



HZJZ

HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA



SADRŽAJ

1. Uvod	3
2. Oblici problematične upotrebe interneta.....	5
3. Čimbenici rizika	6
4. Uzroci problematične upotrebe interneta	6
5. Znakovi problematične upotrebe interneta	7
6. Što se može učiniti ukoliko se javi problem problematične upotrebe interneta?	8
6.1 Savjeti za provođenje vremena online	8
6.2 Smjernice za razumijevanje navika korištenja interneta	9
7. Skala problematične upotrebe interneta	10
8. Kontakti	13
8.1 Nacionalna info linja za ovisnosti	13
8.2 Službe za zaštitu mentalnog zdravlja i prevenciju ovisnosti	13
6.3 Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i videoigrama, Klinika za psihijatriju Sveti Ivan Jankomir, Zagreb	20

1. Uvod

Internet je sveprisutan dio života djece i odraslih te je postao jedan od temeljnih načina na koji osobe uče i socijaliziraju se. Djeci pruža priliku za učenje kroz interaktivne sadržaje, igre i edukativne aplikacije. Mladima nudi platformu za socijalizaciju, razmjenu ideja i informacija, te pristup različitim izvorima znanja, što ih motivira na istraživanje i osobni razvoj. Odrasli koriste internet za rad, informiranje, kupovinu, te održavanje kontakata s obitelji i prijateljima. Međutim, svi se suočavaju s izazovima poput zaštite privatnosti, dezinformacija i ovisnosti, što zahtijeva odgovorno i sigurno korištenje interneta kako bi se maksimizirale njegove prednosti. Kada korištenje interneta počne zauzimati veliki udio vremena u životima pojedinaca, utjecati na njihovo raspoloženje i ugrožavati školsku/akademsku i socijalnu funkciju, korištenje interneta može uzrokovati probleme koji će podrazumijevati traženje pomoći.

Problematična upotreba interneta odnosi se na ovisničko ponašanje koje uključuje prekomjernu zaokupljenost, potrebu ili specifična ponašanja vezana uz korištenje računala i pristup internetu, što uzrokuje nelagodu. Ovaj problem češće se javlja kod adolescenata nego kod adolescentica, a često je povezan s igranjem online igara.

Pretjerana upotreba interneta (u nastavku: PUI) kod odraslih povezana je s poteškoćama u partnerskim odnosima, nezaposlenošću, zanemarivanjem djece i nedostatkom sna, a uključuje i gubitak kontrole, žudnju, povlačenje, socijalnu izolaciju i financijske probleme. Osim toga, provođenje značajnog broja sati online može dovesti do fizičkih problema kao što su bolovi u leđima, naprezanje očiju i sindrom karpalnog kanala. U dobnoj skupini mladih utvrđena je negativna korelacija između vremena provedenog u igranju online igara i

akademske uspješnosti, te pozitivna povezanost između nasilnog internetskog igranja i agresije. Pretjerano korištenje interneta ne samo da negativno utječe na mentalno i fizičko zdravlje djece i adolescenata s PUI, već također može povećati rizik od nasilja.

Mladi koji doživljavaju PUI često gube osjećaj za količinu vremena kojeg provode online, imaju poteškoća s koncentracijom kod aktivnosti koja nisu povezana s internetom te će žuriti s dnevnim zadacima kako bi se mogli vratiti online aktivnostima. Budući da društvene mreže imaju algoritme dizajnirane za održavanje interesa i nagrađivanje korištenja, djeca ili mladi su u riziku od razvoja nezdravih navika korištenja interneta.

Mladi koji su najranjiviji za PUI su oni s poteškoćama u području mentalnog zdravlja, visokim osjećajem usamljenosti, sramežljivosti i oni koji trebaju visoke razine socijalnog odobravanja od drugih. Vjerojatnost razvoja problematične upotrebe interneta (PUI) ovisi o vremenu provedenom online, vrsti sadržaja, osobnim karakteristikama i okolinskim čimbenicima. PUI predstavlja ozbiljan problem koji često zahtijeva adiktološko ili specijalizirano liječenje od strane stručnjaka s iskustvom u tretmanu ovisnosti.

Zaključno, važno je prepoznati da je internet moćan alat modernog doba, čiju je upotrebu teško izbjeći, ali ključno je koristiti ga na način koji je zdrav i koristan. Pametno korištenje interneta omogućava nam da iskoristimo njegove prednosti bez negativnih posljedica.

2. Oblici problematične upotrebe interneta

Problematična upotreba interneta može se manifestirati kroz različite oblike. Upravo ta ostala problematična stanja koja mogu biti povezana s razvojem ovisnosti su još uvijek u fazi istraživanja i stručnih procjena a na temelju čijih nalaza će se razmatrati za uvrštavanjem u dijagnostičke priručnike u budućnosti. Oblici problematične upotrebe interneta uključuju:

1. **Online kockanje:** Nekomolirano sudjelovanje u online kockanju, kladionicama, u kasinima ili u drugim aktivnostima gdje je moguće kockanje.
2. **Ovisnost o videoigrama:** Prekomjerno igranje videoigara, osobito onih igra s više igrača, odnosno multiplayer opcijama.
3. **Ovisnost o društvenim mrežama:** Pretjerano korištenje platformi poput Facebooka, Instagrama, TikToka i drugih.
4. **Online kupovina:** Impulzivna i nekontrolirana kupovina putem interneta.
5. **Kompulzivno pregledavanje sadržaja:** Neprestano surfanje internetom, čitanje vijesti, blogova ili gledanje videozapisa, bez svrhe i kontrole.
6. **Cyberseksualna ovisnost:** Pretjerano korištenje interneta za pornografiju, seksualne razgovore ili cyberseks.
7. **Ovisnost o online vezama:** Oslanjanje na virtualne odnose i komunikaciju, uz zanemarivanje fizičkih društvenih interakcija.
8. **Pretjerano korištenje aplikacija za produktivnost i praćenje:** Opsesivno korištenje aplikacija koje prate produktivnost, zdravlje ili aktivnosti.

3. Čimbenici rizika

U skupini mladih, posebno su u riziku one osobe ako:

- ➔ Pate od depresije i/ili anksioznosti
- ➔ Doživjeli su traumatsko iskustvo
- ➔ Doživjeli su emocionalni gubitak
- ➔ Imaju manjak samopouzdanja/samopoštovanja
- ➔ Odrastaju u disfunkcionalnim obiteljima
- ➔ Imaju dijagnozu poremećaja hiperaktivnosti i deficita pažnje (ADD/ADHD)
- ➔ Imaju dijagnozu poremećaja iz spektra autizma
- ➔ Nedostaje im socijalna podrška i imaju malo prijatelja u „stvarnome” svijetu
- ➔ Osjećaju dosadu ili stres (koristeći igre kao bijeg od problema)
- ➔ Su u većem riziku od socijalne izolacije zbog tjelesnog invaliditeta
- ➔ Suočavaju se s raspadom obiteljskih ili društvenih veza

4. Uzroci problematične upotrebe interneta

Problematična upotreba interneta rezultat je kombinacije različitih psiholoških, društvenih, tehnoloških i osobnih čimbenika. Psihološki uzroci uključuju stres, tjeskobu i depresiju, zbog kojih osobe često traže bijeg u online svijetu tzv. eskapizam. Nisko samopouzdanje i samopoštovanje i dosada također mogu potaknuti pretjeranu upotrebu interneta, posebno kod onih koji traže potvrdu ili ispunjenje koje im nedostaje u stvarnom životu.

Društveni faktori igraju značajnu ulogu, posebice pritisak vršnjaka među mladima, koji žele održati društveni status ili pripadnost grupi. Nedostatak stvarne društvene podrške često vodi traženju utjehe i povezanosti u virtualnom svijetu.

Tehnološki čimbenici, poput stalne dostupnosti interneta i privlačnosti online sadržaja, dodatno povećavaju rizik. Algoritmi koji personaliziraju sadržaj prema korisnikovim interesima mogu potaknuti duže zadržavanje na internetu.

Obiteljski i okolinski čimbenici, uključujući nedostatak nadzora nad djecom i tinejdžerima te obiteljski problemi, također mogu potaknuti razvoj problematičnih navika. Osobe s izraženom impulzivnošću ili traumatskim iskustvima često koriste internet kao sredstvo suočavanja s neugodnim emocijama, što doprinosi stvaranju ovisnosti.

5. Znakovi problematične upotrebe interneta

Ne postoji popis svih znakova koji ukazuju na problematičnu upotrebu interneta, ali neki od znakova na koje treba obratiti pažnju jesu sljedeći:

- ➔ Gubljenje osjećaja za vrijeme online
- ➔ Postojanje poteškoća s dovršavanjem domaće zadaće, kućanskih poslova ili poslovnih obveza na vrijeme
- ➔ Užurbanost pri obavljanju zadataka kao što je domaća zadaća kako bi mogli biti online
- ➔ Pad radne sposobnosti i funkcionalnosti
- ➔ Izolacija od obitelji i prijatelja – zamjena stvarnih prijatelja online prijateljima ili drugim poznanicima, pa čak i nepoznatim osobama
- ➔ Osjećaj krivnje ili obrambeni stav u vezi s vremenom provedenim online
- ➔ Osjećaj sreće samo u online okruženju
- ➔ Povlačenje iz svakodnevnih aktivnosti, slabiji školski uspjeh, nemotiviranost za bavljenjem novim aktivnostima
- ➔ Fizički simptomi poput sindroma karpalnog tunela, suhih očiju ili naprezanja vida, bolova u leđima i vratu, glavobolja, poremećaja spavanja, izrazitog debljanja ili mršavljenja

6. Što se može učiniti ukoliko se javi problem problematične upotrebe interneta?

Utvrđivanje da osoba ima problem s upotrebom interneta može biti izazovno. Uputno je da roditelji budu uz djecu i mlade kada pregledavaju online sadržaje, zajedno gledaju sadržaje, ali i da provjeravaju ako je digitalni sadržaj primjeren za dob i razvoj vašeg djeteta uz jasno definiranje vremenskih granica za provođenje vremena u virtualnom okruženju. Potrebno je i postaviti jasna pravila ponašanja online. Ako dijete stalno pokušava pomaknuti granice, ostaje online dulje nego što je dopušteno, koristi neprimjerene sadržaje, provodi vrijeme online kada roditelji nisu u blizini ili spavaju, vrijeme je za razgovor i ponovno utvrđivanje dogovora oko provođenja vremena online.

Kada se radi o odraslima, potrebno je poticati na razvoj zdravih navika poput fizičkih aktivnosti, provođenje vremena s obitelji i prijateljima, kao i postavljanje ograničenja u korištenju interneta i korištenje alata za kontrolu sadržaja i vremena provedenog online.

6.1 Savjeti za provođenje vremena online

- ➔ Postavi vremenska ograničenja za korištenje interneta.
- ➔ Uključiti se u aktivnosti izvan online okruženja.
- ➔ Koristiti aplikacije za praćenje vremena provedenog online.
- ➔ Razvijati zdrave načine nošenja s emocijama i životnim nedaćama.
- ➔ Razvijati socijalne kompetencije.
- ➔ Potražiti pomoć.

6.2 Smjernice za razumijevanje navika korištenja interneta

U nastavku se navode pitanja koja mogu biti korisna za razumijevanje navika korištenja interneta kod mladih¹:

Frekvencija i tip:

- ➔ Koliko vremena se provodi online radnim danom u školi i koliko vremena nakon škole?
- ➔ Koliko vremena se provodi online vikendom?
- ➔ Koje se stranice najčešće posjećuju (npr. YouTube, TikTok) i koliko se vremena provodi na svakoj?

Aktivno naspram pasivnog korištenja:

- ➔ Koliko vremena se provodi online postavljajući sadržaj? Koliko vremena se provodi u komunikaciji u realnom vremenu (npr. dopisivanje)? Koliko vremena se provodi pasivno gledajući sadržaj koji su drugi objavili?

Emocija sadržaja:

- ➔ Je li sadržaj koji se gleda i dijeli uglavnom pozitivan (inspirativni citati) ili negativan (negodujući statusi)?
- ➔ Sudjeluje li mlada osoba u argumentima, kritikama ili zlostavljanju online?

Online naspram stvarnih životnih veza:

- ➔ Je li povezivanje s prijateljima/vršnjacima češće u stvarnom životu ili online? Koristi li se internet za dogovaranje sastanaka s prijateljima u stvarnom životu ili se većina interakcija odvija putem virtualnih platformi?

¹ Chang J P-C, Hung C-C. Problematic internet use. In Rey JM (ed), IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions 2012.

Ova pitanja mogu pružiti bolji uvid u obrasce i načine provođenja vremena online, kao i u tip, kvalitetu i svrhu koja obuhvaća vrijeme provedeno online. Takve informacije su ključne za prilagođavanje smjernica i savjeta obiteljima kako bi se pomoglo usmjeriti mlade da razviju zdrave navike korištenja interneta.

7. Skala problematične upotrebe interneta²

U nastavku se navodi još jedan alat koji može služiti za uspješno procjenjivanje razine problematike upotrebe interneta te koji se koristi u kliničkoj praksi za probir osoba u riziku.

Naznačite u kojoj mjeri vas karakteriziraju sljedeće izjave (pri čemu 1 označava nikada, 2 rijetko, 3 ponekad, 4 često te 5 uvijek:

- ➔ Koliko često maštate o internetu ili razmišljate o tome kako bi bilo biti online kada niste na internetu?
- ➔ Koliko često zanemarujete kućanske poslove kako biste proveli više vremena online?
- ➔ Koliko često osjećate da biste trebali smanjiti vrijeme provedeno online?
- ➔ Koliko često maštate o internetu?
- ➔ Koliko često provodite vrijeme online kada biste radije spavali?
- ➔ Koliko vam se često događa da želite smanjiti vrijeme provedeno online, ali ne uspijevate?
- ➔ Koliko često osjećate napetost, iritaciju ili stres ako ne možete koristiti internet koliko želite?

² Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40, 563-574.

- ➔ Koliko često birate internet umjesto druženja s partnerom?
- ➔ Koliko često pokušavate sakriti koliko vremena provodite online?
- ➔ Koliko često osjećate napetost, iritaciju ili stres ako ne možete koristiti internet nekoliko dana?
- ➔ Koliko često korištenje interneta ometa vaš rad ili učinkovitost?
- ➔ Koliko često osjećate da vam korištenje interneta uzrokuje probleme?
- ➔ Koliko vam se često događa da se osjećate depresivno, neraspoloženo ili nervozno kada niste online, a ti osjećaji prestanu kada se vratite online?
- ➔ Koliko često se ljudi u vašem životu žale da provodite previše vremena online?
- ➔ Koliko često shvatite da kažete kada ste online: "samo još nekoliko minuta i prestat ću"?
- ➔ Koliko često sanjate o internetu?
- ➔ Koliko često birate internet umjesto izlaska s nekim kako biste se zabavili?
- ➔ Koliko često mislite da biste trebali potražiti pomoć u vezi s vašom upotrebom interneta?

Ukupni rezultat može se izračunati zbrajanjem svih 18 stavki i kreće se od 18 do 90. Ako ukupni rezultat iznosi 41 bod ili više, ispitanik se može smatrati rizičnim za problematično korištenje interneta.

Kada potražiti pomoć?

Ako primijetite da ne možete sami kontrolirati upotrebu interneta, razmislite o razgovoru sa stručnjakom za mentalno zdravlje koji vam može pomoći u uspostavi kontrole vašim navikama i razvijanju zdravijeg odnosa prema tehnologiji.



8. Kontakti

8.1 Nacionalna info linija za ovisnosti

Za informacije kome se obratiti za pomoć ili savjet ako netko iz Vaše okoline ima problema s ovisnošću možete se obratiti na Nacionalnu info liniju Hrvatskog zavoda za javno radnim danom od 9 do 16 sati. Informacije su dostupne;

Pozivom na besplatnu telefonsku liniju: **0800 2000 70**

Slanjem poruke putem WhatsApp i Viber aplikacije: **091 46 83 070**

Ili slanjem e-maila na: **ovisnosti@hzjz.hr**

8.2 Službe za zaštitu mentalnog zdravlja i prevenciju ovisnosti

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
-  E-mail: mentalno.zdravlje@zzjz-bjelovar.hr

BRODSKO-POSAVSKA ŽUPANIJA

Nastavni zavod za javno zdravstvo Brodsko- posavske županije

Služba za zaštitu mentalnog
zdravlja, prevenciju i
izvanbolničko liječenje
ovisnosti

-  Augusta Cesarca 71, 35000 Slavonski Brod
-  Telefon: 035 411 319
-  E-mail: ovisnosti@zzjzbpz.hr,
savjetovaliste@zzjzbpz.hr

Nova Gradiška

-  Matije Gupca 40, 35400 Nova Gradiška
-  Telefon: 035 363-308

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
-  Telefon: 020 341 082
-  E-mail: prevencija.ovisnosti@zzjzdnz.hr,
mentalno.zdravlje@zzjzdnz.hr

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



FACEBOOK



INSTAGRAM

Odjel za prevenciju ovisnosti

-  Mirogojska cesta 11, 10000 Zagreb
-  Telefon: 01 383 0066

ISTARSKA ŽUPANIJA

Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Služba za mentalno zdravlje i
prevenciju ovisnosti

-  Sv. Mihovil 2, 52 100 Pula
-  Telefon: 052 217 501
-  E-mail: ovisnost@zzjziz.hr,
mentalno.zdravlje@zzjziz.hr

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
-  Telefon: 047 601 102
-  E-mail: prevencija.ovisnosti@zjzka.hr,
prevencija.ovisnosti1@zjzka.hr

Stručni tim Službe u Ogulinu

-  Bana Frankopana 14, 47300 Ogulin
(u prostorima Doma zdravlja Ogulin)
-  Telefon: 047 531 – 988
-  E-mail: ogulin.prevencija@zjzka.hr

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
-  Telefon: 048 655 160
-  E-mail: prevencija.ovisnosti@zzjz-kkz.hr,
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
-  Telefon: 049 221 644
-  E-mail: prevencijakrapina@zzjzkkz.hr

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
-  Telefon: 053 575 593, 053 573 804
-  E-mail: prevencija@zzjzlsz.hr

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
-  Telefon: 098 206 523
-  E-mail: mentalno.voditelj@zzjz-ck.hr

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
-  Telefon: 031 304 455
-  E-mail: zz-cmz@zzjosijek.hr

POŽEŠKO-SLAVONSKA ŽUPANIJA

Zavod za javno zdravstvo Požeško-slavonske županije

Služba za javno zdravstvo

-  Županijska 9, 34 000 Požega
-  Telefon: 034 311 578, 034 311 563,
0800 200 069
-  E-mail: 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
-  Telefon: 051 327 160
-  E-mail: centar.za.ovisnosti@zzjzpgz.hr

Savjetovališta Za Mlade

-  Telefon: 051 335 920
-  Područje Delnica: I. G. Kovačića 1
-  Telefon: 051 335 920
-  Otok Lošinj: D. Skopinića 4
-  Telefon: 051 327 160
-  Otok Cres: Turion 26
-  Telefon: 051 327 160
-  Otok Krk: Vinogradska 2b
-  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
-  Telefon: 044 567 161, 099 829 0512
-  E-mail: aleksandra.kraguljac@zzjz-sk.hr,
savjetovaliste@zzjz-sk.hr

Kutina

-  Antuna Gustava Matoša 42
-  Telefon: 099 829 0512
-  E-mail: aleksandra.kraguljac@zzjz-sk.hr

Novska

-  Zagrebačka 6
-  Telefon: 099 829 0512
-  E-mail: aleksandra.kraguljac@zzjz-sk.hr

Glina

-  Vukovarska 41
-  Telefon: 044 567 161
-  E-mail: viktorija.sogoric@zzjz-sk.hr

Topusko

-  prostori Srednje škole Topusko
-  Telefon: 044 567 161
-  E-mail: viktorija.sogoric@zzjz-sk.hr

SPLITSKO-DALMATINSKA ŽUPANIJA

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko- dalmatinske županije

Služba za mentalno zdravlje

-  Vukovarska 46, 21 000 Split
-  Telefon: 021 401 190, 021 401 192
-  E-mail: 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
-  Telefon: 022 215 097, 022 219 774
-  E-mail: ovisnosti.sibenik@email.t-com.hr

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
-  Telefon: 042 320 969
-  E-mail : 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
-  Telefon: 033 781 421, 033 781 424,
0800 303 550 (besplatni telefon)
-  E-mail: ovisnostimentalnozdravlje@zzjzvpz.hr

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
-  Telefon: 032 334 715
-  E-mail: 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)
-  Telefon: 023 314 783
-  E-mail: sluzba.ovisnosti.zadar@zjz.t-com.hr

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
-  Telefon: 01 331 3031, 099 7383 288
-  E-mail: mentalno-zdravlje@zzjz-zz.hr

Zaprešić

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

Samobor

-  Gajeva 37, Dom zdravlja Samobor
-  Telefon: 3330-763

Velika Gorica

-  Šetalište Franje Lučića 21
- Telefon: do daljnjeg 099 73 83 288

Jastrebarsko

-  Kralja Tomislava 27, Dom zdravlja Jastrebarsko (ambulanta školske medicine)
-  Telefon: 6272-745

Vrbovec

-  Ulica 7. Svibnja 14, Dom Zdravlja Vrbovec (ambulanta školske medicine)
-  Telefon: 2793-163

Dugo Selo

-  Dragutina Domjanića 12A, Dom zdravlja Dugo Selo (ambulanta školske medicine)
-  Telefon: 099 73 83 288 (radnim danom između 13 i 15 h)

8.3 Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i videoigrama, Klinika za psihijatriju Sveti Ivan Jankomir, Zagreb

Kada osoba s problemom ovisnosti donese odluku o liječenju u dnevnoj bolnici potrebno je prvo dogovoriti prvi indikacijski razgovor. Takav razgovor se može dogovoriti kontaktiranjem jedinice centralnog naručivanja (01/3430-001), ambulate u dnevnoj bolnici za ovisnosti Klinike za psihijatriju Sveti Ivan (01/3430-102) svaki radni dan od 09-15 sati ili pozivom liječniku (brojevi telefona u nastavku).

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, psihoterapeut

 01 3430 101

 davor.bodor@pbsvi.hr

ODJELNI PSIHIJATRI

 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.rojnic@pbsvi.hr
 Svijetlana Akik, dr. med., specijalist psihijatar, psihoterapeut
 01 3430 097
 svijetlana.akik@pbsvi.hr

 Margareta Jurlina, dr. med., specijalist psihijatar, subspecijalist
 alkoholizma i drugih ovisnosti
 01 3430 097
 margareta.jurlina@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

Isključi
mrežu,
uključi
trenutke.







HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO