

# ZAVISNOST OD INTERNETA-NA PUTU KA NOVOJ DIJAGNOSTIČKOJ KATEGORIJI INTERNET ADDICTION – ON THE WAY TO A NEW DIAGNOSTIC CATEGORY

Vojislava Bugarski

1

**Sažetak:** Internet, globalna kompjuterska mreža koja povezuje korisnike širom sveta postavlja standard za savremene oblike komunikacije 21 veka. Od trenutka kada je formiran, u okviru Američkog ministarstva za odbranu, Internet beleži neverovatnu ekspanziju - i po broju korisnika, i po broju informacija koje na ovaj način postaju dostupne datim korisnicima. Upravo zbog sve većeg broja mogućnosti koje stoje na raspolaganju i pristupačnosti istih, upotreba Interneta je vremenom za veliki broj njenih korisnika postala više od komunikacijsko-informacionog sredstva. Beleži se sve veći broj korisnika za koje je Internet, odnosno dostupne aktivnosti u okviru ove mreže, postao predmet patološke vezanosti i kompulsivne upotrebe. Veliki broj istraživanja patološke upotrebe Interneta, koja je prvi put zabeležena na teritoriji S.A.D., je pokazao da je broj ovih korisnika sve veći i da pojava počinje da poprima zabrinjavajuće razmere. Dovoljno je reći da su dosadašnja istraživanja pokazala da između 5 i 10 % korisničke populacije ispoljava maladaptivne oblike (zlo)upotrebe Interneta. Usled toga Američka asocijacija psihijatara (APA), je prateći ovu pojavu od njenog nastanka, jasno definisala dijagnostički kriterijum koji se odnosi na prepoznavanje i utvrđivanje stepena izraženosti ove pojave. Iako još uvek nije uvršćena u zvanične dijagnostičke klasifikacije mentalnih oboljenja, zavisnost od Interneta (termin oko koga se usaglasio najveći broj istraživača) ispoljava sve one oblike disfunkcionalnog ponašanja koji su nam poznati kada su pitanju drugi oblici zavisnosti. U skladu sa tim poremećaj se odražava na planu porodičnih odnosa, profesionalnih i akademskih relacija, fizičkom planu. Stoga ako uzmemo u obzir osnovne odrednice definicije mentalnog zdravlja Svetske zdravstvene organizacije koje se tiču psihološkog, fizičkog i socijalnog blagostanja, više je nego evidentno da pojava zavisnosti od Interneta sa punim pravom zaslužuje podjednaku pažnju naučne javnosti, kao što je slučaj i sa drugim oblicima bolesti zavisnosti.

**Ključne reci:** Internet, zavisnost, dijagnostički kriterijum

---

**Abstract** The Internet – the global computer network which connects people throughout the world - sets the communication standard for the 21st century. Since it was formed, for the purposes of the American Defense Ministry, the Internet has recorded an unbelievable expansion – regarding the number of users as well as the quantity of information available in this way to the users. Due to the increased number of possibilities and availability of information, the Internet has for many of its users become more than a mere communication-information means. There is ever increasing number of users, for whom the Internet and activities available on it present an object of pathological dependence and compulsive use. A great number of researches on the pathological use of the Internet, which was first recorded in the USA, have shown that the number of users is increasing and that the phenomenon has started to acquire alarming dimensions. It is enough to say that 5-10% of the user population show maladaptive forms of the Internet (ab)use. Therefore, the American Psychiatric Association (APA), following the phenomenon from the very beginning, has clearly defined diagnostic criteria which should guide the recognition and establishing the degree of the

1

KC Novi Sad, Institut za neurologiju, Odsek za psihologiju i neuropsihologiju

*phenomenon. Although not yet included into the official diagnostic classifications of mental disorders, Internet addiction (the term accepted by most authors) shows all the characteristics of a dysfunctional behavior seen in other addiction disorders. The disorder hence affects family relationships, professional and academic achievement, and physical health. Therefore, if we take into account all the characteristics included into the definition of mental health by the World Health Organization, regarding psychological, physical and social well-being, it is more than evident that Internet addiction rightfully deserves as much attention of scientific circles as other forms of addiction.*

**Key words** *Internet, addiction, diagnostic criteria*

---

Internet – globalna kompjuterska korisnička mreža predstavlja savremeno sredstvo komunikacije čiji je krajnji cilj formiranje najvećeg tržišta na svetu, naročito kada je u pitanju mogućnost i dostupnost pristupa informacijama. Kao takva ova virtualna mreža postaje sastavni deo i svakodnevna potreba sve većeg broja njenih korisnika. Podaci koji ilustruju ovu tvrdnju odnose se na činjenicu da su sva dosadašnja predviđanja o broju korisnika ove globalne mreže prevazišla i najoptimističkija očekivanja. Broj korisnika Interneta na početku 2003. godine iznosi oko 605,6 mil., a procena je da će do 2005. god. Internet imati oko milijardu korisnika, odnosno šestinu svetske populacije, što govori o značaju i rasprostranjenosti ove korisničke mreže. Za mnoge od njih on je postao nezamenljiv u poslu kojim se bave, dok je ostalim korisnicima u velikoj meri olakšao život, upravo zbog gotovo neograničenog broja informacija, koje su putem Interneta postale dostupne. Jedno ovako veliko i revolucionarno otkriće, možda najveće u XX veku, omogućilo je čoveku da potrebu za interakcijom sa drugim ljudima na ovaj način u potpunosti zadovolji.

Medjutim, erupcija oduševljenja zbog pojave Interneta je ubrzo nakon ekspanzije ove korisničke mreže prerasla u zabrinutost. Stvoreni su uslovi za formiranje novog poremećaja, koji sa sobom nosi sve one karakteristike disfunkcionalnog ponašanja koje su poznate kada su u pitanju bolesti zavisnosti. Stručnjaci još uvek nisu sigurni kako da nazovu ovu pojavu. U opticaju su razni termini – npr. zavisnost od Interneta (Internet addiction), kompulsivna upotreba Interneta (Compulsive Internet use), patološka upotreba Interneta (Pathological Internet use) i drugi (1). Ipak, još uvek nema zvaničnih psiholoških ili psihijatrijskih dijagnostičkih kategorija u vezi sa ovom pojavom. Aktuelna američka i evropska edicija DSM-IV i ICD-10, koje postavljaju standarde za klasifikaciju mentalnih oboljenja ne sadrže ovu kategoriju zavisnosti (5), iako postoji jasno izražena

tendencija da nova američka klasifikacija mentalnih oboljenja koja je u pripremi, DSM-V, uvrsti ovaj oblik zavisnosti u dijagnostičku kategoriju pod nazivom **kibernetski poremećaj**, gde bi bile svrstane sve vrste zavisnosti koje se tiču zloupotrebe savremenih tehničkih dostignuća, tipa mobilnih telefona, video igrice i sl. (8). Međutim, iako do sada nije zvanično uvršćena u evropsku i američku klasifikaciju mentalnih oboljenja, to ne znači da zavisnost od Interneta nije postala predmet velikog broja istraživanja, čiji je krajnji cilj da se razotkrije etiologija ovog novog oblika zavisnosti, kako bi se mogle preduzeti adekvatne mere za njenu prevenciju i terapiju. Imajući u vidu primarno poreklo i ekspanziju ove pojave koja se vezuje za teritoriju S.A.D. treba istaći da je u početku većina istraživanja bila vezana za populaciju američkih korisnika Interneta (3), sa tendencijom da se u poslednje dve do tri godine sve veći broj istraživanja sprovodi u okviru zemalja van američkog kontinenta. Upravo veliki broj istraživanja ove pojave doveo je do definisanja jasnog dijagnostičkog kriterijuma pojave zavisnosti od Interneta. Da bi korisnik Interneta bio okarakterisan i prepoznat kao zavisnik, mora da zadovolji kriterijume predložene od strane Američkog udruženja psihijatara (APA) (5). U skladu sa ovim zvaničnim stavom zavisnost od Interneta se definiše kao "maladaptivni oblik upotrebe Interneta koji dovodi do kliničkih signifikantnih oštećenja i koji podrazumeva prisustvo najmanje tri (i više) dole navedenih kriterijuma, i to u periodu od najmanje 12 meseci" (8).

I) Tolerancija je definisana na dva načina: a) kao potreba za značajnim i stalnim povećanjem vremena provedenog na Internetu, radi postizanja osećaja zadovoljstva, i b) značajno smanjen efekat zadovoljstva sa kontinuiranom upotrebom iste količine vremena provedenog na Internetu.

II) Povlačenje, koje se manifestuje kao jedno od dole navedenih:

a) Karakteristike sindroma povlačenja: pokušaj prestanka i redukcije upotrebe Interneta je težak i prolongiran, dva (ili više) od dole navedenih sim-

anksioznost, opsesivne misli o Internetu, fantazije i sanjarenje o Internetu, pojava voljnih ili nevoljnih pokreta prstiju, kao što je slučaj kod kucanja na tastaturi. Simptomi iz drugonavedene karakteristike uzrokuju stres ili teškoće u socijalnoj, profesionalnoj ili nekoj drugoj važnoj oblasti života.

b) Upotreba Interneta je povezana sa izbegavanjem simptoma povlačenja.

III) Internetu se pristupa mnogo češće ili se ostaje duže nego što je planirano.

IV) Postoji stalna želja ili neuspeli pokušaj da se prekine ili smanji vreme koje se provodi na Internetu.

V) Veliki deo vremena kada osoba nije na Internetu, provodi baveći se aktivnostima vezanim za upotrebu Interneta.

VI) Važne socijalne, profesionalne ili rekreacione aktivnosti su zapostavljene ili maksimalno redukovane zbog upotrebe Interneta.

VII) Internet se upotrebljava uprkos saznanju o stalnim fizičkim, socijalnim, profesionalnim ili psihološkim problemima, koji su prouzrokovani preteranom upotrebom Interneta (nesanica, bračne poteškoće, kašnjenje na posao, zanemarivanje profesionalnih obaveza, osećaj napuštenosti od strane drugih...)

VIII) Pojava osećaja umora i nervoze pri pokušajima da se smanji ili prekine upotreba Interneta.

IX) Internet se koristi kao vid bekstva od problema i osećanja kao što su bespomoćnost, krivica, anksioznost i depresija.

X) Korisnik skriva istinu od članova porodice o tome koliko vremena provodi na Internetu.

XI) Korisnik se stalno vraća na Internet i pored prekomernih troškova koji nastaju usled preterane upotrebe Interneta (korisnik stalno nešto kupuje, plaća vreme koje provodi na Internetu...). Zavisnost od Interneta je psihofizički poremećaj koji podrazumeva pojavu **tolerancije** (pojavu da ista količina vremena provedenog na Internetu dovodi do sve manje zadovoljstva i postaje potrebno da korisnik sve više vremena provedi na Internetu da bi se postigla ista količina zadovoljstva), zatim podrazumeva **simptome povlačenja** (tremor, anksioznost, neraspoloženje i sl. kada osoba ne koristi Internet), **afektivne smetnje** (depresija i iritabilnost) i **poremećene socijalne relacije** (gubitak i propast bilo kvaliteta ili kvantiteta odnosa sa okolinom). Ukoliko datu definiciju uporedimo sa postojećom definicijom zavisnosti koja se primenjuje i odnosi na alkoholizam i narkomaniju kao najučestalije oblike zavisnosti, videćemo da razlike go-

tovo da ne postoje, izuzev što je kod zavisnosti od Interneta isključena mogućnost fizičkog unošenja štetne supstance u organizam (2). S obzirom da navedeni kriterijumi koji se odnose na patološku upotrebu Interneta ne podrazumevaju unošenje štetnih supstanci u organizam, jedan broj naučne javnosti postavlja pitanje kako je u tom slučaju moguće govoriti o pojavi zavisnosti.

Stoga imajući u vidu prirodu ovog poremećaja – nedostatak kontrole impulsa koji isključuje upotrebu toksičnih supstanci, istraživači koji se bave proučavanjem ove pojave su ustanovili da je pojava patološkog kockanja najbliži i najsličniji oblik zavisnosti, pa se kriterijumi koji se odnose na ovaj oblik zavisnosti mogu primeniti i na patološku upotrebu Interneta (2,4,11).

### **Tipovi zavisnosti od Interneta**

Zavisnost od Interneta je veoma širok pojam koji pokriva čitavo polje bihejvioralnih problema, kao i problema sa kontrolom impulsa. Usled takve šarenolikosti zavisnost od Interneta se može podeliti na pet specifičnih tipova koji se prvenstveno odnose na vrstu aktivnosti koju korisnik zloupotrebljava u okviru Interneta (2,3). U skladu sa tim razlikujemo:

#### **1.Cybersexual addiction**

†

- kompulsivna

potreba za seksualnom stimulacijom preko Interneta. U okviru ovog tipa zavisnosti ubrajaju se osobe koje su zavisne od tzv. soba za razgovor koje imaju seksualnu tematiku (sex chat rooms) i porno sajtova (mesta na Internetu gde se mogu videti fotografije sa pornografskom tematikom).

**2.Cyber-relationship addiction** – kompulsivna potreba za sklapanjem poznanstava putem Interneta. Korisnik postaje zavistan o odnosima koje uspostavlja sa drugim ljudima na Internetu, bilo da je u pitanju boravak u okviru različitih soba za razgovor (chat rooms), zatim na mestima na Internetu gde osoba može da diskutuje sa drugim osobama o raznoraznim temama (newsgroups), kontakti i poznanstva koja se uspostavljaju putem elektronske pošte (e-mail).

**3.Net-compulsion** – kompulsivna potreba za kupovinom putem Interneta. Ovu kategoriju čine osobe koje su sklone kompulsivnom kockanju, kupovini i prodaji putem Interneta.

**4.Information overload** - preterana potreba za posedovanjem informacija. Ovu kategoriju čine korisnici koji su skloni kompulsivnom surfovanju po Internetu u potrazi za informacijama i pretraživanju baza podataka.

**5. Computer addiction** - zavisnost od kompjutera. Ovu kategoriju čine osobe koje su preokupirane. Nazivi tipova zavisnosti biće navedeni u originalu zbog specifičnosti kompjuterske terminologije

*Bugarski V: Zavisnost od Interneta – na putu ka novoj dijagnostičkoj kategoriji*  
AKTUELNOSTI IZ NEUROLOGIJE, PSIHIJATRIJE I GRANIČNIH PODRUČJA, God. XI, Br. 2, 2003  
53

pirane kompjuterskim igrama na Internetu ili problemima kompjuterskog programiranja.

**Psihološka klopka zavisnosti - šta Internet čini privlačnim?**

Ono što čini Internet prijemčljivim u toj meri da on može postati predmet patološke upotrebe obuhvata više aktivnosti i segmenata ove virtualne mreže (6,9,12).

**Socijalna podrška** koja se razvija u grupama na Internetu predstavlja osnovni razlog koji vodi ka tome da korisnik počinje da razvija naviku da posećuje određene "zajednice" na Internetu, tzv. virtualne grupe, pri čemu se razvija visok nivo familijarnosti među članovima date grupe i formira se osećaj zajedništva i pripadnosti. Kao i sve druge zajednice, virtualne grupe imaju svoja pravila, vrednosni sistem, standarde, način izražavanja, tako da se prihvatanjem ovih pravila korisnici prilagođavaju određenoj grupi i postaju njeni članovi. Kada je uspostavljeno članstvo u datoj grupi, osoba počinje da upražnjava sve češću konverzaciju, razmenu informacija, saveta i sl. Istraživači smatraju da način na koji osoba koristi ovaj vid komunikacije ima svoju osnovu u bazičnim ljudskim potrebama, pa tako npr. u Maslovljevoj hijerarhiji motiva potreba za socijalnom prihvaćenošću i pripadanjem zauzima centralno mesto. Kreiranje takve virtualne zajednice podrazumeva da osoba postepeno "napušta" i zanemaruje realne socijalne kontakte i usmerava se na aktivnosti virtualne zajednice čije postojanje se zasniva na kucanju po tastaturi. Uprkos tome što se ove interakcije svode na čisto tekstualnu komunikaciju, ovakva vrsta razmene ubrzo, ponekad i po prvi put stvara utisak imaginarne bliskosti. Kako postaju uključeni u ove virtualne zajednice, osobe bivaju ohrabrene da slobodno iznose svoje stavove, bilo da su oni kontroverzni ili ekstremni u određenoj meri. U realnom svetu takav način iznošenja stavova im nije bio omogućen usled straha od kritike i socijalne osude, kao i potencijalne mogućnosti odbačenosti

od strane grupe. Stoga ovakav vid virtuelnih arena kreira grupnu dinamiku koja se zasniva na socijalnoj podršci unutar grupe (12). Pokušavajući da objasne ovu pojavu, američki istraživači (5) ističu mogućnost da je u okviru američkog društva potreba za socijalnom podrškom i odobravanjem izraženija u odnosu na ostala društva (npr. na evropskom kontinentu) usled pojave dezintegracije tradicionalne zajednice – npr. siromašni komšijski odnosi, visoka stopa razvoda, ponovnih brakova, čestih selidbi i sl. Takođe je zabeleženo da se osobe sa istorijom psihijatrijskog oboljenja više oslanjaju na ovaj vid socijalne komunikacije, da bi zadovoljili svoje socijalne potrebe, usled otežane mogućnosti ponovne integracije u socijalnu zajednicu nakon boravka u hospitalnim uslovima.

**Seksualna sloboda.** U okviru virtualne mreže postoji sloboda da se iznesu i ispolje skrivene seksualne aspiracije i želje i da se ponaša u skladu sa njima bez straha od socijalne reprekusije. Za osobe koje su ili se osećaju neatraktivno ili za one koji nisu uspeli da ostvare uspešnu intimnu vezu na ovaj način im se pruža mogućnost da na Internetu veoma lako nadju određenog partnera, što nije slučaj u realnom životu. Upravo mogućnost anonimne komunikacije u okviru koje osoba može da prezentuje sebe na način koji njoj odgovara, prikrivajući pri tome svoja realna svojstva i ističući one karakteristike koje su u najvećem broju slučajeva nerealne (12).

**Kreiranje novog identiteta.** Internet je jedan od segmenata kompjuterske kulture koji omogućava osobi da o identitetu razmišlja u terminima višestrukosti, dozvoljavajući korisniku da konstruiše svoj identitet u skladu sa svojim željama. Prema ovome osoba na Internetu može da kreira virtuelnu ulogu u kojoj će se pojaviti u pravcu izmišljenog ili željenog identiteta (3,6,9). Promena je moguća počevši od fizičkih karakteristika, preko pola, godišta, rase što sve zajedno formira novu osobu, odnosno drugačije viđenje sebe. Često je ova nova osoba suprotnost u odnosu na realnu. U realnom životu socioekonomski status, pol, godišta, rasa igraju značajnu ulogu u formiranju identiteta koji se pored navedenih karakteristika formira i na osnovu interpersonalnih interakcija, kulturološkog miljea i sl. Ovakvog sociokulturnog konteksta nema u virtuelnom svetu jer je položaj svih korisnika isti, tako da svi imaju istu, početnu mogućnost za kreiranje novog identiteta. U skladu sa ovim virtualna sredina omogućava odsustvo brige vezane za svakodnevni stres i zahteve koji se javljaju u

realnom životu. Kreiranjem novog identiteta postoji mogućnost da data osoba uvidi kakve su reakcije okoline na novu personu. U ovakvim uslovima osoba može da izgradi idealan self na mestu praznog self koncepta. Osobe koje pate od osećaja niskog samopoštovanja, doživljaja lične neadekvatnosti i neodobravanja od strane drugih su pod najvećim rizikom da razviju ovu vrstu novog identiteta. Negativni self koncept je često taj koji vodi ka kliničkoj depresivnosti i anksioznosti, što se posledično može odraziti na ekscesivnu upotrebu Interneta i manipulaciju predstave sebe. Najčešće upotrebljavan psihološki mehanizam koji se koristi prilikom kreiranja novog identiteta odnosi se na skrivene potrebe osobe. Pri tome zavisnici od

*Bugarški V: Zavisnost od Interneta – na putu ka novoj dijagnostičkoj kategoriji*

AKTUELNOSTI IZ NEUROLOGIJE, PSIHIJATRIJE I GRANIČNIH PODRUČJA, God. XI, Br. 2, 2003

54

Interneta izveštavaju o mogućnosti da "otključaju delove sebe" koji su bili potisnuti u stvarnom životu, kreiranjem novog identiteta. U virtualnom svetu sposobnost da se ispolje potisnuti delovi ličnosti može poprimiti različite oblike. Tako npr. stidljiva osoba postaje otvorena, aseksualna seksualna, neasertivna postaje snažna itd. Ovim putem osobe mogu da igraju one uloge kojih se u realnom životu plaše ili ih mrze.

Pored navedene psihološke pozadine privlačnosti ove virtualne mreže ne treba zanemariti ni negativne posledice zloupotrebe Interneta kada je u pitanju fizički aspekt zavisnosti ili disfunkcija na porodično-akademsom nivou. Fizički faktor rizika koji je povezan sa zloupotrebom Interneta nije ni blizu negativnim fizičkim ishodima drugih oblika bolesti zavisnosti, alkoholizma i narkomanije. Istraživači (6,7) ističu da zavisnici od Interneta provode između 40 i 80 sati nedeljno na Internetu, ponekad i sa vezanim periodima od po 20 sati neprekidno. Da bi se prilagodili ovakvom tempu ritam spavanja je znatno izmenjen. Često izveštavaju da ležu nakon uobičajenog perioda za leganje (posle dva, tri, četiri ujutro) iako ustaju obično oko šest radi odlaska na posao. Ovakva deprivacija sna dovodi do osećaja hroničnog umora, pada imunog sistema, poremećenog apetita, čestih glavobolja, preteranog konzumiranja kafe, što sve zajedno povećava vulnerabilnost organizma za nastanak mnogih bolesti. Sedeći položaj tokom



dugih boravaka na Internetu dovodi do bola najčešće u lumbalnom delu kičme i čestih problema sa vidom. I dok je ova fizička komponenta zavisnosti mnogo manje izražena nego kod drugih oblika zavisnosti, ekcesivna upotreba Interneta se pored fizičkog odražava na porodičnom, profesionalnom i socijalnom planu, što i čini osnovno težište problema ove vrste zavisnosti.

U okviru porodičnog okruženja problem zavisnosti počinje da se manifestuje postepenom redukcijom svakodnevnih kućnih aktivnosti, zapostavljanjem brige o deci, počinju da javljaju bračne nesuglasice i svadje, afere sa virtualnim partnerima postaju sve češći uzok razvoda, Internet zavisnici se emocionalno povlače iz bračnih zajednica ulažući sve više u vreme koje provode sa virtualnim partnerima na Internetu. Partneri osobe koja je zavisna, u realnom životu počinju da se osećaju bespomoćno, frustrirano, ljubomorni su u odnosu na računar.

Zavisnik vremenom počinje da skriva podatak o tome koliko vremena provodi na Internetu. Ovakve i slične stvari postepeno izazivaju razvoj osećanja nepoverenja i vremenom narušavaju kvalitet porodičnih relacija.

U okviru profesionalne sfere osobe koje imaju problem sa patološkom upotrebom Interneta počinju sve češće da izostaju sa posla, postaju radno neproduktivni, kvalitet njihovog rada drastično pada, sve više se izoluju u odnosu na kolege sa posla. Sličan problem se javlja i sa učenicima i studentima čija akademska karijera počinje da trpi, jer je potvrđeno da vremenom veliki broj ovih studenata izostaje sa časova, dolazi do pada uspeha, gubitka radnih sposobnosti. Kada koriste Internet u okviru obrazovne ustanove oni surfuju po beznačajnim sajtoovima, igraju interaktivne igre, uspostavljaju nova poznanstva putem Interneta, što sve dovodi do pada njihove efikasnosti na edukativnom planu.

### **Okidači**

Pored psihološke pozadine svakog od oblika zavisnosti ne treba zanemariti ni ulogu neposrednih provokatora pojave zavisnosti, za koje često istraživači ističu da se prepliću sa prethodno navedenim, pa je zato često teško razlučiti i povući jasnu granicu između ove dve (ili jedne?) pojave.

Okidači patološke upotrebe Interneta mogu da poteknu od konkretnih situacija i osoba, ali mogu takodje uključiti i negativne misli i osećanja (12). Osećaj depresivnosti, niskog samopoštovanja, bespomoćnosti i pesimizma vezanog za budućnost mogu biti okidači za ovisničko ponašanje putem koga će bar privremeno pobeći ili izbeći suočavanje

sa negativnim mislima i osećanjima. Preterana upotreba Interneta može nastati kao reakcija na neprijatna događanja u životu individue, u pravcu izbegavajućeg ponašanja. Takvo ponašanje može bar trenutno da dozvoli osobi da zaboravi na problem u realnom okruženju. To može biti način za redukciju stresa u teškim situacijama, ali kada se učestalo koristi da bi se izbegla neprijatna situacija vremenom dolazi do još većeg problema (12). Poreklo ovakvog ponašanja na Internetu može se pratiti putem četiri tipa okidača koji se mogu prepoznati kao:

1. **Aktivnosti na Internetu.** Internet je sredstvo komunikacije koje omogućava mnoštvo aktivnosti tipa pristupa sobama za razgovor, e-mail, Internet pretraživači, interaktivne igre i sl. Istraživači ističu da korisnik postaje zavistan od određene vrste aktivnosti na Internetu koja postaje trigger za ekscesivnu upotrebu Interneta. Zato terapeuti treba da ustanove koje su to aktivnosti koje su najproblematičnije za ovisnike da bi se u terapijskom tretmanu primenila jedna od tehnika koja se direktno tiče ove vrste okidača zavisnosti.
2. **Emocije.** Psihološka klopka zavisnosti se opisuje kao ono što nam omogućava da doživimo

emociju i potkrepljuje razne senzacije koje se ne mogu tako lako osetiti i doživeti na neki drugi način. Usled ovog mentalnog zadovoljstva koje osobe nalaze u svojim objektima zavisnosti, one počinju intenzivnije da ih upražnavaju. Osećaji uzbuđenja i euforije obično su ti koji potkrepljuju ovisničke obrasce upotrebe Interneta. Osećaj prijatnosti dok se nalazi na Internetu praćen je osećajem neprijatnosti van Interneta.

3. **Kognicije.** Istraživači misle da tzv. katastrofično mišljenje, koje je vezano za negativnu anticipaciju budućih događaja doprinosi zloupotrebi Interneta kao sredstva za izbegavanje potencijalnih neprijatnih situacija i redukciju stresa. Slično je i sa nerealnim uverenjima tipa niskog samopoštovanja i samovrednovanja.

4. **Životni događaji** Osoba je vulnerabilna za nastanak zavisnosti kada postoji osećaj hroničnog nezadovoljstva u nečijem životu, odsustvo bliskosti ili jake veze sa drugim ljudima, nedostatak samo-

pouzdanja. Na sličan način, kod osoba koje nisu zadovoljne ili su uznemirene određenim oblastima svog života postoji povećana mogućnost da se razvije patološka upotreba Interneta jer ne pronalaze druge načine suočavanja sa realnim ishodima životnih događaja.

### **Zavisnost XXI veka**

Činjenica je da se trenutno veoma malo zna o etiologiji pojave koju nazivamo zavisnost od Interneta (4,10). Izvesno je da ne postoji samo jedan uzročnik zavisnosti. Zavisnost je proces koji podrazumeva različite faze i odgovor na tretman u velikoj meri zavisi od individualnih faktora. Jedan od osnovnih pokazatelja koji ukazuju na ovisničku prirodu poremećaja, pri čemu osoba ne prihvata činjenicu da je njeno ponašanje van kontrole jeste poricanje da problem postoji (3,10). Poricanje je psihološki odbrambeni mehanizam koji omogućava osobi da nastavi da manifestuje maladaptivno ponašanje koje očito negativno utiče na život osobe. To je način na koji osoba štiti sebe od mogućnosti da vidi ili oseti stvari koje su neprijatne. Poricanje stvara iskrivljenu realnost. Ono može da ima nesa- gledive posledice na život osobe, pri čemu je zanemarivanje negativnog uticaja zavisnosti jedan od osnovnih pokazatelja ovog psihološkog mehanizma. Gotovo da je neophodno pri razvitku procesa zavisnosti iskusiti osećaj poricanja. U suprotnom osoba ne bi nastavila sa zavisničkim ponašanjem. Zbog poricanja uticaj adiktivnog ponašanja nije dovoljno dobro procenjen, sve do trenutka kada posledice zavisnosti ne postanu toliko nadmoćne da se više ne mogu zanemarivati. Obično osoba ne traži pomoć jer smatra da drži situaciju pod kontrolom i pritom odbija da vidi stvarno stanje stvari. Stoga je mogućnost detekcije i postavljanja dijagnoze zavisnosti je u znatnoj meri otežana i prolongirana. To se dešava sve dok ne postane više nego očigledno da osoba nije u stanju da kontroliše situaciju i prinu- đena je da traži pomoć. To je trenutak kada se poricanje razbija. Tada se posledice patološke upo- trebe, u ovom slučaju Interneta, počinju mani- festovati u toj meri da ovisnik tek tada postaje svestan koliko je data pojava sveobuhvatna, upravo jer dovodi do disfunkcionalnosti u gotovo svim sferama života. Imajući u vidu da će Internet, kao savremeno i veoma moćno sredstvo komunikacije, u budućnosti najverovatnije postati tehnološki stan- dard za najveći deo populacije na planeti, već sada možemo uočiti kolike su mogućnosti zloupotrebe ovog komunikacijskog medija. Upravo zbog svoje multidimenzionalnosti, pristupačnosti i korisnosti

Internet postaje za veliki broj korisnika više od komunikacijske alatke, postaje objekt zavisnosti, dovodeći posledično do postepene socijalne izolacije, apragmatizma, gubitka socijalnih veština i u krajnjem stepenu do svojevrsne dehumanizacije.

### **Literatura**

1. Goldberg I. (1996) Internet addiction. Dostupno na <http://www.cmhc.com/mlists/research/> (posećeno avgusta 2000)
2. Young K. (1999) Internet Addiction: Symptoms, Evaluation & Treatment, Center for Online Addiction. Dostupno na <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.html> (posećeno 27. februara 2003).
3. Grohol JM. Internet Addiction Guide. Psych Central. Dostupno na <http://www.psychcentral.com/netaddiction> (posećeno 3. marta 2003).
4. Mitchell P. Internet addiction: genuine diagnosis or not? The Lancet, volume 355, February 19, 2000.
5. American Psychiatric Association DSM-IV. Washington DC: APA;1994.
6. Young K. (1996) Internet can be addicting as alcohol, drugs and gambling. Center for Online Addiction. Dostupno na <http://www.netaddiction.com> (posećeno septembra 2000)
7. Young KS. Caught in the Net. New York: John Wiley and sons; 1998.
8. Huang MP, Alessi NE. The Internet and the future of psychiatry. American Journal of Psychiatry 1996; 153:861-868.
9. King SA. (1996) "Is the Internet addictive, or addicts using the Internet?" Dostupno na <http://www.concentric.net/Astorm/iad.html>

10. Egger O, Rauterberg M. Internet and addiction. Zurich: Swiss Federal Institute of Technology; 1996.
11. Griffiths M. Does the internet and computer addiction exist?. Cyberpsychology & Behavior 2000; 3:211-218
12. Suler J. (1996). Computer and cyberspace Addiction at the Palace. Dostupno na: <http://www1.rider.edu/suler/psycyber/eatlife.html/>.