istinито, lijepo i dobro

# Prilika za ovisnost nikad bliže nama

**Kad se primijete simptomi, treba reagirati, a ne odugovlačiti, kako bi se izbjegle neželjene posljedice.**



Autor: **Domagoj Trojanović**   Fotograf: **pixabay**   Objavljeno: **20.08.2025 09:02**



Kockanje je ovisnost koja zahvaća sve dobne skupine. Nažalost, svjedoci smo kako se kockarnice i kladionice nalaze na glavnim gradskim trgovima, u blizini škola, sportskih objekata te drugih javnih i društvenih ustanova. Teško ih je ne primijetiti. Gotovo nemoguće. Također, kockarnice i kladionice reklamiraju se u medijima te su sponzori sportskih događaja. Postoje brojne inicijative, koje dolaze i iz civilnog društva, da se zabrane takva reklamiranja i sponzorstva. Međutim, druga strana ima snažan utjecaj (prvenstveno zbog financijske moći), pa do toga teško dolazi.

Najneposrednija opasnost može se nalaziti puno bliže nego što je to neka kockarnica ili kladionica u kvartu, nedaleko od škole. Ta opasnost može se nalaziti posve blizu, a to može biti naš džep. Konkretno, kada je riječ o pametnim mobilnim uređajima, u njima se nudi nepregledna količina mogućnosti stvaranja ovisnosti o online kockanju i klađenju. Stoga i niz ovih članaka nosi naziv "Kocka u džepu". Posebno su ugroženi najmlađi, jer oni su više skloniji koristiti pametne mobilne uređaje.

### Što je ovisnost o kocki?

Ona se razvija ne samo korištenjem mobilnih uređaja, nego i prijenosnih računala, tableta i sličnih pomagala. U današnjem vremenu, kada svatko od nas posjeduje bar jednu od ovih stvari koja se nalazi u najbližem životnom okruženju, nije teško zaključiti da je pristupačnost ogromna, zapravo nikad veća. Ne treba izlaziti iz kuće niti odlaziti nekamo daleko.

Online kockanje uključuje ne samo sportsko klađenje nego i druge vrste poput: igranje kartaških igara (npr. poker), lutrije i bingo izvlačenja, online casina (npr. rulet, slot aparati), virtualne igre (npr. simulacije utrka konja, pasa, ili računalno generirane sportske utakmice).

### Kakvi su simptomi?

Na internetskim stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo možemo pronaći osam simptoma ovisnosti o kockanju. A to su:

1. preokupiranost kockanjem, poput konstantnog planiranja kockarskih aktivnosti i/ili načina dolaska do veće količine novca
2. potreba za kockanjem sa sve većim iznosima novca, a kako bi se postigla ista razina uzbuđenja
3. bezuspješni pokušaji kontrole, smanjenja ili prekida kockanja
4. osjećaj nemira ili razdražljivosti kada osoba pokuša smanjiti kockanje
5. kockanje kako bi osoba pobjegla od problema ili ublažila osjećaje bespomoćnosti, krivnje, anksioznosti ili depresije
6. nastojanje da se kockanjem vrati izgubljeni novac kockanjem (tzv. lov gubitaka ili ganjanje gubitaka)
7. laganje obitelji ili drugima kako bi se prikrili razmjeri kockanja
8. gubitak ili konflikti u važnim odnosima, poslovnim, obrazovnim ili radnim prilikama zbog kockanja.

Isti izvor navodi da trebaju biti zadovoljena najmanje tri kriterija da bi se moglo govoriti o ovom poremećaju.

### **Koje su moguće posljedice?**

Veliki je raspon posljedica koje može donijeti ovisnost o online kockanju i klađenju. U prvom redu to izaziva negativne financijske posljedice. Prije svega gubitak novca, stvara se potreba za zaduživanjem, prodajom imovine (kako bi se moglo nastaviti kada ponestane novca), a sve prethodno kreira materijalnu nestabilnost.

Brojne su i psihološke posljedice, jer dolazi do gubitka kontrole vremena i novca uložениh u igru. Stvaraju se preduvjeti za anksioznost i depresiju (posebno nakon loših rezultata i gubitka igara). Nesanica i umor mogu biti posljedice jer se remeti ritam spavanja. Ovaj oblik ovisnosti dovodi i do smanjena sposobnost donošenja racionalnih odluka. Sve ovo na konkretan naći utječe na život.

Također, posljedice se mogu odraziti na obitelj i društvo. Konkretno, kroz prepirke i narušavanje odnosa, emocionalno udaljavanje, zanemarivanje ili poptunu obustavu obiteljskih dužnosti. Nerijetko dolazi do pucanja brakova, rastava i raspada obitelji.

Moguće su i pravne posljedice poput počinjenja kaznenih djela (krađa i zlouporaba novca i tuđe imovine), te različitih oblika sporova oko vraćanja dugova, jer kockanjem se sigurno dugoročno ne može zaraditi, a posuđeni novac dužnici su prisiljeni vratiti.

Tu su i zdravstvene posljedice, poput ponavljanja stresnih reakcija (povišeni krvni tlak i druge slične tegobe), slabljenje imuniteta, stvaranje ovisnosti o alkoholu i drogi (ponajviše kao posljedica suočavanja s gubitkom).

### **Što svatko od nas može učiniti?**

Svjedoci smo kako "kocka u džepu" sve više uzima maha, kao društvo ne možemo sjediti skrštenih ruku. Ova tema nedovoljno je zastupljena u medijima i sveukupnoj javnosti.

Ono što može pomoći i kod drugih sličnih problema svakako je podizanje svijesti o ovom problemu. Prije svega, informirati o rizicima te objasniti jasnu razliku između zabave i ponašanja koje to prelazi. Obrazovne institucije to mogu donijeti veliki obol, organizirajući radionice i provodeći kampanje.

Granice su nešto što može pomoći u borbi protiv ovisnosti. Ograničavanje vremena i novca, čak i samo vođenje evidencija, može biti od velike koristi.

Oni koji imaju slabiji karakter trebali bi se pouzdati na alate koje pruža digitalni svijet. To je korištenje različitih softvera za blokiranje, ograničavanje i samoisključivanje.

Zdrav način života poput bavljenja sportom, hobiji, volontiranje, druženje s drugim ljudima, razne fizičke aktivnosti (npr. kućanski poslovi) pomažu u smanjenju stresa. Prilagođeni dnevni ritam (dovoljno sna, redovita prehrana) od velike je pomoći.

Kao i u svemu drugome, važna je podrška bližnjih, rana intervencija te otvorenost za prihvaćanje psihološke pomoći stručnjaka.

Zaključak

Nikad ne možemo znati zašto netko koristi neku elektronsku napravu. Mogu biti dobri, tj. korisni razlozi, može biti riječ o nečem posve suprotnom, kao što je stvaranje ovisnosti koja može prouzročiti psihičke, zdravstvene, financijske i obiteljske probleme, koje nitko ne želi. Stoga, potrebno je više govoriti i informirati se o ovoj temi. Kad se primijete simptomi, treba reagirati, a ne odugovlačiti, kako bi se izbjegle neželjene posljedice.

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

Jeste li ovaj mjesec uplatili za Laudato TV? Znete li da naš rad ovisi gotovo isključivo od donacija dobrih ljudi? Pridružite nam se u [Klubu prijatelja!](#)  
Još iz rubrike: [Istinито, lijepo i dobro](#)



Nadbiskup Kutleša predvodi 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:



Dobro mijenja sve.

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



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

PRATITE NAS



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