

## Zasvojenost že pri enem letu - nujne so časovne in prostorske omejitve uporabe naprav

Nekemične ali vedenjske odvisnosti so odvisnosti od iger, odnosov, spleta, družbenih omrežij ...

11. december 2017 ob 06:29  
Ljubljana - MMC RTV SLO

**"Nova tehnologija lahko nudi čudovite priložnosti, za ranjene ljudi pa je lahko tudi smrtno nevarna," ob porastu nekemičnih zasvojenosti opozarja Miha Kramli. Sanja Rozman pa poudarja, da bodo v prihodnosti številke zasvojenih vedno višje.**

Na spletu lahko pogosto beremo zapise zaskrbljenih staršev, kako s težavo otroku omejijo igranje spletnih iger, konstantno brskanje po družbenih omrežjih ali gledanje videoposnetkov. Vse večkrat se pojavijo opozorila policije in pristojnih za spremljanje varnosti v prometu, da naj ljudje med vožnjo ne tipkajo po telefonih, pa tudi da naj vanje manj gledajo pešci med hojo. Številni opažajo, da so med druženjem v lokalih na mizi ves čas pametne naprave in sogovorniki pogosto pogledujejo na njih. Kot družba smo torej že dobro prežeti z moderno tehnologijo in jo konstantno uporabljamo.

A kaj je običajna, zmerna uporaba in kdaj to preide že v zasvojenost? Odvisnost od spleta, družbenih omrežij, računalniških iger? To postaja novodobna epidemija, opozarjajo strokovnjaki. Pri nas je edina ambulanta, v kateri zdravijo vse vrste zasvojenosti in deluje znotraj splošnega zdravstvenega sistema, v Novi Gorici. V njej dela terapevt **Miha Kramli**. "Trenutno imamo v obravnavi 222 nekemičnih zasvojenec in 195 kemičnih," nam pove. Več kot polovica je torej zasvojenih s spletom, **igrami na srečo**, družbenimi omrežji, škodljivimi odnosi, tudi z ličili.

In vsak dan dobijo klic s prošnjo za pomoč, kako naj svojci ukrepajo. "Na nas se obrača vedno več zaskrbljenih staršev. Ravno sem dobil klic očeta 35-letnega sina, ki je bil ves obupan, saj sin ni več sposoben niti iz hiše stopiti, saj je ves čas na tablici in telefonu, zavrača vsakršno pomoč in se izogiba socialnim stikom v živo," pripoveduje.

Pred 25 leti, ko so v Novi Gorici vzpostavili ambulantno zdravljenje tudi tistih, ki jih v odvisnost ni prignala droga, alkohol ali tobak, so to storili zaradi potreb okolja, ulice. Začelo se je z **igrami na srečo**, saj je v njihovi bližini cvetel igralniški posel. "Izdali smo priročnik, nekaj literature in v 20 letih smo iz lastnih izkušenj ustvarili terapevtsko prakso z individualnim, družinskim in skupinskim zdravljenjem." Število in spekter nekemičnih odvisnosti pa se čez leta povečujeta.

### Počasi prihaja v zavest družbe

"Veljavne aktualne statistike nimamo, vendar je znano dejstvo, da je približno 10 odstotkov ljudi dovzetnih za nastanek zasvojenosti, in ker smo izpostavljeni praktično vsi, od najmanjših otrok naprej, kar pomeni, da bodo slej ko prej številke vsaj take, če ne večje. Menim, da se kot družba še ne zavedamo te nevarnosti, se pa

Ocena novice: ★★★★★  
Ocena 5.0 od 2 glasov

Vaša ocena: ★★★★★  
Ocenite to novico!



Nekemičnim zasvojenostim rečejo tudi vedenjske zasvojenosti. Med njimi spadajo zasvojenosti od iger na srečo, od nakupovanja, odnosov, vse več pa je zasvojenosti s spletom in družbenimi omrežji. Foto: AP

**Nagnjenost oziroma dovzetnost za zasvojenost se v veliki meri podeduje. Ker se prenaša tudi prek sloga družinske vzgoje, se s tem kombinirata dva dejavnika tveganja: otroci se od staršev učijo, kaj je sprejemljivo vedenje in kaj ni - in to ne po tem, kar starši govorijo, ampak po tem, kako ravnajo.**

Sanja Rozman



V obdobju otroštva in mladostništva možgani še niso povsem razviti, zato so še posebno ranljivi za zasvojenost. Takrat se možgani prilagajajo in razvijajo tiste nevronske poti, ki jih največ uporabljamo, na račun drugih. Takšne prilagoditve so trajne in lahko vplivajo na nagnjenost tudi do drugih zasvojenosti, opozarja Sanja Rozman. Foto: Pixabay

**Ko na spletu najstnica gleda Kim Kardashian in**

kažejo prvi znaki, da nam počasi prihaja v zavest," pove terapevtka **Sanja Rozman**, ustanoviteljica društva Sprememba v srcu, ki deluje na področju zdravljenja nekemičnih zasvojenosti.

Opaža, da se starši mladostnikov in tudi šole vedno bolj zanimajo za to temo, ker naročajo predavanja in sprašujejo za nasvete. *"Marsikateri izmed staršev, s katerimi se pogovarjam, je zaskrbljen, ker se začenja zavedati, kako težko se njihov otrok odtrga od pametnega telefona in kako zaradi tega trpi njegovo družabno življenje."*

### Bodite pozorni na znake

Kdaj morajo torej zazvoniti rdeči alarmi? Preprostega odgovora na to vprašanje ni, se strinjata tako Kramli kot Rozmanova. Treba je namreč poznati osebnostne težnje posameznika. Kar je za nekoga zmerna in neškodljiva uporaba tehnologij, lahko drugemu že močno škodi. *"Merila za to, da lahko govorimo o zasvojenosti, se ne morejo izraziti s količino in načinom uporabe, saj pri delu naprave uporabljamo praktično vsi. Težava je uporaba za zabavo, kadar je združena z naslednjimi merili: nezmožnost prenehanja kljub škodljivim posledicam, obsedeno razmišljanje o tem, povečevanje časa uporabe, ker prejšnja ne zadošča več, nemir, če ne moremo do zaslona, in podobno,"* našteje Sanja Rozman.

Nekateri ljudje so tudi bolj podvrženi tem zasvojenostim kot drugi, poudari Miha Kramli. *"Če otrok ne prenese pritiska šole, odrasli človek pa ne pritiska življenja - potem se bo verjetno zatekel v igrice, ki mu bodo nadomestile tisto, kar mu v realnem življenju manjka."* Počasi bo začel verjeti, da je virtualno bolj realno od realnega in bo nasprotoval vsakemu, ki ga bo želel odmakniti od tega spletnega sveta. Pri zdravljenju takih ljudi je po njegovih izkušnjah lahko prisotne tudi veliko agresije.

Obravnavajo primere otrok in mladostnikov, ki imajo občutek, da nikoli nič dobrega ne naredijo in so željni pohvale. *"Odkrijejo Instagram, kjer imajo 100 možnosti, da se pokažejo in dobijo odobravanje, pohvalo. Za to, da si viden in pohvaljen, so družbena omrežja nekaj najboljšega."* Takrat se moramo vprašati, kako rešiti to potrebo, da je nekdo viden in pohvaljen. *"A okolica jim raje doda oznake, kot da bi se povprašala po globljem vzroku pogoste objave svojih slik, tudi v seksualnih držah, na spletu."*

Podoben primer so mladi, pa tudi odrasli, ki svoje bolečine nikoli ne dajo na plan, se z njo ne spoprimejo. *"Pacientka s težavami samopoškodovanja mi na primer pove zgodbo, da je imela slab dan in je napisala na Facebook, da bi rada videla, da jo raznese, saj je dan neznošen, spodaj pa ji je nekdo komentiral, da sam ob takih občutjih vzame britvico in se ureže - fizična bolečina je nato hujša kot psihična - in to mu pomaga. Začela je to posnemati. Družbeno omrežje, ki je lahko čudovito za ohranjanje stikov, je v tem primeru za dekle lahko zelo nevarno,"* primere iz prakse opisuje Kramli, ki se s podobno ranjenimi ljudmi srečuje že več kot dve desetletji.

### Zasvojenost s posnemanjem, ličili

Trenutno ga najbolj skrbi zasvojenost z ličili. Danes lahko v enem dnevu dobimo toliko podatkov, kot smo jih včasih pridobili v več letih. Naši možgani si zato ustvarijo zaščito in sprocesirajo podatke, ki so prijetni, omogočajo lažje in ugodje. Tiste, ki zahtevajo spremembe in napor, pa možgani hitreje zavrnejo. *"Splet ima v sebi paradoks – v realnem času dobimo podatek z*

**druge podobne zvezdnice, vidi določene obleke, dodatke. To so za možgane prijetni podatki, a ne dajejo priložnosti, da bi ob njih razvijala svoje želje in cilje, temveč postane posnemovalka.**

**Miha Kramli**



"Umetno ustvarjenih potreb je vse več in to so podatki za možgane, ki božajo. Kako razvijati kariero, svoje osebne ambicije, si postaviti cilje, so pa stvari, ki so izrinjene. To kapital dobro ve, zato se ne osredotočajo več na to, da bi moral delavec delati 16 ur na dan, temveč želijo nekritičnega potrošnika. Zasvojenost z umetno ustvarjeno podobo je zato zelo problematična," izpostavlja terapevt Kramli. Foto: Reuters

**Otroci lahko naprave uporabljajo prostorsko in časovno omejeno, ne morejo pa jih imeti 24 ur na razpolago.**

**Miha Kramli**



Steve Jobs je svojim otrokom zelo redko dovolil uporabo pametnih telefonov in tablic. Bill Gates otrokom do 14

*drugega konca sveta, o tem, kako živi Kim Kardashian, hkrati pa izgubljam podatke o samem sebi. Ogromno deklet je, ki so kot prazne škatle – nimajo lastnega življenja, temveč zgolj posnemajo. Imamo dekleta, ki tudi dve uri, preden gredo v šolo, posvetijo ličenju, če ni popolno, ne gredo v šolo." Starši sicer k njim ne pridejo, ker bi vedeli, da so hčere zasvojene z ličili. To se odkrije v procesu terapije.*

### Zasvojenost se lahko začne že pri enem letu

Nekemične zasvojenosti se po Kramljevih besedah lahko začnejo že pri enem letu. "Novodobni starši čez nekaj let verjetno ne bodo mogli dobiti niti kahlice, ki ne bi imela dodane elektronske igrčke." Otrok pritiska gumbek in zakikirika petelin, pod drugim gumbom zamuka krava. "To so intenzivni zvoki in barve, če jim je majhen otrok izpostavljen po več ur na dan in ga nato peljemo v naravo, ga bo ta začela dolgočasiti, saj tam intenzivni zvoki in barve niso ves čas prisotni."

Terapevtka Sanja Rozman pojasnjuje, da so v obdobju otroštva in mladostništva možgani zaradi nedokončne razvitosti posebej ranljivi za zasvojenost. Takrat se možgani prilagajajo in razvijajo tiste nevrnske poti, ki jih največ uporabljamo. Takšne prilagoditve so trajne in lahko vplivajo na nagnjenost tudi do drugih zasvojenosti.

Majhni otroci in osnovnošolci zato po Kramljevem prepričanju ne smejo biti lastniki pametnega telefona, tablice ali računalnika. Seveda lahko te naprave uporabljajo, a ne smejo biti v njegov lasti za neomejeno uporabo. "Otroka, mladostnika, ki je radoveden in vedoželjen, ne moreš zapreti v sobo, polno tehnologije, in mu reči, da se ne sme ničesar pritakniti. Ta dražljaj mu moraš odvzeti, ne smeš pričakovati, da si bo tako mlad znal vzpostaviti distanco," razlaga Kramli.

### Težava, ko virtualno prevlada realno

Sama uporaba pametnih naprav ni sporna ali težavna. Vse, kar je v pomoč človeku, je nekaj enkratnega, je prepričan terapevt. Težava pa nastane, ko virtualno začne prevladovati nad realnim življenjem. "Če je Filip visokoaktiven pri igrich, potem bo izključil realno okolico in je niti ne bo zaznal. Če pa je Filip pri igrich le aktiven, bo slišal očeta, da mu naroči, naj nekaj postori, in se bo tega lotil – takoj ali čez nekaj minut, ko konča začeto na računalniku. Če je otrok pri igrich visokoaktiven enkrat ali dvakrat na mesec, ni nič narobe. Če je to dvakrat na teden, pa se že morajo prižgati določeni alarmi."

Kaj naj takrat storijo starši? Postaviti morajo časovne in prostorske omejitve uporabe naprav, odgovarja Kramli. Enako kot za igranje iger velja tudi pri brezciljnem brskanju po spletu ali družbenih omrežjih. "Takrat mora starš postaviti nekakšno omejitev - v redu, lahko malo "bluziš", vendar po pol ure ali uri ugasni napravo."

Naslednja stopnja pa je, ko človek razvije prepričanje, da ga na spletu ves čas čaka kakšno neverjetno presenečenje. "Delodajalec je na primer pripeljal delavca, ker se je z viličarjem zaletel v izdelke, saj je bil ves čas na telefonu. Ne boste verjeli, da se marsikdo raje drži prepričanja, da bo zamudil neverjetno presenečenje, če ne bo ves čas priklopljen, in v zameno izgubi na primer službo, osebne odnose, denar, kot pa da bi to svojo potrebo in pričakovanje obvladal in se pozdravil."

leta v uporabo ni dal mobilnih telefonov. Oba sta se zavedala, da nova tehnologija hitro zasvoji. Foto: Reuters

### VIDEO OTROCI, INTERNET IN PAMET...



### VIDEO ODVISNOST OD INTERNETA



### VIDEO NASVETI ZA STARŠE: NEKEMI...



### VIDEO ZASVOJENOST V DIGITALNEM SVETU



### Kramli pri vedenju otrok in mladostnikov navaja štiri stopnje, na katere morajo biti starši pozorni:

- Otrok igra igrice in pride starš ter ga pokliče h kosilu, otrok konča igranje in umirjeno odide jest -> to je vzorno vedenje.

- Otrok igra igrice in mu starš pove, da je na mizi kosilo, otrok odgovori, da pride čez 15 minut. Starš mu odvrne, da takrat kosila več ne bo, otrok pa nato vseeno s težavo sprejme odločitev, da konča igranje in gre takoj jest -> to je navada.

- Otrok igra igrice in pride starš z obvestilom, da je na mizi kosilo, otrok pa nikakor noče od naprave. Starš mu mora zagroziti, da mu bo vzel računalnik, spremenil geslo za brezžično omrežje, da ga spravi za mizo -> to je prisilno vedenje, ko otrok ne zmore sam sprejeti prave odločitve, ampak je tu tretja oseba z grožnjo.

- Otrok igra igrice in pride v sobo starš, a ga otrok niti ne zazna. Starš ga mora fizično zvleči od naprave, takrat pa se otrok odzove z agresijo, kriči, se spravi na starša -> to pa je že zasvojenost in se morajo vključiti vse institucije.

Pri navadi zadošča ambulantna psihoterapevtska pomoč, pri prisilnem vedenju pa že organizirano zdravljenje.

### Nujna bi bila bolnišnica za takšne zasvojenosti

Pri nas se sicer, četudi prepozna svojo odvisnost, v javnem sistemu lahko ambulantno zdravi le v Novi Gorici. Čeprav je bila to ena prvih ambulant v okviru javnega zdravstva v Evropi, pa smo na tem področju popolnoma zastali. "Pred kratkim sem obiskal kliniko v Zagrebu, kjer imajo urejeno bolnišnično zdravljenje. Ljudje, ki so zasvojeni, dobijo 90 dni bolniške odsotnosti in od 3 do 5 ur dnevne terapije," izkušnje pri sosedih opisuje Miha Kramli. Prepričan je, da bi tudi pri nas nujno potrebovali bolnišnico za nekemične zasvojenosti. "V Sloveniji imamo 18 centrov, ki se ukvarjajo z zasvojenostjo. Ves čas opozarjam, da bi jih morali med njimi vsaj pet ali šest izbrati, da bi v njih zdravili tudi nekemične zasvojenosti. Kader bi dodatno usposobili in države to ne bi stalo veliko." Tu nas čaka še kar veliko dela, doda.

### Ana Svenšek

**Podkast Številke: Polovica ljudi zjutraj takoj preveri svoj telefon**



VIDEO INTERNETNA ZASVOJENOST



VIDEO ZASVOJLJIVOST DIGITALNIH...



15. junij 2017

**S pojavom novih tehnologij se je počasi in potihoma razširila nova zasvojenost**

11. april 2017

**V Zagrebu prva bolnišnica za zdravljenje zasvojenosti z računalniškimi igrami**

10. marec 2017

**Družbena omrežja: od všečkov do zasvojenosti**

9. marec 2017

**Na telefon vsak dan pogledamo več kot 150-krat**

5. december 2016

**Zasvojenost s spletom in napravami: "Otrok je problematičen, porihajte ga"**

8. september 2016

**Pametni telefon lahko hitro postane obsesija mladostnikov**

[Facebook](#)



A. S.