

Aktivnosti Dnevne bolnice:

- Psihoedukacija kroz predavanja, radionice i vježbe
 - Grupni psihoterapijski rad
 - Grupe podrške sa starijim apstinentima
 - Individualni razgovori sa terapeutom
 - Uključenje obitelji u proces uspostave i održavanja apstinencije (eventualno kontrolirane uporabe)
 - Tehnike relaksacije (progresivna mišićna relaksacija)
 - Socioterapijske aktivnosti (izleti, sportske aktivnosti, kreativne radionice, filmovi)
 - Aktivnosti terapijske zajednice
 - Farmakoterapijski suport prema potrebi (lijekovi)
 - Trening životnih vještina
 - Pomoć u strukturiranju slobodnog vremena
 - Kognitivno - bihevioralna terapija
 - Rutinske laboratorijske pretrage
 - Aktivnosti evaluacije programa
 - Ostale pretrage, pregledi i aktivnosti prema potrebi
- **Jedina Dnevna bolnica za liječenje ovisnosti o internetu i videoigrama**



PSIHIJATRIJSKA BOLNICA "SVETI IVAN" Dnevne bolnice za ovisnosti

✉ Jankomir 11, pp 68, 10090 Zagreb

☎ 01/3430-102, 01/3430-165

✉ pbsvi@pbsvi.hr, irena.rojnic@pbsvi.hr

🌐 www.pbsvi.hr



Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i videoigrama



Hrvatska kvaliteta



Zagreb, 2019.

Jeste li ovisni o internetu, odnosno, videoigrama?

Provjerite prepoznajete li se u ovim simptomima:

- ✓ Gubitak kontrole nad vremenom provedenim za internetom
- ✓ Osjećaj da je "virtualni život" preuzeo kontrolu, da nismo slobodni
- ✓ Kompulzivna uporaba interneta (unutarnji osjećaj prisile)
- ✓ Sve češće i dulje korištenje interneta i uporaba sadržaja sve jačeg podražajnog potencijala
- ✓ Pojava žudnje, napetosti, nemira, impulzivnosti, tjeskobe i dr. kada ne možemo do interneta
- ✓ Zakazivanje u školi ili na poslu
- ✓ Narušavanje socijalnih odnosa, naročito unutar obitelji
- ✓ Socijalna izolacija
- ✓ Promjene raspoloženja i ponašanja
- ✓ Zanemarivanje alternativnih zadovoljstava ili interesa
- ✓ Uporaba interneta u situacijama kada to nije prikladno
- ✓ Neuspješno održavanje obećanja da će doći do promjene ponašanja, sebi i drugima
- ✓ Osjećaj krivnje

- ✓ Iznerviranost tuđim opaskama vezano uz potrebu smanjenja uporabe interneta
- ✓ Uporaba interneta kao dominantna aktivnost u životu
- ✓ Zamjena dana i noći
- ✓ Zanemarivanje higijene
- ✓ Zanemarivanje adekvatnog unosa hrane i tekućine
- ✓ Pojava različitih senzacija u šaci (sindrom karpalnog kanala, tzv. "computerdisease") i drugih tegoba uzrokovanih dugotrajnim sjedenjem
- ✓ Nastavak uporabe unatoč negativnim posljedicama

Tim Dnevne bolnice:

- ➔ Psihijatri
- ➔ Prvostupnici sestrinstva
- ➔ Socijalni pedagog
- ➔ Radni terapeut
- ➔ Psiholog

Ilustracije su dječji radovi na temu "Virtualni svijet i ja"

"Gaming disorder" je 2018. godine uvršten u međunarodnu kvalifikaciju bolesti.

Kako se uključiti i što očekivati?

- ✓ Obavijestite svog liječnika obiteljske medicine
- ✓ Dogovorite indikacijski razgovor putem jedinice centralnog naručivanja, telefonom, e-poštom ili osobno
- ✓ Dođite na indikacijski razgovor gdje ćete dobiti potrebne informacije i dogovoriti daljnje liječenje
- ✓ Po obavljenom indikacijskom razgovoru vjerojatno ćete biti uključeni u grupu dnevne bolnice
- ✓ Trajanje dnevne bolnice je najčešće do tri mjeseca, svakim radnim danom u jutarnjim satima
- ✓ Uz program dnevne bolnice, bolesnici se sa svojim bližnjima uključuju u višeobiteljsku grupnu psihoterapiju
- ✓ Po završetku programa predviđa se nastavak liječenja putem obiteljske terapije jednom tjedno i ambulantnog praćenja prema individualnim potrebama
- ✓ Za ovaj će Vam proces trebati tri uputnice - za prvi pregled, za dnevnu bolnicu te za nastavak liječenja
- ✓ **Program se prilagođava potrebama bolesnika**