

## DA LI JE KORIŠĆENJE DRUŠTVENIH MREŽA RIZIK PO ZDRAVLJE?

Zoran Milošević<sup>1,2</sup>, Natalija Premović<sup>4</sup>, Miodrag Stojanović<sup>1,2</sup>, Aleksandar Višnjić<sup>2,5</sup>, Aleksandra Ignjatović<sup>1,2</sup>, Marija Apostolović-Andelković<sup>1,2</sup>, Sanja Milošević<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Univerzitet u Nišu, Medicinski fakultet, Katedra za medicinsku statistiku i informatiku, Niš, Srbija

<sup>2</sup>Zavod za javno zdravlje Niš, Niš, Srbija

<sup>3</sup>Klinički centar Niš, Niš, Srbija

<sup>4</sup>Zdravstveni centar Niš, Niš, Srbija

<sup>5</sup>Univerzitet u Nišu, Medicinski fakultet, Katedra za socijalnu medicinu, Niš, Srbija

*Kontakt:* Zoran Milošević  
Bulevar dr Zorana Đindjića 48, 18000 Niš, Srbija  
E-mail: zoran.milosevic@medfak.ni.ac.rs

Društvene mreže su, u svetu, fenomen današnjice i predstavljaju najkorišćeniji vid komunikacije, najveća su virtualna zajednica i neiscrpan izvor informacija. Osnovne karakteristike društvenih mreža su virtualno druženje i komunikacija među ljudima širom sveta.

Danás je poznato to da, na duži vremenski period, prekomerno korišćenje društvenih mreža može izazvati značajne zdravstvene tegobe. Najčešći problemi sa zdravljem istaknuti su u ovom radu, a oni su: zavisnost, poremećaj koncentracije i pažnje, negativni uticaj na intelektualne sposobnosti, povećani nivoi stresa i umora i negativan uticaj na emocije.

Srećna je okolnost to da je moguće smanjiti negativan uticaj društvenih mreža na zdravlje. Predlaže se ograničenje vremena korišćenja društvenih mreža. Najbolje je da se povremeno konektuje na društvene mreže i da se nekoliko puta u toku dana pogledaju sadržaje, koji se nude. Bilo bi preporučljivo da pristup bude u neko zgodno i ograničeno vreme.

*Acta Medica Mediana 2020;59(4):82-87.*

**Ključne reči:** društvene mreže, internet, zdravstveno vaspitanje