

KAKO LAHKO PREPOZNAMO ALI SO OTROCI ZAPADLI V DIGITALNO OZ. EKRAANSKO ZASVOJENOST ?



Mateja Erce, mag.psih., BPT
Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije

Program »Preventiva, terapija, rehabilitacija in raziskovanje na področju zmanjševanja rabe psihoaktivnih substanc« sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Namen gradiva je pomagati staršem ter strokovnim delavcem pri preventivi iz vidika ugotavljanja (ne)zdravega odnosa otrok do tehnično – ekranskih sredstev.

VSEBINE:

- faze zapadanja v zasvojenost,
- 12 kriterijev, ki jih lahko starši uporabijo pri opazovanju otroka in njegovega odnosa do tehnično – ekranskih sredstev,
- kje najti pomoč,
- testi oz. vprašalniki za ugotavljanje zasvojenosti.

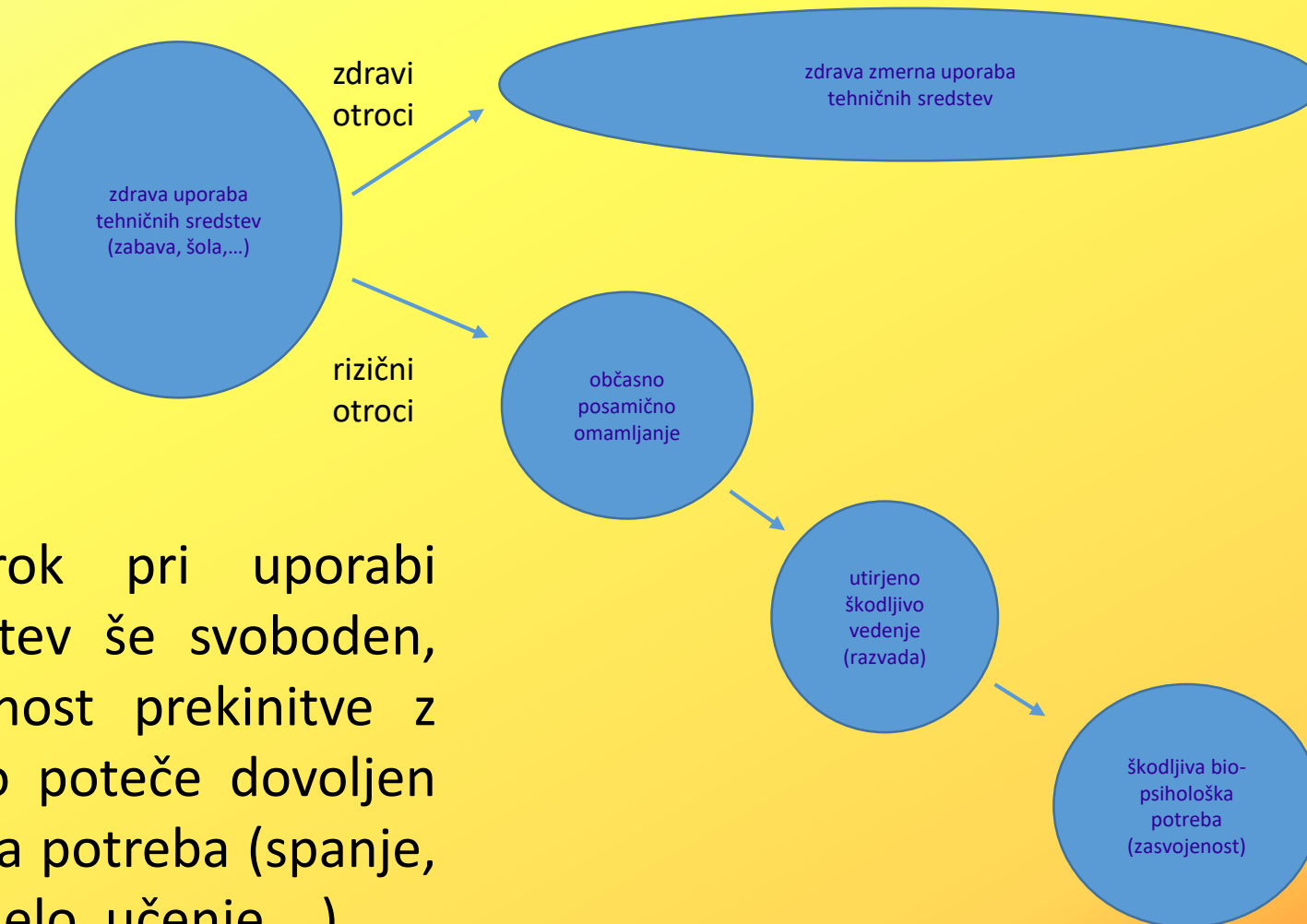
OPAZOVANJE OTROKA V ODNOSU DO TEHNIČNIH SREDSTEV, KI LAHKO IMAJO ADIKTIVNI UČINEK

Ni vsak otrok, ki se v času karantene zadržuje pred ekranom več kot po navadi, že kar zasvojen.

Ločevati je potrebno med 4 škodljivimi stanji, v katera lahko zapade otrok:

- patološko omamljanje (umetno in škodljivo zmanjševanje, plitvenje in oženje človekove zavesti);
- razvada oz. slaba navada (razvada ni biološka potreba, zato je ne moremo enačiti z zasvojenostjo);
- omamna motnja (nered v zadovoljevanju osnovnih potreb);
- zasvojenost (nova, škodljiva, umetno pridobljena biološka potreba).

Faze zapadanja v zasvojenost



Opazujemo ali je otrok pri uporabi tehnično-ekranskih sredstev še svoboden, ali pa že kaže nezmožnost prekinitve z uporabo teh sredstev, ko poteče dovoljen čas oz. ko nastopi nujnejša potreba (spanje, prehranjevanje, higiena, delo, učenje,...).

Kako lahko otrok oz. mladostnik sam preveri svoj (ne)zdrav odnos do tehnično-ekranskih sredstev

1. del:

- Ali si občasno želim, da bi se znebil pretirane uporabe tega sredstva?
- Ali to sredstvo uporabljam tudi takrat, ko mi sploh ni do tega, a delujem kot da sem “avtomat”?
- Ali bi brez uporabe tega sredstva imel znatno več časa za nujne naloge?
- Ali bi brez uporabe tega sredstva bistveno bolj zahajal v družbo in se bistveno bolj posvečal prijateljem, družinskim članom,... (smiselne omejitve glede protivirusnih ukrepov)
- Ali me starši pogosto sumničavo preverjajo ali sem zopet uporabljal to sredstvo?
- Ali bi se brez uporabe tega sredstva počutil bolj svoboden?

Kako lahko otrok oz. mladostnik sam preveri svoj (ne)zdrav odnos do tehnično-ekranskih sredstev

2. del:

- Ali zaradi uporabe tega sredstva opuščam nujne obveznosti in zapadam v težave?
- Ali moram zaradi uporabe tega sredstva pogosto lagati, manipulirati, prikrivati...?
- Ali doživljam, kot da me v uporabo tega sredstva sili neka moč, ki se ji ne morem upreti?
- Ali se pogosto po uporabi tega sredstva počutim krivega, žalostnega, razvrednotenega?
- Ali sem občasno jezen nase, ker ne morem prenehati z (pretirano) uporabo tega sredstva?
- Ali sem že nekajkrat trdno sklenil, da z (pretirano) uporabo tega sredstva preneham, pa nisem nikoli dolgo zdržal?

Kriteriji za preverjanje otrokovega odnosa do tehnično-ekranskih sredstev

- Preverjanje otrokovega odnosa je še učinkoviteje, če pritegnemo otroka, da sam preveri svoj odnos.
- 2-3 pozitivni odgovori pomenijo prekoračitev zdrave uporabe sredstev, kažejo se elementi zasvojenosti
- Če se že kažejo elementi zasvojenosti, naj sledi:
 - 3-tedenska „digitalna dieta“: dosledna prekinitev z uporabo ekranskih sredstev, razen za najnujnejše šolske obveznosti
 - če po 3 tednih prekinitve pri otroku ni izrazite potrebe po ekranskih sredstvih: zasvojenosti verjetno ni
 - v obdobju 3 tednov prekinitve moramo biti pozorni na morebitne otrokove manipulacije (npr: pogosteje obiskuje kakšnega prijatelja, kjer uporablja ekranska sredstva; na skrivaj si uredi oddaljen dostop do programov,...): poiščimo ustrezno pomoč

KJE NAJTI POMOČ?

- Logout (<https://www.logout.si/sl/>)
- Ne-odvisen.si (<https://omrezje.neodvisen.si/social>)
- ZD Nova Gorica, Center za zdravljenje odvisnosti, vodja centra: Miha Kramli ([https://www.zd-go.si/ambulante/zdravljenje-odvisnosti/2016052012300018/center za bolezni odvisnosti](https://www.zd-go.si/ambulante/zdravljenje-odvisnosti/2016052012300018/center%20za%20bolezni%20odvisnosti))
- Center Šteker (<http://www.steker.si/>)
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana: dr. Belec (<https://www.scoms-lj.si/si/zaposleni.html>)
- Sprememba v srcu (<https://www.spremembavsrcu.si/>)

TESTI ZA UGOTAVLJANJE ZASVOJENOSTI

Za otroke in mladostnike:

- Test splošne zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami: <https://www.logout.si/sl/vprasaniki/test-splosne-zasvojenosti-z-digitalnimi-tehnologijami/>
- Test zasvojenosti z mobilnim telefonom za najstnike: <https://safe.si/gradiva/testi/test-zasvojenosti-mobilnimi-telefoni-za-najstnike>
- Test zasvojenosti z video igrkami za najstnike: <https://safe.si/gradiva/testi/test-zasvojenosti-internetnimi-igrami-za-najstnike>
- Test zasvojenosti z internetom za najstnike: <https://safe.si/gradiva/testi/test-zasvojenosti-internetom-za-najstnike>
- Test: Ali delim preveč neprimernih vsebin na družabnih omrežjih?: <https://safe.si/gradiva/testi/kviz-ali-delis-prevec-neprimernih-vsebin-na-druzabnih-omrezjih>
- Test: Ali sem kul in kulturen na internetu?: <https://safe.si/gradiva/testi/test-si-kul-in-hkrati-kulturen-na-netu>
- Test: Kako se obnašam na Facebooku?: <https://safe.si/gradiva/testi/test-si-fejsbuk-kreten>
- Test: Ali trpim za nomofobijo (strah pred izgubo telefona, prazne baterije, izgube omrežja -> tesnoba)?: <https://safe.si/gradiva/testi/test-ugotovi-ali-trpis-za-nomofobijo>

TESTI ZA UGOTAVLJANJE ZASVOJENOSTI

Za starše (v odnosu do otroka):

- Test za starše: Kakšne vrste digitalen starš sem?: <https://safe.si/gradiva/testi/test-za-starse-kaksne-vrste-digitalen-stars-ste>
- Test za starše: Ali je moj otrok zasvojen z internetom?: <https://safe.si/gradiva/testi/test-zasvojenosti-internetom-za-starse>

VIRI IN LITERATURA

Alter, A. Sužnji zaslona. Mladinska knjiga (2019). str 297-402.

Polajner, B. (2019). Vloga staršev pri preprečevanju digitalnih zasvojenosti. *Vzgoja XXI (81)*, str. 14-18.

Ramovš, J., Ramovš, K. (2007). Pitje mladih. Inštitut Antona Trstenjaka. str. 40-66.

Spitzer, M. (2016). Digitalna demenca. Mohorjeva družba. str. 266-292.