

# ZASVOJENOST S SODOBNO TEHNOLOGIJO

## ODVISNOST OD INTERNETA IN NOVA GENERACIJA

SVETOVNA RAZISKAVA UPORABE INTERNETA PRI ŠTUDENTIH  
ŠTUDENTE SKUPNO POIMENUJE "ONLINE" GENERACIJA

VEČ KOT TRETJINA študentov preživi  
"priklopljenih" več kot 5 UR dnevno



38 % ameriških študentov  
ne zdrži več kot 10 minut  
brez da bi preverili svoj  
pametni telefon,  
tablico ali e-pošto

## LETA 2012 ŽENSKE V AMERIKI



34 % Preverijo svoj pametni telefon  
PREDEN VSTANEJO  
IZ POSTELJE



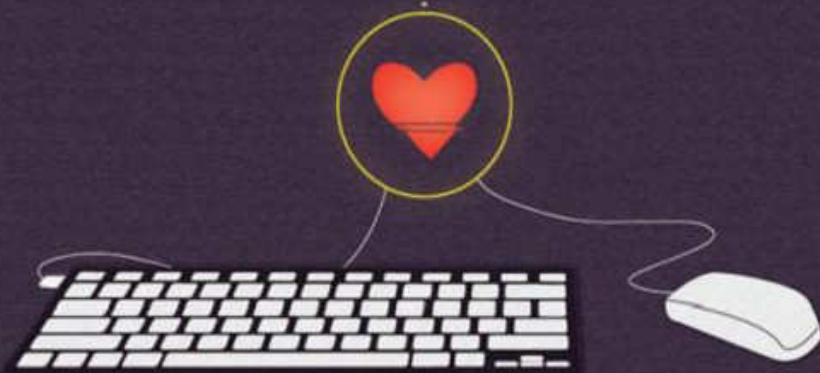
21 % SE PREBUDI SREDI NOČI  
da preverijo Facebook



27 % Pregledujejo Facebook  
KO SO NA STRANIŠČU



# INTERNETNI ODVISNIKI in ZMANJŠANJE MOŽGANOV



Raziskave kažejo da se internetnim  
odvisnikom lahko  
**POVRŠINA MOŽGANOV ZMANJŠA  
ZA 10 DO 20 ODSOTKOV**  
kar je podobno kot pri odvisnikih od  
trdih drog ali alkohola



Statistika uporabe pametnih mobilnih telefonov,  
ki jo je izmerila aplikacija Locket kaže, da njihovi  
uporabniki v povprečju preverijo svoj telefon

**110 KRAT DNEVNO**

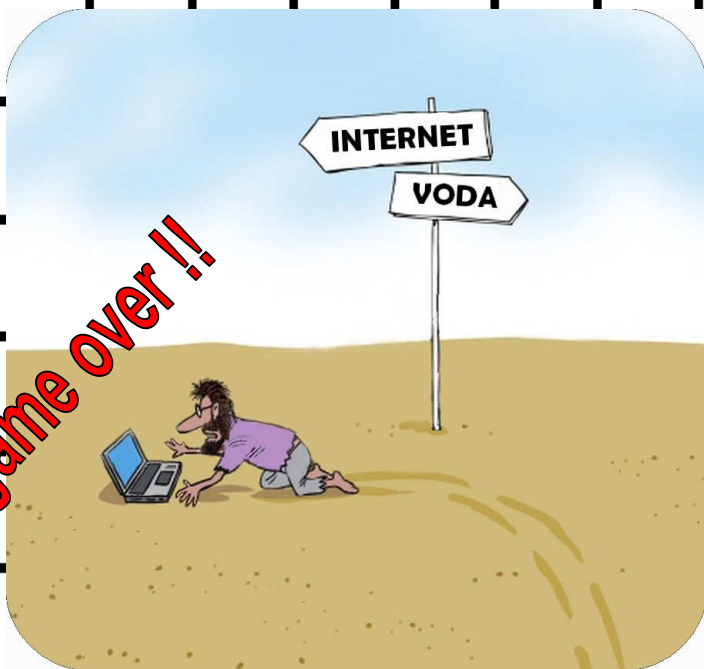


**Se dogaja tudi v tvoji družbi?**

# SIMPTOMI ZASVOJENOSTI

## PSIHIČNI SIMPTOMI

- občutek krivde
- tesnoba
- depresija
- občutek pretiranega veselja ob uporabi teh tehnologij
- se ne drži svojega urnika
- nervoza, slaba volja in razdražljivost, ko je potrebno izklopiti napravo
- izguba občutka za čas
- izolacija / nedružabnost
- izogibanje delu



## FIZIČNI SIMPTOMI

- bolečine v hrbtu
- glavoboli
- izguba teže / pridobitev teže
- motnje spanja
- sindrom karpalnega kanala (utesnitev živca v zapestju)
- zamegljen vid
- pomanjkanje gibanja

*Vir: svetovni splet*