

Mednarodni dan varne rabe interneta

6. 2. 2024

• [Ministrstvo za zdravje](#)

Ob mednarodnem dnevu varne rabe interneta opozarjamo na posledice prekomerne uporabe digitalnih naprav, ki lahko negativno vplivajo na naše duševno zdravje. Podatki raziskav kažejo, da se problematika nekemičnih odvisnosti, problematična raba interneta, socialnih omrežij, igranja spletnih video-iger ter igre na srečo povečuje, še posebej pri mladostnikih in mlajših odraslih.

Podatki raziskav Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) glede spremljanja uporabe digitalnih medijev izpostavljajo naraščajočo problematiko nekemičnih zasvojenosti, ki zahteva celovit pristop na ravni javnega zdravja. Ministrstvo za zdravje se aktivno vključuje v reševanje te problematike s številnimi ukrepi, ki segajo od preventivnih programov do specializiranih obravnav in mednarodnega sodelovanja. Skupaj z vsemi deležniki si prizadevamo za vzpostavitev varnega digitalnega okolja ter preprečitev negativnih posledic nekemičnih zasvojenosti.

Vesna Marinko, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje poudarja: "V zadnjem obdobju smo intenzivno naslovili problematiko digitalnih in drugih nekemičnih odvisnosti, izhajajoč iz strateških dokumentov Nacionalnega programa s področja prepovedanih drog in odvisnosti ter Nacionalnega programa za duševno zdravje. Cilj naših aktivnosti je skupaj z NIJZ ter ostalimi partnerji ozaveščati o tveganjih, preprečiti, prepoznati in zdraviti nekemične zasvojenosti ter zagotoviti celovito obravnavo za tiste, ki se že srečujejo s posledicami. Glede na podatke, so med najbolj izpostavljenimi tveganju prav mladi, saj se delež mladih, ki poročajo o problematični rabi, z leti povečuje."

Ministrstvo za zdravje je v okviru svojih aktivnosti že podprlo pripravo in izdajo [Smernic za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih](#), s katerimi se sedaj v različnih okoljih osvešča in informira predvsem starše otrok in mladostnikov.

"V lanskem letu se je na našo pobudo zagotovilo tudi uvedbo in izvajanje dveh novih programov zdravljenja nekemičnih odvisnosti: za otroke in mladostnike, ki deluje v okviru [Mladinskega klimatskega zdravilišča Rakitna](#), ter program za

odrasle, ki potrebujejo poglobljeno bolnišnično ali izven-bolnišnično obravnavo v okviru [Psihiatrične bolnice Idrija](#). V okviru sodelovanja in podpore programom nevladnih organizacij zagotavljamo sofinanciranje aktivnosti, saj želimo spodbuditi izvajanje preverjenih in učinkovitih preventivnih programov ter vključevanje teh vsebin glede varne rabe digitalnih medijev tudi v vzgojno-izobraževalni proces," še poudarja Vesna Marinko.

Po zadnjih nacionalnih študijah in mednarodnih raziskavah so podatki glede problematične rabe digitalnih medijev zaskrbljujoči. Na podlagi podatkov raziskave Z zdravjem povezano vedenje mladostnikov, ki jo je izvedel NIJZ v letu 2023, lahko govorimo, da kar devet odstotkov mladostnikov poroča o problematični rabi spletnih socialnih medijev, največji delež pa je med 13-letniki. Prav tako približno četrtnina mladostnikov poroča, da igrajo video in druge spletne igre vsak dan, pri tem jih 57 odstotkov temu namenja več kot dve uri dnevno, devet odstotkov pa jih poroča o prisotnosti znakov, ki lahko kažejo na zasvojenost.

Tudi med odraslimi stanje ni dobro. Približno tretjina odraslih med 15-64 letom uporablja internet v prostem času več kot tri ure dnevno, šest odstotkov jih poroča o znakih zasvojenosti, četrtnina jih igra video in druge igre, 18 odstotkov pa igre na srečo za denar.

Nasveti za bolj zdravo in uravnoteženo rabo digitalnih tehnologij

Ob mednarodnem dnevu varne rabe interneta delimo tudi nekaj konkretnih nasvetov, ki jih lahko vsak posameznik preveri pri sebi ali svojih bližnjih. Zavedanje in upoštevanje nasvetov lahko prispeva k bolj zdravi in uravnoteženi rabi digitalnih tehnologij.

1. **omejite čas uporabe in ustvarite uravnotežen urnik:** Postavite si omejitve glede časa, ki ga preživite pred zasloni. Raziskave kažejo, da dolgotrajna izpostavljenost zaslonom lahko negativno vpliva na fizično in duševno zdravje. Vključite čas za digitalne naprave v svoj urnik, vendar ne pozabite na druge pomembne dejavnosti, kot so telesna aktivnost, druženje v živo, branje knjig in spanje.
2. **vkjučite se v dejavnosti brez zaslona:** Aktivno sodelujte v dejavnostih, ki ne zahtevajo uporabe digitalnih naprav. Namenite čas gibanju in športnim aktivnostim ter seveda različnim oblikam druženja. To bo okrepilo vaše medosebne odnose in zmanjšalo odvisnost od digitalne tehnologije.
3. **bodite dober zgled:** S svojim ravnanjem in vedenjem pomembno vplivamo tudi na naše bližnje, otroke, partnerja. Namesto digitalnih

naprav se raje odločite za druženje z njimi in tako prispevajte k skupnim boljšim odnosom.

4. **uporabite tehnologijo za pozitivni namen:** Razmislite, za katere namene uporabljate digitalne naprave, ter pogosteje izberite izobraževanje in informiranje, povezovanje, razvijanje svojih hobijev, načrtovanje počitnic itd.
5. **postavite meje glede uporabe:** Če vaše delo vključuje uporabo digitalnih naprav, postavite jasne meje med delovnim in prostim časom. Izklopite se ob koncu delovnega dneva in se posvetite drugim dejavnostim. Za prosti čas raje izbirajte aktivne oblike, ki vam bodo nudile tudi osebno zadovoljstvo.
6. **vzpostavite digitalni detox:** Redno vzemite odmore od digitalnih naprav, zlasti pred spanjem in med prehranjevanjem. To bo pomagalo zmanjšati stres in izboljšati kakovost spanja.
7. **izklopite obvestila:** Omejite moteče obvestila na svojih napravah. Prejemanje nenehnih opozoril lahko povzroči stres in prekinitev pri delu ali sprostitvi.
8. **Vzpostavite in se poučite o digitalni odgovornosti:** Razumevanje, kako uporabljati tehnologijo odgovorno, vključuje prepoznavanje nevarnosti spleta, preverjanje zanesljivosti virov informacij ter spoštovanje zasebnosti drugih. Skrbite za varnost svojih podatkov in osebnih informacij. Uporabljajte močna gesla, omogočite dvojno preverjanje in redno posodablajte svoje programe.
9. **negativne posledice – poiščite pomoč:** Če prepoznate pri sebi ali svojih bližnjih nekatere negativne posledice, kot so prevladujoč čas uporabe digitalnih naprav, pomanjkanje kontrole nad časom, zmanjšano zanimanje za druge aktivnosti, motnje spanca, slabovoljnost, neuspešnost poskusšanja zmanjšanja rabe, pa tudi slabši učni ali delovni uspeh, težave v duševnem zdravju, **svetujemo, da poiščete pomoč.** Lahko se obrnete na [centre za duševno zdravje](#), osebnega zdravnika, na nevladne organizacije ali anonimne oblike pomoči in podpore.