



## Ali sem zasvojen/a z uporabo družbenih omrežij?

Če veliko časa preživiš na družbenih omrežjih, obstaja nevarnost, da je tvoja uporaba prekomerna ali pa meji na zasvojenost. Takšna uporaba družbenih omrežij ima škodljive posledice na počutje in lahko vodi v depresijo ali anksioznost.

Spodaj najdeš seznam trditev. Previdno jih preberi in za vsako presodi, ali zate drži ali ne.

- |   |      |         |
|---|------|---------|
| 1. Tudi ko se učim ali delam nalogo, razmišljam o dogodkih na družbenih omrežjih.       | DRŽI | NE DRŽI |
| 2. Ko se zbudim, najprej preverim svoja družbena omrežja.                               | DRŽI | NE DRŽI |
| 3. Zadnje čase preživim čedalje več časa na družbenih omrežjih.                         | DRŽI | NE DRŽI |
| 4. Družbena omrežja uporabljam, kadar sem razburjen/a, saj me pomirijo.                 | DRŽI | NE DRŽI |
| 5. Družbena omrežja mi pomagajo izboljšati razpoloženje.                                | DRŽI | NE DRŽI |
| 6. Preden se lotim domače naloge ali kakšnih drugih opravil, preverim družbena omrežja. | DRŽI | NE DRŽI |



# Jaz na spletu

## Delovni list Zasvojenost z družbenimi omrežji

#to  
sem  
jaz

- |  |      |         |
|--|------|---------|
| 7. <i>Ko ne morem uporabljati družbenih omrežij, sem žalosten/a.</i>                           | DRŽI | NE DRŽI |
| 8. <i>Ko ne morem uporabljati družbenih omrežij, postanem razdražljiv/a.</i>                   | DRŽI | NE DRŽI |
| 9. <i>Prikrivam ali lažem o količini časa, ki ga preživim na družbenih omrežjih.</i>           | DRŽI | NE DRŽI |
| 10. <i>Pogosto uporabljam družbena omrežja tudi pozno v noč.</i>                               | DRŽI | NE DRŽI |
| 11. <i>Poskusil/a sem prenehati ali zmanjšati z uporabo družbenih omrežij, a mi ni uspelo.</i> | DRŽI | NE DRŽI |

Če si pritrdilno odgovoril/a na **več kot 6 trditev**, to lahko kaže na **prekomerno ali tvegano rabo družbenih omrežij**. V tem primeru se pogovori s starši in razmisli, kaj še lahko narediš, da bo tvoja uporaba bolj uravnotežena, ali pa se za pomoč obrni na katerega od viriv pomoči za področje digitalnih zasvojenosti. Najdeš jih na spletni strani To sem jaz.