

# Zasvojenost s spletom in napravami: "Otrok je problematičen, porihtajte ga"

Enkrat na teden je priporočljiv 'digitalni post'

5. december 2016 ob 06:22  
Ljubljana - MMC RTV SLO

**"Večina zasvojenih oseb težko pride sama po pomoč, in sicer zaradi zanikanja, sramu, občutka krivde ter nemoči, zato je nujno sodelovanje bližnjih, ki morajo v uporabiti tudi ultimate".**

Tako svojcem in staršem, ki imajo v družini opravka z otrokom, mladostnikom ali odraslo osebo, ki je dobesedno cele dneve prikovana na računalnik ali druge digitalne naprave, svetuje psihologinja **Zala Janežič**, ki deluje kot svetovalka v izobraževalno-svetovalnem centru [LogOut](#), kjer ponujajo brezplačne svetovalne programe za osebe s težavami prekomerne uporabe ali zasvojenosti s spletom ter digitalnimi napravami in njihove svojce.

Janežičeva je v pogovoru za MMC pojasnila, da k njim v svetovalnico praviloma najprej pridejo starši ali svojci sami, tam pa jih pripravijo in naučijo, kako učinkovito ukrepati doma, še posebej je to pomembno, preden se odločijo za večje korake, saj lahko napačno ukrepanje stanje še poslabša. *"Tako lahko izstopijo iz kroga neučinkovitih reakcij in odzivov, ko se svojci dostikrat zatikajo v prazne grožnje, pregovarjanja in konflikte, ki so neučinkoviti in zasvojene osebe spravljajo v še večjo stisko,"* je dejala in dodala, da morajo svojci dati jasno sporočilo, da mislijo resno.

Ena klasičnih neučinkovitih kazni je to, da *"dostikrat starši v afektu vse naprave izklopijo, potem pa čez en teden spet vse nazaj vklopijo, nihče pa ne ve zakaj, kar nima nobene vzgojne vrednosti"*. V primeru mlajših odraslih pa je treba ukiniti popolno materialno in finančno podporo ipd., saj svojci večkrat zasvojenost na takšen način, ko od svojih odraslih otrok ne pričakujejo nobene odgovornosti, posredno podpirajo, je izpostavila.

## "Problematičen je, porihtajte ga"

Opozorila je tudi na problem samokontrole: *"Ne' pri mladostniku kliče po še, od otrok in mladostnikov pa poleg tega ne moremo pričakovati, da bodo kot nekakšni pomanjšani odrasli, zelo disciplinirani in z dobro samokontrolo, da bodo rekli: 'ja, mami, ena ura je dovolj, zdaj grem pa stran od ekrana'. Tako ne gre, ker v tem razvojnem obdobju njihovi možgani niso sposobni takšne samoomejitve pri nečem, kar je prijetno in zabavno, zato je pomembno, da se starši tega zavedajo"*.

*"Starši imajo pogosto zmotno predstavo, da bodo prišli k nam, in se bomo mi ukvarjali samo z otrokom ali mladostnikom v smislu, 'on je problematičen, porihtajte ga', kot da smo avtomobilski servis,"* je izpostavila dejstvo, da se starši pogosto ne zavedajo, da prav oni nosijo levji delež odgovornosti za težave v družini. Otroke in mladostnike s težavami tako praviloma k njim pripeljejo starši, a poudariti je treba, da pri otrocih in mladostnikih o zasvojenosti praviloma še ne moremo govoriti, saj gre v večini primerov zgolj za prekomerno oziroma neuravnoteženo rabo spleta in naprav, zasvojenost pa se največkrat dokončno razvije pozneje v odrasli dobi.

*"Ko pridejo ljudje k nam po pomoč, sploh pri mladostnikih, je treba delati s celo družino, ker ni mogoče pričakovati, da starši pri sebi ne bodo nič spremenili, mladostniki pa bodo hodili k nam in se čudežno spremenili,"* je opozorila. Odrasle osebe pa se sicer večkrat oglasijo kar same, čeprav gre v večini primerov za prisilo okolice, tako da je konstruktivna podpora svojcev in bližnjih ključna za premike v pozitivno smer.

## Računalniške igre in družbena omrežja

Glede uporabe je treba uveljaviti družinska pravila, starši morajo biti tudi sami zgled in upoštevati je treba priporočljive strokovne smernice, kaj in koliko je primerno za kakšno starostno obdobje. *"Univerzalnih pravil ni, pač pa je treba vedno izhajati iz realnega stanja družine, otrok in mladostnik mora tudi sam sodelovati in povedati, kaj mu je zares pomembno, čemu se lahko odreče, ter tako sodelovati pri določanju terminov uporabe naprav, ki pa mora nujno biti pogojena z dogovorjenimi izpolnjenimi obveznostmi,"* je svetovala. Neizpolnjevanju obveznosti mora slediti kazen, v nasprotnem primeru pa kakšna nagrada, a to *"ne sme biti še več časa na internetu"*, se je pošalila.

*"Igre s svojim domišljjskim svetom, kjer si lahko kdorkoli, izredno privlačijo, potem so tu še družbena omrežja in klepetalnice, ki mladostnikom največ pomenijo. Dejstvo sodobne družbe je, da se je komunikacija preselila v*

*digitalni svet, kjer mladi vzdržujejo stike z vrstniki," je pojasnila in hkrati izpostavila da je to odraz sodobne družbe in s tem samo po sebi ni nič narobe. Pomembno je, da se naučimo kreativne, varne in zdrave uporabe, ki nam bo v korist, pomoč in zabavo, ne pa da se bomo ob napravah izgubljali v nesmiselni rabi in ostajali brez prostega časa, je dodala.*

### **Moške in ženske "pregrehe"**

Računalniške oziroma spletne igre, ki se igrajo preko interneta, so daleč največji problem, opazajo v svetovalnici, saj ta domišljjski svet iger "močno privlači", nato sledijo pametni telefoni, brezciljno neskončno brskanje, družbena omrežja in raznorazne klepetalnice. Zasvojenosti s športnimi stavami, nakupovanjem in pornografijo zaznavajo manj, kar ni nujno odraz realnega stanja in bi lahko pomenilo, da se ta tip zasvojenih oseb oziroma njihovi bližnji redkeje zatečejo v svetovalnico po pomoč.

*"Več raziskav kaže na to, da je več moških zasvojenih z igranjem iger, spletnimi igrami na srečo in z ogledovanjem pornografije, več žensk pa z nakupovanjem preko spleta, družabnimi omrežji in s pošiljanjem sporočil," je še navedla.*

### **Koliko ur na dan je preveč?**

*"Čas preživeti pred napravami ni najpomembnejši kriterij pri ocenjevanju težav z zasvojenostjo, zanima nas predvsem, zakaj nekdo uporablja internet in naprave, kakšni so njegovi motivi, ali je to zato, da bi se umaknil, ker mu je dolgčas, ker nima družbe, da gre v svoj svet, ali išče samo stimulacijo, užitek in zabavo, predvsem pa so v njegovem življenju že opazne neprijetne posledice prekomerne uporabe spleta in naprav," je odgovorila na vprašanje.*

Zasvojenost z internetom ali digitalnimi napravami se vedno razvije postopoma, tisti, ki jo razvijejo, pa so praviloma intenzivno oziroma prekomerno "viseli" na internetu in napravah v daljšem časovnem obdobju. *"S časom postopoma začnejo izgubljati nadzor nad lastnim vedenjem in se znajdejo v začaranem krogu kompulzivne uporabe, a treba je poudariti, da ne bo vsak, ki prekomerno uporablja naprave, tudi razvil zasvojenosti," je opozorila.*

### **Rizični dejavniki in začaran krog**

Težave z zasvojenostjo po njenih besedah praviloma razvijejo tisti, ki izražajo več rizičnih dejavnikov, kot je nizka samopodoba, čustvena labilnost, neučinkovito spoprijemanje s stresom, depresija, anksioznost, motnja pozornosti itd... *"Zasvojenost se prilepi na omenjene težave kot način reševanja teh primarnih stisk, gre za pobeg, umikanje v nek svet, kjer jim je lažje, se čutijo bolj sprejeti in jim je bolj ugodno," je pojasnila in dodala, da so takšne osebe nagnjene k vsem tipom zasvojenosti, tako kemičnim kot so cigareti, alkohol in droge ali pa sladkarije, kot nekemičnim v obliki vedenjskih odvisnosti.*

*"O zasvojenosti lahko govorimo, ko se pojavi kompulzivno vedenje, ko človek izgubi kontrolo nad časom prebitim na internetu in nad tem, kaj bo tam počel, hkrati se razvije toleranca, kot pri vsaki zasvojenosti, nikoli ni dovolj, ker nikoli več ni takšen užitek, kot je bil na začetku. Tipično je, da se človek tega zave in poskusi omejiti uporabo, pa mu ne uspe, po tem pa zapade v občutke krivde in zlovešči začaran krog je sklenjen," je navedla. Po njenih besedah se večina pogosto zaveda, da ima težavo, vendar le-te prikrivajo pred drugimi, sami sebi pa težave zanikajo in racionalizirajo.*

Pomemben vir rizičnih dejavnikov izvira iz primarne družine. *"Vir začetkov zasvojenosti sega v družino, in sicer od modelov obnašanja in čustvovanja, ki se prenašajo transgeneracijsko, do vzgojnega stila staršev, medosebnih odnosov, konfliktov in složnosti staršev, kar pomembno vpliva na razvoj otroka in mladostnika," je naštel vzroke in hkrati poudarila, da so starši glede zdrave in uravnotežene uporabe interneta in naprav otrokom glavni zgled.*

### **Prepir z bližnjimi in izguba občutka za čas**

*"Tipično je, da težavo zanikajo in prikrivajo, zato pa se znajdejo v velikih konfliktih s svojimi bližnjimi, bodisi starši ali partnerji, veliko se prepirajo, odzivi so burni, če jim kdo hoče omejiti uporabo naprav, očitno je tudi, da izgubljajo interes za vse drugo v življenju, kot so poklic, šola, hobiji, druženje s prijatelji itd.," je dejala in nadaljevala: "Posledice se kažejo tudi v motnjah spanja, saj večernih ur pred zaslonom ne znajo pravočasno zaključiti in oditi spat, druga stvar je neredna prehrana, saj ne skrbijo za redne obroke, jejo samo pred računalnikom ali s telefonom v roki, ali pa sploh ne jedo, če jim starši nič ne prinesejo pred nos. Skrb zase postane povsem drugotnega pomena, izgubijo pa tudi občutek za čas in tako jim šest ur mine kot pol ure".*

*"Pri zasvojenosti se zgodi, da vedenje s katerim smo zasvojeni postane resnična potreba in je na prvem mestu, tako da dejansko postane pomembnejše od hrane, spanja, druženja s prijatelji ali pa biti uspešen v službi," je dodala.*

### **Pametni telefoni in neprespane noči**

Pametni telefoni ali pa tablice so pri vsem tem prav poseben fenomen in težava, saj jih praktično nikoli ni treba spustiti z rok in jih lahko nosimo s sabo cel dan, tudi v posteljo. *"Pred leti je bilo največ težav z zasvojenostjo pri t. i. gamerjih (igralci računalniških igrice), zdaj pa opažamo, da je vse več oseb, ki so naravnost zvezani s svojim pametnim telefonom, na katere so se preselile tudi igre, poleg raznoraznih aplikacij in družbenih omrežij,"* je izpostavila, da so pametni telefoni vedno večja konkurenca klasičnim računalnikom.

V kolikor starši opazijo pri otroku ali najstniku težavo samoomejitve uporabe, jim morajo z dogovori in pravili pomagati vzpostaviti bolj zdravo in uravnoteženo uporabo. Splošno priporočilo je, da naj bodo telefoni ponoči ugasnjeni in izven otroških sob. *"Aktivnosti s pametnimi telefoni in računalniki pred spanjem izredno vzbujajo živčni sistem in nas naredijo lažno budne, zato se težko umirimo in zaspimo. Drugi moment pa je, da so vsa ta družbena omrežja in igre narejene po principu ugodja, gre za stalno napetost in pričakovanje, da bo spet dopiskalo,"* je navedla in nadaljevala, da se medtem običajno *"brska in scrola" ure in ure.*

Prvi pametni telefon lahko otrok dobi, ko starši ocenijo, da je dovolj 'zrel', torej zna utemeljeno argumentirati zakaj ga potrebuje, ko zna upoštevati in spoštovati dogovore, a Janežičeva opozarja, da stroka to odsvetuje pred dopolnjenim 9. letom starosti, pravila uporabe pa morajo biti s strani staršev takoj od začetka jasno postavljena.

### **Zasvojenih od tri do pet odstotkov**

Nacionalnih raziskav o tem, koliko je pri nas zasvojenih z internetom ter svetlečimi ekrani na pametnih telefonih, tablicah in računalnikih, sploh nimamo, a mednarodne raziskave na Zahodu kažejo, da od tri do pet odstotkov intenzivnih uporabnikov interneta in digitalnih tehnologij razvije zasvojenost. *"Predvidevamo, da za Slovenijo velja podobno, saj spada v zahodni tip družbe,"* je še pojasnila.

V svetovalnici LogOut kot osebni izziv svetujejo "digitalni post" enkrat tedensko, kar zna biti kar podvig v 21. stoletju. Trenutno imajo dve svetovalnici, in sicer eno v Ljubljani, drugo pa v Izoli, brezplačne programe pa sofinancirajo Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, Ministrstvo za zdravje, Mestna občina Koper ter Mestna občina Ljubljana.

**Gorazd Kosmač**