

# ZASVOJENI V DIGITALNEM SVETU

Digitalizacija prevzema vse pore našega življenja – prehaja v šolske sisteme, oblikuje naše delovno okolje, sestavlja velik del našega prostega časa ter spreminja komunikacijo in povezovanje z drugimi. Digitalne vsebine pa lahko povzročajo tudi zasvojenost. Kakšen vpliv imajo zasloni na naše duševno zdravje in kako delujejo na naše možgane, so nam pojasnili strokovnjaki.

PATRICIJA FAŠALEK, FOTO: OSEBNI ARHIV, NADA ŽGANK, MIRAN JURŠIČ





**ŽIVA AHAC**, strokovna delavka, svetovalka in predavateljica, zaposlena pri Logoutu, centru pomoči pri prekomerni rabi interneta

## NAJVEČ LJUDI SPLET UPORABLJA PREKOMERNO

Uporabo spleta delimo na tri stopnje: uravnotežena uporaba, prekomerna uporaba in zasvojenost, nam je povedala Živa Ahac. Največ ljudi splet uporablja prekomerno, kar pomeni, da jim digitalna aktivnost zasede ves prosti čas, o zasvojenosti pa govorimo, ko se nam začnejo sesuvati tudi druga področja življenja. Velika uporaba spleta ima močan vpliv na naše fizično in psihično zdravje. Najprej se pojavi pomanjkanje koncentracije in težave s spominom. »Če za zabavo veliko časa preživimo na spletu, nimamo časa za druge stvari. Če nimamo časa za druženje in gibanje, se bomo posledično slabo počutili. Raziskave so pokazale, da velika uporaba družbenih omrežij slabo vpliva na samopodobo, ker se uporabniki primerjajo z drugimi. Težava se skriva tudi v oglaših produktov, ki nam dajejo občutek, da za dobro počutje potrebujemo nekaj zunanjega.

Vendar pa to ne poteši naše lakotne, prave potrebe.« Osebe, ki pridejo na zdravljenje, ji velikokrat poročajo o občutkih osamljenosti. »Komunikacija prek spleta sicer obstaja in je lahko kakovostna, vendar izgubimo en velik del, ki se imenuje neverbalna komunikacija. Zato lahko tudi pride do konfliktov – nekaj, kar napišemo, je lahko na drugi strani povsem drugače razumljeno in najdemo se v stresni situaciji.« Če smo veliko na spletu, smo posledično več pod stresom, manj smo potrpežljivi, pojavi se več znakov depresije ali anksioznosti, splošno nezadovoljstvo s seboj in svojim življenjem, je pojasnila.

### O DIGITALNI ZASVOJENOSTI

»Digitalna zasvojenost pomeni zasvojenost z neko vrsto spletne vsebine, kot so na primer videoigre, družbena omrežja, spletne pornografije, spletne igre na

srečo ali športne stave, trgovanje s kriptovalutami, spletno nakupovanje in podobno. Velikokrat gre za kombinacijo več spletnih aktivnosti,« je razložila Živa in dodala, da o zasvojenosti govorimo takrat, kadar je uporaba spleta pretirana, nenadzorovana in ogroža druga pomembna življenjska področja, kamor sodijo odnosi, zdravje, finance in izobrazba. »Digitalna zasvojenost na primer pri mladoštnikih povzroča velike konflikte s starši. Lahko se zgodi, da ima mladoštnik ob poskusu omejitve časa na zaslonu ali ob odvzemu zaslona tako močno čustveno reakcijo, da ogroža samega sebe in ljudi okoli: vpije, razbija po stanovanju, grozi s samomorom, pobegne. Gre za zelo močne reakcije, ki vplivajo na vso družino,« je pojasnila, kako zasvojenost vpliva na odnose. »Pri ljudeh, ki so zasvojeni s spletno pornografijo, pa to zelo vpliva na partnerski odnos, ker se spremeni naše dožemanje spolnosti in kakšna naj bi bila v praksi. Velikokrat pride do spolnih disfunkcij, ker gremo pri rednem gledanju pornografije čez zmogljivost svojega naravnega libida. Zato se pojavi ljubosumje, splošno nezadovoljstvo, manj bližine. V primerih zasvojenosti s spletnimi igrami na srečo ali športnimi stavami poskuša oseba svoje aktivnosti prikrivati čim dlje, zato bližnjim začne lagati. Posledično ji bližnji ne zaupajo več. Izposoja si denar od prijateljev ali znancev, nato pa ga ne more vrniti.«

### ZASVOJENI S SPLETOM SO TUDI ODRASLI

Za zdravljenje digitalne zasvojenosti se ne odločajo le mladoštniki, čeprav je teh največ, ampak tudi odrasli. »Malo je povezano s tem, da za mladoštnika skrbi odrasla oseba, in ko opazi, da ima mladoštnik težave, je odgovorna za to, da ukrepa. Odraslih, ki pri sebi opazijo težave, pa ne more nihče prisiliti, da gredo na zdravljenje. Imeti morajo več svojega uvida v stanje in željo po

spremembi. Včasih pride tudi kakšna starejša oseba, stara čez 65 let.« Opaža, da v današnjem času težko ločimo, kaj je delo za šolo oziroma službo in kaj za lastno zabavo, ker je zaradi selitve vseh dejavnosti na splet postalo vse zelo prepleteno. »Težko razmejimo, kaj je produktivna ali kreativna uporaba spleta in kaj je samo za zabavo.«

### NISMO NAREJENI ZA TO, DA SE BOMO NENEHNO ZABAVALI

Ljudje se ne znamo več spoprijemati z neprijetnimi občutki in čustvi, ker smo navajeni, da se ves čas zabavamo. Vendar nismo narejeni za to, da se bomo nenehno zabavali, pravi Živa. »Splet uporabljamo kot obliko čustvene regulacije oziroma lajšanja stisk, zato se tudi lahko zasvojimo. Je dostopen, preprost za uporabo in takoj zadovolji določene potrebe. Povzroči, da se ne znamo več spopadati s frustracijami in naši možgani težje speljejo neke miselne procese, ker za to sploh nimajo prostora, saj so nenehno z nečim zaposleni.« Med uporabo spleta možgani tudi proizvajajo veliko dopamina, neurotransmiterja, ki je odgovoren za občutek ugodja in ki nam daje motivacijo za ponavljanje določenega vedenja. »Če smo na spletu po več ur na dan, dobimo več dopamina, kot ga lahko naši možgani sprejmejo, in toleranca se poveča. To pomeni, da če vsak dan po dve uri na dan gledam TikTok, sčasoma ti dve uri za moje dobro počutje ne bošta več dovolj in morala bom biti na TikToku po štiri ure. Na spletu moramo preživeti čedalje več časa – sprva zato, da se bomo počutili bolje, sčasoma pa bomo uporabljali splet samo še iz navade in zato, da se ne počutimo slabo. To ni več zabava, ampak navada oziroma blaženje čustvenih stisk.« Za nikogar ni priporočljivo, da je na spletu več kot dve uri. Živa svetuje, da si določimo čas, ko spleta ne uporabljamo, in si en dan v tednu omogočimo »digitalno razštrupljanje«, ko sploh nismo pred zasloni.



**SANJA ROZMAN**, zdravnica, psihoterapevtka in avtorica knjig o nekemičnih zasvojenostih

## ČE BI SE RAZSUL INTERNET, BI SVET ZAJEL KAOS

Vsi smo odvisni od digitalnih naprav in si ne moremo več zamisliti medsebojnega komuniciranja, gospodinjstva niti organizacije države brez njih. Če bi se razsul internet, bi verjetno svet zajel kaos,« nam pojasni Sanja, ki pa izraz zasvojenost, kjer gre nedvoumno za bolezen, razume kot škodljivo vedenje, ki se ponavlja in nad katerim je zasvojeni izgubili nadzor, pa naj gre za droge, alkohol ali tako imenovane nekemične zasvojenosti, kamor sodijo tudi različne oblike zasvojenosti z vsebinami na digitalnih medijih. »Zasvojenost vpliva na naše počutje različno glede na to, kako dolgo že traja. Na začetku ljudje začnejo zlorabljati sredstva (kemična ali digitalna) z namenom, da malo izboljšajo depresivnost in tesnobo. Saj veste, Prešern pravi, da alkohol utopi vse skrbi, in potrtih prsih up budi! Čez čas

pa iz majhnih težav, ki bi jih morali rešiti, da bi se otresli tesnobe, zraščejo velike, in zloraba se prevesi v zasvojenost, ko zasvojeni s škodljivim vedenjem ne more več prenehati zaradi sprememb v možganih. Takrat pošlane zadevanje edina pot spoprijemanja z življenjskimi izzivi in vedenje ni več prijetno, ampak preprosto nujno, da zasvojeni preživi – vsaj tako se počuti.« Spomnila je na slovenski pregovor, ki pravi, da pošlane šklepenica pijancu žena in ljubica, kar pomeni, da navezanosť na zasvojenost izrine vse druge vire: »Torej bo zasvojeni vse svoje ljubljene prej ali slej izdal, samo da se bo lahko še naprej zadel. Opijanje nadomešči tudi vse druge ambicije in interese in slednjič zasvojeni hlepi samo še po omami. Zaradi tega trpijo še zlasti otroci alkoholikov, katerih starši morda na zunaj še lahko vzdržujejo funkcionalno ži-

vljenje (ob seveda neverjetni tolerantnosti našega okolja), a čustvene povezave z otrokom, ki jo ta nujno potrebuje za svoj razvoj, mu niso zmožni zagotoviti.«

### DIGITALIZACIJA NAVIDEZNO POVEZUJE LJUDI, V RESNICI PA JIH ODTUJUJE

Zelo pomembno se ji zdi, da ločimo digitalne vsebine po vsebini in ne gledamo samo na čas uporabe zaslonov. »Delo z digitalnimi napravami ni težava in glede tega se ne splača razburjati. Problematične pa so različne oblike upravljanja časa z namenom zabave in samopozabe. Družbena omrežja in videoigre so razviti prav z namenom, da uporabnika zasvojijo, zato da bo postal redni potrošnik. Pri razvoju sodelujejo znanstveniki s področja nevroznanosti, ki razumejo, kako nastane zasvojenost, in načrtujejo igre tako, da čim bolj spodbujajo dolgotrajno uporabo (od katere so seveda plačani). Ozaveščanje o tem, kako se izogniti tem pastem, sodi danes že v osnovne šole.« Določene digitalne vsebine pa so tudi neposredno škodljive, na primer pornografija in nasilje, ne glede na čas izpostavljenosti, je prepričana. Toda ali lahko najdemo mir v družbi, ki drvi v nenehen napredek, digitalizacijo, hitrost in spletno povezanost? »Ni treba biti ravno sociolog, dovolj je zdrava pamet, da razumemo, da nenehna rast ni možna, saj jo omejuje dano našega planeta. Kapitalizem in potrošništvo pa slonita prav na ideji nenehne rasti, češ saj bo že narava kompenzirala našo požrešnost ali pa bodo naštradali oni drugi ljudje, ki nas ne brigajo. Digitalizacija navidezno povezuje ljudi, v resnici pa jih odtuja, saj zorenje in modrost nadomeščajo hitrost, uspeh in prestiž, zaradi katerih bi namesto globokih odnosov raje imeli na tisoče površinskih všečkov. Globoki odnosi pa so srž duševnega zdravlja.«

### MOŽGANI SE NA VSE, KAR PONAVALJAMO, PRILAGODIJO

Kaj pa se dogaja z našimi možgani, če vsakodnevno ure preživimo na internetu, družbenih omrežjih in ostalih spletnih vsebinah? »Možgani so naprava za učenje, in večkrat neko dejanje ponovimo, bolj se vtisne v možgane. Z učenjem, treniranjem, pa tudi z različnimi travmami se možgani fizično spremenijo tako, da dobijo tiste dejavnosti, ki jih pogosto ponavljamo, bolj pretočne povezave v naših možganih. Pri tem se lahko okrepijo povezave, ki izločajo notranje, morfijo podobne snovi, in zato delujejo omamno, ali pa se naučimo 'izklopiti' oziroma disociirati boleče spomine. Skratka, možgani se na vse, kar ponavljamo, prilagodijo. Včasih tako uspešno, da se omamni učinki samodejno vklopijo tudi, če tega zaveštno nečemo, in tako našane zasvojenost.« Da lahko v digitalni dobi ostanemo duševno zdravi, moramo oštati v stvarnem svetu in se ne »preseliti« v virtualnega, pravi Sanja: »Da ne zabarantamo intimnosti za intenzivnost ali ljubezni za popularnost.«

### ZDRAVLJENJE ZASVOJENOSTI

Na vprašanje, kako poteka zdravljenje zasvojenosti, Sanja odgovarja: »Najprej šta potrebna abstinenca in treznost. To še ne pomeni ozdravljenja, temveč je samo prvi pogoj. V prvem letu okrevanja se zasvojeni naučijo zagotoviti stabilno treznost in pomiriti pretirana čustva s postopki, ki ne povzročajo zasvojenosti. Potem pa se začne globoko delo za odpravljanje vzrokov, zaradi katerih je prišlo do zasvojenosti. Večinoma gre za kronično travmo iz otroštva, ki jo mora klient ozavešiti in razumeti, potem pa odpušiti storilcem in sebi. Slednjič je treba prevrednotiti življenjske cilje, saj se klienti velikokrat odločijo živeti povsem drugače, najti nov smisel ali poslanstvo, spremeniti družinske vzorce.«



## MAJA MEGLA,

novinarica, publicistka, popotnica, avtorica uspešnice *Stres*, kuga sodobnega časa

## VSE SE ZAČNE IN KONČA PRI NAS

Okoliščine, ki nam povsem naravno povzročajo stres, so tište, v katerih smo življenjsko ogroženi. Zaradi stresa smo preživeli, kajti v stresnem odzivu se v telesu sprosti kemija, ki nam podvoji moči, da se lahko z nevarnostjo spopademo. Lahko nas napadejo živali. Psi so sicer povsem ljubezniva bitja, a prav nič, če proti nam usmerijo razbesnele čekane. Oblijeta nas groza in znoj, vendar občutimo tudi moč in pogum, da se z beštijo spopademo celo z laštnimi rokami. Ali pa pobegnemo, kar nas ne-sejo noge. Nekatere okoliščine so resda objektivno nevarne. Težava pa je v tem, da sodobni človek živi v stresu prav vsak dan, tudi v okoliščinah, ko ni življenjsko ogrožen, recimo na odru ali pred šolsko tablo. Oder ni napadalen pes. Tudi šolska tabla ne ali poslovni sestanek. Sami po sebi nas ne ogrožajo, temveč je naše doživljanje na odru, v razredu ali na seštanku tišto, ki nam pospeši kri po žilah in privabi pot na obraz. Bolj kot

z življenjsko ogroženostjo ima opraviti z našo samopodobo, željo po uspehu, priznanju ali sprejetosti,« nam razloži Maja Megla in dodaja, da je to, kako močno bomo stresno reagirali, odvisno povsem od nas in od našega odziva. Tudi z digitalnim svetom je podobno. »Nikakršnega stresa ni v njem. Stres si ustvarjamo sami s tem, kako se odzivamo na izzive sodobne tehnologije. Uporabljamo digitalno tehnologijo le takrat, ko jo potrebujemo, ali nas je zasvojila in smo brez nje v škripcih? Bi bili nemirni, če bi za dan ali dva odložili telefon, družbena omrežja in brskanje po spletu? Če bi bili, smo v težavi. Nesvobodni. Zasvojeni. Vsaka zasvojenost pa je nezdrava in povzroča neravnotežje v psihičnem zdravju. Zastruplja počasi in po kapljicah.«

## DIGITALNI SVET JE ORODJE

Kot številne druge stvari na našem planetu tudi digitalni

svet ni sam po sebi niti dober in niti slab, je prepričana. »Je le orodje. Kot kramp, s katerim lahko obdelujemo zemljo ali pa razčesujemo nekemu lobanjo. Od nas je odvisno, kako ga uporabimo in v kakšne namene. Tudi digitalni svet ima to dvojnost. Ponuja marsikaj dobrega, doštop do informacij in znanja, povezanost s svetom in z ljudmi. Vse to pa je lahko tudi vir slabega, saj kroži obilje dezinformacij, umišljenega znanja, vdorov v bančne račune, lažnih identitet in okoriščanja z njimi. Kaj bomo počeli v digitalnem svetu in z njim, je odvisno od nas. Mi smo tišči, ki odločimo, komu zaupamo, v kaj verjamemo, s kom se povezujemo. Bomo izbirali modro, pazljivo, preudarno? Preverjali informacije z zdravo skeptiko znanstvenika? Bomo v osamljenosti in iskanju stikov recimo dopustili, da nas uporabijo in zlorabijo? In na spletu je veliko zlorab.«

## NECELOVITI NE MOREMO BITI CELOSTNI IN PSIHIČNO ZDRAVI

Prostrani prostor digitalnega, na katerem je z enim samim klikom doštopno vse, karkoli si zaželimo videti ali slišati, nam zleze pod kožo in priklene našo pozornost, nadaljuje. »Je orodje, ki ga lahko uporabljamo, a je tudi droga, ki nas zasvaja. Resnici na ljubo ima človek na razpolago tudi obilje drugih stimulansov, ne samo pametne telefone in spletna omrežja. Nič ni narobe, če brkljamo. Ni pa koristno, če dolge ure brkljamo po spletu in pametnih telefonih le zato, da ne zaznavamo napečnosti v sebi, svojih neprijetnih čustev, svojega nemira, skrbi. Kajti če ne čutimo, kaj se dogaja v naši laštni notranjosti, smo kot lonci s pokrovom, v katerem močno vre. Če je tesno zaprt, ga lahko raznese. Če imamo dele sebe zaprte s pokrovom in

potlačene, smo okrnjeni, zadušeni, neceloviti. Neceloviti pa ne moremo biti celostni in psihično zdravi. Zato tolikšen porašt depresij, anksioznosti in vseh drugih tegob v psihičnem zdravju sodobnega časa.« Poudarja, da ni nič narobe z monitorji, pametnimi telefoni, spletom in brkljanjem po njem, le enako mero pozornosti je treba usmeriti tudi v svoj notranji svet, v svoje notranje monitorje in brkljanje po njih. »Si prisluhniti, se slišati, ukrepati, kajti naša pozornost do iluzornega spletnega sveta je mnogo večja, kot je naša pozornost do nas samih in do laštnega notranjega sveta.«

## POSTAVLJANJE MEJ SEBI

Maja v spletu vidi tudi dobro: »Menim, da je eden od večjih izzivov sodobnega digitalnega sveta, da nas sili v odločitve oz. izbire, kakšne vrednote želimo živeti in kakšne so naše prioritete. Mar odgovorno skrbimo zase? Potem bomo namenili svoj čas tudi za druženje s prijatelji in fizične aktivnosti v naravi. Bomo verjeli vsemu, kar na spletu beremo in vidimo, ali bomo svet opazovali tudi z nekaj distanco, ker stvari morda niso takšne, kakršne se zdijo na videz? Več ima človek svobode, večjo disciplino od njega zahteva, nujno je jasno postavljanje mej ne samo drugim, temveč predvsem sebi. Svoboda in prostranost digitalnega sveta se zdita brezmejni. Zato je za vsakogar od nas še toliko večji izziv, kam bo sebi postavil meje, s kakšno (samo) disciplino jih bo negoval, kako bo digitalni svet sicer uporabljal, a sočasno odgovorno skrbel za svoje psihično in fizično zdravje ter kakovostne, priste in hranilne odnose z bližnjimi. Vse se začne in konča pri nas. Vedno. Pri vsaki stvari. Naša je odgovornost, kako se bomo odzivali na svet, ki se nam ponuja.«



## GABOR MATÉ,

kanadski zdravnik in avtor knjig o razvoju otrok, travmah in boleznih

## ŠKODLJIV VPLIV DIGITALIZACIJE

Vse, kar gigantske korporacije vsiljujejo otrokom – videoigre, množična proizvodnja igrac, pripomočki, spletne platforme za povezovanje z vršniki, osladni in površinski televizijski programi, namenjeni malčkom in predšolskim otrokom, pompozni, prazni in pornografski podobni prizori seksa, ki so doštopni najšnikom in celo mlajšim otrokom – ima svoje posledice,« zapiše Gabor Maté v svoji najnovejši knjigi *Navidezna normalnost: travma, bolezen in zdravljenje v toksični civilizaciji*. Glede na raziskave in intervjuje z marketinškimi eksperti je ugotovil, da možgane silimo v napačno smer in da marketing vpliva tako na našo psiho kot

tudi na nevrobiologijo. »Da je Facebook prek Instagrama zavedno oglaševal programe, ki škodijo duševnemu zdravju najšnic, je le eno od zadnjih razkritij korporativnih napadov na otroški um. Čeprav grožnja, ki so ji izpostavljeni otroški možgani in umi zaradi vseprisotnega, kompulzivnega, skomercializiranega sveta digitalnih naprav in medijev, od začetka razburja tište, ki spremljajo posledice, se še vedno hitro razvija in metastazira.«

## TELEFON JE PRIVLAČEN ZA MLADE MOŽGANE

Pogovarjal se je z dr. Shimi Kang, avtorico knjig, psihiatrijo in specializirano za odvisnosti

med mladošniki, ki je z njim delila svoja opažanja: »Zdaj imamo mame, ki gledajo v telefon, medtem ko dojijo, ali pa svojemu otroku izročijo telefon, ko mu menjajo plenice. Menjanje plenice je bila včasih dinamična izkušnja med skrbnikom in otrokom. Moral si najti način, da je oštal pri miru, danes pa mu daš telefon in tiho leži. Če greš v restavracijo, lahko vidite, da res veliko otrok hranijo pred iPadom ali računalnikom. Telefon je tako zelo privlačen za mlade možgane.« S tem pa izgubimo nevrobiologijo navezanosti – ne sproščajo se hormoni, ki v možganih skrbijo za povezanost in uravnavanje razpoloženja, kot so oksitocin, serotonin in endorfini. Hormoni se sproščajo tako pri mami kot pri otroku, kadar se njuna pogleda srečata v uglaseni, odzivni povezanosti, in predstavljajo ključ do dolgoročne sreče in uspeha. Namesto tega otrok nehote prejme sporočilo, da ni pomemben, pravi strokovnjakinja.

## CILJ: ZASVOJENOST

Maté je v knjigi povzel raziskavo *Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children*, ki je bila leta 2019 objavljena v prestižni reviji *JAMA Pediatrics*. V fokus je vzela posledice, ki jih imajo zasloni na otroke. Znanstveniki so ugotovili, da so posledice lahko zelo resne: zaoštalost v razvoju govora, slab spanec, slabše izvajanje nalog, slabša splošna kognicija ter zmanjšana vez med otrokom in staršem. »Pri otrocih brez avtizma vidimo karakteristike avtizma,« mu je zaupala Mari Swingle, nevropsihologinja, ki se

ukvarja z možgani in vplivom digitalne kulture. »Pomanjkanje odzivov z nasmehom, zapoznele govorne veščine,« opisuje otroke, ki po njenih besedah brezciljno tavajo naokoli, kadar nimajo pred seboj tehnologije. Zaskrbljena je zaradi učinkov, ki jih imajo zasloni na razvijajoče se možgane. »Manj zmožnosti osredotočanja na normalno, osnovno, kamor sodijo tudi stanja opazovanja, premišljevanja in porajanje idej. Tako na biološki kot kulturni ravni takšne spremembe v možganih vplivajo na učenje, socializacijo, rekreacijo, starševstvo in kreativnost – vse to so sestavni deli, ki oblikujejo družbo in kulturo. Nevrofiziološki procesi, ki regulirajo razpoloženje in vedenje, se deregulirajo.«

## KAKŠNE MOŽGANE USTVARJAMO?

Pa je res vse tako črno? Za nekatere mlade internet pomeni novo življenje, saj se lahko prek platform povežejo s podobno razmišljujočimi vršniki, nadaljuje Maté. Digitalizacija je pripomogla k ohranjanju stikov med covidom, spletne aplikacije so omogočale vzdrževanje skupnosti in preprečevale popolno izolacijo. »Vendar pa nas ne smeta zavešči lažni optimizem ali samozadovoljstvo. Užitek in prednosti spletne povezanosti ne morejo ohranjati koraka z naraščajočimi krizami odrezanosti, niti ne morejo odpraviti skrbi glede tega, kaj digitalni svet kodira v kognitivne in emocionalne operativne sisteme naših otrok,« opozarja in dodaja: »Če sem povsem odkrit: mislim, da je vpliv digitalizacije oz. zaslonov skoraj nedoumljivo škodljiv.« Sprašuje se predvsem: kakšne možgane ustvarjamo?

