

Miha Kramli, terapevt, vodja Klinike za zdravljenje nekemičnih zasvojenosti

»Več kot polovica otrok prosti čas preživlja v virtualnem svetu«



Klinika za zdravljenje nekemičnih zasvojenosti v Zdravstvenem domu Nova Gorica deluje že petindvajset let. Gre za prvo in edino ambulanto v Sloveniji, ki nekemične odvisnosti obravnava kot bolezenska stanja. Ustanovljena je bila za zdravljenje kemičnih zasvojenosti, ker pa deluje v območju, kjer je bilo nekoč v razcvetu igralništvo, so se v začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja pojavile nove oblike odvisnosti. Zasvojenci z **igrami na srečo** so potrkali na vrata zdravstvenega doma; prihajali so predvsem gosti igralnic in tudi tam zaposleni, ki so prav tako zapadali v zasvojenost. Zadeve so se v zadnjih letih začele poglobljati, saj so se kar naenkrat pojavile nove oblike nekemičnih zasvojenosti; od prekomerne uporabe računalniških iger, spleta in družabnih omrežij do pretiranega igranja spletnega pokra, zasvojenosti s športnimi stavami,

hitro vožnjo in borzo. Pred časom je vzniknil nov fenomen: mlada dekleta, ki so zasvojena z ličenjem. Miha Kramli na kliniki deluje kot terapevt, zdravljenju nekemičnih odvisnosti pa se posveča že petnajst let. Ker gre za edino ambulanto v javnem zdravstvu, ki se ukvarja s tem področjem, k njemu po pomoč prihajajo ljudje iz vse Slovenije. Trenutno zdravi 222 ljudi, ki trpijo zaradi nekemičnih odvisnosti. Več jih je kot zasvojenecv z drogami: teh je na kliniki v Novi Gorici trenutno 195. Znotraj nekemičnih zasvojenosti večinski del pomenijo računalniške igre in družabna omrežja. Odvisnost s Facebookom je na prvem mestu.

Kakšne so podobnosti zdravljenja kemičnih in nekemičnih zasvojenosti?

Abstinenčna kriza je identična. Telo se na odtegnitev odzove fizično. Ko igram računalniško igro in surfam po spletu, v mojih možganih poteka proces, ki je do telesa prijaze n. Najprej moram poudariti, da z virtualnim, ki podpira realno, ni nič narobe. Nova tehnologija ni grožnja, ni nekaj negativnega. Virtualno, ki podpira realno, je treba raziskovati, nadgraditi, saj lahko operira tam, kjer človeška roka ne more. Nova tehnologija nam omogoča čudovit napredek in tega se lahko veselimo. Kje je torej hudič? Nevarnost se pojavi, ko nova tehnologija vpliva na dušo človeka, na njegovo domišljijo. To pomeni, da človek v virtualnem lahko dobi prav to, česar mu v realnem življenju manjka – to, kar bi sicer lahko z nekaj truda najbrž dobil, vendar je lažje iti v virtualno in tam prevzeti vlogo junaka. Ker s tem lahko dobimo ravno tisto, česar nam v realnem življenju manjka, to pripelje do tega, da v centru zdravimo paciente, ki verjamejo, da je virtualno bolj realno kot realno samo. In z vsakim obiskom virtualnega sveta se bolj oddaljujejo od resničnosti.

Bi lahko rekli, da gre pri tovrstnih zasvojenostih bolj kot za problem posameznika pravzaprav za sindrom celotne družbe?

Počasi prihajamo do točke, v kateri bo digitalizirana že vsaka otroška kahlica, in to je del pretkanega načrta kapitala. Ko otrok na elektronski igrački pritisne gumb, zamuka krava. Nato pritisne na drug gumb in zakikirika petelin. Vsi ti zvoki so intenzivni in poleg njih se pojavijo tudi intenzivne barve. Če otrok na tovrstnih napravah preživi štiri ure na dan, se njegovi možgani prilagodijo na intenzivnost njihovih zvokov in barv. Ko tega otroka odpeljemo v naravo, postane nestrpen, zdolgočasen in hoče nazaj domov. Ko se vrne v svoje območje udobja, gre takoj nazaj za zaslon in se naglo spet prilagodi na intenzivnost digitalnih vsebin. Narava tako izgublja vpliv oblikovanja, navdihovanja, sprostitve in terapevtskega učinka. Narava otroku postane siva cona.

Zakaj naj bi bil to načrt kapitala?

Ko otroci pritiskajo na gumb in konzumirajo intenzivne barve ter zvoke, se osredotočajo na to, kar se vidi in sliši. S tem se mladim ljudem oteži, včasih celo onemogoči abstraktni način razmišljanja in postavitve avtonomne vesti. Včasih so se zvečer brale pravljice, pelo se je in kramljalo in takrat so v možganih nastali zametki za razumevanje, da v življenju obstajajo stvari, ki jih ne vidimo in ne slišimo – torej stvari, ki nas presejajo. Z razmišljanjem, domišljijo, ustvarjanjem in branjem nastaja notranji kompas, ki mu v stroki pravimo avtonomna vest. Ljudje brez avtonomne vesti in sposobnosti abstraktnega razmišljanja pa delajo prav to, kar jim narekuje kapital. Ravnavajo se po tem, kar je trend. Danes v enem dnevu dobimo toliko podatkov, kolikor smo jih prej dobili v dveh letih. Ker možgani tega seveda ne morejo sprocesirati, so naredili varovalko – predelajo zgolj tiste podatke, ki so lahki, lagodni in prijetni. Tiste podatke, ki od nas zahtevajo neke ambicije in cilje, pa dajejo v ozadje. Paradoks interneta je, da podatke o tem, kaj dela Kim Kardashian, dobim v realnem času, podatke o samem sebi pa izgubljam. Kaj to pomeni za slovensko najstnico? Gleda Kim Kardashian in podobne junake, ki jih želi posnemati, saj gre za prijetne, lagodne podatke, ki so za možgansko procesiranje enostavni. Ko gre v trgovino in na polici vidi dezodorant, ki drži 72 ur, in ličila, ki jo bodo olišpala do neprepoznavnosti, to seveda kupi. Dišati kot človek in izgledati kot človek ni več v trendu. Človeški vonj in obraz bosta vedno bolj preganjana. Zakaj? Zato da bo lahko kdo na trg dal dezodorant, ki bo držal 96 ur, ne pa samo 72. Umetno ustvarjanje potrebe, ki ga kapital vrši nad nami, je tako intenzivno, da ne pušča prostora za to, da bi človek samega sebe lahko zgradil. In tako je prišlo do tega, da zdravimo najstnice, ki so zasvojene z ličenjem, in iz naših anamnez ter zdravstvenih kartonov lahko mirno dokažemo, da gre za ljudi, ki so bili prezgodaj prepuščeni elektronskim igračkam.

So zasvojenosti z digitalnimi vsebinami torej povod za ustvarjanje umetnih potreb?

Ne gre zgolj za to. Otrok, ki pri osmih letih igra igrice, ki so namenjene polnoletnim, je prezgodaj deležen dražljajev, ki so namenjeni odraslemu človeku. Kaj bo potreboval, ko bo odrasel? Običajni dražljaji mu preprosto ne bodo zadoščali in v stik z iskrico življenja bo prišel zgolj takrat, ko bo hodil po robu med življenjem in smrtjo. Področje takšnih dražljajev, ki polnijo tovrstno praznino, je denimo hitra vožnja. Marsikdo od zasvojenec s hitro vožnjo je povzročil hudo prometno nesrečo prav zato, ker mora hoditi po robu med življenjem in smrtjo, saj mu običajni dražljaji preprosto ne zadoščajo. In to ravno zato, ker jih je bil deležen že med zgodnjim odraščanjem. Še enkrat poudarjam, da je kapital tu izjemno prebrisan. Računalniške igre človeka brez avtonomne vesti, notranjega kompasa in abstraktnega razmišljanja usmerjajo k temu, kako bo v določenih okoliščinah ravnal in kaj bo potreboval. Proizvajalci analizirajo trg umetno ustvarjenih potreb in sprogramirajo novo generacijo potrošnikov. Kapitalu ne gre več za to, da zanj delamo 16 ur na dan, temveč si želi oblikovati nekritične potrošnike. Prizadeva si, da

posameznik osnovnih človeških zmogljivosti ne razvije samoiniciativno, saj želi, da sam sprogramira, kaj človek potrebuje in kako naj deluje. Dejansko gre za povsem nove družbene koncepte, katerih posledic še ne poznamo dobro, vendar se kažejo vedno bolj pogosto, denimo v takšnih primerih, kakršne obravnavamo v naši ambulanti. Zasvojenec, ki so bili sprogramirani že v primarni socializaciji, je zelo težko zdraviti, saj jih nimamo za kaj zagrabiti.

Omenili ste, da nove tehnologije prinesejo več dobrega kot slabega. Širi pa se prepričanje, da tehnologija uničuje mlade in da ima vseprisotnost pametnih telefonov predvsem negativne učinke. Bi lahko rekli, da gre pri tem prepričanju bolj za moralno paniko kot za resničen problem?

V pripravi na starševstvo je treba ljudi naučiti, naj ločijo med produktivno in zabavljajško funkcijo nove tehnologije. Velika razlika je, če je otrok visoko aktiven pri igranju računalniških iger, kot če je zgolj aktiven. Ko je posameznik visoko aktiven pri igranju igrice, izgublja zmogljivost za običajne življenjske aktivnosti. Opuščati začne stvari, ki jih je prej rad počel. Opuščati začne osebno higieno, gospodinjske obveznosti in šolske ali službene odgovornosti. Če pa je otrok pri igranju iger ali surfanju po spletu zgolj aktiven, bo ob opravljanju dolžnosti zbran, virtualni svet bo morda celo popolnoma odmisli. Starši ne smejo dopustiti, da otroci postanejo visoko aktivni pri igranju igrice. Če naš otrok postane visoko aktiven pri buljenju v zaslone, pride do druge stopnje, v kateri brez cilja in namena vsako uro pogleda v telefon in v prazno surfa, da se pomiri. V tej stopnji starši ne smejo narediti panike in ne smejo takoj začeti z moralnim pridiganjem. Zadeve se morajo lotiti uravnovešeno. Bolj kot prisilna abstinenca sta učinkovita prostorska in časovna omejitev; otroku damo jasno vedeti, koliko časa in kje lahko preživlja v virtualnem. Sicer lahko hitro pride do tretje stopnje, v kateri otrok v sebi izoblikuje prepričanje, da ga na družabnih omrežjih in računalniških igrah čaka neverjetno presenečenje, neverjetna življenjska priložnost. Pred nedavnim je delodajalec v ambulanto pripeljal zaposlenega, ki v njegovem podjetju vozi viličarja. Delodajalec ga je že celo leto opozarjal, naj med vožnjo ne uporablja telefona, in seveda se je med buljenjem v zaslon z viličarjem zaletel. Delodajalec mu je dal pogoj: »Če se ne pozdraviš, izgubiš službo.«

Pri terapiji se je izkazalo, da ima ta delavec v sebi izoblikovano prepričanje, da ga na družabnih omrežjih čaka neverjetno presenečenje. Odtegnitveni sindrom je lahko tako hud, da raje, kot da bi se odrekel neverjetnim presenečenjem družabnih omrežij, izgubi službo, se loči ali bankrotira. Odtegnitveni sindrom je lahko tako boleč, da se z njim preprosto ne more soočiti. Na tej tretji stopnji lahko uporaba tehnologije dejansko postane socialni, psihični in tudi duhovni problem, uporabniki pa postanejo nefunkcionalni.

Abstinenca torej ni rešitev?

Treba je vedeti, da so nekateri v uporabo novih tehnologij vpeti do te mere, da jih preprosto ne moremo kar odtegniti. Petnajstletna pacientka mi je ob omembi odtegnitve zagrozila s samomorom. In resnično bi ga storila. Rešitev ni zgolj abstinenca, odtegnitev mora zasvojenec krpati z drugimi aktivnostmi. Počasi skušamo krepiti fizične in prostočasne aktivnosti. Če je otrok vedno bolj zaposlen in aktiven na drugih področjih, ima vedno manj časa za preživljanje v virtualnem svetu. Na kliniki si ne prizadevamo za to, da zasvojencu zgolj nekaj odvzamemo, temveč za to, da je vedno bolj aktiven in prisoten v realnem življenju. Zasvojenci morajo imeti uvid v to, da lahko tiste snovi, ki v naših možganih povzročajo zadovoljstvo, umirjenost, stabilnost in urejenost, aktivirajo s fizično aktivnostjo, ustvarjanjem in konzumacijo umetnosti. Lahko pa tudi z alkoholom, drogo in zatripanostjo, vendar to ni dolgoročna rešitev, saj s tem sprožijo to, da morajo vedno več piti, jemati vedno več drog, biti vedno dlje časa omamljeni. Za enak učinek nekega zadovoljstva porabimo vedno več časa, droge in alkohola. Pri fizični aktivnosti, meditaciji ter naravnem prebujanju in spodbujanju možganov k ustvarjanju zadovoljstva je pot naravna. To zavedanje seveda ni instantno, vendar zasvojenci v nekaj mesecih ugotovijo, da s fizično aktivnostjo prav tako pridejo do zadovoljstva, ki so ga prej dosegali s pobegom v virtualno.

Fizična aktivnost je lahko torej rešitev, vendar sklepam, da lahko pride tudi do nasprotnih ekstremov. Imate na kliniki izkušnje tudi s primeri zasvojenosti s pretirano fizično aktivnostjo?

Seveda. Do tega prihaja posebej takrat, ko ljudje trenirajo za razne maratone, triatlone in podobno. V zadnjih letih smo bili priča nekaj primerom, ko so zaradi pretiranega treniranja razpadle družine. V terapiji je treba iskati ravnovesje – tako kot velja za računalniške igre in družabna omrežja, je tudi s fizičnimi aktivnostmi, zdrava mera ne bo nikomur škodovala. Čas, ki ga zasvojenec ne preživi v virtualnem svetu, mora biti z nečim zapolnjen. Ne moremo ukazati, naj posameznik z dvanajstih ur dnevne uporabe računalnika preide na dve uri dnevne uporabe, ne da mu ponudimo druge možnosti realizacije osmislitve. Če ga pustimo v praznem času in prostoru, se mu bo zmešalo.

Gre kdaj pri potencialnih mladoletnih pacientih zgolj za lažni preplah, ki ga povzročijo zaskrbljeni starši, otrok pa pravzaprav ne potrebuje kliničnega zdravljenja?

K nam ni prišel niti en oče ali mama, ki bi pretiravala. Veliko pa jih je prišlo prepozno. Nisem še naletel na primer, da bi bili starši pretirano zaskrbljeni. Ko pa se s starši srečujem v preventivi,

zunaj ambulante, naletim na primere, ko se družine, ki nimajo niti televizije niti dostopa do spleta, predstavljajo kot primer dobre prakse. Tukaj je treba biti zelo previden. Lahko se zgodi, da se radovednost in lakota po pobegu v virtualno prav zaradi odtegnitve tako okrepi, da otroci postanejo nenasitni. Ravno to, kar je bilo prepovedano, lahko postane sladko. Tudi izolacija od tehnologije je torej lahko zelo tvegana in nevarna.

Iz pretirane uporabe socialnih omrežij in igrice lahko na žalost nastanejo stiske, v katere je treba vključiti tudi zdravnika.

Kakšna so merila, ki določajo, da je posameznik zasvojen s spletnimi vsebinami? Kako preverjate, ali je posameznik resnično zasvojen?

Pri zasvojenostih z novimi tehnologijami prepoznavamo štiri stopnje. Ko svojemu otroku rečem, naj pride na kosilo in otrok pride takoj, poje, se pri mizi pogovarja in ne hiti nazaj za zaslon – temu pravimo vzorec. Če rečem otroku, naj pride na kosilo, se dolgo časa obotavlja, mora za zapustitev virtualnega sveta potegniti moč iz pete, je nato med kosilom ves nervozen, hrano hitro zmeče vase in takoj pohiti nazaj – temu pravimo navada. Ko se otrok kosilu želi odpovedati zaradi potrebe po virtualnem in mu moramo groziti z izklopom interneta ali zaplenbo računalnika, pridemo do tretje stopnje, ki ji pravimo prisilno vedenje. V tej točki otrok ne more več samoiniciativno opravljati vsakodnevnih opravil, temveč se jih loti zgolj ob grožnji, ob zunanjemu pritisku, kar pomeni, da nima lastnih kapacitet, s katerimi bi prekinil igranje. In potem je tukaj še četrta stopnja, v kateri morajo starši svoje otroke od računalnikov ali telefonov odstraniti prisilno, otroci pa se na to odzivajo agresivno, celo s fizičnim obračunavanjem. Ne boste verjeli, pri nas imamo ogromno staršev, ki so ob postavljanju mej tepeni. Po navadi tovrstno nasilje skrivajo, saj jih je sram. V tej točki je potrebno posredovanje avtoritarnih institucij. V naši ambulanti lahko pomagamo v stopnji navade, pri stopnji prisilnega vedenja pa mora nastopiti organizirano zdravljenje. Institucije določijo, ali človek potrebuje zdravljenje v obliki 24-urnega nadzora in prisilnega zdravljenja.

Je torej tudi pri nas mogoče ljudi prisilno hospitalizirati zaradi nekemičnih odvisnosti?

Seveda, vendar je to pri nas problem, saj javno zdravstvo nekemičnih zasvojenosti ne obravnava kot bolezni. Glede na to, da je naša ambulanta pravzaprav prva javnozdravstvena klinika za nekemične odvisnosti v Evropi, bi bilo naravno, da bi bili pri nas vodilni v zagotavljanju

bolnišnične oskrbe in zdravljenja v terapevtskih skupnostih. Vendar to ni tako. Nedavno sem obiskal zagrebško kliniko, kjer imajo zasvojenici zagotovljenih 90 dni plačane bolniške, pet ur dnevni terapij in tudi topel obrok. Hrvaška in tudi marsikatera druga evropska država nekemične zasvojenosti priznava kot bolezenska stanja. Pri nas nimamo dnevne bolnice za nekemične zasvojenice, nimamo niti oddelka zanje. Na Hrvaškem imajo delovni terapevti, psihologi in psihiatri za zdravljenje nekemičnih odvisnosti koncesijo, pri nas pa lahko o tem samo sanjamo.



Kateri ljudje pa so dojemljivejši za te zasvojenosti?

Ano – ime sem si izmislil – so v našo kliniko pripeljali, ker se je rezala z britvicami. Njena zgodba se je začela tako, da je imela izjemno slab dan. Tako slab, da bi najraje videla, da bi kar umrla, in to je napisala v svojem statusu na Facebooku. Neki virtualni prijatelj, ki ga v resničnem življenju ni poznala, ji je napisal, da se on v takšnih trenutkih reže, saj fizična bolečina preseže psihično in mu zato odleže. Družabna omrežja so lahko nekaj čudovitega, na njih lahko spoznavamo druge kulture, dobivamo znanje in spoznavamo zrele ljudi, ki so sposobni abstraktnega razmišljanja in avtonomne vesti, kar lahko delijo tudi z nami. Človeku pa, ki ni sposoben prenesti kritik, pritiska vsakodnevnega življenja in šal na svoj račun, lahko

socialna omrežja pomenijo hude težave. Ti ljudje v virtualnem prevzamejo vlogo, kjer so tovrstnim pritiskom kos, nemalokrat pa celo sami vršijo pritisk na druge. Ker danes več kot polovica otrok in najstnikov prosti čas namesto v realnem svetu preživlja v virtualnem, bomo v prihodnosti deležni velikih družbenih in vedenjskih sprememb.

Lahko predvidevate, kakšne bodo te posledice?

Posledice so očitne denimo pri igranju skupinskih spletnih iger, kjer so igralci za uspešno opravljanje raznih misij v igri odvisni drug od drugega. Pri teh igrah se pojavi zanimiv fenomen – solidarnost do virtualnih prijateljev, ki jih igralci v resničnosti sicer sploh ne poznajo. Pri nas zdravimo srednješolce, ki zato, ker virtualni prijatelji računajo na njih in v tovrstnih igrah zavoljo ostalih v skupini ne smejo odpovedati, ne hodijo v šolo. Šola kar naenkrat postane sekundarnega pomena, za njih pravzaprav sploh ni več pomembna. Zanje katastrofa nastane šele takrat, ko odpovejo v virtualnem svetu.

Najočitnejša posledica je ta, da se pri otrocih, ki večino prostega časa v virtualnem svetu pobijajo ljudi, možgani adaptirajo na nasilje. Ne pravim, da bodo ti otroci prijeli za puško in ljudi začeli pobijati tudi v resničnosti, vendar postaja vedno bolj očitno, da se bodo v kriznih trenutkih odzvali z nasiljem. Ko jih zapustijo punce, ko v šoli dobijo šus, ko ga z batinami in žaljivkami napadajo vrstniki, je seštevek nekaterih obremenilnih okoliščin veliko bolj tvegan, saj imajo možgane prilagojene na nasilje. Zato se povečuje verjetnost, da otrok v tovrstnih situacijah stori samomor, se odzove s fizičnim nasiljem in podobno. Če možganov ne bi imel prilagojenih na nasilje, bi se odzval bolj blago in kulturno.

Koliko pa je to resnično drugače od tega, da ste se vi kot otrok igrali ravbarje in žandarje ter se z lesenimi in plastičnimi puškami streljali s svojimi vrstniki?

Razlika je bistvena. Jeseni smo na televizijskih sprejemnikih vsi spremljali evropsko prvenstvo v košarki. Obroči na košarkarskih koših so bili ozvočeni in vsi smo jasno in glasno slišali, kako je žoga ob vsakem zadetku šla skozi koš, kako ljudje kričijo in ploskajo. Ker smo zmagovali, smo uživali in navijali. Ko žoga pade skozi koš, se moji možgani v trenutku vržejo v neko zadovoljstvo. Otroci so zaradi navdušenja nad zmagovanjem na računalniku igrali košarko, in ko so dali koš, so intenzivni zvoki in barve v možganih sprožili snovi, ki so jim dali občutek takojšnjega zadovoljstva, pomiritve in zmagoslavja. Sklepali bi, da se bo podobno zgodilo tudi na dejanskem košarkarskem igrišču, vendar ko da otrok koš v resničnosti, ob tem ni zvočnih in svetlobnih efektov, ni nagrade. Odloži žogo in se vrne za računalnik. Učinek možganskega sproščanja petih snovi, ki nas dajejo v trans ugodja in lagodja, je pri uporabi elektronskih naprav

mnogo bolj instanten kot pri fizični aktivnosti. Če bi vztrajali pol leta, bi postali zelo zadovoljni, kipeli bi od zdravja in medsebojnega zaupanja. Ker pa je do prijetnih občutkov bolj enostavno in instantno priti za ekranom, mladi izgubljajo fizično kondicijo; vedno več je ortopedskih, okulističnih in srčno-žilnih težav. Mulci danes ne zmorejo preteči niti petsto metrov, ne znajo več narediti prevala, gibalno so vedno bolj nesposobni. V fizični aktivnosti se vse to krepi, pri igranju iger pa nazaduje. Podobno je tudi z mentalno koncentracijo. Glede na to, kar govorim, se zdijo nove tehnologije kot nekakšna grozljivka, vendar to nikakor ni moj namen. Brez nove tehnologije ne bo šlo in nikakor je ne kritiziram. Treba se je naučiti odgovorne uporabe, saj zloraba novih tehnologij vodi v psihičen in fizičen propad.

Človek v virtualnem lahko dobi prav to, česar mu v realnem življenju manjka – to, kar bi sicer lahko z nekaj truda najbrž dobil, vendar je lažje iti v virtualno in tam prevzeti vlogo junaka.

Kakšni so ukrepi, ki bi preprečili zasvojenost z novimi tehnologijami?

Ena od splošnih varovalk je ta, da osnovnošolec ne sme biti lastnik pametnega telefona, tablice ali računalnika, seveda pa jih lahko uporablja. Desetletni lastniki naprav ponoči pogosto surfajo po družabnih omrežjih, namesto da bi spali. Starši ne vedo, da so ti otroci tudi do štirih zjutraj aktivni na spletu, zjutraj pa so – iz njim neznanega razloga – skrokani in pri pouku ne sledijo. Že s tem, da starši onemogočijo lastništvo pametnega telefona, vendar mu vseeno dovolijo uporabo s prostorsko in časovno omejitvijo, dosežejo veliko. Sicer je lahko situacija podobna temu, da alkoholika, ki je ravno vzpostavil abstinenco, zapremo v vinsko klet in mu zaukažemo: »Da se ničesar ne dotakneš!« Nekateri otroci so seveda osebno dovolj dorasli za novo tehnologijo, vendar se moramo prepričati, da je otrok dozorel, preden postane lastnik naprave.

Gre morda prej kot za zasvojenost s socialnimi omrežji za zasvojenost z družabnostjo?

Pri prekomerni uporabi družabnih omrežij ne gre za druženje, temveč za sprejemanje ter dajanje všečkov in komplimentov. Če ne boš prejel zadostne količine všečkov, boš ničvreden. »Jaz sem jih dobil toliko, ti pa ne!« Mladi iščejo potrditve, potrebujejo zaznavnost, vidnost, prepoznavnost in priljubljenost. Pri tem nikakor ne gre za pristno komunikacijo, gre predvsem za potrditev v obliki všečkanja. Pripravljeni so se tudi sleči, da bi na spletu pritegnili pozornost. Nikakor ne smemo obsojati, če sosedovo punco na Instagramu vidimo skoraj popolnoma golo. Zgodba, ki

stoji za tem, da je kdo pripravljen biti javno razgaljen zato, da postane prepoznaven in viden med vrstniki, je po navadi pretresljiva. Če so družabna omrežja orodje za pristno komunikacijo in druženje, je to lahko nekaj čudovitega. Problem je v tem, da to hitro preraste v dokazovanje in vsečkanje.

Je nenehno strmenje v zaslone lahko povezano s psihičnimi motnjami, depresijo, anksioznostjo, celo shizofrenijo?

Dvojnih diagnoz je ogromno. Notranja psihična bolezen je lahko tako huda, da človek na svetovnem omrežju najde določene rešitve, pobege in zdravljenje, ne da bi vedel, da se s tem zdravi. Primerov, ko se posameznik zaradi bolezni zateče v socialna omrežja, je ogromno.

Abstinenčna kriza je identična. Telo se na odtegnitev odzove fizično. Ko igram računalniško igro in surfam po spletu, v mojih možganih poteka proces, ki je do telesa prijazen.

Ker v realnosti nastanejo razne fobije, je lahko kdo, ki v virtualnem najde to, kar v realnem težko dobi, prek virtualnega zelo močan. V realnem pa bo težko komuniciral ali pa bo v stresnih situacijah dobil panični napad.

Se nekemične zasvojenosti lahko zdravijo s kemijo?

Če je dvojna diagnoza, je potrebna psihiatrična obravnava: pogosto pride tudi do zdravljenja z zdravili. Iz pretirane uporabe socialnih omrežij in igrice lahko na žalost nastanejo stiske, v katere je treba vključiti tudi zdravila.