



# ZASVOJENOST Z DIGITALNIMI TEHNOLOGIJAMI

– kratek pregled –

Oktober, 2019



Ni potrebno preveč napenjati možganov, da bi ugotovili, da skoraj vsi preveč sedimo in predolgo gledamo v zaslone. Zadnja leta strokovnjaki opozarjajo na prekomerno uporabo zaslonov – natančneje spleta in spletnih vsebin –, pri čemer lahko pri nekaterih pride do razvoja simptomov, ki so enaki tistim pri zasvojenosti od kemičnih substanc. Četudi se zasvojenost z določenimi spletnimi vsebinami ne razvije, pa tudi prekomerna in brezciljna uporaba ekranov nima večje koristi.

A prvo si oglejmo nekaj značilnosti, ki veljajo za vse oblike zasvojenosti.

Zasvojenosti lahko na grobo delimo na dve skupini:

- a) kemične zasvojenosti (zasvojenost od alkohola, tobaka in tobanih izdelkov, zdravil oz. dovoljenih drog in prepovedanih drog);
- b) nekemične oz. vedenjske zasvojenosti.

## Kaj sploh je zasvojenost?

Definicija zasvojenosti po SSKJ (1970–1991):

**zasvojênost** -i ž (é) *stanje zasvojenega človeka: alkohol, kajenje povzročá zasvojenost; zdraviti se zaradi zasvojenosti; zasvojenost z mamili / psihična zasvojenost pri kateri se zasvojenec vrača k uživanju kake snovi zaradi spomina na njen ugodni učinek; telesna zasvojenost pri kateri se ob prekinitvi pojavijo abstinenčne težave.*



*Zasvojenost z alkoholom ima po večini težke posledice za vso družino.*

Vse oblike zasvojenosti imajo sledeče lastnosti:

**POMEMBNOST:** Aktivnost, s katero je posameznik zasvojen, postane prevladujoča oz. najpomembnejša v njegovem življenju. Aktivnost vpliva na njegova čustva, vedenja in razmišljanje. Tudi ko posameznik aktivnosti ne izvaja, o njej razmišlja in hrepeni ter se impulzivno udejstvuje v njej. Zanemarja ostale aktivnosti in druga življenjska področja (šolo, službo, družabno življenje, hobije).

**SPREMEMBA RAZPOLOŽENJA:** Ko posameznik izvaja aktivnost, s katero je zasvojen, ob tem občuti podobno zadetost, kot pri kemični zasvojenosti: občutki odklopa, zadetosti, umirjenosti, ki so posledice bega od negativnih čustev.

**TOLERANCA:** Da bi dosegel enak učinek oz. razpoloženje, mora posameznik povečati količino te aktivnosti. (Kot potrebuje zasvojeni z drogami vedno večji odmerek, potrebuje zasvojeni v aktivnosti vedno več časa.)

**UMIK:** Enako kot pri kemični tudi pri vedenjski zasvojenosti nastopijo čustvena stanja in učinki, ko oseba ne more izvajati aktivnosti, od katere je zasvojena. To so telesni in duševni odtegnitveni simptomi: razdražljivost, nemir, tesnoba, depresija, apatičnost, slabost, jeza, celo tresenje telesa.

**KONFLIKT:** Pri zasvojenemu velikokrat pride do občutka notranjega konflikta oz. občutka izgube nadzora nad lastnim vedenjem zaradi prevelike količine časa, ki ga aktivnosti namenja. Konflikt nastaja tudi med zasvojenim in ljudmi okoli njega (družinskimi člani, prijatelji, sodelavci).

**PONOVITEV BOLEZNI:** Pri zasvojenem je visoka tendenca ponovitve predhodnih vzorcev vedenja v obliki pretiranega udejstvovanja v določeni aktivnosti. Vedenjski vzorec se ponavlja na dnevni bazi.



*Za uspešno zdravljenje zasvojenosti pri posamezniku je v terapiji zaželeno vključitev vseh članov družine.*

Zdravstvena stroka kemične zasvojenosti uvršča med duševne motnje<sup>1</sup>, in sicer med motnje, povezane z uživanjem psihoaktivnih snovi in zasvojenostjo. Do nedavnega je bila zasvojenost omejena le na ponavljajoče uživanje snovi (tobak in tobačni izdelki, zdravila, prepovedane droge in alkohol), ki vplivajo na vedenjske, kognitivne in fiziološke procese pri posamezniku. Od leta 2010 pa so v ZDA na seznam diagnoz dodali še nekemične oz. vedenjske zasvojenosti.

Svetovna zdravstvena organizacija je v letu 2018 v 11. posodobljeni osnutek Mednarodne klasifikacije bolezni (ICD-11) vključila zasvojenost z igranjem videoiger (igre na spletu, računalnikih, konzolah, mobilnih

---

1 MKB-10 je kratica za Mednarodno statistično klasifikacijo bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov in predstavlja klasifikacijo bolezni Svetovne zdravstvene organizacije. Klasifikacija bolezni je sistem kategorij, v katerega so uvrščene bolezni in stanja v skladu z izbranimi merili.



*Zasvojenost je definirana kot kronična motnja v delovanju možganov, natančneje centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom.*

telefonih in drugih napravah; ang. *gaming disorder*)<sup>2</sup>. Še pred tem je Ameriška psihiatrična zveza izdala posodobljen Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj DSM-V<sup>3</sup> (ang. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), kjer so napovedali možnost **uradne** vključitve zasvojenosti z igranjem videoiger v naslednjo izdajo priročnika.

Ameriško združenje za medicino zasvojenosti ASAM (ang. *American Society of Addiction Medicine*) je leta 2011 objavilo novo opredelitev zasvojenosti, ki pravi:

***Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nedelovanje teh sklopov nevronske povezave se kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj.***

Vir: ASAM (American Society of Addiction Medicine), 2011

2 Vir: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234>

3 Vir: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/updates-to-dsm-5>

Zasvojenost tako ni definirana le kot vedenjska težava, temveč kot kronična motnja v delovanju možganov. Kot taka je podobna ostalim kemičnim zasvojenostim, le da snov nadomesti določeno vedenje, ki ga zasvojeni ne more nadzirati. Hrepenenje po določenem vedenju torej sprožijo centri v možganih, na katere posameznik nima veliko vpliva, ti občutki pa niso odvisni od njegove volje.

## Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami

Ker so digitalne tehnologije vpete v skoraj vsa področja našega življenja, je to obliko zasvojenosti težje prepoznati in jo tudi priznati. O zasvojenosti s tehnologijo se v ZDA in vzhodnoazijskih državah ukvarjajo že nekaj let in tam so že ustanovljeni številni centri in tabori za odvajanje od zasvojenosti. Vzroki za razvoj zasvojenosti navadno ne tičijo le v prekomerni uporabi digitalnih tehnologij, temveč so razlogi globlji.



*Med najstniki sta najbolj zaskrbljujoči zasvojenost z računalniškimi oz. spletnim igrani med fanti ter zasvojenost s socialnimi omrežji med dekletki.*

Velikokrat gre za čustvene stiske, ki jih posameznik ne zna rešiti. Digitalne tehnologije in vsebine, ki jih te ponujajo, so danes zlahka dostopne, nudijo anonimnost in sprostitev. Gre za kombinacijo, ki je privlačna in lahko predstavlja pobeg v drugi svet, kjer si ustvarimo drugo identiteto in nimamo resničnih težav, kot se te dogajajo v realnem življenju.

Med najstniki sta najbolj zaskrbljujoči zasvojenost z računalniškimi oz. spletnimi igrami med fanti ter zasvojenost s socialnimi omrežji med dekleti. Preko spletnih iger in predvsem na družbenem omrežju gradijo svojo identiteto, ki pa problematično preveč sloni na odobravanju s strani vrstnikov in prikazovanju idealizirane predstave o sebi ter svojem življenju.

Potrebno se je zavedati, da čas, preživet za zaslone, ni nujno pokazatelj, da gre za zasvojenost z digitalnimi tehnologijami (lahko pa je). Da bi lažje odgovorili na vprašanje, moramo ločiti **dve obliki uporabe digitalnih tehnologij**.

Sodobna digitalna tehnologija in splet sta nam olajšala delo in življenje. S pomočjo nove tehnologije poslušamo glasbo, preko mobilnih telefonov plačujemo položnice ali hitro poiščemo želeno informacijo, na spletu se vključimo v razpravo na temo, ki nas zanima itd. S pomočjo računalnika delamo v službi in za šolo. Gre torej za virtualno, ki podpira realno ali pa ga do določene mere nadomešča, s čimer ni nič narobe. Zaželeno je, da to področje spoznavamo in nadgrajujemo z namenom učinkovite rabe tehnologij. Virtualno, ki podpira realno, ne ogroža in ne zasvoji. Intenzivno delo za računalnikom v naših možganih prej ko slej sproži proces utrujenosti ter naveličanosti in sami se odmaknemo od računalnika, ker potrebujemo odmor.

Nekoliko drugačna zgodba pa je, če s pomočjo digitalnih tehnologij preživljamo prosti čas, se zabavamo in sproščamo. Sproščanje in zabava s pomočjo digitalnih tehnologij v naših možganih ne sprožita procesa,

ki pripelje do utrujenosti in naveličanosti, temveč sprožita željo, da s početjem nadaljujemo.

**Torej, ločimo tehnologijo in čas, porabljen za njene vsebine, s katerimi ustvarjamo, delamo in se učimo, ter tehnologijo in vsebine, ki nam omogočajo sprostitev in zabavo.**



*Intenzivno delo za računalnikom (za šolo ali službo) sproži utrujenost in naveličanost, medtem ko sproščanje in zabava za računalnikom sprožita željo, da s početjem nadaljujemo.*

Ko govorimo o prekomerni uporabi ekranov, govorimo o uporabi tehnologije in vsebin, namenjenih za zabavo in preživljanje prostega časa.

Prekomerna uporaba (ali zasvojenost) se tako lahko nanaša na računalniške in spletne igre, družbena omrežja, spletno nakupovanje, pornografske vsebine, spletne športne stave, igre na srečo idr. Lahko pa govorimo o **splošni zasvojenosti s spletom**, ki pomeni vsega po malem v nekem časovnem okviru: nekaj časa preživimo na kanalu YouTube, nato gledamo TV-serije, preverimo in se zadržimo na družbenih omrežjih, igramo spletne igre ... Vsega po malem, a za ekrani mine 5–6 ur. Splošna zasvojenost s spletom je v porastu prav na račun pametnih telefonov.



## Kaj je prekomerna uporaba in kaj zasvojenost s spletom?

Ločimo tri stopnje uporabe spleta:

- a) uravnoteženo uporabo,
- b) prekomerno uporabo in
- c) zasvojenost.

Težko je natančno definirati, kaj je uravnotežena uporaba spleta, saj ni časovno opredeljena; potrebno je namreč pogledati celoten dan uporabnika oz. njegov prosti čas.

Če nekdo ves prosti čas porabi za zabavne spletne vsebine, potem to ni uravnotežena uporaba. Če ima nekdo ob nujni uporabi ekranov v službi in šoli ali pri učenju še hobije in interese, skozi katere se potrjuje in gradi svojo identiteto, ter skrbi za medosebne odnose in neguje interakcije v živo, skozi katere razvija socialne veščine, se razvija in oblikuje, ni narobe, če del svojega prostega časa preživi na spletu. V tem primeru sprostitev na spletu ni problematična, saj ima uravnotežene »on-« in »offline« aktivnosti preko celega dne.

Prekomerna uporaba digitalnih tehnologij pomeni, da na spletu oz. za ekrani porabimo veliko časa. Če uporabnike vprašamo, zakaj porabijo toliko časa na spletu, so njihovi motivi običajno dolgčas, pomanjkanje drugih aktivnosti, nestrukturiran ali premalo strukturiran prosti čas in seveda enostaven dostop do spletnih vsebin. Pri takšnih uporabnikih ni večjih težav; običajno se jim pomaga strukturirati prosti čas, poiskati hobi in postaviti cilje. V nekaj mesecih se pokažejo pozitivni učinki, pri katerih uporaba spleta preide iz prekomerne v uravnoteženo.

Zgodba pa je drugačna pri zasvojenosti, pri kateri je pri posamezniku potrebno iskati globlje razloge kakor zgolj dolgočasje. Psihologi, ki se ukvarjajo z zasvojenimi z digitalnimi tehnologijami, natančneje s spletom, ugotavljajo, da je zasvojenost posledica čustvenih stisk.

Ključni znak zasvojenosti z digitalno tehnologijo in s spletnimi vsebinami je močan čustveni odziv ob odvzemu možnosti njene uporabe. Ko starši napravo odvzamejo ali jo izklopijo, ko se naprava pokvari ali ko internet dela počasi, pri zasvojenih pride do silnih negativnih odzivov, čustev jeze in besa, v katerih zasvojeni lahko poškoduje napravo, grozi s samopoškodovanjem ali samomorom ali pa grozi s fizičnim napadom na starše ter jih celo fizično napade (po pričanju organizacije Logout, ki se ukvarja z zasvojenimi s spletom, so takšni primeri tudi v Sloveniji). Takšen odziv kaže na to, kako zelo pomembna je ta vsebina za zasvojenega. Agresivna reakcija je običajno usmerjena navzven, lahko pa tudi navznoter, npr. v obliki pasivnosti. V vsakem primeru pa je moč čustvene reakcije velika.



*Ob odvzemu možnosti uporabe naprave, pri zasvojenih pride do silnih negativnih odzivov, čustev jeze in besa, v katerih zasvojeni lahko poškoduje napravo, grozi s samopoškodovanjem ali samomorom ali pa grozi s fizičnim napadom na starše ter jih celo fizično napade.*

### Primer\*

Štirinajstletni fant, ki je zasvojen s spletnimi igrami, ob pogovoru pove, da je v družini prisoten alkoholizem in da je bil priča grobnemu nasilju očeta nad mamo. V 4. razredu začne igrati računalniške spletne igre in se umikati v svojo sobo, da ne posluša številnih preprirov med mamo in očetom. V spletni igri je dober; skoznjno dobi potrditev, ki bi jo sicer moral dobiti iz družinskega odnosa. Ker preko igre dobiva potrditev, pri njej vztraja in se skozi igro razvija. Razvije pa tudi zasvojenost. Fant skozi igro rešuje čustveno stisko, ki izvira iz družinskih odnosov. In prav čustvene stiske so podlaga za vse oblike zasvojenosti. Pri takšnih uporabnikih je potrebna globlja psihoterapevtska pomoč, ki si je uporabnik mora tudi sam želeči.

Povzetek primera, ki ga je na strokovnem srečanju o škodljivih posledicah digitalnih tehnologij opisala psihologinja, strokovna delavka in svetovalka na Centru Logout.

Če kljub temu želimo časovno opredeliti uravnoteženo in čezmerno uporabo digitalnih tehnologij, se lahko opremo na naslednjo opredelitev: meja med uravnoteženo in čezmerno uporabo (sem NE štejejo porabljenega časa, ki ga preživimo za računalnikom zaradi dela, šole ali kakšne druge produktivne delavnosti):

- odrasli: 1–1,5 ure na dan,
- 12-letnik: 40 minut na dan.

### Znaki zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami:

- izguba občutka za čas ali zanikanje preživetega časa ob tehnologiji;
- preokupiranost z vsebinami in nezmožnost prenehanja uporabe tehnologije;
- izguba zanimanja za druge aktivnosti (hobije, prijatelje ...) in zavračanje socialnih aktivnosti; včasih tudi popolna izolacija iz družbe;
- nihanje razpoloženja oziroma občutek živčnosti, depresije, apatičnosti in drugih negativnih čustev ob neuporabi tehnologije;

- neupoštevanje dogovorov s starši o rabi interneta;
- zanemarjanje šolskih ali delovnih obveznosti ter celo fizioloških potreb (kot sta npr. potreba po zaužitju obroka ob občutku lakote ali prehranjevanje za računalnikom);
- uporaba spletnih aktivnosti kot strategije umika od težav;
- pomanjkanje interesa za druge aktivnosti;
- prikrievanje ali laganje o težavah;
- izguba pomembnih odnosov (družina, partnerstvo, prijatelji);
- agresivni izpadi ob odvzemu tehnologije;
- telesni znaki, ki nastopijo kot posledica dolgotrajnega sedenja in gledanja v zaslone: glavoboli, utrujenost, ožjenje vidnega polja, moten spanec itd.

## Razvoj zasvojenosti

*Človekovi možgani so naučeni, da se izogibajo negativnim občutkom in da težijo k pozitivnim.*

### Kaj vpliva na razvoj zasvojenosti?

Naši možgani delujejo tako, da se želijo izogniti negativnim občutkom. Skozi svoj razvoj posameznik razvije metode in vedenja, ki mu pomagajo pri soočanju z negativnimi in tudi travmatičnimi občutki ter naslavlja njegove potrebe. Pravimo, da je posameznik razvil učinkovite mehanizme, ki so zanj zdravi. Posledično lahko razvija pozitivno identiteto in osebnostno raste.

Če posamezniku teh mehanizmov ni uspelo razviti, prične uporabljati vedenja, ki ponujajo hitro, a zanj (in za okolico) nezdravo vedenje. Posameznik želi negativna čustva, notranjo napetost in negativne občutke preslišati in jih ne rešuje. Eden od načinov izogibanja negativnim čustvom je zatekanje k alkoholu, drogam in drugim oblikam vedenja, ki zatopijo in omilijo notranjo napetost.



*Ker mladi ne znajo in ne zmorejo ublažiti notranje napetosti in čustvene stiske, se lahko zatečejo k vsebinam, ki jih nudijo digitalne tehnologije.*



Če se k določenemu vedenju zatečemo vsakič, da bi ublažili notranjo napetost (torej iz napačnih razlogov), bodo to vedenje naši možgani začeli prepoznavati kot nekaj pozitivnega in potrebnega, da se izognejo soočanju s čustvi in posledično psihični bolečini, pri čemer pa dejanske težave, ki je povzročila notranjo stisko, sploh ne rešimo.

#### Primer

Srednješolec občuti notranjo stisko zaradi stalnih družinskih preprirov svojih staršev. Da bi ublažil bolečino, natakne na ušesa slušalke in v svoji sobi igra računalniške igre, ki ga pomirijo. Igre mu omogočajo beg od negativnih občutij, ki jih sam ne zna razrešiti. Ker so prepiri doma zelo pogosti, srednješolec vedenje vselej ponavlja in tako utrjuje vzorec v možganih, kar pa povzroči tudi strukturne spremembe. Zatekanje k računalniškim igram njegovi možgani razumejo kot stalni mehanizem soočanja z negativnimi občutki. Razvije se zasvojenost.

Kaj vpliva na nastanek zasvojenosti:

- napačni mehanizmi soočanja z negativnimi čustvi;
- genetski dejavniki;
- primarno družinsko okolje oz. odraščanje v okolju, kjer so prisotne zasvojenosti in zlorabe;
- življenje v čustveno neodzivnem in sovražnem okolju;
- pomanjkanje zdravih meja znotraj družine;
- travmatične izkušnje (zanemarjanje in zloraba v otroštvu, tudi ločitev staršev, ki jih otrok lahko doživlja kot občutek zapustitve);
- osebnostne značilnosti posameznika, kot so čustvena nestabilnost, nizko samospoštovanje in perfekcionizem;
- vpliv družbe in vrstnikov.

## Vedenjska zasvojenost je ozdravljiva

Zasvojenost je ozdravljiva, saj smo ljudje zaradi **nevroplastičnosti možganov** sposobni vedenjske vzorce spremeniti. Pri tem so ključni odločitve zasvojenega za spremembo, podpora bližnjih ter ustvarjanje razmer in izvajanje ustreznih poti, ki peljejo do cilja.

*Človeški možgani so zaradi svoje nevroplastičnosti sposobni sprememb vedenjskih vzorcev.*

## Kako lahko delujemo preventivno, da ne pride do vedenjske zasvojenosti

Za preprečevanje zasvojenosti z digitalno tehnologijo je pomembno vzpostaviti varovalne dejavnike. Ti so:

- zdrave omejitve in dogovori glede uporabe naprav;
- kakovostni medosebni odnosi znotraj družine in sprotno reševanje težav;
- spodbujanje alternativnih oblik preživljanja prostega časa in predvsem
- dober zgled staršev.

Pomembno je sprejeti dejstvo, da so mladi danes rojeni v svet, ki je prežet z digitalnimi tehnologijami, zato teh ni potrebno demonizirati. Cilj staršev naj ne bo prepoved uporabe digitalne tehnologije, temveč nadzorovana in smotrna uporaba.



*Alternativna oblika preživljanja prostega časa; v tem primeru je družina namesto gledanja televizije, uprizorila lutkovno predstavo.*

### **Kaj pa družinski člani zasvojenega?**

V družini, kjer je prisotna zasvojenost, se osebe, ki živijo z zasvojeno osebo, z namenom preživetja in ohranjanja lastnega duševnega zdravja prilagodijo nezdravi dinamiki odnosov med družinskimi člani. Zaradi tega tudi oni potrebujejo pomoč in podporo.



## Razširjenost vedenjskih zasvojenosti med mladimi v Sloveniji

Ker do sedaj vedenjske zasvojenosti niso bile v ospredju, o razširjenosti še nimamo točnih podatkov.

Mednarodne raziskave kažejo na to, da med 3 in 7 % oseb, ki intenzivno uporabljajo internet, razvije zasvojenost z uporabo internetnih vsebin. V praksi se kaže, da je odstotek tistih, ki prekomerno uporabljajo internetne vsebine, zaradi česar upada kvaliteta njihovega življenjskega sloga, bistveno večja. Gre za osebe, ki (še) niso razvile dovolj kliničnih znakov, da bi lahko govorili o zasvojenosti oz. odvisnosti, kljub temu pa zaradi nezdrave uporabe internetnih vsebin v svojem življenju občutijo več negativnih posledic.

Kot navaja NIJZ<sup>4</sup>, naj bi na osnovi reprezentativnega vzorca, izdelanega iz Centralnega registra prebivalstva (SURs), bilo 3,1 % uporabnikov interneta problematičnih. Gre za skupino prebivalcev (18–95 let), ki uporabe interneta ne more nadzirati, kar se posledično kaže v konfliktih (z okolico, z dnevnimi obveznostmi).

NIJZ in Mladinsko združenje Brez izgovora Slovenija sta leta 2016 izvedla raziskavo o razširjenosti računalniških iger med osnovnošolci<sup>5</sup> in prišla do ugotovitve, da je z računalniškimi igrami zasvojenih 2,5 %



*V Sloveniji ima  
10,2 % mladostnikov  
že razvitih 5 znakov  
zasvojenosti z igricami.*

4 Vir: NIJZ

5 Vir: <https://www.nijz.si/sl/zasvojenost-z-igranjem-racunalniskih-iger-med-slovenskimi-osmosolci>

osmošolcev. V povprečju igrajo računalniške igre slabi 2 uri na dan, čez vikend pa skoraj 2,5 ur. Približno 3 % 13-letnikov in 4 % 15-letnikov igrice igrajo 7 ur na dan ali celo več. Raziskava je pokazala tudi na povezano med slabim učnim uspehom in pretiranim igranjem računalniških iger, kar vodi v motnje pomanjkanja pozornosti.

Leta 2018 je NIJZ objavil izsledke mednarodne raziskave HBSC<sup>6</sup>, v katero so vključeni tudi mladostniki v Sloveniji. Raziskava je leta 2018 prvič vključevala novi vsebinski sklop, in sicer Internet in digitalne tehnologije (vprašanja, kot so npr. internetni stiki, uporaba spletnih socialnih medijev, igranje igrice itd.). Raziskava je bila tudi prvič izvedena med 17-letniki.

Rezultati raziskave<sup>7</sup> so bili sledeči:

- 19,5 % jih o skrivnostih lažje govori »online«;
- 19,9 % jih o občutkih lažje govori »online«;
- 13,8 % jih je doživelo spletno trpinčenje;
- 19,1 % jih dnevno igra videoigre;
- 46,3 % jih igra igre 2–3 ure (ko igrajo);
- 8,3 % ima razvitih 5 znakov problematične uporabe socialnih omrežij;
- 10,2 % ima že razvitih 5 znakov zasvojenosti z igrkami (ang. *internet gaming disorder*).

Problematična uporaba spletnih socialnih medijev je najvišja med 15- in 13-letniki, nato sledijo 17-letniki ter na koncu 11-letniki. Za dekleta je značilna večja problematična uporaba socialnih omrežij, pri fantih pa so značilni več dnevne igranje igrice, več porabljenih ur za igranje igrice ter več znakov zasvojenosti z igrkami.

---

6 Raziskava HBSC (slov. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki) je pionirska mednarodna raziskava, ki že več kot 30 let osvetljuje področje mladih: njihovo blaginjo, z zdravjem povezana vedenja ter njihov socialni kontekst. Raziskava se izvaja v sodelovanju z Uradom SZO za Evropo vsaka štiri leta, in sicer v 49 državah in regijah po Evropi ter Severni Ameriki. Mladostniki predstavljajo eno šestino svetovne populacije, izsledki raziskave HBSC pa služijo informiranju politike in prakse o izboljšanju življenja milijonov mladih.

7 Vir: Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018)

## Kam po pomoč in nadaljnje informacije

1. Program ODKLOP – Preventivni program za odgovorno in uravnoteženo uporabo digitalnih tehnologij za višje razrede osnovnih šol v organizaciji Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije: <https://zasrce.si/clanek/program-za-sole-odklop/>
2. Usposabljanje za učitelje – vodje programa ODKLOP – Preventivni program za odgovorno in uravnoteženo uporabo digitalnih tehnologij za višje razrede osnovnih šol: <https://zasrce.si/clanek/usposabljanje-za-ucitelje/>
3. Center pomoči pri prekomerni uporabi interneta Logout: <https://www.logout.si/sl/>
4. Javna ambulanta za zdravljenje nekemičnih zasvojenosti, Zdravstveni dom Nova Gorica (psihoterapevt 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_za_bolezni_odvisnosti)
5. Področje problematičnega igranja iger na srečo med mladimi: <http://www.mladihazarder.si/si>



**Naslov: Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami, kratek pregled**

**Pripravitelja:** Darija Cvetko, strokovna sodelavka

**Izdajatelj:** Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Izdano v PDF obliki, oktober 2019

**Oblikovanje:** Camera, d.o.o.

**Slikovno gradivo:** Shutterstock

**Avtorske pravice:** Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

## Viri in več branja:

1. <https://zasrce.si/teden-brez-ekranov/>
2. <http://www.nijz.si/sl/vedenjske-zasvojenosti>
3. <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/kaj-so-dusevne-motnje>
4. <http://www.institut-vir.si/o-zasvojenosti.html>
5. <https://www.logout.si/sl/>
6. <https://www.petertopic.si/>
7. <https://www.dnevnik.si/1042782862/magazin/aktualno/s-pametnimi-telefoni-smo-vse-bolj-zasvojeni>
8. <http://4d.rtvlo.si/arhiv/radio-ga-ga-video/174325488>
9. <http://tehnik.telekom.si/kolumne/nomofobija-strah-pred-mobilno-nedosegljivostjo>
10. [https://www.researchgate.net/publication/303541035\\_Fear\\_of\\_missing\\_out\\_need\\_for\\_touch\\_anxiety\\_and\\_depression\\_are\\_related\\_to\\_problematic\\_smartphone\\_use](https://www.researchgate.net/publication/303541035_Fear_of_missing_out_need_for_touch_anxiety_and_depression_are_related_to_problematic_smartphone_use)
11. [http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska\\_dela\\_1/pdfs/mb11\\_mohorko-anja.pdf](http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_mohorko-anja.pdf)
12. <https://www.dnevnik.si/1042754337/lokalno/primorska-in-kras/epidemiji-nekemich-nih-odvisnosti-se-zoperstavlja-ena-sama-ambulanta>
13. <https://www.dnevnik.si/1042771823/magazin/znanost-in-tehnologija/zasvojenost-s-tehnologijo-v-mnozici-diet-tudi-digitalna-dieta>
14. <https://www.dnevnik.si/1042747949/zdravje/zivljenjski-slog/osnovnosolci-odmerjoracunalniskim-igricam-v-povprecju-dve-uri-na-dan>
15. <http://odkrito.si/clanek/dobropocutje/je-vas-otrok-odvisen-od-igric-527565>
16. <http://www.osvobodis.si/nekemi%C4%8Dne-zasvojenosti.html>
17. [http://www.zdravjemladih.si/data-si/files/7.%20Nekemi%C4%8Dne%20zasvojenosti%20Za%20zdravje%20mladih\\_posvet\\_10nov2015.pdf](http://www.zdravjemladih.si/data-si/files/7.%20Nekemi%C4%8Dne%20zasvojenosti%20Za%20zdravje%20mladih_posvet_10nov2015.pdf)
18. <http://skupajvskupnosti.si/index.php/povezave/>
19. [http://www.oscg-info.si/userfiles/Opis%20programa%20NE-ODVISEN\\_SI%20v%20%C5%A0kofji%20Loki%205\\_5\\_2011.pdf](http://www.oscg-info.si/userfiles/Opis%20programa%20NE-ODVISEN_SI%20v%20%C5%A0kofji%20Loki%205_5_2011.pdf)
20. <http://tehnik.telekom.si/kolumne/tudi-spletno-nasilje-je-nasilje>
21. <https://odkrito.svet24.si/clanek/dobropocutje/je-vas-otrok-odvisen-od-igric-527565>



Nacionalna mreža NVO  
s področja javnega zdravja 25 x 25



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Brošura je nastala v okviru projekta »Recimo NE odvisnosti«, ki ga v obdobju 2017 – 2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.