

## Zdravljenje odvisnosti

**POP TV**, 19.12.2017, **PREVERJENO**, 22:25

**ALENKA ARKO** (voditeljica): Otroci pozabijo na hrano, včasih tudi, da morajo na stranišče, lahko postanejo nasilni – vse to so znaki, ki morda kažejo na preveliko odvisnost, ko preživljajo ure in ure za računalnikom, telefonom. Kdaj je torej preveč, kdaj potegniti mejo, kaj pravijo v šolah in ko gre za odpravo odvisnosti, kdo se pri nas s tem sploh ukvarja? Na Hrvaškem na primer so odprli bolnišnico za zdravljenje odvisnosti.

**IRENA DOLSCHON**: V novogoriškem zdravstvenem domu že 15 let deluje eno prvih javnozdravstvenih ambulant za nekemične zasvojenosti v Evropi. Prihajajo zasvojenosti z **igrami na srečo**, internetom, od hitre vožnje, borze, ličil. Pri psihoterapevtu Mihi Kramlu je pravkar skrušen oče.

**OČE**: Ne dela šole višje, ne, no in potem smo pač ugotovili, da stvar je bolj na teh, internetu, na teh igrakah in vsemu temu, no, kar je.

**MIHA KRAMLI** (psihoterapevt, vodja ambulante za bolezni odvisnosti): Ne boste verjeli, ti ljudje, ki so po 15, 19 ur priklopljeni dnevno gor, niso sposobni prehoditi 100, 200 metrov, to so ljudje, ki ne zmorejo prevala narediti.

**DOLSCHON**: Nastajajo nove stotnije nemih, negibnih, živih mrtvecev, povečini otrok.

**KRAMLI**: To so ljudje, ki nimajo nobenih prijateljev, so v svojem svetu, v svoji sobi zaprti, v mraku, to so ljudje, ki ne gredo niti, veste, marsikdo mi reče, a ne, in starši potožijo, veste, da se polulajo, da niti ne zaznava, da mora iti na stranišče. To so ljudje, ki so redno prehrano opustili, da jedo samo pod prisilo.

**DOLSCHON**: V ambulanto jih pripeljejo večinoma mame, razžaljene, nekatere pretepeene. Otroci jim grozijo celo s smrtjo. Ena izmed njih je Mara. Začelo se je proti koncu osnovne šole.

**KRAMLI**: Spuščal je treninge, a ne, pa je bil raje na računalniku, prej je bil zelo družaben, potem kar naenkrat ni bil več.

**DOLSCHON**: Pregovarjanje, potem je sinu vzela računalnik, telefon.

**MARA**: Ne bi mene udaril, jaz to vem, da ne bi, ampak loputanje, dretje, a ne, in iskanje poti, kako priti do droge, a ne, in potem recimo, pri tem so zelo iznajdljivi, a ne, ena stvar knjižnice.

**DOLSCHON**: Stalen stres, zaradi droge, ki je zastoj in povsod.

**MARA**: On je v glavnem v svoji sobi, ne, saj ne hodi veliko ven, a ne, pride pojest, potem zjutraj ga dvigujem za šolo, a ne, če gre ali če ne pride nazaj.

**DOLSCHON**: Pet let, zdaj je star 20 let, torej polnoleten, mama ima še manj možnosti nadzora.

**MARA**: Ne hodi ven, nima punce.

**DOLSCHON**: Kritično je med počitnicami.

**MARA**: Zanimarja higieno, hrano, samo še tam, ne spregovori besede.

**DOLSCHON**: Trpi vsa družina.

**MARA**: Jaz imam še enega otroka, ki to gleda, a ne, mlajši., kot mati sem tečka, a ne, težim, ker ima skoz eno in isto, kot lajna govorim.

**DOLSCHON**: Gospa Mara se vozi s sinom iz Ljubljane v novogoriško ambulanto, ker v 15 letih kljub prizadevanjem nismo uspeli odpreti nobene več.

**MARA**: In ni centra ali pa nekoga, ki bi se samo s tem ukvarjal, razen zdaj recimo Kramli v Gorici.

**DOLSCHON**: V Logout društvu, kjer pomagajo tudi pri zasvojenostih s tehnologijo, so čakalne vrste. Lani so pomagali 76. prevladujejo moški, stari 20 let. Največ težav je z računalniškimi igracami, sledi brezciljno tavanje po internetu, pa družabna omrežja. Kritično je od 11. leta naprej.

**LORENA PAHOVIČ**, dipl. soc. del (Logout – center pomoči pri prekomerni rabi tehnologij): Če težave nastanejo zelo zgodaj, gre za to, da je ta otrok bil prehitro izpostavljen recimo kakšni tablici, igraci, ne samo prehitro, tu nenadzorovano. Seveda gre tudi za neke osebne težave, to so lahko zelo introvertirani otroci, otroci, ki težje navežejo stik, otroci, ki so nepopularni.

**DOLSCHON**: Posledice so lahko hude.

**PAHOVIČ**: Ne pridobivajo izkušnje, ki pa so nujne pri odraščanju, torej ti socialni stiki, socialne veščine, čustveni razvoj, prepoznavanje te neverbalne komunikacije.

**DOLSCHON**: Po raziskavah sodeč 3 do 7 odstotkov intenzivnih uporabnikov spleta lahko razvije zasvojenost.

**PAHOVIČ**: Ko opazimo, da našemu otroku, če ne pride do telefona, je zaradi tega razdražljiv, slabe volje, bodite pozorni na to, da začnete večjo pozornost temu posvečati, tudi stvari bolj omejevati, mu ponujate druge stvari.

**DOLSCHON**: Tak otrok izgublja zanimanja, veselje, besede, spremenbe so lahko tudi na možganih.

**KRAMLI**: Prezgodnji dostop do nove tehnologije lahko pripelje do tega, da človek ne izoblikuje abstraktnega razmišljanja in avtonomne vesti.

Država: Slovenija

Torek

Doseg: 707.266

Trajanje: 15:00

2 / 3

**DOLSCHON:** Nekdo, ki nima razvitega abstraktnega mišljenja in avtonomne cesti, pa bo delal to, kar mu rečejo drugi.

**KRAMLI:** Če bo pa ta mladostnik šel v skupino, kjer bodo pa rekli heroin je nekaj čudovitega, heroin je dobro, bo on to sprejel in bo heroin jemal in ne bo imel nobene slabe vesti.

**DOLSCHON:** Osnovna šola v Postojni, konec pouka. Učenci odhajajo, večina jih telefonira in pregleduje telefon. Tudi prvi-čki. Uporaba telefonov na šoli je prepovedana, a iznajdljivost ne pozna meja.

**MAKS MAROLT** (junior župan občine Postojna): Recimo učiteljica se obrne na tablo, pa ti tako pogledaš doli, ne, ali pa, ne vem, učiteljica gre iz razreda, pa, ne vem, greš na kakšno socialno omrežje.

**DOLSCHON:** Učenci se med odmori ne podijo, ne igrajo.

**MAROLT:** Sedimo na klopcah, ker ponavadi učiteljev ni zraven, pa, ne vem, skrijemo telefon v torbo, pa gledamo. Na stranišče pa vsak odmor hodimo, pa uporabljamo, pa, ne vem, gremo na Snapchat, na Facebook.

**PETRA KOŠNIK** (pedagoginja, **OŠ** Antona Globočnika): Na straniščih imamo dežurne učitelje, ki to nekako budno spremljajo, sem pa prepričana, da pa kaj tudi našim očem uide, absolutno.

**DOLSCHON:** Kazen je odvzem. Koliko je kršitev?

**KOŠNIK:** Recimo temu tako, če posplošimo, en na teden recimo, ne, v zadnji triadi.

**DOLSCHON:** Nekateri polnijo telefone tudi po večkrat na dan. Gospa Sanela je mati štirih otrok. Telefone imajo, da se ji javijo.

**SANELA PONJEVIČ** (mama): Ne dovolim, ni pametno

**DOLSCHON:** Aja ne dovolite?

**PONJEVIČ:** Ne.

**DOLSCHON:** Koliko pa dovolite?

**PONJEVIČ:** Pa nima kaj delat pol ure na računalniku. Ni, za računalnikom, ni, če rabi za šolo ja, drugače to je, če so na računalniku, to začnejo biti odvisni od računalnika in samo to igrice ne vem kaj. Če, kadar mene ni doma, pač sama imam najstarejši hčerko in on jih ima pod nadzorom.

**DOLSCHON:** Srednješolski center, odmor, vsi izvlečejo telefon, se ne pogovarjajo, se ne družijo. Tudi med kosilom gledajo v telefone.

**DIJAKINJA 1:** Se mi zdi, da kakor da ne bi bili kakšni več navajeni se pogovarjat v živo.

**DOLSCHON:** Aja, da po telefonu več zaupajo.

**DIJAKINJA 1:** Ja.

**DOLSCHON:** In po internetu.

**DIJAKINJA 1:** Ja.

**DOLSCHON:** Med odmori je kar veliko ljudi na telefonih, ti tudi verjetno.

**DIJAK 1:** Jaz bi bil, samo letos so mi ukradli telefon tu v šoli, so lopovi do sto. Ta prvi dan, ko sem ugotovil, da so me okradli, je bilo katastrofalno.

**DOLSCHON:** Kaj pa igrice?

**DIJAK 2:** Igrice igram na računalniku, na telefone.

**DOLSCHON:** Žan gre raje v gozd, teče, se zabava.

**ŽAN:** Pa poznam par jih, ki so lahko skoz na igricah, pa še ne bodo imeli zadosti.

**DOLSCHON:** Pa tudi ponoči?

**ŽAN:** tudi ponoči.

**DOLSCHON:** Pri igricah se možgani prilagodijo na nasilje, brez vse močnejših dražljajev pa svet postane dolgočasen.

**KRAMLI:** In jaz lahko iz vseh teh anamnez in kartonov, ki jih imam v ambulanti, zaključim, da je marsikateri mladenič, ki je doživel prometno nesrečo in je danes v grobu, lahko to povežem s prezgodnjo uporabo nove tehnologije, ker je bil deležen preintenzivnih dražljajev v svojem otroštvu.

**DOLSCHON:** Pred nedavnim je bilo veliko odzivov na izjavo lastnika družabnega omrežja, češ da lahko spreminjajo čustvovanja množic. Psihoterapevt govori o programirani generaciji.

**KRAMLI:** Naš mladostnik, otrok, ki igra nekaj ur dnevno igrice, a ne, te igrice določajo o tem, kaj bo on, ko bo star 20 let, kupoval.

**PROF. DR. METODA DODIČ FIKFAK** (Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa): Adolescenti preživijo sede od 9 do 16 ur vsak dan.

**DOLSCHON:** V zadnjih letih je šlo skozi preventivne programe 250.000 oseb.

**KRAMLI:** Ti predstavljaš.

**DEKLE:** Instagram.

**KRAMLI:** Instagram, ali lahko zdaj poveš, kakšen pritisk Instagram lahko nanj naredi.

**DEKLE:** Ja, ko lajkamo, ne, pač mi ful lajkamo na slike od drugih ljudi, tudi, le jih ne poznamo in potem smo odvisni od tega, da mi ves čas pregledujemo, če je kakšen kakšno novo sliko objavil.

Država: Slovenija

Torek

Doseg: 707.266

Trajanje: 15:00

3 / 3

**KRAMLI:** In to je kar velik pritisk in človek ne more potem druge stvari počet. Ti predstavljaš.

**DIJAK 3:** Snap.

**KRAMLI:** Snapchat in ta pritisk Snapchata po tvojem je, kako ga ti najbolj zaznavaš?

**DIJAK 3:** Če delujejo vsi okoli tebe srečni, potem lahko tudi nate naredi nek pritisk, da nisi ti kot drugi.

**KRAMLI:** Poseben problem postaja posnemanje zvezdnikov.

**DIJAK 3:** Če je kdo recimo zelo uspešen in deluje srečen, mu hočeš seveda sledit, hočeš biti enak, ne, in potem lahko opustiš svoje cilje, svoje sanje in greš, kakor gredo oni.

**DOLSCHON:** Trenutno imajo v obravnavi 98 deklet, odvisnih od make-upa. Po več ur na dan potrebujejo, da se naličijo, drugače ne gredo v šolo.

**KRAMLI:** In zato mam danes ogromno mladih deklet, ki bi rade izgledale kot zvezdnice, lastnega življenja pa ne razvijajo, zgolj posnemovalce in tako dobim potem v ambulanto mlada dekleta, s katero, s katerimi v terapiji delam, pa nimam za kaj zgrabiti. Lahko rečemo, da so to prazne škatle in to je zdaj nek tak trend, ki je zelo zaskrbljivo.

**DOLSCHON:** Pri tem pa tehnologija sploh ni slaba, manjka samo ustvarjalne uporabe, zato je težko reči, koliko računalnika na dan je še zdravo.

**DIJAK 4:** Pol ure.

**KRAMLI:** Jaz ti dam še več.

**DIJAK 4:** Eno uro.

**KRAMLI:** Eno uro do dve uri na dan socialnega omrežja v vaših letih, če ste drugače aktivni, ni problem.

**DOLSCHON:** Zares zasvojeni pri nas bi potrebovali dolgoročno obravnavo.

**KRAMLI:** Imamo veliko število nekemičnih zasvojenec, ki nujno potrebujejo bolnišnično zdravljenje, torej 24-urno oskrbo, zato ker so to tako težki pacienti, da družina ne zmore.

**DOLSCHON:** Odpeljemo se v Zagreb, kjer odpirajo dnevno bolnišnico za zasvojenec z internetom. Na eni strani ceste psihiatrična bolnišnica svetega Ivana, na drugi oddelki za zasvojenosti od alkohola, iger na srečo in interneta. Z nami je gospod Kramli, ki ga zanimajo izkušnje hrvaških kolegov.

**DAVID BODOR,** dr. med. spec. psih.: V začetku januarja nameravamo začeti v teh prostorih z dnevno bolnico za odvisnosti od interneta.

**DOLSCHON:** Glavna sestra razkaže prostore.

**KRISTINA VUTMEJ** (glavna sestra): To je naša ambulanta, kjer se prvič srečamo z bolnikom. Od leta 2015, odkar smo začeli z dnevno bolnišnico za odvisnosti od iger na srečo, je šlo skozi program 170 bolnikov. To so prostori, kjer se odvija naš program. To je drugi prostor. Bolniki se tukaj hranijo, po terapiji imajo namreč tudi pravico do obroka. Tukaj imamo tudi projektor in platno in gledamo filme. Mesto Zagreb pa nam omogoča tudi obisk vseh muzejev. Vse sestre, ki so bile motivirane, so imele na stroške bolnišnice 6-letno izobraževanje za skupinskega terapevta.

**DOLSCHON:** Glede na podatek, da na Hrvaškem igra igre na srečo 12% mladih, pričakujejo veliko, tudi zasvojenih s tehnologijo.

**BODOR:** Po podatkih ene izmed raziskav, v kateri so zajeli učence medžimurske županije, se je izkazalo, da jih je več kot 60% po več kot 40 ur tedensko na internetu, to je tako rekoč polni delovni čas, kar je vsekakor preveč. Po izračunih naj bi bilo zasvojenih z igrami na sreči najmanj 50.000. rekel bi, da je zasvojenih z internetom najmanj toliko, po vsej verjetnosti pa več.

**DOLSCHON:** Strokovnjaka izmenjata izkušnje.

**KRAMLI:** Dobijo pri vas nekemični zasvojenec bolniško?

**BODOR:** Oni so tukaj na zdravljenju tri mesece in za ves ta čas dobijo bolniško.

**DOLSCHON:** Država financira tudi kadre.

**BODOR:** Z njimi delam jaz kot psihiater, socialna pedagoginja, prej defektolog, psihologinja, imamo delovno terapevko, ki ima progresivne mišične relaksacije in moji dve sestri, ki sta usposobljeni za delovnega terapevta.

**DOLSCHON:** Miha Kramli je presenečen. Zaradi financiranja bolniških, kadrov, bolj razviti smo le v preventivi.

**BODOR:** Če ljudem nič ne ponudimo, trpijo, propadajo. Propadajo njihove družine. Obstajajo podatki, da vsak zasvojenec od iger na srečo odškoduje 7 do 16 bližnjih oseb.

**DOLSCHON:** Ker so kemične zasvojenosti v upadanju, vidi Miha Kramli rešitev v mreži 18 že obstoječih centrov. Že prej leti so poslali na ministrstva izračune za rešitev, če bi 3 do 5 centrov namenili tudi za nekemične zasvojenosti in izobrazili kadre.

**KRAMLI:** To bi državo stalo po naših izračunih 800.000 evrov, recimo milijon, če bo pa država sedaj ustanavljala nove centre, novo logistiko, je pa izračun tako okrog 3 do 5 milijonov evrov.

**DOLSCHON:** In res, kaj se bolj izplača, nekaj strokovnjakov ali milijoni za okuliste, kardiologe, ortopede, psihiatre, ki bodo zdravili negibne, depresivne, dela nezmožne. Stotnije živih mrtvecev in še stotnije njihovih bližnjih.