



**HZJZ**

HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO

# PONAŠAJNE OVISNOSTI



|                                                                                                                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Uvodno .....</b>                                                                                                                                             | <b>3</b>  |
| <b>2. Igranje igara na sreću .....</b>                                                                                                                             | <b>5</b>  |
| 2.1 Prevalencijski podatci .....                                                                                                                                   | 5         |
| 2.2 Problematično kockanje i ovisnost o kockanju .....                                                                                                             | 7         |
| 2.3 Znakovi i simptomi poremećaja kockanja .....                                                                                                                   | 8         |
| 2.4 Oporavak .....                                                                                                                                                 | 10        |
| 2.5 Mitovi i činjenice o kockanju .....                                                                                                                            | 11        |
| <b>3. Igranje video igara .....</b>                                                                                                                                | <b>13</b> |
| 3.1 Prevalencijski podatci .....                                                                                                                                   | 13        |
| 3.2 Problematično igranje video igara i ovisnost o igranju<br>video igara .....                                                                                    | 13        |
| 3.3 Znakovi i simptomi ovisnosti o video igrama .....                                                                                                              | 14        |
| 3.4 Oporavak .....                                                                                                                                                 | 16        |
| <b>4. Zaključno .....</b>                                                                                                                                          | <b>17</b> |
| <b>5. Skale samoprocjene .....</b>                                                                                                                                 | <b>18</b> |
| 5.1 Skala samoprocjene problematičnog kockanja (PGSI) .....                                                                                                        | 18        |
| 5.2 Skala samoprocjene igranja video igara (GDT) .....                                                                                                             | 20        |
| <b>6. Kontakti .....</b>                                                                                                                                           | <b>21</b> |
| 6.1 Info linija za ovisnosti Hrvatskog zavoda za javno<br>zdravstvo .....                                                                                          | 21        |
| 6.2 Službe za zaštitu mentalnog zdravlja .....                                                                                                                     | 21        |
| 6.3 Dnevna bolnica za ovisnost o kockanju (KOCKA) /<br>Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i video igrama,<br>Klinika za psihijatriju sveti Ivan Jankomir ..... | 31        |
| 6.4 Klinika za psihijatriju Vrapče .....                                                                                                                           | 33        |
| 6.5 Klubovi liječenih ovisnika o kocki (KLOK) .....                                                                                                                | 33        |

## 1. Uvodno

---

Ponašajne ovisnosti, poznate i kao ne kemijske ovisnosti ili ovisnosti bez upotrebe tvari, upućuju na stanja u kojima osoba postaje ovisna o određenom ponašanju ili aktivnosti, unatoč negativnim posljedicama koje to ponašanje može imati na njihovu fizičku, emocionalnu, društvenu ili financijsku dobrobit. Ove ovisnosti dijele mnoge sličnosti s ovisnostima o psihoaktivnim tvarima, poput razvoja tolerancije, apstinencijske simptome i gubitka kontrole.

S obzirom da u Republici Hrvatskoj uočavamo trend povećanja dostupnosti ponude igara na sreću i video igara što je dovelo i do povećanja broja osoba s problemom ovisnosti o kockanju i video igrama u općoj populaciji, Nacionalna strategija djelovanja na području ovisnosti za razdoblje do 2030. (NN br. 18/23) obuhvaća uz droge, alkohol, duhan i područje ponašajnih ovisnosti. U Nacionalnoj strategiji utvrđeni su posebni ciljevi i mjere i za područje društveno odgovornog priređivanja i igranja igara na sreću, a koje su usmjerene na; nadzor i provedbu propisa kojima se zabranjuje sudjelovanje u igrama na sreću osobama mlađim od 18 godina, jačanje suradnje i međuinstitucionalne koordinacije regulatornih tijela sa zdravstvenim i socijalnim sustavom, provedbu nadzora nad oglašavanjem igara na sreću bez prava priređivanja u Republici Hrvatskoj te analizu i unaprijeđenje postojećeg pravnog okvira s ciljem jačanja mehanizama za osiguravanjem društveno odgovornog priređivanja igara na sreću u Republici Hrvatskoj.

Pored navedenog, aktivnosti će se usmjeriti na daljne osnaživanje kapaciteta stručnjaka koji rade u području ovisnosti. Edukacija stručnjaka pridonosi boljem razumijevanju problema što je od iznimne važnosti jer su ponašajne ovisnosti kompleksan zdravstveni problem

koji podrazumijeva multidisciplinarni pristup prilikom identifikacije, procjene, tretmana i resocijalizacije s ciljem što kvalitetnijeg obuhvata te korisničke skupine u općoj populaciji. Također, potrebno je raditi i na unapređenju tretmana i osiguranju provedbe učinkovitih tretmanskih intervencija koje povećavaju vjerojatnost za uspješan oporavak.

Rana identifikacija problema može znatno smanjiti negativne posljedice i doprinijeti bržem oporavku, dok preventivne aktivnosti imaju širok spektar pozitivnih učinaka na pojedince, obitelji i društvo u cjelini, te je ključna komponenta sveobuhvatne strategije za suočavanje s ovim izazovima. Također, kako bi se omogućio pristup skrbi i tretmanu, odnosno radilo na prevenciji recidiva, potrebno je raditi na destigmatizaciji. Smanjenje stigme prema osobama koje se nalaze u tretmanu ovisnosti doprinosi boljem pristupu skrbi, kvalitetnijem tretmanu, uspješnijem oporavku i boljem psihosocijalnom stanju osoba koje se suočavaju s ovisnošću.

S ciljem pružanja korisnih informacija, ali i podizanju svijesti o pojavnosti problema ponašajnih ovisnosti, izrađena je ovaj vodič za stručnjake, a koji sadrži informacije potrebne za osnovno razumijevanje ponašajnih ovisnosti, uključujući definicije, uzroke, znakove, simptome te rizike i posljedice. Ujedno, dio sadržaja čine i validirane skale samoprocjene problematičnog kockanja i problematičnog igranja video igara, koje služe kao alat za ranu identifikaciju problema, kao i kontakti relevantnih institucija koje pružaju usluge u području ponašajnih ovisnosti.

## 2. Igranje igara na sreću

---

### 2.1 Prevalencijski podatci

Preliminarna analiza podataka prikupljenih empirijskim istraživanjem u okviru znanstveno-istraživačkog projekta Zlouporaba sredstava ovisnosti u općoj populaciji Republike Hrvatske (u nastavku GPS), provedenom 2019. godine na reprezentativnom uzroku građana Republike Hrvatske u dobi između 15 i 64 godine (N=4994), ne ukazuje na bitne promjene u prevalenciji igranja igara na sreću u odnosu na istraživanje provedeno 2015. g. Prevalencija igranja igara na sreću u posljednjih godinu dana na cijelom uzorku (15-64 godine) bila je 33.2%, dok je 2015. bila 33.4%. Sudionici su u mjesecu koji je prethodio istraživanju najčešće igrali: Eurojackpot, lutriju (srećke), loto i kladioničke igre. Rezultati su pokazali da je problematično kockanje s negativnim posljedicama i mogućim gubitkom kontrole bilo prisutno kod 1.4% sudionika, umjeren stupanj problema koji vodi do nekih negativnih posljedica iskazalo je 3.1% sudionika, a nizak stupanj problema s malo ili bez negativnih posljedica 4.6% sudionika. Prema istraživanju iz 2015., kod mlađih odraslih ti postoci bili su nešto viši. Među osobama kod kojih je utvrđeno problematično kockanje s negativnim posljedicama i mogućim gubitkom kontrole bilo je 65.7% zaposlenih osoba, zatim slijede osobe koje su bile u statusu učenika/studenta, kojih je bilo 15.2%, dok je nezaposlenih bilo 10.5%. Među osobama koje imaju znatne probleme s negativnim posljedicama zbog kockanja te su u većoj mjeri suočene s mogućim gubitkom kontrole najviše je bilo onih koji su u posljednjih mjesec dana igrali kladioničke igre (71.2%), zatim igre na sreću na automatima (50%), casino igre (46.6%) te loto (42.9%). Istraživanje pokazuje i kako je problematično kockanje s negativnim posljedicama najzastupljenije

među muškarcima iz mlađih dobnih skupina. Ukupno tri petine (60.8%) odraslih ne slaže se sa stavom da su igre na sreću bezopasan oblik zabave, a četvrtina (24.3%) ima neutralan stav. Slična raspodjela odgovora prisutna je i kod mlađih odraslih osoba<sup>1</sup>. Tijekom 2023. godine započeo je novi val istraživanja u općoj populaciji te će novi podatci biti dostupni tijekom 2024. godine.

Iako naizgled ovakvi postoci ne djeluju vrlo visoko, radi o se prilično velikom broju osoba i o zabrinjavajućim statistikama. U okvirima hrvatske populacije, to znači da između 50.000 i 100.000 građana ima ozbiljnije simptome ovisnosti o kockanju. Kako se radi o problemu koji zahvaća brojne druge osobe u životu ovisnika (zbog psiholoških, emocionalnih, financijskih, obiteljskih i poslovnih problema), odnosno jedan ovisnik o kockanju utječe na šest osoba iz svoje okoline<sup>2</sup>, procjenjuje se da je i do pola milijuna Hrvata direktno ili indirektno zahvaćeno problemima vezanim uz ovisnost o kockanju.

Posljednjih se godina u Republici Hrvatskoj značajno povećala dostupnost igara na sreću, što je u konačnici dovelo i do sve većeg broja korisnika igara na sreću, odnosno igrača. Napredak tehnologije omogućio je veću atraktivnost brojnih igara, veću razinu interaktivnosti, kao i neposredno, neograničeno praćenje sportskih događanja u cijelom svijetu te ulaganje novca jednim klikom na mobitelu ili nekoj drugoj digitalnoj platformi. Promidžba igara dostupna je na svim medijima pa tako vrlo često možemo čuti reklame koje u prvi red stavljaju luksuzan život, prestiž, zabavu te „financijsku slobodu“.

<sup>1</sup> [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/03/Publikacija\\_GPS\\_HZJZ.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/03/Publikacija_GPS_HZJZ.pdf)

<sup>2</sup> <https://www.pbsvi.hr/dnevne-bolnice/dnevna-bolnica-za-ovisnost-o-kockanju-kocka/>

## 2.2 Problematično kockanje i ovisnost o kockanju

Problemi s kockanjem mogu zadesiti bilo koga, bez obzira na životni put. Kockanje može prerasti iz zabave bez posljedica u nezdravu opsesiju s ozbiljnim posljedicama. Bez obzira kladi li se na sportske događaje, igraju jednokratne srećke, rulet, poker ili igraju igre na automatima u automat klubovima, problem s kockanjem može opteretiti odnose, ometati rad i dovesti do financijskih poteškoća. Također, kod igranja igara na sreću potrebno je napraviti razliku između legalnih i ilegalnih priređivača, ali treba uzeti u obzir i različite vrste igara s obzirom na njihov ovisnički (adiktivni) potencijal. Igranje igara na sreću je ekonomski vrlo značajna aktivnost za nacionalne ekonomije jer je sudjelovanje u igrama na sreću unutar zakonskih okvira izvor prihoda koje država koristi za socijalnu dobrobit. Istovremeno, razvoj problematičnog kockanja i/ili ovisnosti o kockanju predstavlja značajan trošak za državu, posebno zbog pada radne produktivnosti građana te brojnih financijskih, zdravstvenih, socijalnih i ponašajnih problema koji crpe intervencije u okviru sustava zdravstva, socijalne skrbi i pravosuđa.

U skladu s navedenim možemo diferencirati tri vrste kockanja:

- ➔ **Socijalno kockanje** je kulturno prihvatljiva zabava i rekreacija koja nema zaokupljujući karakter, ne donosi psihičke ili društvene posljedice, postoji kontrola nad vremenom, novcem i porivom za kockanjem. Drugim riječima, socijalno prihvatljivo kockanje odnosi se na ulaganje novca koji se, ako se i izgubi, smatra cijenom zabave i to zabave u kojoj je najizgledniji upravo gubitak novca, a koje ne uzrokuje ozbiljnije negativne posljedice po osobu, obitelj ili društvo.
- ➔ **Ovisnost o kockanju** – također poznato kao patološko kockanje, kompulzivno kockanje ili ovisnost o kockanju.

Patološki kockar ne može kontrolirati impuls za kockanjem, čak i kada to ima negativne posljedice za tu osobu ili osobe iz bliže društvene okoline. Ono je prihvaćeno kao psihički poremećaj u Dijagnostičkom i statističkom priručniku za duševne bolesti (DSM-III) još 1980. godine te se tada klasificira kao poremećaj kontrole nagona. Osoba ima sve snažniji osjećaj napetosti ili uzbuđenja prije tog čina, a dok traje osjeća užitak, zadovoljenje ili olakšanje. Kockanje može biti redovito ili epizodično, a tijek poremećaja je progresivan. S vremenom se povećava učestalost i uzbuđenje pri kockanju, ali i količina uloženog novca. U najnovijoj verziji MKB 11 priručnika ono spada pod ponašajne ovisnosti, a razlikujemo *online* i *offline* (zemaljsko) kockanje.

- ➔ Naravno, postoji i problem s kockanjem i bez potpunog gubitka kontrole te se ono zove **problematično kockanje**. Problematično kockanje je svako kockarsko ponašanje koje narušava život. Ako je osoba zaokupljena kockanjem, sve više vremena i novca troši na to, suočava se s gubitcima ili se kocka unatoč ozbiljnim posljedicama u svom životu, suočava se sa problematičnim kockanjem koje može voditi u ovisnost.

## 2.3 Znakovi i simptomi poremećaja kockanja

- ➔ Preokupiranost kockanjem, poput konstantnog planiranja kockarskih aktivnosti i/ili načina dolaska do veće količine novca za kockanje
- ➔ Potreba za kockanjem sa sve većim iznosima novca, a kako bi se postigla ista razina uzbuđenja
- ➔ Bezuspješni pokušaji kontrole, smanjenja ili prekida kockanja
- ➔ Osjećaj nemira ili razdražljivosti kada osoba pokuša smanjiti kockanje

- ➔ Kockanje kako bi osoba pobjegla od problema ili ublažila osjećaje bespomoćnosti, krivnje, anksioznosti ili depresije
- ➔ Nastojanje da se kockanjem vrati izgubljeni novac kockanjem (tzv. lov gubitaka ili ganjanje gubitaka)
- ➔ Laganje obitelji ili drugima kako bi se prikrili razmjeri kockanja
- ➔ Gubitak ili konflikti u važnim odnosima, poslovnim, obrazovnim ili radnim prilikama zbog kockanja

Neki ljudi s problemom kockanja mogu imati periode remisije - razdoblja u kojima manje ili uopće ne igraju. No bez liječenja, remisija obično nije trajna. Ovisnost o kockanju ili problematično kockanje često je povezano s drugim poremećajima ponašanja ili raspoloženja. Mnogi problematični kockari također se suočavaju s problemima zloupotrebe psihoaktivnih tvari, ADHD-om, stresom, depresijom, anksioznošću ili bipolarnim poremećajem. Da bi se prevladali problem s kockanjem, također će se morati adresirati i svi drugi problemi mentalnog zdravlja.

Iako većina ljudi koji povremeno kockaju nikada ne razviju značajan problem s kockanjem, određeni čimbenici češće su povezani sa ovisničkim kockanjem:

- ➔ **Spol** – muškarci kockaju češće od žena. Žene koje se klade obično započinju kasnije u životu i mogu postati brže ovisne. No uzorci kockanja među muškarcima i ženama postaju sve sličniji.
- ➔ **Dob** - kockanje češće je u mlađih i srednjih dobnih skupina. Kockanje tijekom djetinjstva ili tinejdžerskih godina, odnosno rano iskustvo kockanja, a posebno rano iskustvo dobitka, povećava rizik od razvoja ovisnosti o kockanju. No patološko kockanje može biti problem i među starijom populacijom.
- ➔ **Poteškoće s mentalnim zdravljem** - osobe koje kockaju često imaju problema s zloupotrebom tvari, poremećajima osobnosti,

depresijom ili anksioznošću. Kockanje također može biti povezano s bipolarnim poremećajem, opsesivno-kompulzivnim poremećajem (OKP) ili poremećajem hiperaktivnosti i pažnje (ADHD).

- ➔ **Određene osobine ličnosti** - visoko natjecateljski duh, radoholičarstvo, impulzivnost, nemirnost ili sklonost dosadi mogu povećati rizik od patološkog kockanja.
- ➔ **Utjecaj obitelji ili prijatelja** - ako članovi obitelji ili prijatelji imaju problem s kockanjem, veća je vjerojatnost da ćete ga imati i jedna od osoba iz okoline.
- ➔ **Lijekovi koji se koriste za liječenje Parkinsonove bolesti** - lijekovi nazvani dopaminski agonisti imaju nuspojavu koja može rezultirati kompulzivnim ponašanjem, uključujući kockanje, kod nekih ljudi.

## 2.4 Oporavak

Liječenje poremećaja kockanja može uključivati sljedeće pristupe:

- ➔ grupni psihoterapijski rad,
- ➔ interaktivne psihoedukacijske radionice,
- ➔ kognitivno-bihevioralne terapije u grupi,
- ➔ trening socijalnih vještina,
- ➔ obiteljske grupne psihoterapije,
- ➔ individualne psihoterapije,
- ➔ tehnike relaksacije (progresivna mišićna relaksacija) i
- ➔ psihofarmakoterapiju<sup>3</sup>

**Terapija** - primjerice kognitivno-bihevioralna terapija koristi proces izlaganja ponašanju koje želite odustati i podučava vještinama za

<sup>3</sup> <https://www.pbsvi.hr/dnevne-bolnice/dnevna-bolnica-za-ovisnost-o-kockanju-kocka/>

smanjenje potrebe za kockanjem. Kognitivno-bihevioralna terapija usredotočuje se na identificiranje nezdravih, iracionalnih i negativnih uvjerenja te ih zamjenjuje zdravima i pozitivnima. Također je iznimno bitna uz nju i obiteljska terapija.

**Lijekovi** - antidepresivi i stabilizatori raspoloženja mogu pomoći u liječenju problema koji često prate problematično kockanje - kao što su bipolarni poremećaj, depresija ili anksioznost. Neki antidepresivi mogu biti učinkoviti u smanjenju kockarskog ponašanja. Lijekovi nazvani antagonistima narkotika, korisni u liječenju zloupotrebe tvari, mogu pomoći u liječenju ovisnosti o kockanju.

**Grupe samopomoći** – iznimno korisnim u liječenju ovisnosti o kockanju su se pokazali i klubovi liječenih ovisnika o kockanju (KLOK), a posebice u procesu održavanja apstinencije. Liječenje kompulzivnog kockanja može uključivati ambulantni program, bolnički program ili program rezidencijalnog liječenja, a kasnije često pacijenti budu upućeni u grupe samopomoći.

## Prevenција recidiva

Čak i uz liječenje, osobe se mogu vratiti kockanju, posebno ako provode vrijeme s ljudima koji se klade ili obilazi mjesta za kockanje. Ako osoba osjeća da će ponovno početi kockati, potrebno ju je odmah uputiti da se obratiti svom liječniku kako bi bilo moguće pravovremeno reagirati.

## 2.5 Mitovi i činjenice o kockanju<sup>4</sup>

**Mit:** Morate se kockati svaki dan da biste imali problem s kockanjem.

**Činjenica:** Osoba s problemom kockanja može se kockati često ili rijetko.

<sup>4</sup> <https://www.aiseiri.ie/Facts%20%26%20Myths%20about%20Problem%20Gambling.pdf>

**Mit:** Problematično kockanje nije stvarni problem ako kockar to može priuštiti.

**Činjenica:** Problemi uzrokovani pretjeranim kockanjem nisu samo financijski. Previše vremena utrošenog na kockanje također može dovesti do problema u odnosima i s pravom, gubitka posla, problema s mentalnim zdravljem, uključujući depresiju i anksioznost, pa čak i samoubojstva.

**Mit:** Imati problem s kockanjem je samo znak slabosti volje, neodgovornosti ili nedostatka inteligencije.

**Činjenica:** Problemi s kockanjem utječu na ljude svih razina inteligencije i svih pozadina. Osobe koje su prethodno bile odgovorne i čvrsto volje jednako su podložne razvoju problema s kockanjem kao i bilo tko drugi.

**Mit:** Partneri problematičnih kockara često potiču svoje voljene osobe na kockanje.

**Činjenica:** Problematični kockari često pokušavaju racionalizirati svoje ponašanje. Okrivljavanje drugih je način da se izbjegne preuzimanje odgovornosti za vlastite postupke, uključujući ono što je potrebno za prevladavanje problema.

**Mit:** Ako problematični kockar nagomila dug, trebali biste im pomoći da se brinu o tome.

**Činjenica:** Brža rješenja mogu se činiti ispravnima. Međutim, izvlačenje kockara iz dugova može stvarno pogoršati stvari omogućavajući im da nastave sa svojim problemima s kockanjem.

## 3. Igranje video igara

### 3.1 Prevalencijski podatci

Učestalost korištenja Interneta, posebno kad su u pitanju aktivnosti usmjerene na društvene mreže, traženje informacija, „preuzimanje sadržaja“, internetsko igranje igrica i kockanje te kupovina i prodaja putem interneta, sve više pokazuje zabrinjavajuće trendove, osobito među mladima. Prema istraživanju ESPAD 2019. godine oko 94 % učenika je izjavilo da je koristilo društvene medije tijekom prošlog tjedna. U prosjeku, učenici potroše 2-3 sata na društvenim medijima tijekom tipičnog radnog dana, što raste i do 6 ili više sati tijekom vikenda. U većini zemalja djevojke su prijavile češće korištenje društvenih medija tijekom vikenda u odnosu na mladiće. Oko 60 % učenika izjavilo je da je u posljednjih mjesec dana igralo digitalne igre tijekom tipičnog radnog dana (69 % tijekom vikenda). U većini zemalja mladići provode dvostruko više vremena igrajući video igre u odnosu na djevojke. U svim zemljama sudionicama istraživanja zabilježen je veći udio mladića koji su izjavili da su u posljednjih 12 mjeseci kockali u bilo kojem obliku (29% u odnosu na 15% kod djevojaka što se tiče kockanja, odnosno 13% mladića i 3,7% djevojaka je online kockalo u posljednjih 12 mjeseci)<sup>5</sup>.

### 3.2 Problematično igranje video igara i ovisnost o igranju video igara

Ovisnost o videoigramama sve je prisutniji problem na globalnoj razini. Procjenjuje se da videoigre širom svijeta igra dvije milijarde ljudi, a čak

<sup>5</sup> <https://www.espad.org/espad-report-2019>

između 3 i 4% njih spada u ovisnike<sup>6,7</sup>. Više je ovisnika o video igrama u azijskim zemljama dok je u Europi broj osoba u tim problemima ipak nešto niži.

Svjetska zdravstvena organizacija 2018. je godine uvrstila ovisnost o video igrama (*gaming disorder*) u 11. reviziju Međunarodne klasifikacije bolesti i srodnih zdravstvenih problema. Time je ovaj poremećaj službeno priznat kao bolest te klasifikacijski smješten u područje bolesti ovisnosti. Navedena dijagnoza odnosi se samo na patološko igranje videoigara, a ne na internet kao takav.

Prema istraživanjima, među pacijentima je najviše onih koji imaju oko 25 godina. Statistike se mijenjaju iz godine u godinu, jer djeca sve ranije dolaze u dodir s videoigricama. Približno isti broj muškaraca i žena igra videoigrice, ali muškarci su češće ovisnici<sup>8</sup>.

### 3.3 Znakovi i simptomi ovisnosti o video igrama

Da bismo mogli govoriti o ovom poremećaju, trebaju biti zadovoljena tri kriterija:

- ➔ gubitak kontrole nad igranjem videoigara,
- ➔ prioritet dan igranju videoigara nad ostalim aktivnostima do razine da ono postaje važnije od drugih interesa i dnevnih obveza te
- ➔ nastavljanje ili pogoršavanje ponašanja vezanog uz igranje videoigara unatoč pojavi negativnih posljedica<sup>9</sup>

6 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33028074/>

7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34864436/>

8 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8200210/#:~:text=In%202020%2C%2096%25%20of%20boys,particularly%20focused%20on%20male%20adolescence>

9 <https://www.pbsvi.hr/dnevne-bolnice/dnevna-bolnica-za-ovisnost-o-internetu-i-videoigrama/>

Ponašanje mora biti dovoljno ozbiljno te rezultirati oštećenjem u osobnom, obiteljskom, socijalnom, edukacijskom, radnom ili drugim vidovima funkcioniranja osobe u periodu od najmanje 12 mjeseci.

Simptomi na koje se osobe s ovim problemom žale mogu biti:

- ➔ Gubitak kontrole nad vremenom provedenim na internetu
- ➔ Osjećaj da je „virtualni život“ preuzeo kontrolu, da osoba nije slobodna
- ➔ Sve češće i dulje korištenje interneta i uporaba sadržaja sve jačeg podražajnog potencijala
- ➔ Pojava žudnje, napetosti, nemira, impulzivnosti, tjeskobe i dr. kada se video igre ne mogu igrati
- ➔ Zakazivanje u školi ili na poslu, odnosno zanemarivanje obrazovnih, akademskih i poslovnih obveza zbog igranja video-igara
- ➔ Narušavanje socijalnih odnosa, naročito unutar obitelji
- ➔ Socijalna izolacija
- ➔ Promjene raspoloženja i ponašanja
- ➔ Zanemarivanje alternativnih zadovoljstava ili interesa
- ➔ Neuspješno održavanje obećanja da će doći do promjene ponašanja, sebi i drugima
- ➔ Osjećaj krivnje
- ➔ Iznerviranost tuđim opaskama vezano uz prekomjerno igranje video igara
- ➔ Zamjena dana i noći
- ➔ Zapostavljanje higijene
- ➔ Zanemarivanje adekvatnog unosa hrane i tekućine
- ➔ Pojava različitih senzacija u šaci (sindrom karpalnog kanala, tzv. „computer disease“) i drugih tegoba uzrokovanih dugotrajnim sjedenjem
- ➔ Nastavak uporabe unatoč negativnim posljedicama<sup>10</sup>

**10** <https://www.pbsvi.hr/dnevne-bolnice/dnevna-bolnica-za-ovisnost-o-internetu-i-videoigrama/>

### 3.4 Oporavak

Iako će u neslužbenim razgovorima gotovo svaki sugovornik reći kako poznaje nekoga tko stalno „visi“ na internetu (najčešće upravo videoigrama) i potrebna mu je pomoć, malo je onih koji se odlučuju na liječenje. Razloge za to možemo tražiti u nedostatku informiranosti, neprepoznavanju problema, strahu od stigmatizacije, općoj društvenoj prihvaćenosti takvog ponašanja, kao i razvoju posljedica koje su na prvi pogled manje uočljive od primjerice onih kod „klasičnih“ ovisnosti poput one o duhanu, alkoholu, drogama, lijekovima, pa čak i kockanju/klađenju.

Posebnost ove ovisnosti leži u činjenici što je internet postao sastavnim dijelom suvremenog funkcioniranja, pa za razliku od drugih tipova ovisnosti gdje inzistiramo na potpunoj apstinenciji, savjetovanje nekoga tko svoj „kruh“ zarađuje za računalom da ga više nikada ne upali nije moguće. Međutim, kod prekomjerne (patološke) uporabe sadržaja koje za osobu ne da nemaju nikakvu pozitivnu vrijednost, već pokazuju štetan učinak, ostaje na snazi inzistiranje na apstinenciji.

Najčešće korištena psihološka pomoć bila je kognitivno-bihevioralna terapija. Također su se koristili i drugi pristupi, uključujući obiteljsku terapiju i motivacijski intervju.

Tretiranje ovisnosti o video igrama temelji se na procjeni svake pojedine osobe i ozbiljnosti njihove ovisnosti o igricama. Cilj tretmana obično je pomoći osobi da potpuno izbjegava igranje video igara jer čak i mala količina igranja može postupno eskalirati u problem kod osobe sklone ovisnosti o igricama.

Tretman se temelji na pomoći osobi s ovisnošću o video igrama da:

- ➔ postupno smanji vrijeme provedeno igrajući
- ➔ prepozna vlastito ovisničko ponašanje

- ➔ razumije uzroke ili okidače svoje ovisnosti o igricama i razvije strategije za njihovo prevladavanje
- ➔ shvati štetu koju njezina ovisnost o igricama uzrokuje
- ➔ također je vrlo važno poučiti obitelji kako pomoći i podržati osobu s ovisnošću o video igrama.

## 4. Zaključno

---

Kockanje i igranje video igara je kulturno prihvatljiva zabava i način rekreacije, kao i video igre. Upravo radi postojanja tih konstrukata u društvu, pravovremeno prepoznavanje problema često zna kasniti te se u tretman javljaju osobe koje su u ozbiljnim problemima.

Zaključno je potrebno naglasiti važnost odgovornog pristupa kockanju i igranju video igara. Igra može pružiti zabavu i uživanje, ali važno je postaviti granice i prepoznati potrebu za kontrolom.

Kockanje može postati problem ako se njime ne upravlja pažljivo, stoga preporučujemo postavljanje limita za ulaganje novca i vremena. Također, važno je biti svjestan znakova ovisnosti i potražiti pomoć ako osjetite da gubite kontrolu.

Igranje video igara također zahtijeva ravnotežu. Umjesto da postane izolacija, igra može biti socijalno iskustvo ili način opuštanja. Preporuča se praćenje vremena provedenog igranjem i povremene pauze kako bi se održala ravnoteža između virtualnog svijeta i stvarnog života.

U konačnici, ključ je u svijesti. Potrebno je biti svjesan svojih navika, postaviti granice i uživati u kockanju i igranju video igara odgovorno.

## 5. Skale samoprocjene

Važno je napomenuti da samoprocjena pomoću ovih skala može pružiti korisne uvide u problematiku ovisnosti o kockanju i video igrama, ali nije zamjena za stručnu dijagnozu. Za osobe koje osjećaju da imaju problema s kockanjem, igranjem video igara ili drugim oblicima ovisnosti, preporučljivo je potražiti pomoć stručnjaka, poput psihologa, psihijatra ili terapeuta koji ima iskustva u radu s problematičnim ponašanjima i ovisnostima. Oni će pomoći u dijagnosticiranju problema i pružiti odgovarajuće terapijske pristupe za suočavanje s njima.

### 5.1 Skala samoprocjene problematičnog kockanja (PGSI)<sup>11</sup>

Konačni rezultat na skali formira se kao zbroj rezultata na pojedinim tvrdnjama.

- ➔ 0 = neproblematično kockanje
- ➔ 1–2 = nizak stupanj problema s malo ili bez negativnih posljedica
- ➔ 3–7 = umjeren stupanj problema koji vodi do nekih negativnih posljedica
- ➔ 8 ili više = problematično kockanje s negativnim posljedicama i mogućim gubitkom kontrole

<sup>11</sup> Ferris, J. i Wynne, H. (2001). The Canadian problem gambling index: Final report. Submitted for the Canadian Centre on Substance Abuse.

**Koliko ste puta u posljednjih 12 mjeseci...**

|                                                                                                                                                    | nikad | ponekad | većinu vremena | uvijek |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|----------------|--------|
| 1. uložili više novaca za kockanje / klađenje nego što ste si mogli priuštiti da izgubite?                                                         | 0     | 1       | 2              | 3      |
| 2. imali potrebu ulagati sve veće iznose novca u kockanje / klađenje kako biste postigli istu razinu uzbuđenja?                                    | 0     | 1       | 2              | 3      |
| 3. pokušali neki drugi dan vratiti novac izgubljen kockanjem / klađenjem?                                                                          | 0     | 1       | 2              | 3      |
| 4. posudili novac ili prodali nešto kako biste imali novca za kockanje / klađenje?                                                                 | 0     | 1       | 2              | 3      |
| 5. osjećali da možda imate problem s kockanjem / klađenjem?                                                                                        | 0     | 1       | 2              | 3      |
| 6. osjetili da Vam je kockanje / klađenje uzrokovalo neke zdravstvene probleme, uključujući stres ili strahove?                                    | 0     | 1       | 2              | 3      |
| 7. bili kritizirani zbog Vašeg klađenja ili su Vam drugi rekli da imate problem s kockanjem, bez obzira na to jeste li Vi smatrali da je to točno? | 0     | 1       | 2              | 3      |
| 8. osjetili da Vam je kockanje / klađenje uzrokovalo bilo kakve osobne ili obiteljske financijske probleme?                                        | 0     | 1       | 2              | 3      |
| 9. osjećali krivnju zbog načina na koji ste se kockali / kladili ili zbog onoga što se događa dok se kockate / kladite?                            | 0     | 1       | 2              | 3      |

## 5.2 Skala samoprocjene igranja video igara (GDT)<sup>12</sup>

### Upitnik problematičnog igranja videoigra

#### (Gaming Disorder Test<sup>13</sup>)

Sljedeće tvrdnje odnose se na igranje videoigara (online i offline, igranih na bilo kojoj platformi, npr. računalo, mobilni telefon, igraća konzola). Molimo Vas da naznačite koliko često Vam se događalo navedeno u tvrdnjama u prosjeku u posljednjih 12 mjeseci.

|                                                                                                                                                                                                                | nikad | rijetko | ponekad | često | vrlo često |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------|-------|------------|
| 1. U posljednjih 12 mjeseci, bilo mi je teško kontrolirati svoje igranje videoigara.                                                                                                                           | 1     | 2       | 3       | 4     | 5          |
| 2. U posljednjih 12 mjeseci, davao sam sve veći prioritet igranju videoigara ispred svojih drugih interesa i svakodnevnih aktivnosti.                                                                          | 1     | 2       | 3       | 4     | 5          |
| 3. U posljednjih 12 mjeseci, nastavljao sam igrati videoigre unatoč pojavi negativnih posljedica.                                                                                                              | 1     | 2       | 3       | 4     | 5          |
| 4. U posljednjih 12 mjeseci, iskusio sam značajne probleme u životu (npr. osobne, obiteljske, probleme u druženju s ljudima, probleme u školi, probleme na poslu) zbog toga koliko intenzivno igram videoigre. | 1     | 2       | 3       | 4     | 5          |

<sup>12</sup> prijevod Glavak Tkalić, R., Razum, J. (2023)

<sup>13</sup> Pontes, H. M., Schivinski, B., Sindermann, C., Li, M., Becker, B., Zhou, M., & Montag, C. (2021). Measurement and conceptualization of Gaming Disorder according to the World Health Organization framework: The development of the Gaming Disorder Test. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 508-528.

Ukupni rezultati mogu se dobiti zbrajanjem svih odgovora danih na pitanja i mogu varirati od minimalno 4 do maksimalno 20 bodova, pri čemu viši rezultati ukazuju na veći stupanj poremećaja igranja. Ukoliko ispitanik bilježi više rezultata koji se vrednuju kao 4 ili 5 to označava i veću razinu problema.

## 6. Kontakti

### 6.1 Info linija za ovisnosti Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

Ukoliko želite dobiti informacije kome se obratiti za pomoć ili savjet ukoliko netko iz Vaše okoline ima problema sa ovisnošću, Hrvatski zavod za javno zdravstvo uspostavio je besplatnu info liniju putem koje možete dobiti sve potrebne informacije radnim danom od 9 do 16 sati.

Informacije možete dobiti telefonom: **0800 2000 70**

Možete poslati porukom upit, putem WhatsApp i Viber aplikacije:

**091 46 83 070**

Ili možete poslati e-mail na: **ovisnosti@hzjz.hr**

### 6.2 Službe za zaštitu mentalnog zdravlja

#### **BJELOVARSKO-BILOGORSKA ŽUPANIJA**

##### **Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije**

Služba za javno zdravstvo i  
socijalnu medicinu  
*Odjel za zaštitu mentalnog  
zdravlja i prevenciju  
ovisnosti*

-  Matice hrvatske 15, 43 000 Bjelovar
-  Telefon: 099 6094 987
- Psijijatar 043 247 208
- Psiholog 043 247 244
- Medicinska sestra 043/247 206
-  [mentalno.zdravlje@zzjz-bjelovar.hr](mailto:mentalno.zdravlje@zzjz-bjelovar.hr)
-  Ponedjeljak - petak: 7:00 - 15:00

## BRODSKO-POSAVSKA ŽUPANIJA

### Nastavni zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije

Služba za zaštitu  
mentalnog zdravlja,  
prevenciju i izvanbolničko  
liječenje ovisnosti

### Nova Gradiška

-  Augusta Cesarca 71, 35000 Slavonski Brod
-  Telefon: 035 411 319
-  ovisnosti@zzjzbpz.hr,  
savjetovaliste@zzjzbpz.hr
-  Ponedjeljak, srijeda i petak:  
7.00 do 15.00 sati (pauza 10.00 - 10.30)  
Utorak i četvrtak:  
11.00 do 19.00 sati (pauza 14.00 - 14.30)

## DUBROVAČKO-NERETVANSKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije

Služba za promicanje  
zdravlja obuhvaća  
*Odjel za mentalno zdravlje*

-  Dr. A. Šercera 4a, p.p. 58,  
20 001 Dubrovnik
-  020 341 082
-  prevencija.ovisnosti@zzjzdnz.hr,  
mentalno.zdravlje@zzjzdnz.hr
-  Ponedjeljak: 13 - 21 h (pauza 16:30 - 17:00)  
Rad sa strankama 14 - 20 h  
Utorak – petak: 7 - 15 h (pauza 10:00 - 10:30)  
Rad sa strankama 08 - 14 h

### Savjetovalište Metković

-  Ante Starčevića 12
-  **Asja Palinić-Cvitanović**, dr. med. spec.  
školske medicine
-  020 681 - 979
-  asja.palinic-cvitanovic@zzjzdnz.hr
-  Informacije za pregled kod psihijatrica na tel.  
020 341 - 082
-  Ponedjeljak: 13 - 21 h  
Utorak – petak: 7 - 15 h.

**Savjetovalište Korčula**

-  Korčula, Plokata bb
-  **Pamela Andrea Orellana Kovačević**, prof. psihologije
-  pamela.andrea@zzjzdnz.hr
-  **Biljana Backović Rudan**, dr. med., spec. psihijatrije
-  Telefon: 020 715 021
-  Utorak, četvrtak i petak: 7 - 15 h  
(pauza 10:00 - 10:30)  
Rad sa strankama: 8 - 14 h  
(Pamela Andrea Orellana Kovačević)  
Utorak 12:30 - 13:30 h i četvrtak 13 - 14 h  
(Biljana Backović Rudan)

**Vela Luka**

-  Dom zdravlja "A. Franulović" Vela Luka, Kale bb
-  Ponedjeljak i srijeda: 13 - 21 h  
(pauza 16:00 - 16:30)  
Rad sa strankama: 15 - 20 h  
(Pamela Andrea Orellana Kovačević)  
Parni ponedjeljak: 11 - 13 h  
(Biljana Backović Rudan)

**Blato**

-  Ambulanta Blato, Ulica 33 br. 4
-  Neparni ponedjeljak 11-13 h  
(Biljana Backović Rudan)

**Orebić**

-  Ambulanta u Orebiću, Ul. kralja Tomislava 22
-  Srijeda 12-14 h (Biljana Backović Rudan)

**GRAD ZAGREB****Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"**

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

-  Mirogojska cesta 11, 10000 Zagreb
-  [mentalno-zdravlje@stampar.hr](mailto:mentalno-zdravlje@stampar.hr)

**Facebook**

<https://www.facebook.com/mentalisti.nzzjz>

**Instagram**

<https://www.instagram.com/mentalisti.stampar/?hl=hr>

### Odjel za prevenciju ovisnosti

-  Mirogojska cesta 11, 10000 Zagreb
-  01 383 0066
-  boris.gracin@stampar.hr
-  Ponedjeljak, srijeda i petak: 8.00 - 16.00 sati  
Utorak i četvrtak: 12.00 - 20.00 sati

## ISTARSKA ŽUPANIJA

### Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Služba za mentalno  
zdravlje i prevenciju  
ovisnosti

-  Sv. Mihovil 2, 52 100 Pula
-  052 217 501
-  ovisnost@zzjziz.hr  
mentalno.zdravlje@zzjziz.hr
-  Ponedjeljak, srijeda i četvrtak: 12:00-20:00  
Utorak i petak: 7:00-15:00

## KARLOVAČKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije

Služba za zaštitu  
mentalnog zdravlja,  
prevenciju i izvanbolničko  
liječenje ovisnosti

-  Trg Hrvatskih branitelja 2/1, 47 000 Karlovac
-  047 601 102  
Medicinski tehničar službe 047 601 103  
Psiholog 047 412 135
-  E-mail: prevencija.ovisnosti@zjzka.hr,  
prevencija.ovisnosti1@zjzka.hr
-  dr. med. **Marko Kraljević**, spec. psihijatrije
-  Ponedjeljak: 12:00 – 20:00  
Utorak – petak: 7:00 – 15:00
-  **Diana Dorma Duvnjak**, mag. psihologije
-  Ponedjeljak i srijeda: 12:00 – 20:00  
Četvrtak i petak: 7:00 – 15:00
-  **Ivica Đerek**, med. tehničar
-  Ponedjeljak i srijeda: 12:00 – 20:00  
Utorak i petak: 07:00 – 15:00

### Stručni tim Službe u Ogulinu

-  Bana Frankopana 14, 47300 Ogulin  
(u prostorima Doma zdravlja Ogulin)
-  **Diana Dorma Duvnjak**, mag. psihologije
-  047 531 – 988
-  ogulin.prevencija@zjzka.hr
-  Utorak: 7:00 – 15:00

## KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije

Služba za javno zdravstvo i  
socijalnu medicinu  
Centar za zaštitu  
mentalnog zdravlja i  
prevenciju ovisnosti

-  Trg dr. Tomislava Bardeka 10/10,  
48 000 Koprivnica
-  048 655 160
-  [prevencija.ovisnosti@zzjz-kkz.hr](mailto:prevencija.ovisnosti@zzjz-kkz.hr)  
[davorka.gazdek@zzjz-kkz.hr](mailto:davorka.gazdek@zzjz-kkz.hr)

## KRAPINSKO-ZAGORSKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Krapinsko-zagorske županije

Odjel za socijalnu medicinu  
Centar za prevenciju  
ovisnosti

-  Zivtov trg 3, 49 210 Zabok
-  049 221 644
-  [prevencijakrapina@zzjzkkz.hr](mailto:prevencijakrapina@zzjzkkz.hr)
-  Ponedjeljak – petka: 7:00 - 15:00  
Savjetovalište: 8:00 - 11:00

## LIČKO-SENJSKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Ličko-senjske županije

Odjel za javno zdravstvo,  
organizirano promicanje  
zdravlja, prevenciju  
ovisnosti i zaštitu  
mentalnog zdravlja

-  Senjskih žrtava 2, 53 000 Gospić
-  053 575 593  
053 573 804
-  [prevencija@zzjzlsz.hr](mailto:prevencija@zzjzlsz.hr)
-  Ponedjeljak – petak: 7:00-15:00

## MEDIMURSKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Djelatnost za zaštitu  
mentalnog zdravlja,  
prevenciju i izvanbolničko  
liječenje ovisnosti

-  Ivana Gorana Kovačića 1e, 40 000 Čakovec
-  **Diana Uvodić-Đurić**, dr. med. specijalist  
školske medicine, subspecijalist alkoholizma i  
drugih ovisnosti – adiktolog (ambulantna br. 2)
-  098 206 523
-  [mentalno.voditelj@zzjz-ck.hr](mailto:mentalno.voditelj@zzjz-ck.hr)

## Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Djelatnost za zaštitu  
mentalnog zdravlja,  
prevenciju i izvanbolničko  
liječenje ovisnosti

-  **Nikola Barat**, bacc.med.techn., (amb. 4),  
prijem pacijenata za dr. Dianu Uvodić Đurić  
 040 384-016  
 mentalno1@zzjz-ck.hr  
 Ponedjeljak, utorak, četvrtak i petak:  
7:00 – 15:00  
Srijeda: 12-20
-  **Berta Bacinger Klobučarić**, prof. psihologije,  
(amb. 1)  
 098 242 877  
 psiholog1@zzjz-ck.hr  
 Ponedjeljak, srijeda, četvrtak i petak:  
7:00 – 15:00  
Utorak: 12:00 – 20:00
-  **Barbara Slaviček**, mag.med.techn., (amb. 4)  
 099 494 5710  
 mentalno2@zzjz-ck.hr
-  **Nikola Petričević**, mag.psych. (amb.3)  
 040 386 833, 099/494-5728  
 psiholog2@zzjz-ck.hr  
 Utorak, srijeda, četvrtak i petak: 7:00 – 15:00  
Ponedjeljak: 12:00 – 20:00
-  **Živko Mišević**, dr.med., spec. psihijatrije,  
subspec. alkoholizma i drugih ovisnosti-  
adiktolog, (amb. 3)  
 040 386 833  
 Srijeda i četvrtak: 17:00-20:00
-  **Snježana Petek**, dipl. soc. pedagog, (amb. 3)  
 040 386 833  
 Ponedjeljak i petak: 17:00 – 20:00
-  **Jelena Wranna – Kovač**, dipl. soc. pedagog,  
(amb. 3)  
 040 386 833  
 Utorak: 16:00 – 20:00
-  **Kristina Zorčec**, mag.soc.rada, (amb. 3)  
 040 386 833  
 Utorak: 16:00 – 20:00

## OSJEČKO-BARANJSKA ŽUPANIJA

### Nastavni zavod za javno zdravstvo Osječko- baranjske županije

Centar za zdravstvenu  
zaštitu mentalnog zdravlja,  
prevenciju i izvanbolničko  
liječenje ovisnosti

-  Drinska 8, 31 000 Osijek
-  031 304 455
-  [zz-cmz@zzjzosijsk.hr](mailto:zz-cmz@zzjzosijsk.hr)
-  Ponedjeljak, utorak, srijeda i petak: 7:00-15:00  
Četvrtak: 12:00-20:00

## POŽEŠKO-SLAVONSKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Požeško-slavonske županije

Služba za javno zdravstvo

-  Županjska 9, 34 000 Požega
-  034 311 578, 034 311 563, 0800 200 069
-  Prevencija ovisnosti  
[prevencija.ovisnosti@zjz-pozega.hr](mailto:prevencija.ovisnosti@zjz-pozega.hr)

## PRIMORSKO-GORANSKA ŽUPANIJA

### Nastavni Zavod za javno zdravstvo Primorsko- goranske županije

Odjel za zaštitu mentalnog  
zdravlja i liječenje ovisnosti

-  Kalvarija 8, 51 000 Rijeka
-  051 327 160
-  [centar.za.ovisnosti@zzjzpgz.hr](mailto:centar.za.ovisnosti@zzjzpgz.hr)  
[aleksandra.ristic@zzjzpgz.hr](mailto:aleksandra.ristic@zzjzpgz.hr)

### Savjetovališta Za Mlade

Dolazak u Savjetovalište  
potrebno je prethodno  
dogovoriti telefonski,  
radnim danom od  
10:00 do 16:00 sati.

-  Grad Rijeka i okolica: Fiorello la Guardia 23  
Telefon: 051 335 920
-  Područje Delnica: I.G. Kovačića 1  
Daina Udovicich Corelli  
Telefon: 051 335 920
-  Otok Lošinj: D. Skopinića 4  
Daniela Krnić-Turkalj  
Telefon: 051 327 160
-  Otok Cres: Turion 26  
Sandra Marinić  
Telefon: 051 327 160
-  Otok Krk: Vinogradska 2b  
Ksenija Petrović Ljubotina  
Telefon: 051 335 920

## SISAČKO-MOSLAVAČKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Sisačko-moslavačke županije

Služba za školsku i  
sveučilišnu medicinu  
Odsjek za mentalno  
zdravlje, prevenciju i  
izvanbolničko liječenje  
ovisnosti

-  Tomislavova 1, 44 000 Sisak
-  044 567 161, 099 829 0512
-  aleksandra.kraguljac@zzjz-sk.hr  
savjetovaliste@zzjz-sk.hr
-  Ponedjeljak, srijeda i petak: 7:00 do 15:00  
Utorak i četvrtak: 7:00 do 20:00

### Kutina

-  Antuna Gustava Matoša 42
-  099 829 0512
-  aleksandra.kraguljac@zzjz-sk.hr
-  Ponedjeljak 8:00 - 14:00

### Novska

-  Zagrebačka 6
-  099 829 0512
-  aleksandra.kraguljac@zzjz-sk.hr
-  Srijeda: 8:00 - 14:00

### Glina

-  Vukovarska 41
-  044 567 161
-  viktorija.sogoric@zzjz-sk.hr
-  Srijeda: 7:00 - 15:00

### Topusko

-  prostori Srednje škole Topusko
-  044 567 161
-  viktorija.sogoric@zzjz-sk.hr
-  Petak: 7:00 - 15:00

## SPLITSKO-DALMATINSKA ŽUPANIJA

### Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko - dalmatinske županije

Služba za mentalno  
zdravlje

-  Vukovarska 46, 21 000 Split
-  021 401 190, 021 401 192
-  prevencija.ovisnosti1@nzjz-split.hr  
mentalno.zdravlje@nzjz-split.hr

## ŠIBENSKO-KNINSKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Šibensko – kninske županije

Odjel za mentalno zdravlje,  
prevenciju i vanbolničko  
liječenje ovisnosti

-  Ivana Meštrovića 11c, 22 000 Šibenik
-  022 215 097, 022 219 774
-  ovisnosti.sibenik@email.t-com.hr
-  Ponedjeljak: 13:00-21:00  
Utorak, srijeda, četvrtak i petak 7:00-15:00

## VARAŽDINSKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Varaždinske Županije

Djelatnost za promicanje  
zdravlja i javnozdravstvenu  
medicinu  
Odjel za zaštitu mentalnog  
zdravlja, prevenciju i  
izvanbolničko liječenje  
ovisnosti

-  Pavlinska 8, 42 000 Varaždin
-  042 320 969
-  ovisnost@zzjzzv.hr

## VIROVITIČKO-PODRAVSKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko- podravske županije

Služba za mentalno  
zdravlje, prevenciju i  
izvanbolničko liječenje  
ovisnosti

-  Ljudevita Gaja 21, 33 000 Virovitica
-  033 781 421, 033 781 424, 0800 303 550  
(besplatni telefon)
-  ovisnostimentalnozdravlje@zzjzvpz.hr
-  Neposredni rad psihijatra s korisnicima:  
Ponedjeljkom, srijedom i petkom: 8:00 – 13:00  
Utorakom: 13:00 – 18:00  
Svaki drugi četvrtak: 13:00 – 18:00  
Neposredni rad psihologa s korisnicima:  
Ponedjeljkom: 8:00 – 14:00  
Utorakom: 13:00 – 19:00

### Slatina

-  Trg bana Josipa Jelačića 33, Slatina
-  Neposredni rad s korisnicima:  
prema prethodnom dogovoru svaki drugi  
četvrtak 15:00 – 19:00

## VUKOVARSKO-SRIJEMSKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Vukovarsko-srijemske županije

Služba za prevenciju i  
izvanbolničko liječenje  
ovisnosti i zaštitu  
mentalnog zdravlja

-  Zvonarska 57e, 32 000 Vinkovci
-  032 334 715
-  centarzaprevencijuovisnosti@zzjz-vs.hr

## ZADARSKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Zadar

Služba za mentalno  
zdravlje i prevenciju  
ovisnosti

-  Ljudevita Posavskog 7, 23 000 Zadar  
(1. kat u zgradi Poliklinike OB Zadar)
-  023 314 783
-  sluzba.ovisnosti.zadar@zjz.t-com.hr
-  Ponedjeljak – četvrtak: 7.30 – 13.00 i  
15.00 – 19.00 (pauza 10.30 – 11.00)  
Petkom: 7.30 – 13.00 (pauza 10.30 – 11.00)

### Savjetovalište Pag

-  Dom zdravlja Pag

### Savjetovalište Gračac

-  Dom zdravlja Gračac

### Savjetovalište Benkovac

-  Dom zdravlja Benkovac, prostor Službe za  
epidemiologiju

### Savjetovalište Biograd

-  Dom zdravlja Biograd, prostor Službe za  
epidemiologiju

*Savjetovališta Pag, Gračac, Benkovac i Biograd su otvorena dva dana u mjesecu, termine možete dogovoriti na gore navedeni brojeve telefona.*

## ZAGREBAČKA ŽUPANIJA

### Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije

Služba za javno zdravstvo,  
mentalno zdravlje i  
prevenciju ovisnosti

-  Mokrička 54, 10290 Zaprešić
-  01 331 3031, 099 7383 288
-  mentalno-zdravlje@zzjz-zz.hr
-  Ponedjeljak – petak: 12:00 - 15:00

### Zaprešić

-  Mokrička 54, Zdravstveni centar  
„Zaprešić-sjever“
-  3313-031

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Samobor</b>       |  Gajeva 37, Dom zdravlja Samobor<br> 3330-763                                                                                         |
| <b>Velika Gorica</b> |  Šetalište Franje Lučića 21<br> do daljnjeg 099 73 83 288                                                                             |
| <b>Jastrebarsko</b>  |  Kralja Tomislava 27, Dom zdravlja<br>Jastrebarsko (ambulanta školske medicine)<br> 6272-745                                          |
| <b>Vrbovec</b>       |  Ulica 7. Svibnja 14, Dom Zdravlja Vrbovec<br>(ambulanta školske medicine)<br> 2793-163                                               |
| <b>Dugo Selo</b>     |  Dragutina Domjanića 12A, Dom zdravlja Dugo<br>Selo (ambulanta školske medicine)<br> 099 73 83 288<br>(radnim danom između 13 i 15 h) |

### 6.3 Dnevna bolnica za ovisnost o kockanju (KOČKA) / Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i video igrama, Klinika za psihijatriju sveti Ivan Jankomir

Kada osoba ovisna o kockanju donese odluku o liječenju u dnevnoj bolnici potrebno je prvo kontaktirati specijaliziranog psihijatra dnevne bolnice i dogovoriti prvi inicijalni razgovor. Takav razgovor se može dogovoriti kontaktiranjem liječnika (01/3430-101) ili ambulante u dnevnoj bolnici za ovisnosti Klinike za psihijatriju Sveti Ivan (01/3430-102) svaki radni dan od 09-15 sati.

#### Adresa

Jankomir 11, pp 68,  
10 090 Zagreb

#### Email

pbsvi@pbsvi.hr

**AMBULANTA**

 01 3430 102

**VODITELJ DNEVNE BOLNICE**

doc.dr.sc. Davor Bodor , dr. med. specijalist psihijatar, subspecijalist alkoholizma i drugih ovisnosti

 01 3430 101

 davor.bodor@pbsvi.hr

**ODJELNI PSIHIJATARI**

Jadranka Hübler, dr. med. spec. psihijatrije, subspecijalist alkoholizma i drugih ovisnosti

 01 3430 076

 jadranka.hubler@pbsvi.hr

Irena Rojnić Palavra, dr. med. specijalist psihijatar, subspecijalist alkoholizma i drugih ovisnosti, univ. mag. admin. sanit.

 01 3430 165

 irena.rojnicpalavra @pbsvi.hr

Svijetlana Akik, dr. med., specijalist psihijatar, psihoterapeut

 01 3430 097

 svijetlana.akik@pbsvi.hr

**GLAVNA SESTRA DNEVNE BOLNICE**

Kristina Vutmej, mag. med. techn., grupni terapeut

 01 3430 102

 kristina.vutmej@pbsvi.hr

**SOCIJALNI PEDAGOZI**

Ana Rakić, mag.paed.soc.

 01 3430 187

✉ ana.rakic@pbsvi.hr

Katarina Hrženjak – Tolić, mag.pead.soc.

☎ 01 3430 187

✉ katarina.hrzenjak@pbsvi.hr

Marin Šupe, mag.pead.soc.

☎ 01 3430 187

✉ marin.supe@pbsvi.hr

## 6.4 Klinika za psihijatriju Vrapče

Bolnička cesta 32,  
10090 Zagreb, Republika Hrvatska

### Zavod za liječenje ovisnosti

Pročelnik Zavoda:

izv. prof. dr. sc. Ante Bagarić, dr. med., specijalist psihijatrije

☎ 01 3780 666

✉ bolnica@bolnica-vrapce.hr

## 6.5 Klubovi liječenih ovisnika o kocki (KLOK)

### KLOK Zagreb

zoran.zoricic@kbcsm.hr

### KLOK Gradsko društvo Crvenog križa Split

Ruđera Boškovića 28 / II, 21 000 Split

<https://www.crvenikriz-split.com/klub-ovisnika-o-kocki-klok/>

021 494 988

091 613 8881

021 494 986

zdenka.rogosic@crvenikriz-split.hr

**KLOK Split 2**

zeljkaradosevic@yahoo.com

**KLOK Split 3**

cudinaanita@gmail.com

**KLOK Sigura, Metković**

ikaramatt@gmail.com

**KLOK Osijek**

info@ne-ovisnost.hr

**KLOK Varaždin**

042 320 969

mentalno.zdravlje@zzjzzv.hr





**HZJZ**  
HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO