

Saopštenje za medije – Kancelarija Grada Beča u Beogradu

25. februar 2026.

Uzdržavanje od mobilnog za učenike delotvornije od raspusta

Tri nedelje uzdržavanja od mobilnog telefona donosi više koristi za mentalno zdravlje učenika nego dve nedelje školskog raspusta. Deca bi pametne telefone trebalo da dobiju tek oko 13. godine života. To su rezultati simpozijuma o „Zavisnosti od mobilnog telefona“ održanog u Beču.

Mobilni telefoni, a time i stalno dostupan internet sa društvenim mrežama, igricama, kladionicama, platformama za samopromociju i veštačkom inteligencijom, postali su trajni deo društva širom sveta. Danas u svetu postoji oko sedam milijardi uređaja, rekao je Roland Mader, medicinski direktor „Instituta Anton Proksch“ u Beču, na simpozijumu pod nazivom „Zavisnost od mobilnog telefona – bauk ili pošast našeg vremena?“ na Sigmund Frojd univerzitetu u Beču.

„Zavisnost od mobilnog telefona još uvek nije dijagnostički pojam u katalogu Svetske zdravstvene organizacije, ali će to postati. Deo zavisnosti od interneta premešta se na mobilne uređaje. Oko četiri procenta mladih u Austriji je ‘zavisno od mobilnog telefona’. Odrasli provode u proseku četiri i po sata dnevno na telefonu“, rekao je Mader. Čak 91 procenat mladih od 12 do 19 godina koristi mesindžer servise poput WhatsApp-a. Platforme kao što su Facebook, Instagram i TikTok podstiču potrebu za samoprezentacijom, uz negativne psihičke posledice.

Klinički psiholog Oliver Šajbenbogen (Institut Anton Proksch) naveo je rezultate istraživanja među učenicima u Štajerskoj. Među onima koji tokom školske nedelje nisu koristili digitalne uređaje pre spavanja, oko 20 procenata imalo je probleme sa uspavljivanjem. Kod onih koji su pet dana zaredom koristili telefon pre spavanja, taj procenat porastao je na 41 odsto.

U jednoj školi u Gänserndorfu u Donjoj Austriji, u okviru emisije ORF-a „Dok 1“, sproveden je tronedeljni eksperiment uzdržavanja od mobilnog telefona sa nastavnicima i učenicima. Program bi sada trebalo da bude proširen na celu Austriju, uz učešće škola iz Italije i Nemačke.

Prema Šajbenbogenu, efekti ostavljanja digitalnih uređaja bili su jasni: „Utvrdili smo da se psihičko blagostanje povećalo za 30 procenata. Depresivni simptomi smanjeni su za 30 odsto. Tri nedelje bez mobilnog telefona donele su više koristi nego dve nedelje raspusta.“ Čak je i u kontrolnoj grupi koja se nije uzdržavala od mobilnog telefona projekat imao „zarazan“ efekat.

Click or tap to enter a date.

Stručnjaci naglašavaju da odrasli moraju biti uzor i sami ostaviti telefon po strani. Najbolje je da odrasli i deca zajedno rade na smanjenju problematične upotrebe mobilnih telefona. To znači svesti korišćenje na kontrolisan nivo, negovati stvarne ljudske odnose umesto prividne bliskosti preko interneta.

Nakon velikog interesovanja za emisiju „Dok 1“, u kojoj su učenici tri nedelje odustali od pametnih telefona, organizuje se novo izdanje projekta. ORF, uz podršku austrijskog Ministarstva obrazovanja i „Instituta Anton Proksch“, pokreće akciju od 4. do 24. marta na nivou cele Austrije za sve zainteresovane učenike petog razreda.

Više informacija

mr Cvijeta Radović

Balkanska 2

11000 Beograd

radovic@viennaoffices.rs

T +381 11 205 51 13

M +381 69 72 82 42

www.viennaoffices.rs

<https://www.facebook.com/viennaofficeBEG>

https://www.instagram.com/viennaofices_belgrade/