

## Aktivnosti Dnevne bolnice

- Psihoedukacija
- Grupni psihoterapijski rad
- Grupe podrške s osobama s iskustvom uspješnog liječenja ove ovisnosti
- Individualni razgovori s terapeutom
- Uključenje obitelji u proces liječenja
- Tehnike relaksacije
- Socioterapijske aktivnosti (izleti, sportsko-rekreacijske aktivnosti, radno-okupacijske aktivnosti, filmovi)
- Aktivnosti terapijske zajednice
- Farmakoterapijski suport prema potrebi (lijekovi)
- Trening životnih vještina
- Pomoć u strukturiranju slobodnog vremena
- Kognitivno-bihevioralna terapija
- Rutinske laboratorijske pretrage, EEG
- Aktivnosti evaluacije programa
- Ostale pretrage, pregledi i aktivnosti prema potrebi

- ✓ Jedina Dnevna bolnica za liječenje ovisnosti o internetu i videoigrama
- ✓ Program je namijenjen punoljetnim osobama, a pokreće se ciklički, kada se javi dovoljan broj kandidata



Klinika za psihijatriju  
Sveti Ivan



Klinika za psihijatriju Sveti Ivan  
Dnevna bolnica za ovisnosti  
Jankomir 11, pp 68, 10090 Zagreb  
Telefon: 01/3430102, 01/3430165  
E-pošta: pbsvi@pbsvi.hr,  
irena.rojnic@pbsvi.hr  
Internetska stranica: www.pbsvi.hr

DNEVNA BOLNICA  
ZA OVISNOST  
O INTERNETU  
I VIDEOIGRAMA

## Jeste li ovisni o internetu, odnosno videoigrama? Provjerite prepoznajete li se u ovim simptomima:

- Gubitak osjećaja za vrijeme tijekom korištenja interneta, gubitak kontrole
- Osjećaj da je „virtualni život“ preuzeo kontrolu, da smo izgubili slobodu
- Kompulzivna uporaba interneta (unutarnji osjećaje prisile)
- Sve češće i dulje korištenje interneta i uporaba sadržaja sve jačeg podražajnog potencijala
- Pojava žudnje i nelagode kada ne možemo na internet
- Zakazivanje u školi ili na poslu
- Narušavanje socijalnih odnosa, naročito unutar obitelji
- Socijalna izolacija i pasivizacija
- Promjene raspoloženja i ponašanja
- Zanimanje alternativnih zadovoljstava ili interesa
- Uporaba interneta u situacijama kada to nije prikladno
- Nemogućnost promjene ponašanja
- Osjećaj krivnje i srama
- Burno reagiranje na sugestije o potrebi smanjenja uporabe interneta
- Uporaba interneta kao dominantna aktivnost u životu
- Subjektivni osjećaj benefita (korištenje interneta u svrhu opuštanja, odmicanja od problema, nošenja s neugodnim emocijama i sl.)
- Okupiranost i u trenucima nekorisćenja
- Zamjena dana i noći
- Zapostavljanje higijene
- Zanimanje adekvatnog unosa hrane i tekućine
- Smanjena tjelesna aktivnost, pretilost
- Pojava različitih senzacija u šaci (sindrom karpalnog kanala, tzv. „computer disease“), bolova u leđima i drugih tegoba uzrokovanih dugotrajnim sjedenjem
- Financijski izdatci (računalna oprema, brza veza, videoigre i dr.)
- Nastavak uporabe unatoč negativnim posljedicama

“Gaming disorder” je posljednja službeno priznata ponašajna ovisnost.

## 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 kako bi se procijenila veličina problema te dogovorilo daljnje liječenje
- ✓ Po obavljenom indikacijskom razgovoru vjerojatno ćete biti uključeni u grupu dnevne bolnice
- ✓ Trajanje programa Dnevne bolnice je oko tri mjeseca, svakim radnim danom u jutarnjim satima
- ✓ Članovi obitelji/bliske osobe u liječenje se uključuju putem višeobiteljske grupne psihoterapije
- ✓ Po završetku programa predviđa se nastavak liječenja putem obiteljske terapije jednom tjedno i ambulantnog praćenja sukladno individualnim potrebama
- ✓ Za ovaj će Vam proces trebati tri uputnice – za prvi pregled, za Dnevnu bolnicu te za nastavak liječenja

## Tim Dnevne bolnice

Psihijatri  
Prvostupnici sestrinstva  
Socijalni pedagog  
Radni terapeut  
Psiholog



Ilustracije su dječji radovi na temu „Virtualni svijet i ja“