

**GIMNAZIJA BEŽIGRAD
LJUBLJANA**



Digitalna zasvojenost med generacijami

Projektna naloga za 3. letnik

3. c

Mentor: prof. Gregor Potokar

šolsko leto 2018/19

Kazalo

1 Uvod	4
2 Predstavitev posameznih vrst digitalnih zasvojenosti.....	5
2.1 Zasvojenost od računalniških iger	5
2.2 Zasvojenost od družabnih omrežji	5
2.3 Zasvojenost z igrami na srečo.....	5
2.4 Zasvojenost s pornografijo	6
2.5 Zasvojenost s televizijskimi serijami (binge-watching).....	7
3 Zdravljenje odvisnosti.....	8
3.1 Koraki pred zdravljenjem odvisnosti	8
3.2 Zdravljenje odvisnosti od računalniških iger	8
3.3 Zdravljenje zasvojenosti od družabnih omrežji	10
3.4 Zdravljenje odvisnosti od pornografije.....	10
3.5 Zdravljenje odvisnosti od televizijskih serij	12
3.6 Zdravljenje odvisnosti od iger na srečo	12
4 Zgodovina zasvojenosti	14
4.1 Splošna odvisnost	14
4.2 Digitalna odvisnost	15
4.2.1 Zasvojenost s televizijo	15
4.2.2 Zasvojenost z igrami na srečo.....	16
4.2.3 Zasvojenost s pornografijo	17
4.2.4 Zasvojenost z računalniškimi igrami	19
4.2.5 Zasvojenost z družabnimi omrežji	20
5 Vzroki in posledice digitalne zasvojenosti	22
5.1 Pri posamezniku	22
5.1.1 Nevrobiološke značilnosti.....	22
5.1.2 Zasvojenost z računalniškimi igrami.....	22
5.1.3 Zasvojenost s televizijskimi serijami (binge-watching).....	23
5.1.4 Zasvojenost s pornografijo	23
5.1.5 Zasvojenost z igrami na srečo.....	24
5.1.6 Zasvojenost z družabnimi omrežji	24
5.2 Vzroki in posledice digitalne zasvojenosti v družbi	26
5.2.1 Vzroki.....	26
5.2.2 Posledice.....	28
6 Analiza anket	32
7 Videoposnetek.....	37

8 Jezikovni popravki	37
9 Zaključek	38
10 Viri in literatura	39
11 Zahvala.....	44
12 Priloga.....	45

1 Uvod

V današnji dobi se je pojavila digitalna zasvojenost, ki je bila do sedaj človeštvu neznana. V preteklosti je bila glavni vir zasvojenosti gostilna, kjer se je družilo in veseljačilo, sedaj pa je izvor preselil na digitalne naprave, ki ne opravljajo vedno funkcije druženja, zaradi česar se krni naša socialna inteligenca. Mnogo ljudi se danes sploh noče več družiti drugače kakor preko medmrežja.

V raziskovalni nalogi, ki jo je opravil 3. c-razred v šolskem letu 2018/19, smo se posvetili predvsem vrstam, vzrokom in opažanju zasvojenosti z digitalnimi napravami. Izvedli smo tudi ankete s standardiziranimi vprašanji in jih naslovili na različne starostne skupine, da bi ugotovili, kako posamezne generacije gledajo na današnji svetovni družbeni problem.

2 Predstavitev posameznih vrst digitalnih zasvojenosti

(Tarin Vuga, Eva Kolar)

2.1 Zasvojenost od računalniških iger

Ena od oblik digitalnih zasvojenosti je zasvojenost z računalniškimi oz. video igrami, kar pomeni obsedeno igranje računalniških iger. Velik pomen ima masivno večigralsko igranje spletnih vlog. Zaradi tega zasvojenci izgubijo stik z družbo in resničnim svetom ter se osredotočijo na igro bolj kot na svoje življenje. Čeprav tovrstna zasvojenost še ni potrjena za posebno obliko bolezni, so njena bolezenska znamenja precej podobna znamenjem drugih psiholoških zasvojenosti. Med znaki zasvojenosti so med drugim tudi zavzetost, strpnost, izguba kontrole, umik ter nadaljevanje kljub sovražnim posledicam. Po ugotovitvah internetni odvisniki ob računalniku prebijejo povprečno 34 ur tedensko. Odvisnost je najbolj razširjena med mladostniki, in sicer se simptomi zasvojenosti kažejo pri 8.2 % fantov in 6 % deklet, starih do 18 let. Več odvisnih je med pripadniki nižjih socialnih slojev, pri osebah brez stalnega partnerja ter pri brezposelnih osebah.

2.2 Zasvojenost od družabnih omrežji

Odvisnost od socialnih omrežji prepoznamo po značilnostih, kot je na primer, da se oseba zaradi časa, ki ga preživlja na Facebooku/Twitterju, odreka spanju, kar privede do zaspanosti in manjše učinkovitosti čez dan. Pri takšnih osebah postane preverjanje Twitterja in Facebooka obvezna dnevna obveznost, prav tako pa prva in zadnja stvar, ki jo oseba naredi vsak dan. Za osebe z zasvojenostjo od družabnih omrežji je značilno tudi, da zanemarjajo svoje delovne ali družinske obveznosti ter se namesto tega posvečajo družabnim omrežjem.

2.3 Zasvojenost z igrami na srečo

Za zasvojenost gre takrat, ko igre na srečo za posameznika postanejo osnovni način uravnavanja čustvenega življenja. Zasvojeni postanejo odvisni do te mere, da njihovo vedenje ni več izbira, pač pa obrambni mehanizem, od katerega je odvisno njihovo preživetje. Večina odvisnikov ohranja samo še odnose z drugimi igralci na srečo ali pa se v celoti osami. Pogosto nazadujejo v službi ali celo izgubijo zaposlitev.

2.4 Zasvojenost s pornografijo

Pornografija ponuja veliko informacij in vizualnih dražljajev, ki imajo zelo malo ali celo nič skupnega z realnim življenjem. Ponujajo povsem izkrivljeno podobo o tem, kaj si ženske in moški v spolnosti v resnici želijo, popolnoma popačen je tudi prikaz spolnih odnosov, ki mladostnike sili v doseganje "idealov", ki jih prikazuje pornografija. Poleg tega pornografski filmi zvišujejo toleranco do nasilnega vedenja v spolnosti in na splošno. Ženske so v glavnem prikazane kot pasivni seksualni objekti, ki so namenjeni zadovoljitvi seksualnih potreb nekoga drugega. Mediji vse bolj poskušajo na ta način prikazati tudi moške, vendar ti še zdaleč niso v tako nezavidljivi vlogi kot ženske. Tako prikazovanje ima negativne posledice tako za ženske kot za moške. Nobena naravna oblika seksualne stimulacije človeških možganov se ne more primerjati z intenzivnostjo in omamnim stanjem, ki ju posameznik lahko doživlja ob ogledovanju pornografskih vsebin na internetu.

Čeprav zasvojenost s pornografijo ni uradna diagnoza, pa osnutek, objavljen na spletni strani Svetovne zdravstvene organizacije, že vključuje tudi diagnozo kompulzivno seksualno vedenje. Pomembni dejavniki, ki vplivajo na pogostost ogledovanja in posledično pogostost zasvojenosti s pornografijo, so lahka dostopnost, navidezna anonimnost ter nizki stroški.

Po podatkih raziskave v ZDA si dve tretjini učencev višjih razredov osnovnih šol in dijakov srednjih šol ogleduje pornografske vsebine na internetu, medtem ko delajo domačo nalogo. 34 % teh mladostnikov svoje vedenje stopnjuje do te mere, da ga lahko označimo kot seksualno kompulzivno vedenje. Velik del teh mladostnikov bo imel v odraslosti težave z zasvojenostjo. Mladi so bistveno bolj ogroženi tudi zato, ker se s takimi vsebinami srečajo prezgodaj – povprečna starost je padla pod 11 let –, ko se njihovi možgani še razvijajo. Tudi starejši ljudje, stari nad 50, 60 let, ki nikoli niso izkazovali kakršnegakoli kompulzivnega vedenja, so ranljivi in lahko že v nekaj mesecih razvijejo vedenje, povezano s pornografskimi vsebinami na internetu, ki lahko zelo hitro preraste v zasvojenost. Raziskave kažejo, da okoli 80 % uporabnikov internetne pornografije ni zasvojenih s seksom, ostalih 20 % uporabnikov pa je problematičnih in so že zasvojeni ali pa so v veliki nevarnosti, da bodo to postali. 30 do 40 % vseh obiskovalcev spletnih strani s pornografsko vsebino je žensk, zato stereotipi, da ženske niso dovzetne za to vrsto zasvojenosti, ne držijo. Koliko je zasvojenih, ni znano, a ta odstotek ni zanemarljiv in se povišuje.

2.5 Zasvojenost s televizijskimi serijami (binge-watching)

Po raziskavi, ki jo je leta 2014 opravil Netflix, 61 % uporabnikov za maratonsko gledanje dojema redno in dolgotrajnejše gledanje serije, ki zajema od 2 do 6 epizod iste serije v enem kosu. Raziskave, ki so bile izvedene na Univerzi v Teksasu v Austinu, pa so pokazale, da je maratonsko gledanje povezano z depresijo, osamljenostjo, pomanjkanjem samoregulacije in debelostjo. Čeprav nekateri trdijo, da je ta vrsta zasvojenosti neškodljiva, ugotovitve iz študije kažejo, da na maratonsko gledanje ne bi več smeli gledati tako. Nedavna raziskava je pokazala, da se večina članov Netflixa odloči za maratonsko gledanje serij, namesto da si vzame čas; tako povprečno zaključijo celotno sezono v enem tednu (TV serije, ki spadajo pod Sci-Fi, grozljive in triler kategorije so najverjetneje »binged«). Raziskava je pokazala tudi, da je 73 % udeležencev poročalo o pozitivnih občutkih, povezanih z »binge« gledanjem, česar vzrok je proizvodnja dopamina v možganih med gledanjem. Torej je proces, ki ga gledalci izkusijo med maratonskim gledanjem, enak tistemu, ki se zgodi med zasvojenostjo z drogami. Poleg tega na zasvojenost vpliva tudi velika količina časa, ki jo gledalec posveti poglobljanju v življenja oseb, nastopajočih v serijah. Možgani si 'zapisujejo' vse izkušnje, ne glede na to, ali jih gledamo na televiziji, doživljamo v živo, beremo v knjigi ali si jih zgolj predstavljamo, kot "resnične" spomine. Ko človek gleda TV serijo, so aktivirana enaka področja možganov kot pri doživljanju dogodka v živo. Človeka zgodba prevzame, postane vezan na TV osebe in ga resnično skrbi za izide konfliktov v seriji. 'Identifikacija' prav tako igra pomembno vlogo pri zasvojenosti, zgodi pa se, ko človek spremlja osebo v seriji, v kateri vidi samega sebe. Zapleti in osebe v zgodbi predstavljajo priložnost za uporabo domišljije in potopitev v svet, v katerem si gledalec želi živeti. »Binge« gledanje ljudem ponuja začasen pobeg iz njihovega vsakdana, kar jim pomaga pri prenašanju stresa. Ko zasvojeni končajo maratonsko gledanje serije, dejansko žalujejo. Pogosto pristanejo v stanju depresije zaradi izgube, ki jo ob tem doživljajo. To imenujemo situacijska depresija, ker jo spodbudi določljiv, oprijemljiv dogodek. Možganska stimulacija je znižana (depresivna), tako kot pri drugih oblikah depresije. Ko ljudje zamenjajo TV za človeške odnose, se ločijo od njihove človeške narave in jo nadomestijo za virtualno, kar njim in njihovemu čustvovanju na dolgi rok škodi.

3 Zdravljenje odvisnosti

(Zarja Černe, Hana Bojc)

3.1 Koraki pred zdravljenjem odvisnosti

Zdravljenje odvisnosti je težko in doživljenjsko. Na zdravljenje se je potrebno ustrezno pripraviti in ga tudi po koncu vzdrževati. Prvi korak pred zdravljenjem je, da si odvisnik prizna, da ima problem. Ta del poti do ozdravitve je navadno zelo težak, saj ljudje ne prepoznajo težave. Čeprav se ta morda zdi popolnoma očitna ljudem okoli odvisnika, se odvisniku zdi, da ima svoja dejanja pod nadzorom. Osebi se zdi, da ljudje okoli nje pretiravajo, čeprav vsi znaki kažejo, da je zasvojena.

Težave z denarjem, službo, družino in prijatelji, ki so navadno posledica odvisnosti, odvisnik povsem zanemari in prezre. Ko pa si oseba prizna, da nima več nadzora, lahko nadaljuje. Drugi korak je, da oseba definira težavo. Definira, kje je šlo narobe, kaj je šlo narobe, kaj mora popraviti in podobno. Pogosto se za odvisnostjo skrivajo številni vzroki, kot so psihične bolezni (depresija, anksioznost, posttravmatski sindrom in podobno), ki pa jih oseba sploh ne opazi. Zato je zavednost ostalih problemov tudi dober začetek k ozdravitvi. Tretji korak pa je, da oseba prosi za pomoč. Ko si oseba odvisnost prizna, se pogosto pomiluje in priznanje vidi kot znak šibkosti. Odvisnik misli, da ga iskanje pomoči prikaže kot šibkega. Ko pa prosi za pomoč, se lahko zdravljenje začne.

3.2 Zdravljenje odvisnosti od računalniških iger

V 11. različici mednarodne kvalifikacije bolezni (ICD-11) je zasvojenost od videoiger navedena med »motnjami zaradi zasvajajočega vedenja«. Njene glavne značilnosti so zelo podobne igram na srečo ali zasvojenosti z različnimi substancami. Kljub temu pa mnogi dvomijo o tem, ali je zasvojenost od videoiger res podobna kemičnim zasvojenostim. Marsikdo pa se sprašuje, kje je meja med zasvojenostjo z igrami in igrami kot hobijem. Zaradi tega odvisnost ponekod še vedno ni povsem sprejeta kot dejanska motnja in se na področju zdravljenja še ni pojavilo veliko metod.

Število študij o odvisnosti od videoiger se povečuje in z njimi tudi možnosti za zdravljenje. Strokovnjaki, ki so do zdaj delali na tem področju, se strinjajo, da enako zdravljenje, ki se uporablja za zdravljenje drugih odvisnosti, relativno dobro deluje za zdravljenje odvisnosti od videoiger. Zato se za zdravljenje te odvisnosti pogosto uporablja svetovanje in psihoterapijo, kognitivno vedenjsko terapijo, 12-stopenjske

programe in zdravila. Metode se uporablja bodisi samostojno bodisi v kombinaciji z drugimi metodami. Svetovanja in psihoterapija lahko potekajo samostojno ali v obliki družinske terapije. Terapevt največ pozornosti posveča temu, da začne odvisnik razumeti, kako ga igranje videoiger omejuje in kako škodi njegovim dejavnostim v službi ali šoli, razpoloženju ali čustvom, življenjskim ciljem in pa odnosom z drugimi. Kognitivna vedenjska terapija je druga vrsta terapije, ki omogoča odvisniku, da svoje misli, ki ga želijo preusmeriti k igranju videoiger, zamenja z bolj zdravimi vzorci razmišljanja. Oseba dejansko spremeni svoje misli, občutke in vedenje na bolje.

Ta vrsta terapije naj bi bila še posebej učinkovita, ker se zasvojenosti začnejo prav z načinom razmišljanja, ki pa se ga da spremeniti. Odvisnik skupaj s terapevtom definira in se osredotoča na misli, ki spodbujajo njegovo zasvojenost in s tem začnejo pot do spremembe misli. Odvisnik pa si določi tudi cilje in se nato uči premagovanja misli, ki sprožijo kompulzivno igranje. Še ena oblika terapije, ki se uporablja za zdravljenje odvisnosti od videoiger, je terapija divjine. Terapija divjine je vrsta alternativnega zdravljenja, ki temelji na tem, da odvisnika odstranijo in izolirajo od vira zasvojenosti. Odvisniki torej zapustijo svoje domove za obdobje do enega meseca in v tem času živijo v naravnem zunanjem skupinskem okolju. Dostopa do videoiger tako nimajo, poleg tega pa je tudi dostop do kakršnekoli tehnologije in elektronike omejen. V divjini odvisnikom pomaga ekipa strokovnjakov, ki jim pomaga, da povečajo svojo samozavest, delajo na odnosih z drugimi in si postavijo kratkoročne in dolgoročne življenjske cilje. Metoda naj bi delovala predvsem zato, ker so odvisniki v naravnem okolju, brez spominov in motenj, kar jim omogoča, da se naučijo zadovoljiti s svojimi čustvi. Je pa taka oblika terapije navadno dražja kot druge oblike pomoči. Uporaba zdravil za zdravljenje odvisnosti od videoiger ni tako pogosta in njene raziskave so še v zgodnjih fazah. Kljub temu pa obstajajo znaki, da nekatera zdravila pomagajo odvisnikom od videoiger s spreminjanjem kemije možganov.

Z uporabo zdravil se torej lahko zmanjša potreba po videoigrah. Takšno zdravilo je na primer Bupropion, ki naj bi odvisnikom pomagal z zaviranjem dopamina in adrenalina. Po šestih tednih se je pri pacientih začelo kazati, da so čutili manjšo potrebo po igranju videoiger. Poleg tega pa ima veliko odvisnikov od videoiger depresivne in anksiozne motnje. Težava z videoigrami je veliko lažje rešljiva, ko pacienti prejmejo pomoč in zdravila za ostale motnje, ki jih imajo. Možnost zdravljenja odvisnosti od videoiger je tudi zdravljenje v bolnišnici oziroma v raznih centrih za odvisnost. Takšne bolnišnice

in centri nudijo programe, ki so zasnovani tako, da se oseba počuti varno, udobno in odprto. Nudijo dovolj časa, da si bolnik zares opomore in zopet zgradi svoje življenje. Takšni centri za zdravljenje so učinkoviti predvsem zato, ker kombinirajo metode. Odvisniki so izolirani od sveta iger, imajo možnosti terapij, programov, ki jih lahko kombinirajo z zdravili. V Sloveniji zdravljenje odvisnosti od videoiger še ni tako razširjeno. Center pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout je prvi specializirani center na tem področju pri nas. Ustanovljen je bil leta 2010 in ima centre v Ljubljani, Celju, Izoli in Radečah. Še eno pomoč pa lahko poiščemo v Novi Gorici, kjer so prav tako specializirane ambulante za zdravljenje od nekemičnih odvisnosti, tudi od videoiger.

3.3 Zdravljenje zasvojenosti od družabnih omrežji

Možnosti zdravljenja odvisnosti od družabnih omrežji so še bolj omejene kot za zdravljenje odvisnosti od videoiger, saj je zasvojenost od družabnih omrežji tretirana še manj resno. Možnosti za zdravljenje so zelo podobne kot za zdravljenje odvisnosti od videoiger. Te vključujejo individualno in družinsko terapijo, skupine za podporo, kognitivno-vedenjsko terapijo, terapijo divjine in pa programe v raznih centrih za digitalno odvisnost. Pacienti se osredotočajo na zmanjšanje uporabe in se naučijo, kako tehnologijo uporabljati v zmernosti.

3.4 Zdravljenje odvisnosti od pornografije

Zasvojenost s pornografijo je resen problem, zato je potrebno, da vemo, kako se z njim spopadati. Posamezniki, ki se soočajo z zasvojenostjo od pornografije, naj sledijo tem korakom.

- 1) Najprej sprejmite dejstvo, da se je zasvojenosti z internetno pornografijo, tako kot praktično katere koli druge odvisnosti, nemogoče rešiti takoj, temveč so za to potrebni čas, volja in odločenost.
- 2) Objektivno (brez laganja samemu sebi in olepševanja realne slike) presodite, na kakšen način ogledovanje spletne pornografije vpliva na vas, vaše delo ali izobraževanje, vaše bližnje. Pomagalo bo, če naredite seznam razlogov, zakaj se želite zasvojenosti rešiti.
- 3) Samemu sebi otežite dostop do internetne pornografije. Na računalnik lahko namestite filter K9 Web Protection, ki blokira dostop do portalov s pornografskimi vsebinami, računalnik pa lahko izklopite vsakič, ko ga ne

uporabljate za delo ali pomembne opravke. Prav tako lahko geslo za brezžični internet zamenjate z veliko bolj zapletenim in preprečite samodejno povezovanje z dostopno točko, da ga boste morali vsakič vpisati znova. Vsi ukrepi vam v končni fazi seveda ne bodo preprečili dostopa do pornografije, ga bodo pa otežili in vas morda odvrnili od prepogostih seans samozadovoljevanja pred računalniškim zaslonom.

- 4) Najdite interesno dejavnost, ki bo vaše misli odvrnila od internetne pornografije in ne bo vključevala sedenja za računalnikom. Tecite. Vpišite se v fitnes in dvigujte uteži. Igrajte se z mačko ali psom. Kuhajte. Možgane stimulirajte z drugimi "nagradami", ki povzročajo sproščanje dopamina, živčnega prenašalca, ki sprošča občutek ugodja: pojejte čokolado, igrajte videoigre, privoščite si popoldanski spanec, družite se s prijatelji, preberite zanimivo knjigo ali glejte film oziroma televizijsko serijo.
- 5) Znebite se vseh preostalih morebitnih virov pornografije. To so fotografije in videoposnetki, shranjeni na trdem disku, revije na ali za omarami ter DVD-ji pod vzmetnicami.
- 6) Morda najpomembnejše; svojo dnevno dozo internetne pornografije zmanjšujte postopoma. Najslabše bo, če se ji boste poskusili v celoti odreči čez noč. Najboljši način za doseg končnega cilja je namreč uresničevanje manjših ciljev, ki si jih postavljamo sproti. Seksualno kompulzivno vedenje je lahko posledica tudi določenih zdravstvenih težav, duševnih motenj, jemanja nekaterih drog ali zdravil. V primeru zasvojenosti pa nam lahko zelo pomaga strokovna pomoč, ki se ne razlikuje bistveno od pomoči pri drugih zasvojenostih. Vendar je proces okrevanja kompleksnejši kot pri kemičnih zasvojenostih, saj cilj ni popolna abstinenca od spolnosti, ampak podobno kot pri motnjah hranjenja drugačno razumevanje in drugačen odnos do spolnosti. "Nekateri ljudje se namreč v celoti odrečejo spolnosti, pri čemer pa obstaja nevarnost, da zdrsnejo v anoreksično fazo zasvojenosti in dejansko ne okrevajo. Najdejo le drugačen način omamljanja in poskusov nadzora, a še vedno bežijo pred neprijetnimi čustvi in bližino," razloži psihoterapevt. Anka Patru parom svetuje, da pri educiranem terapevtu preverijo, ali je težava resnično v zasvojenosti ali gre le za pogosto uporabo pornografskih vsebin in nepovezanost med

partnerjema. "V primeru, ko gre za zasvojenost, tisti, ki je zasvojen, potrebuje redno individualno terapijo in skupaj s partnerjem partnersko terapijo."

3.5 Zdravljenje odvisnosti od televizijskih serij

Podobno kot pri zasvojenosti od pornografije, je tudi tu prvi korak to, da se posameznik zaveda problema ter ga ozavešči. Ko se odločiš, da se spopadeš s problemom, najprej ugotovi in dnevno spremljaj, koliko časa porabiš za sedenje pred gledano serijo; tako boš videl, koliko ur tvojega življenja je zares zapravljenih. V življenju si najdi cilj oziroma smisel, ki ti bo dal motivacijo, da ugasneš televizijo. Namesto televizije oziroma serij najdi druge bolj produktivne in zdrave načine za krajšanje časa. Razmišljaj tudi, kaj je vzrok za velike količine gledanja serij. Če sam problemu ne prideš do dna, se morda pogovori s psihologom. Naredi si tedenski plan, koliko ur televizije ti je dovoljeno gledati na dan in postopoma zmanjšuj količino. Če je težava tako resna, da ji sam nisi kos, se obrni na psihologa, ki sicer ne more sam rešiti tvoje težave, lahko pa najde njen vir ter ti pomaga pri organiziranosti in razumevanju odvisnosti.

3.6 Zdravljenje odvisnosti od iger na srečo

Proces zdravljenja se lahko začne šele, ko se posameznik zave tako problema finančnih kot moralnih in čustvenih dolgov ter prevzame odgovornost zanje. Zasvojeni z igrami na srečo se zaradi zanikanja in potvarjanja stvarnosti pogosto ne morejo zdraviti sami. Ker znajo spretno prepričevati druge, kar so dolga leta vadili, ko so si sposojali denar ali odlagali plačila, lahko pretentajo tudi marsikaterega terapevta. Nekatera zdravilišča in terapevti zahtevajo, da bolnik pred začetkom zdravljenja obljubi, da se terapevtu ne bo nikoli zlagal, kazni za laž pa je izključitev iz terapevtskega procesa. Za razliko od prej omenjenih oblik zdravljenja, kjer se je posameznik postopoma odvajal od njihove zasvojitve, je pri zdravljenju odvisnosti od iger na srečo že iz začetka potrebna popolna abstinenca.

Povsem se mora odreči igranju, druženju z nekdanjimi kockarskimi kolegi, celo tveganim poslovnim transakcijam (borzi); upravlja lahko le z denarjem, ki ga zasluži z delom. Prav tako se mora odreči vsem drugim oblikam omamljanja, po mnenju nekaterih celo kajenju.

Ker je zasvojenec vaje adrenalinskih vrhuncev, mu je življenje brez omamljanja dolgočasno. V tem času mora priti do notranje preobrazbe in novega doživljanja življenjskih vrednot. Med hujšo zasvojenostjo se odnosi s partnerji in družino zaostrijo,

zato v času zdravljenja s pomočjo terapevta posameznik poskuša znova navezati vezi z ljubljenimi osebami.

4 Zgodovina zasvojenosti

(Kristijan Petrič, Gal Anton Gorše, Matej Taškov)

4.1 Splošna odvisnost

Zasvojenost ni v družbi nič novega. Najstarejši tip zasvojenosti je vsekakor zasvojenost s kemikalijami, najpogosteje z alkoholom. To lahko opazimo že v najstarejših civilizacijah, kot so Egipčani in antični Grki. Že preden so ljudje razumeli vzroke zasvojenosti, so ta problem reševali na različne načine, ki so bili večinoma bizarne narave. Egipčani so alkoholike bičali, Turki so »zdravili« pijanost tako, da so jim po grlu zivali stopljen svinec, Rimljani in Grki pa so imeli do negativnih posledic pitja alkohola drugačen pristop. Slednji so verjeli, da uporaba ametistov, kamnov, znanih po močni vijolični barvi, varuje pred opitostjo. Za obe civilizaciji bi lahko rekli, da so pitje alkohola celo slavili, imeli so celo boga vina in veseljačenja, ki se je imenoval Dioniz v grški in Bakhus v rimski mitologiji. Primer nekoga, ki je bil zasvojen v antični družbi, bi lahko bil Aleksander Veliki, kralj Makedonije, okoli 350 pred našim štetjem. Pri 31 letih je osvojil praktično ves svet in skozi vse svoje vojaške pohode je abstiniral – ni pil nikakršnih alkoholnih pijač. Ko je osvojil skoraj vse, kar se je dalo osvojiti, je to svoje osebno pravilo prekršil in začel veliko piti. Veliko več je začel tvegati in njegova nepremišljena dejanja mnogi razlagajo kot posledico alkohola. Mnogi zgodovinarji kot enega izmed vzrokov njegove smrti, ki je nastopila le dve leti pozneje, vključujejo jetrno bolezen, ki naj bi jo pitje povzročilo.

Če povzamemo, je do modernih časov družba zasvojenost reševala z zapori, mučenjem in religijo, razen pri zasvojenosti med najbolj vplivnimi posamezniki.

Zanimiv odnos do alkohola pa je imela predvsem srednjeveška Evropa. Pijančevanje je bilo nemoralno, po drugi strani pa so bili meniški redovi znani po proizvodnji zelo kakovostnih vin (šampanjec) in piv (Augustinerbier, Benediktinerbier, Franziskanerbier, Ettaler, itd.), ki obstajajo še danes. Med drugim so bili v benediktinskem samostanu Benediktbeuern na Bavarskem rokopisi veseljaških pesmi z naslovom Carmina Burana, ki opevajo alkoholizem.

V 19. stoletju je proizvodnja piva, vina in žganih pijač postala cenejša in učinkovitejša, zaradi česar je imelo posledično dostop do alkohola vse več prebivalstva. Alkohol ter novonastale spojine, kot so morfij, kokain in kloralhidrat, so se predpisovale kot zdravila, ki pa so imela velik potencial, da pacient od njih postane odvisen. Leta 1840

je nastala prva velika skupina, ki se je zavzemala za abstinenco. Imenovala se je The Washingtonians. Izvor je imela v pivskem klubu, ki se je srečal vsako noč. Neke noči so člani kluba v šali poslali dva mlajša pripadnika na lekcijo abstinence. Na presenečenje vseh sta ob vrnitvi imela pozitivno mnenje o lekciji in začela to tudi zagovarjati. Med pivci se je vnel prepir, ki je trajal štiri dni in se končal, ko je šest članov podprlo njuno odločitev. To je pomenilo začetek abstinenčnega gibanja v Ameriki, ki je imelo leta 1845 kar 5 milijonov članov, šlo pa je tudi za prvi center za rehabilitacijo odvisnikov v sodobnem smislu.

Pozneje je abstinenčno gibanje pripeljalo do prohibicije – ustavne prepovedi proizvodnje, uvoza, transporta in prodaje alkoholnih pijač v Združenih državah, ki je trajala od leta 1920 do 1933. Pokazalo pa se je, da je to imelo kot posledico predvsem povečanje kriminala, ne pa toliko zmanjšanje alkoholizma. Morda je najbolj uspešen način zdravljenja alkoholikov danes s pomočjo skupine Anonimni alkoholiki, ki je nastala leta 1935 na principu bivših alkoholikov. Le-ti pomagajo tistim, ki se trenutno borijo s tem problemom.

4.2 Digitalna odvisnost

Pri digitalni odvisnosti gre za relativno nov pojav, ki je zares postal problem šele približno v zadnjih desetletjih, in sicer z ogromnim razmahom informacijske tehnologije in njeno dostopnostjo prebivalstvu.

4.2.1 Zasvojenost s televizijo

Najstarejša oblika digitalne odvisnosti je zasvojenost s televizijo, saj je bila televizija izmed vseh digitalnih tehnologij najprej na trgu – v 20. letih je bila izumljena, potrošnikom pa je bila dostopna od 50-ih let naprej. Danes je ocenjeno, da povprečen ameriški gledalec televizije za to porabi 238 minut na dan. Vendar ali gre tu za zasvojenost ali le za zapravljanje časa? Večinoma gre le za prekomerno uporabo tovrstnega digitalnega medija, ne gre pa še za zasvojenost. Mnogo ljudi se namreč zave, da zapravljajo čas za televizijo, vendar so zmožni pravočasno prenehati z gledanjem in se posvetiti dolžnostim. Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (DSM), ki ga izdaja Ameriško psihiatrično združenje, namreč ne definira zasvojenosti s televizijo kot duševno motnjo. V zadnjih letih je gledanje televizije v veliki meri zamenjalo gledanje televizijskih serij preko internetnih strani, kot so Netflix. Te nam ponujajo, da si sami izberemo kaj bomo gledali, kar je pripeljalo do novega pojava, ki se imenuje binge-watching ali maratonsko gledanje.

4.2.2 Zasvojenost z igrami na srečo

Za razliko od televizijske zasvojenosti gre pri zasvojenosti od iger na srečo za pojav, ki obstaja že dlje. Tudi psihološka stroka je ta problem že uradno prepoznala in ga tudi zdravi. Vpisan je v priročniku DSM-5. Od nekdaj je ljudi privlačila nepredvidljiva možnost, da na hitro zaslužijo ogromno denarja, vendar gre danes za veliko večje zaslužke in gospodarsko panogo za njimi, kot na primer pri antičnih Grkih. Zelo popularna vrsta igre na srečo je t. i. fantazijski šport, ki je zelo priljubljen v ZDA. Izumljen je bil v letu 1980 in se ga igra tako, da igralci stavijo denar in si sestavijo moštvo iz resničnih igralcev. Če so bili v športni igri v resničnosti uspešni, dobijo stavo. Nekoliko drugačen format tega poznamo v Sloveniji, kjer igralci stavijo neposredno na moštvo. Ocenjeno je, da vsako leto 32 milijonov Američanov porabi povprečno 467 dolarjev na osebo za stave. Gre za panogo, ki letno služi od 40 do 70 milijard dolarjev povsem legalno (športne stave so v večini ameriških zveznih držav že prepovedane). Še en tip strani, kjer lahko ljudje igrajo igre na srečo, so strani s spletnim pokrom, kot je PokerStars. Začetki segajo v 1994, ko so se igrane prek spletnih klepetalnic, vendar takrat še ne za pravi denar. Revolucijo na tem področju je predstavljala spletna stran Planet Poker, ki se je odprla leta 1998 in postavila standarde, na katerih temeljijo današnje igralnice. Na prelomu tisočletja so ji sledile mnoge, med njimi Party Poker in PokerStars, ki sta postali največji spletni poker igralnici. Na neki točki je Party Poker zaslužil več kot milijon ameriških dolarjev na dan. Pri tem je pripomoglo agresivno oglaševanje na televizijah. Izveden je bil tudi prvi milijonski turnir pokra preko interneta. Leta 2003 je prišlo do prave eksplozije v popularnosti pokra z zmago amaterja Chrisa Moneymakerja na svetovnem prvenstvu v pokru, na katerega se je uvrstil preko spletnih kvalifikacij.

Leta med 2003 in 2006 so predstavljala zlata leta spletnega pokra in oglasi zanj so bili povsod, podobno kot danes za fantazijske športe. Pri tem je ključno omeniti, da poker tedaj in fantazijski športi danes niso bili oz. niso regulirani s strani vlade, kar pri privabljanju ljudi, od katerih so mnogi tudi postali zasvojeni, zelo pripomore. »Zabava« pa se je končala z regulacijo te novonastale panoge oktobra 2006, ki je omejila transakcije pri spletnem kockanju. Mnoge strani so se zaprle, od velikih pa je ostal le PokerStars. Ta regulacija je ostala še danes in ameriški igralci so omejeni pri izvajanju transakcij na poker račun in iz njega. Kako pa je s tem v Sloveniji? Najbolj popularna spletna igralnica PokerStars je v Sloveniji blokirana in slovenski državljani na tej spletni

strani ne morejo igrati denarnih iger. Poleg tega Finančna uprava Republike Slovenije (FURS) od igralnic zahteva naslednje:

»Prireditelji iger na srečo morajo igralce opozoriti na tveganja, zlasti na možnost za zasvojenost z igrami na srečo, jim nuditi napotke za odgovorno igranje in informacije o tem, kje lahko dobijo pomoč ob zasvojenosti. Kot eden od ukrepov preprečevanja zasvojenosti z igrami na srečo je v Republiki Sloveniji vzpostavljen sistem samoprepovedi. Ta omogoča igralcu, da od prireditelja iger na srečo (v igralnici, igralnem salonu ali pri spletnih igrah na srečo) s pisno izjavo zahteva, da mu za najmanj šest mesecev in največ tri leta prepove udeležbo pri igrah na srečo. Samoprepoved velja na celotnem območju Republike Slovenije.«

Z zasvojenostjo z igrami na srečo se resno spopadajo strokovnjaki že od 90-ih let, ko so v kanadskem Montrealu odprli Mednarodni center za preučevanje odvisnosti mladih od iger na srečo. V Kanadi je kockanje izjemno razširjeno prav med njimi, tudi v ZDA pa naj bi kockalo več kot 80% srednješolcev, od katerih imajo 4-8% resne težave z odvisnostjo, 10-14% pa je v tveganju. V Sloveniji žal še nimamo ustanove, ki bi bila specializirana za zdravljenje te zasvojenosti.

4.2.3 Zasvojenost s pornografijo

Seksualna zasvojenost je prisotna že odkar obstaja človek, saj je spolnost nagonско čustvo, ki spodbuja biološko gledano najpomembnejšo nalogo vsakega živega bitja – nadaljevanje lastne biološke vrste. Zanimivi pa so pogledi nanjo v različnih zgodovinskih obdobjih. Kot lahko preberemo:

»Kar je bilo v nekem obdobju dopustno, zaželeno ali celo zapovedano, je bilo lahko v naslednjem obdobju ostro obsojano ali celo kaznovano.« (Topić, 2015, str. 29)

V prazgodovini naj bi spolnost imela magičen pomen, posebno pri starih civilizacijah Egipčanih in Sumerjih je polno takih primerov v književnosti. Najbolj znano delo je Ep o Gilgamešu, ki vsebuje nekaj podrobnih opisov spolnega občevanja. Kot lahko preberemo:

» [...] On je to, vlačuga, odgrni svoja nedra, razkrij svoje naročje, omami naj ga tvoja sla!« (Ep o Gilgamešu, 1963)

Judovsko prepričanje o spolnosti je bilo povsem drugačen kot pri sosednjih kulturah. Kot lahko preberemo:

»Verjetno je eden glavnih razlogov za to monoteistični značaj njihove vere. Jahve ni imel ne soproge ne seksualnih atributov.« (Topić, 2015, str. 30)

Prostitucija naj bi bila prepovedana, homoseksualnost pa kaznovana s smrtjo. Stari Grki so bili glede spolnosti precej liberalni, saj jim je pomenila igro in zabavo. Pojavljala se je tudi razširjena homoseksualnost med moškimi, še posebno v Atenah. V mitu o Ojdipu se pojavi t. i. Ojdipov sindrom, ki ga kasneje razloži Sigmund Freud. Freud zagovarja, da se šestletni dečki želijo znebiti očeta, ker želijo biti sami deležni matrine ljubezni. Šele kasneje, ko se naučijo svojo spolnost uravnati, sprejmejo očetovski lik v svoji prisotnosti. V srednjem veku je bila spolnost umaknjena iz javnosti. Pod primatom Rimokatoliške cerkve je dobila negativen prizvok, hkrati pa je postala vrednota čistost. V Rimokatoliški cerkvi se namreč uvede celibat, pojavi pa se tudi teološki spor, ali je Marija res devica, ki je eden izmed bogoslovskih razlogov za ločitev cerkve na katoliško in pravoslavno. Veljalo je prepričanje, da spolno poželenje prihaja od hudega duha in z njimi povezanimi čarovnicami.

V renesansi se je v Firencah izoblikoval krog izobražencev in umetnikov, ki so zagovarjali večjo svobodo spolnosti. Kot lahko preberemo:

»Bakrorezi iz tega obdobja, ki prikazujejo dvanajst izrazitih oblik spolnega odnosa, veljajo za prvo razširjeno obliko pornografije.« (Topić, 2015, str. 32)

Tudi v novem veku je prišlo do zmanjšanja strahu pred Božjo kaznijo predvsem zaradi novih znanstvenih odkritij. Predvsem v anglosaškem svetu se je v viktorijanski dobi uveljavilo prepričanje, da je spolni odnos le potreba moškega, ne pa ženske. Idealna ženska naj ne bi imela spolnih nagnjenj in naj bi bila možu pokorna. To je kasneje, v 60. letih 20. stoletja, sprožilo t. i. »spolno revolucijo«, ki je ob podpori takratnih subkultur doživela splošno sprejetje med mladimi v prvem in drugem svetu. Namen spolne revolucije je bila detabuizacija spolnosti in razbijanje konzervativnega puritanskega pogleda na spolno delitev družbenih vlog, ki so veljale še iz sredine 19. stoletja. Kmalu pa se je sprevrgla in pretiravala v nasprotno smer. Od takrat naprej se pojavlja množična spolna zasvojenost, ki se ponekod, posebno na Japonskem ter v Evropi in ZDA, kaže v pospešenem upadu rodnosti in v povišanem deležu samskih odraslih oseb.

V družbi in psihološki stroki je zasvojenost s pornografijo po resnosti prepoznana med zasvojenostjo od iger na srečo, ki je resnejša, in zasvojenostjo s televizijo, ki je v družbi dokaj sprejeta. Pornografija je omenjena v priročniku DSM-5, vendar ni označena kot duševna bolezen v Mednarodni klasifikaciji bolezni (ICD), ki jo objavlja Svetovna zdravstvena organizacija.

4.2.4 Zasvojenost z računalniškimi igrami

Gre za precej mlado zvrst digitalnih zasvojenosti. Maja 2013 je Ameriška psihiatrična organizacija zavrnila predloge, da bi jo uvrstili v priročnik DSM-5, saj naj ne bi bilo dovolj dokazov, da bi jo potrdili kot duševno bolezen. Svetovna zdravstvena organizacija se s tem ne strinja in junija 2018 je bila v Mednarodni klasifikaciji bolezni zasvojenost z računalniškimi igrami uvrščena na seznam. Prve računalniške igre so nastale v zgodnjih 70-ih letih, vendar so se prvič pojavile omembe zasvojenosti z njimi šele okoli leta 1980. Zabeleženi so bili trije primeri obsesije z igro Space Invaders.

Šolski svetovalci so to zasvojenost primerjali z ostalimi, saj naj bi zasvojenci izgubili interes na drugih področjih življenja, se družili le z ostalimi zasvojenci in imeli fizične ter psihične simptome, ko bi zasvojenost želeli prekiniti. V letu 1989 je bila objavljena prva empirična študija, ki se je osredotočala na zasvojence od računalniških iger, pri katerih je odvisnost trajala vsaj pet let. Zanimivo pa je, da so bili opisani predvsem v pozitivni luči, saj je raziskovalka opazila, da so igralci visoko inteligentni, vendar nerazumljeni s strani družbe. Edini kriterij za zasvojenost je bil samo-diagnoza. Največji porast zasvojenosti je nastopil v letu 2000, saj je na trg prišlo mnogo večigralskih spletnih iger, ki so povzročile nastanek igralških skupnosti. V tistem desetletju je bilo o tem objavljenih okoli šestdeset študij. Večino igralcev je bilo zasvojenih prav z večigralskimi igrami, kot so World of Warcraft in Everquest. Pokazale so, da izmed vseh igralcev zasvojenih postane od 1,7% pa vse do 10%.

Večje število najstnikov, predvsem v azijskih državah, kot so Japonska, Kitajska in Južna Koreja, kjer je zasvojenost z računalniškimi igrami posebej razširjena, je že umrlo zaradi neprekinjenega igranja iger. Tudi v Evropi in Združenih državah raste število zasvojenih najstnikov, ki opuščajo šolske, družinske in celo osnovne življenjske dolžnosti, samo zato, da bi lahko dlje igrali neko računalniško igro. Strokovnjaki v tem primeru izpostavljajo predvsem neurejene družinske razmere in preveliko (že nezdravo) popuščanje otroškim zahtevam. Glavni problem zasvojenosti je nezmožnost občevarja (socialna zaostalost) in posledično nižja rodnost na Zahodu. Danes je

predvsem problematično to, da imajo mnoge računalniške igre povezavo z igrami na srečo. Za določeno vsoto pravega denarja si lahko igralci kupijo lootboxe, v katerih dobijo naključen kos predmeta v igri, ki ima lahko vrednost od nikakršne do astronomsko visoke. Tudi s temi predmeti je možno igrati igre na srečo in zopet se je tu pojavil problem, da takšne igre niso regulirane.

4.2.5 Zasvojenost z družabnimi omrežji

Danes še ni priznana kot duševna bolezen in se obravnava podobno kot ostale digitalne odvisnosti. Najbolj podobna je prekomerni uporabi interneta in temelji na nenehnemu toku novih informacij in njihovem brezplačnem dostopu.

Je najmlajša vrsta zasvojenosti, saj je prvo družabno omrežje nastalo šele leta 1997. Imenovalo se je Six Degrees, kar se nanaša na psihološko teorijo, da lahko preko šestih skupnih prijateljev spoznamo kogarkoli na svetu. Možno je bilo neposredno in instantno komunicirati z uporabniki omrežja, popularni pa so bili tudi blogi, na katerih so ljudje pisali članke, uporabniki pa so jim lahko pisali komentarje. Omrežje je zbralo okoli milijon uporabnikov. Do leta 2000 je imelo dostop do interneta že 100 milijonov ljudi. Tudi v Sloveniji je bil zelo razširjen, leta 2003 so zabeležili, da ima dostop do njega 43% prebivalstva oziroma 713.000 uporabnikov. Uporaba spletnih klepetalnic je postala običajna. Leta 2003 je bila odprto prvo družabno omrežje v smislu, kot ga poznamo danes. Šlo je za spletno stran MySpace, kjer so lahko uporabniki naredili svoj profil in spoznali nove prijatelje. Le leto pozneje je Mark Zuckerberg ustanovil Facebook, katerega funkcija je bila sprva omejena na spoznavanje študentov, čez nekaj let pa ga je odprl vsem. 2005 je nastal YouTube in sprožil še eno revolucijo v načinu komuniciranja – zelo je bilo poenostavljeno deljenje videoposnetkov na internetu. Čez eno leto se je na spletu pojavil Twitter in navadnim »smrtnikom« omogočil, da svoje misli sporočajo svetu, možno pa je tudi komunicirati s slavnimi osebnostmi. Leta 2007 je nastal Tumblr, najbolj popularna stran, kjer lahko naredimo svoj blog. Družabna omrežja so tako le v desetletju bistveno spremenila način, kako komuniciramo in spoznavanje novih ljudi je postajalo vse bolj domena le-teh. Ključno je bilo, da si naredimo profil, ki bo izgledal čim bolj privlačno in v luči, kakršni želimo, da nas drugi vidijo, čeprav to morda ni odraz resničnosti. Novost na Facebooku je bil tudi gumb »všeč mi je« oziroma »like«, s katerim je bilo preprosto označiti vsebino, ki nam je všeč, ljudem pa je začelo biti pomembno, da dobijo čim več t. i. všečkov. Že zgodnja družabna omrežja so bila dokaj zasvajajoča. Zelo lahko je bilo preživeti

ogromno časa pred računalnikom, saj vsebine na njih ni nikoli zmanjkalo. Novo revolucijo v načinu komuniciranja pa je predstavljal hiter porast dostopnosti pametnih telefonov od leta 2010 naprej, s katerimi so uporabniki postali stalno povezani z internetom in socialnimi omrežji. Nastale so nove aplikacije, kot so Instagram, kjer lahko uporabniki objavljajo svoje fotografije, Snapchat, katerega namen je pogovarjanje preko slik, ki se po odprtju izbrišejo, Tinder, aplikacija za iskanje ljubezni in zmenkov, in še mnogo drugih, stara družabna omrežja pa so dobila aplikacije za mobilne naprave (Facebook, Twitter itd.). Danes, ko smo stalno povezani, neprestano čutimo potrebo, da se dokazujemo ljudem okoli nas. Resnost zasvojenosti te vrste je zaznal tretji največji proizvajalec telefonov na svetu, Apple. V svoj operacijski sistem iOS 12, ki se poganja na Applovih telefonih, so vključili nastavitev, s katero si lahko omejimo čas, ki ga porabimo na mobilni napravi ali na posameznih aplikacijah. Tudi aplikaciji Facebook in Instagram sta to omogočili svojim uporabnikom. Možno je tudi blokirati opozorila, ki nam jih aplikacije pošiljajo, ko se na njih zgodi kaj novega, in tako uporabljamo družabna omrežja le, ko se za to sami odločimo.

5 Vzroki in posledice digitalne zasvojenosti

5.1 Pri posamezniku

(Jurij Anžič, Tadej Prelog)

Rečeno je, da osebnostne težave, kot so introverzija, socialni problemi in slabe komunikacijske sposobnosti, velikokrat vodijo do digitalne zasvojenosti. Internetni odnosi ponujajo varno alternativo za ljudi s takimi težavami, saj lahko na tak način ubežijo potencialnim zavrnitvam in strahu pred navezovanjem resničnih osebnih stikov.

5.1.1 Nevrobiološke značilnosti

Znano je, da dejavniki zasvojenosti aktivirajo kombinacijo povezav v možganih, ki skrbijo za občutek užitka. Znane so pod imenom "center za nagrado" oz. "pot užitka". Ko so aktivirane, se poveča sproščanje dopamina. Sčasoma se lahko pojavi toleranca dopaminskih receptorjev, kar vodi v potrebo po povečani stimulaciji centra za nagrado, ki sproži nastanek vedenjskih vzorcev, potrebnih za izogib prekinitve. Uporaba interneta lahko vodi tudi do sproščanja dopamina iz specifičnega dela možganov (nucleus accumbens), ki je specifično povezan z drugimi zasvojenostmi. Uporabniki digitalne tehnologije doživijo več plasti nagrade, ko uporabljajo različne računalniške aplikacije. Internet deluje na spremenljivem deležu, ojačitvenem načrtu (VRRS), tako kot igre na srečo. Neodvisno od vrste aplikacije in aktivnosti, vse podpirajo nepredvidljive in spreminjajoče strukture nagrad. Izkušstvo nagrade je podkrepljeno z razpoložensko stimulirajočo vsebino. Primer tega je pornografija (spolna stimulacija), računalniške igrice (različne sociološke nagrade, herojska identifikacija), spletni poker (finance) in spletne klepetalnice (občutek pripadnosti).

5.1.2 Zasvojenost z računalniškimi igrami

Igre lahko igramo preko spleta, računalniške mreže, samostojno ali z več igralci. Razlikujejo se po vsebini, kompleksnosti in uporabljeni tehnologiji (računalniki, tablice, pametni telefoni, konzole). V osnovi so igre kot interaktivni medij nekaj posebnega in nam neke tematike predstavijo na način, ki jih noben drug medij ne more. Zaradi svoje interaktivnosti spremenijo uporabnika iz pasivnega opazovalca v aktivnega ustvarjalca. To pripomore k osebnemu vložku igralca v igre, ki so zato hitreje in bolj zasvojljive kot drugi zabavni mediji. Poznamo veliko različnih žanrov videoiger. Med najbolj tvegane sodijo MMORPG igre (ang. Massively multiplayer online role-playing games). V njih posameznik oblikuje in nadzoruje enega ali več likov, s katerimi se v fantazijskem svetu

povezuje v klane (gilde). Neskončne možnosti za občutek zadovoljstva, uspeha ali pripadnosti, po drugi strani pa morda neuspeh na različnih področjih realnega življenja, so dobra podlaga za razvoj zasvojenosti.

5.1.3 Zasvojenost s televizijskimi serijami (binge-watching)

“Binge-watching” je najbolj popularen pri mlajših generacijah. Ljudje gledajo serije, ker imajo čas, ker jih zanima, kako se zgodba nadaljuje in ker imajo radi serijo. V bistvu gre tu za pobeg pred resničnostjo. Ljudje radi pozabimo na probleme, s katerimi se soočamo v resničnem življenju, zato se raje poglobimo v življenja drugih.

5.1.4 Zasvojenost s pornografijo

O zasvojenosti s pornografijo govorimo takrat, ko se oseba kompulzivno zateka k spletnim seksualnim vsebinam. Kasneje to postane tudi mehanizem proti stresu. Ogledovanje pornografije je lahko povezano z blaženjem čustvene bolečine, s sproščanjem napetosti, z zmanjševanjem tesnobe, depresivnosti, osamljenosti ali kateregakoli drugega neprijetnega čustva, lahko pa izhaja tudi iz ponotranjenega in potlačenega besa in ne iz želje po spolnosti. Izživljanje potlačenih čustev je na internetu zelo preprosto zaradi prej omenjenih dejavnikov, anonimnosti, dostopnosti in nizkih stroškov. Bolj dovzetni za to vrsto digitalne zasvojenosti so ljudje, ki se spopadajo z anksioznostjo, depresivnostjo, imajo nizko samopodobo ali so doživeli zavrnitev oziroma razočaranje na področju spolnosti. Lahko so odraščali v togem okolju, polnem seksualnega sramu, v katerem je o spolnosti prepovedano govoriti. Dandanes pa so najbolj dovzetni zanjo predvsem mladostniki in celo otroci. Ogledovanje pornografskih vsebin zaradi ustvarjanja navidezne bližine in nadomestka za pristen medčloveški odnos pomembno vpliva na partnerski odnos, na intimnost, stopnjo čustvene povezanosti, samopodobo in stopnjo zadovoljstva v spolnosti. Ker pa ljudje zelo hitro razvijejo toleranco, to, kar so gledali včeraj, danes ne zadošča več za enak občutek vznburjenja in zadovoljitve. Da bi doživeli enako raven ugodja, potrebujejo nove in močnejše dražljaje. Tuje raziskave potrjujejo, da se vse več moških, ki redno masturbirajo ob ogledovanju pornografskih vsebin na medomrežju, srečuje z erektilno disfunkcijo ali s težavami z ejakulacijo, ko poskušajo imeti spolne odnose. Več vznburjenja in orgazmov kot človek doživi ob gledanju pornografije, manj privlačni so mu ljudje v realnosti in manj zanimiva ter zadovoljujoča mu je običajna spolnost.

5.1.5 Zasvojenost z igrami na srečo

O zasvojenosti z igrami na srečo govorimo takrat, ko je igralec igre na srečo oziroma hazarder zasvojen z njimi, kjer je možnost za zmago majhna in je popolnoma odvisna od sreče. Te igre hitro zasvojijo, saj so dobitki, ko zmagamo, veliki. Možgani nam sporočajo, da se je zgodilo nekaj dobrega, saj se izločajo endorfini in adrenalin. Ko človek doživi tako dober občutek, to želi ponoviti in s tem se hitro razvije odvisnost. Dokler se posameznik zaveda, da gre pri določenem početju le za igro, se sicer lahko zelo vživi vanjo in sprosti, v primeru zmage doživi veliko zadovoljstvo in celo srečo (ali ob porazu žalost, razočaranje) – vendar vse to ostane na ravni igre, brez usodnih, daljnosežnih posledic. Zasvojenec poskuša prenehati s škodljivim ravnanjem (v tem primeru z zasvojenostjo z igrami na srečo). Glavni vzrok za njegovo željo po prenehanju so zunanji dejavniki, kot so zakonski partner, sodelavci ali drugi. Značilno zanj je, da doživlja intenzivne spremembe razpoloženja, od neizmerne navdušenja do hude depresije. Igralca med igro zaradi tveganja preplavljajo endorfini in stresni hormoni, zato je v tako imenovanem stanju zožene zavesti. Nekateri pripovedujejo, da jih igranje seksualno vzburja in da je občutek ob dobitku podoben orgazmu. V pričakovanju dobitka ima človek povišan krvni pritisk, hitrejši srčni utrip, evforija mu omogoča beg pred stvarnostjo, kar mu zagotavlja navidezno varnost. O resnosti stisk, ki se pri igralcih na srečo pojavljajo dokaj pogosto, govori ugotovitev ameriških raziskovalcev, da šestkrat pogosteje (približno petina) kot drugi poskušajo ali tudi naredijo samomor, kar je več kot pri vseh drugih duševnih motnjah.

5.1.6 Zasvojenost z družabnimi omrežji

Večina uporabnikov družabnih omrežij ve, da spletna komunikacija ni nadomestek za komunikacijo iz oči v oči, kljub temu pa je vse več tistih, ki z uporabo družabnih omrežij pretiravajo. Tako lahko socialna omrežja postanejo tudi pribežališče pred nezadovoljstvom z realnim življenjem, brez njih pa se odvisnik največkrat počuti prazen, poleg tega se mu njegovo življenje zdi nezanimivo. Na spletnih omrežjih, kot so Facebook, Myspace, Twitter, Google+, Snapchat idr. lahko uporabniki ves čas aktivno, še pogosteje pa pasivno, spremljajo statute svojih prijateljev.

Polovica vseh uporabnikov družabnih omrežij se v svoj profil poveže tudi sredi noči. Osebe, ki postanejo zasvojene s spremljanjem družabnih omrežij, se pogosto začnejo zapirati vase in izgubljati stik s seboj in bližnjimi, nenehna povezanost v omrežja pa jim onemogoča kakovostno delo in sprostitev. Osebe, zasvojene z

družabnimi omrežji, lahko trpijo tudi za relativno novo obliko socialne tesnobe: strahom pred zamujenimi priložnostmi (ang. Fear of Missing out - FoMO). Ta se kaže kot posameznikova pretirana zaskrbljenost glede zamujanja prijetnih, zadovoljujočih, morda za posameznika koristnih družabnih dogodkov. Zaradi teh skrbi občutijo željo in prisilo po konstantni vključenosti v dogodke, ki jih doživljajo drugi – prijatelji, znanci ali celo popolni tujci s spleta. Najbolj rizične za razvoj te zasvojenosti so mlajše samske ženske s pridruženimi rizičnimi psihološkimi dejavniki. Na ameriški akademiji za pediatrijo opozarjajo na kopico negativnih vplivov družabnih omrežij, še posebej na otroke in mladostnike. Dodajajo, da so enakim tveganjem izpostavljeni tudi odrasli in starejše generacije. Ugotovljeno je bilo, da naj bi bila uporaba Facebooka povezana z občutki nesreče in nezadovoljstva. Avtorji različnih študij ugotovitve povezujejo z dejstvom, da naj bi Facebook povečal možnost socialne izolacije. Razlog za socialno izolacijo kompulzivnih uporabnikov družbenih omrežij tiči tudi v nenehnem primerjanju z drugimi. Ko se pomikamo oz. "scrollamo" po raznih profilih prijateljev in zvezdnikov, nenehno razmišljamo, kako bi jim lahko postali podobni oz. kakšni smo v primerjavi z njimi.

Ena izmed študij je definirala dve smeri primerjanja – navzgor in navzdol – oz. ali čutimo, da smo boljši ali slabši od drugih ljudi. Izkazalo se je, da oba tipa primerjav negativno vplivata na počutje ljudi, kar je sicer zelo neobičajno, saj se v resničnem življenju ljudje slabše počutijo samo takrat, ko imajo občutek, da so drugi boljši od njih. V spletnem svetu je torej kakršnokoli primerjanje lahko povezano z depresivnimi stanji. Sicer večina tega ne bo priznala, vendar gledanje fotografij kolega, ki z družino potuje v tropskih krajih, medtem ko vi cele dneve sedite v službi, v vas zagotovo sproža negativne občutke zavisti in ljubosumja. Na družabna omrežja se vedno znova vračamo, čeprav se med uporabo nikoli ne počutimo zares dobro. To se verjetno zgodi zaradi "napake pri napovedovanju": Kot pri zlorabi drog, ko ljudje mislijo, da jim bodo igle in tablete pomagale, a se bodo v resnici potem počutili grozno. Ti odnosi potrebujejo dejansko socialno interakcijo (ne virtualne) za nadaljevanje in vzdrževanje. Če se torej počutite bolj družabni, samo zato ker "visite" na Facebooku, raje pokličite prijatelja in pojdite z njim na kavo ali sprehod. Znano je namreč eno – virtualni prijatelji nimajo terapevtskega učinka, resnična socialna podpora drugih pa je izjemno pomembna za človekovo duševno zdravje.

5.2 Vzroki in posledice digitalne zasvojenosti v družbi

(Laura Oblak, Janja Mertelj)

5.2.1 Vzroki

1) Pomanjkanje socialne podpore

Za posameznike, ki nimajo dobrih družbenih odnosov in socialne podpore, obstaja večje tveganje za zasvojenost z internetom. Uporabljajo virtualna razmerja in podporo za ublažitev svoje osamljenosti. Pravzaprav so najbolj razširjene aplikacije med internetnimi odvisniki klepetalnice, interaktivne igre, takojšnje sporočanje ali družabni mediji. Nekatere empirične študije razkrivajo, da je konflikt med starši in otroki ter tistimi, ki ne živijo z mamo, močno povezan s povečanjem digitalne zasvojenosti v roku enega leta.

2) Razvoj digitalne tehnologije (socialna omrežja, video igre, igre na srečo, pornografija, televizijske serije)

Vse te digitalne platforme so uporabnikom lahko dostopne in razširjene po celem svetu, saj je kapitalistična proizvodnja omogočila poceni izdelavo in enostavno uporabo digitalnih naprav. Kapitalistične družbe imajo interes, da vplivajo na čim večjo množico ljudi, ki jim potem lahko lažje »vladajo« in povečajo svoj lasten profit. Posledično so na tak način povzročili digitalno zasvojenost velikih množic, ki zdaj že nezavedno in prisilno uporabljajo toliko digitalne tehnologije.

3) Družbena/socialna prisila

Vedno več mladih uporablja digitalno tehnologijo kot pripomoček za medsebojno druženje in zabavo. Osnovne potrebe vsakega človeka so sprejetje, pripadnost in povezanost z neko skupino. Preko socialnih omrežij (Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter itd.), računalniških iger in televizijskih serij so te potrebe z lahkoto izpolnjene, saj ljudje lahko praktično zastonj klepetajo, sodelujejo v igri ali pa gledajo zabavno vsebino serij ure in ure.

4) Zasnova/oblika/delovanje internetnih platform

Vpliv zasnove oz. delovanja internetnih platform, ki temeljijo na izkoriščanju nevrobioloških funkcij posameznika, ki so razložene že v prejšnjem poglavju, daje proizvajalcem teh platform moč in nadvlado nad mišljenjem in odločitvami posameznika. Princip tega delovanja tako proizvajalci vestno uporabljajo pri zasnovi različnih vrst internetnih platform. Na primer:

- a) Računalniške igre so zasnovane na osnovi najsodobnejše vedenjske psihologije, ki zagotavlja ohranitev zanimanja. Igre so poglobljene izkušnje, ki zagotavljajo sproščanje velike količine dopamina, kar dolgoročno spremeni delovanje povezav v možganih. Igralci začnejo živeti v svetu, kjer lahko pričakujejo takojšnje zadovoljstvo in izgubijo občutek za čas. Omogočajo pobeg v okolje, kjer je napredek merljiv, igralec pa ima kontrolo in se počuti varnega. Razvijalci iger prav tako uvajajo manipulativne značilnosti oblikovanja iger, kot so na primer nakupi v aplikaciji, mikro transakcije in škatle za plen (loot boxes), ki so ponekod že ilegalne, saj so to neke vrste igre na srečo.
- b) Na zasvojenost z igrami na srečo vpliva več dejavnikov: denarna stiska, želja po izkustvu vznemirjenja in navdušenja, socialni status, potreba po zabavi. Ker imajo ljudje močno potrebo po družbeni interakciji, si igralnice za igranje iger na srečo prizadevajo zagotoviti vznemirljivo družbeno vzdušje. Igralci tako pogosto komunicirajo in se med seboj podpirajo.
- c) Socialna omrežja so postala del našega vsakdanjega življenja. Velika podjetja izkoriščajo moč družbenih medijev za izdelavo tržnega kanala in vplivajo na uporabnike. Problem, ki se pojavi, je ta, da lahko socialni mediji prevzamejo in nadzorujejo življenje ljudi bolj kot ga oni sami. Večina ljudi podcenjuje vpliv teh omrežji in opazi resničen učinek šele po tem, ko že pride do škodljivih posledic.

5.2.2 Posledice

Leta 1996 je dr. Young opazila, da prekomerna raba računalnika lahko vodi v odvisnost in je zato predlagala vključitev tovrstne odvisnosti v enega glavnih učbenikov psihiatrije »Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders«. Objavljena raziskava še danes velja za temelj strokovne psihološke obravnave medmrežne odvisnosti.

V letih, ko se je uporaba svetovnega spleta množično razširila tudi na neprofesionalne uporabnike, je več psihologov objavilo strokovne članke, v katerih so navajali opažanje, da nekateri uporabniki medmrežja kažejo podobne znake odvisnosti, kot so jih bili vajeni pri odvisnih od iger na srečo, prekomernem gledanju televizije, odvisnosti od spolnega vznburjenja in podobno. Vendar pa so bila to le gola opažanja, brez dokazov in ponovljivosti, ki so v znanosti dokaj malo vredna. Zato se je dr. Youngova, mlada ameriška psihologinja, ki je diplomirala 4 leta pred tem in doktorirala dve leti prej, lotila prave klinične raziskave, z namenom dokaza obstoja odvisnosti od prekomerne uporabe spleta.

Prek različnih oglasov, javnih objav ter znancev in sodelavcev z univerzitetnega kampusa so zbrali preko 390 prostovoljcev, ki so pogosto uporabljali medmrežje. Prostovoljcem so s pomočjo enotnega vprašalnika zastavili več vprašanj o pogostosti, trajanju načinu in vsebinah pri uporabi spleta, o občutkih po in pred uporabo, o vplivih na vsakdanje življenje ter o odzivu bližnjih. Ker za medmrežno odvisnost še ni bilo nobenih splošnih kriterijev, so uporabili prilagojene splošno priznane psihološke teste za odvisnost od iger na srečo, saj so menili, da sta si glede na odziv človeškega uma odvisnosti najbolj podobni. Uspeli so dokazati, da so uporabniki, ki so navajali pogosto dolgotrajno uporabo spleta, pri kateri so na spletu pogosto porabili več časa, kot so sprva želeli in nameravali kazali tudi splošne znake odvisnosti, ki jih bomo podrobneje razdelali v nadaljevanju. Prav tako pa kontrolna skupina prostovoljcev, ki ni prekomerno in nekontrolirano uporabljala spleta, ni kazala znakov odvisnosti v širšem. Študija je tako prva dokazala odvisnost od uporabe svetovnega spleta.

V uporabi je več različnih kriterijev za določanje odvisnosti od spleta. Lep primer je pogosto uporabljen Beardov kriterij. Pacient mora za določitev diagnoze izpolnjevati vseh 5 glavnih in vsaj eno pomožno merilo.

Glavna merila:

Pacient

1. je obseden s spletom (razmišlja o preteklih aktivnosti na spletu in/ali pričakovani naslednji online seji);
2. mora časovno prekomerno uporabljati splet za doseganje zadovoljstva;
3. si je neuspešno prizadeval za nadzor, zmanjšanje ali prekinitev uporabe spleta;
4. je nemiren, zlovoljen, depresiven ali razdražljiv, ko poskuša omejiti ali preiniti uporabo interneta;
5. je bil na spletu prisoten več časa, kot je prvotno načrtoval.

Poleg tega mora biti prisotno vsaj eno izmed sledečih meril:

Pacient

1. je zapostavil ali ogrozil pomembno zvezo, službo, poslovno ali izobraževalno priložnost zaradi spleta;
2. je lagal družinskim članom, terapevtu ali drugim, da bi prikril mero oz. obseg vpletenosti spleta v življenju;
3. splet uporablja kot način za pobeg od problemov ali sproščanje stisk.

Ta merila hkrati lepo prikazujejo simptome oz. posledice odvisnosti od spleta. Glavne splošne posledice so:

1) Sprememba vzorca spanja

Zaradi prekomerne uporabe spleta, ki ga odvisne osebe najraje uporabljajo v poznih večernih in/ali zgodnjih jutranjih urah, ko jih nihče ne ovira, nadzira in nimajo nobenih drugih obveznosti, vodijo do spremembe bioritma in z njim nenaspanosti, ki sta pogosto prva pokazatelja odvisnostjo.

2) Zanemarjanje ostalih obveznosti

Zaradi količine časa, ki jo uporabnik namenja spletu, trpijo ostale obveznosti in dejavnosti. Prav tako zaradi pričakovanja naslednje seje ali razmišljanja o pretekli, trpi pogosto njegova zbranost ob opravljanju dejavnosti v preostalem času.

3) Zahteva po zasebnosti

Zaradi prikrivanja odvisnosti in včasih občutka sramu, pacient začenja občutiti višje zahteve po zasebnosti. Skriva elektronske naprave, ščiti jih z gesli, umika se v območja, kjer ima več zasebnosti. V primeru vdora v zasebnost oz. motenja v času uporabe spleta odreagira razdražljivo, pogosto agresivno, saj se telo bori proti odtegu »droge«.

4) Laganje

Oseba začne z majhnimi lažmi za prikrivanje svoje dejavnosti, ki pogosto za seboj potegnejo vse večje laži. Zato se ujame v začaran krog laganja, na katero se občasno privadi in ga uporablja tudi v drugem delu spektra življenjskih dejavnosti.

5) Sprememba osebnosti

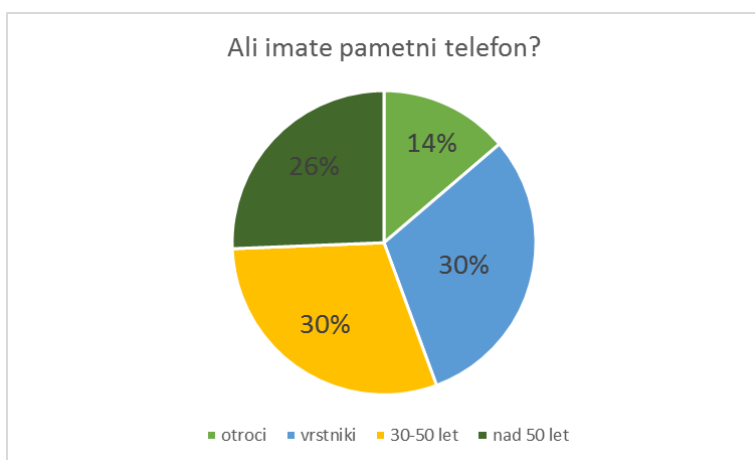
Značilno je ponavljajoče se menjavanje razpoloženja, ki je odvisno od dejavnosti na spletu. Jeza, agresija, zaprtost, razdražljivost, zanikanje pri pomanjkanju »droge« in pozitivna čustva po zadoščenju. Poleg naštetega se odvisnost od spleta kaže tudi v poslabšanju fizičnih zmogljivosti oz. izgledu pacienta zaradi zanemarjanja telesne aktivnosti in zdravega prehranjevalnega vzorca. Prav tako strokovnjaki pogosto omenjajo prisotnost sindroma karpalnega kanala, nevropatije zaradi utesnitve živcev pri prehodu skozi ozek anatomski prostor v zapestju, kar je med drugim značilno za nekatere manualne poklice, npr. zobozdravnike, določene glasbenike; tovrstno simptomatiko pa bi vendarle pripisali bolj ponavljajočim se pogostim gibom pri uporabi računalnika oz. mobilnega telefona kot pa pomanjkanju splošne gibalne aktivnosti.

V splošnem so določene posledice skupne vsem podtipom spletne odvisnosti glede na vsebino, nekatere pa so specifične za določen podtip, saj se navezujejo na področje dejavnosti oz. osebnosti, ki je povezana z določeno vsebino, npr. spolnost pri odvisnosti od pornografije oz. klepetalnic povezanih s seksom, romanca oz. ljubezen pri odvisnosti od zmenkarskih strani, odnos do denarja pri odvisnosti od spletnih iger na srečo ipd. Velja seveda tudi omeniti znano značilnost odvisnosti, da je potrebno za enako mero zadovoljstva intenziteto stimulusa s časom večati. To je posledica senzitizacije v nevrološkem sistemu, ki nadzira potrebo, ne pa v sistemu mediacije užitkov (oz. tega kar imamo radi). Zato odvisniki nujno potrebujejo drogo – uporabo spleta, vendar jo pogosto na splošno vseeno sovražijo, saj se zavedajo kakšne težave oz. posledice prinaša.

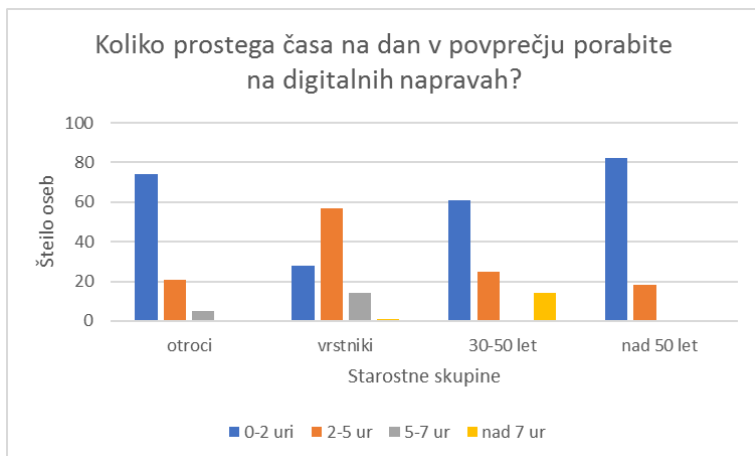
6 Analiza anket

Priprava anket (Neja Markl Vičič, Lara Kočever, Manca Okretič, Ada Sok, Jan Leskošek, Maja Leva, Lovro Raković, Mohammad Yonesi) in analiza (Matej Žmaucar, Anže Kovačič, Neja Vertačnik)

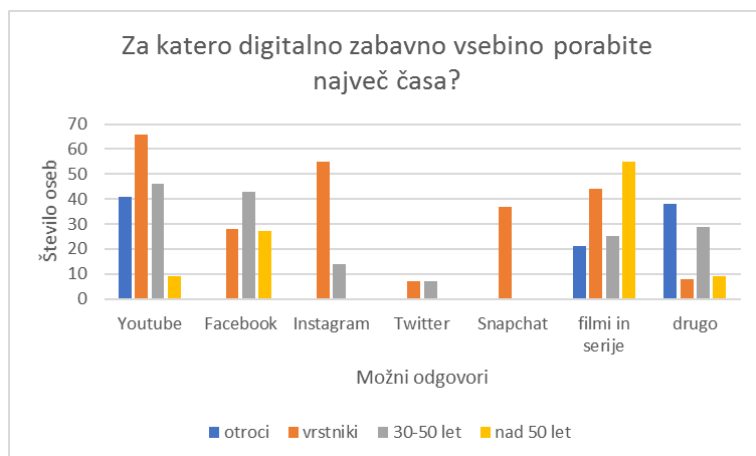
Med ljudi smo razdelili anketne vprašalnike, na katerih je bilo 14 vprašanj. Ankete smo razdelili v štiri različne starostne skupine, in sicer med otroke, med vrstnike, med ljudi, ki so stari 30-50 let in med ljudi, ki so stari nad 50 let. Anketo, ki je priložena v prilogi, je pri vsaki starostni skupini rešilo 50 anketirancev. Analizirali smo rezultate, ki smo jih pridobili.



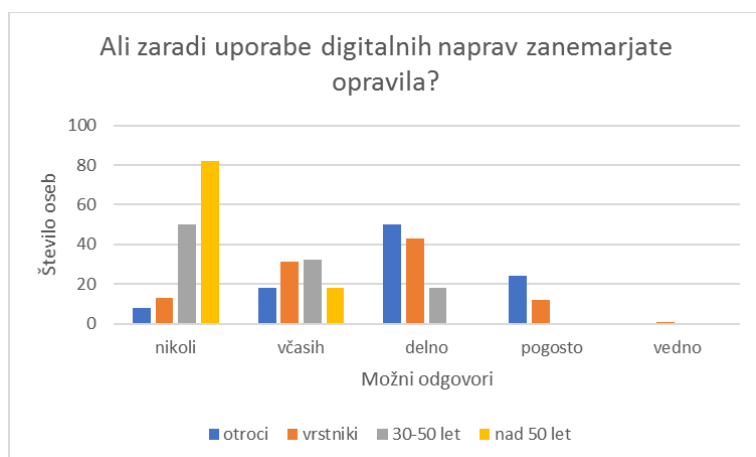
Slika 1: Ali imate pametni telefon?



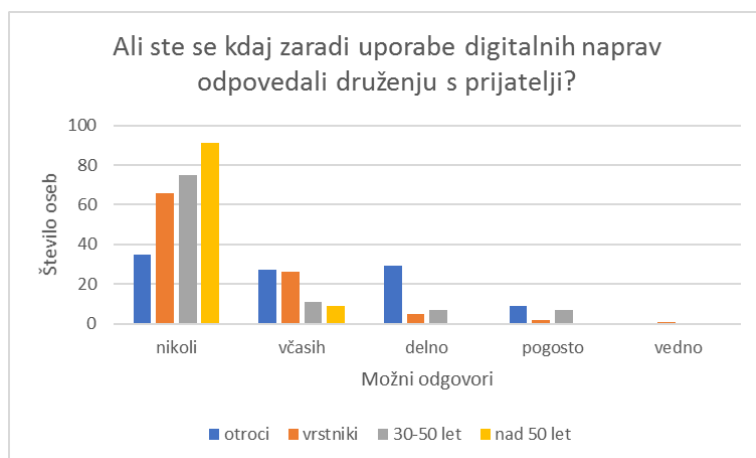
Slika 2: Koliko prostega časa na dan v povprečju porabite na digitalnih napravah?



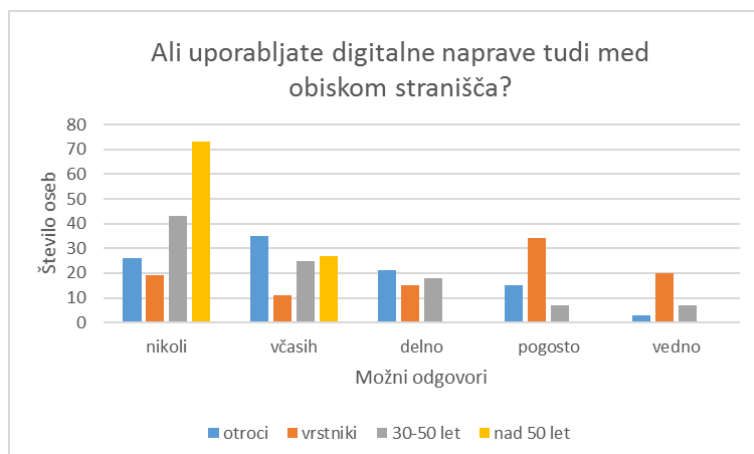
Slika 3: Za katero digitalno zabavno vsebino porabite največ časa?



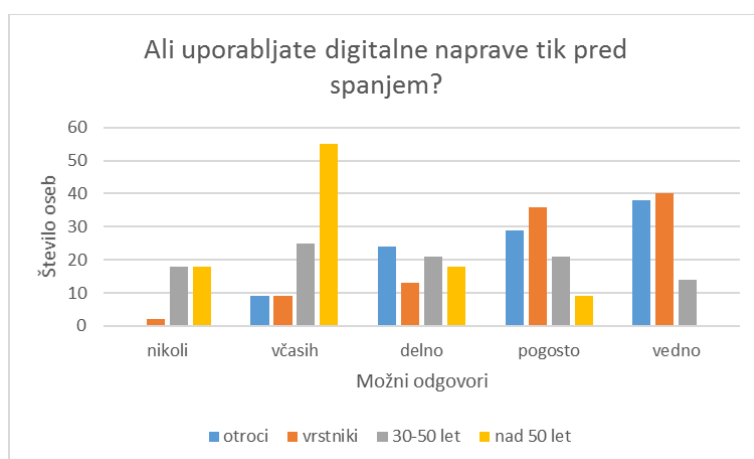
Slika 4: Ali zaradi uporabe digitalnih naprav zanemarjate opravila?



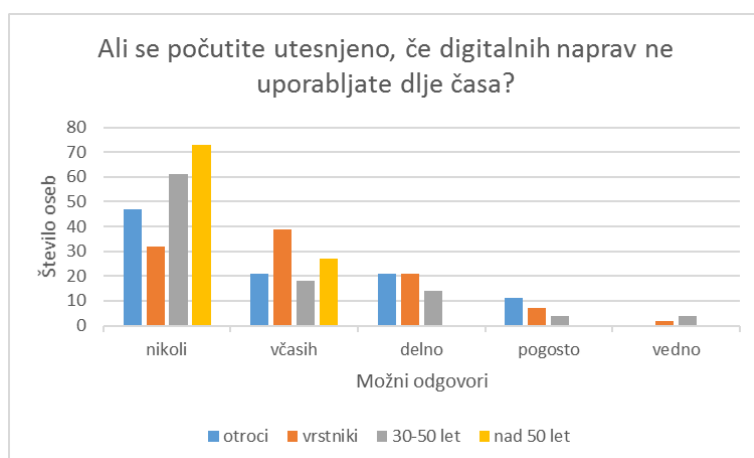
Slika 5: Ali ste se kdaj zaradi uporabe digitalnih naprav odpovedali druženju s prijatelji?



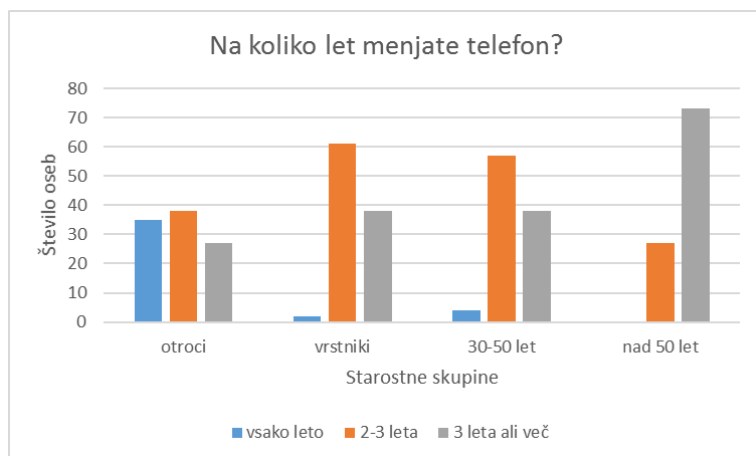
Slika 6: Ali uporabljate digitalne naprave tudi med obiskom stranišča?



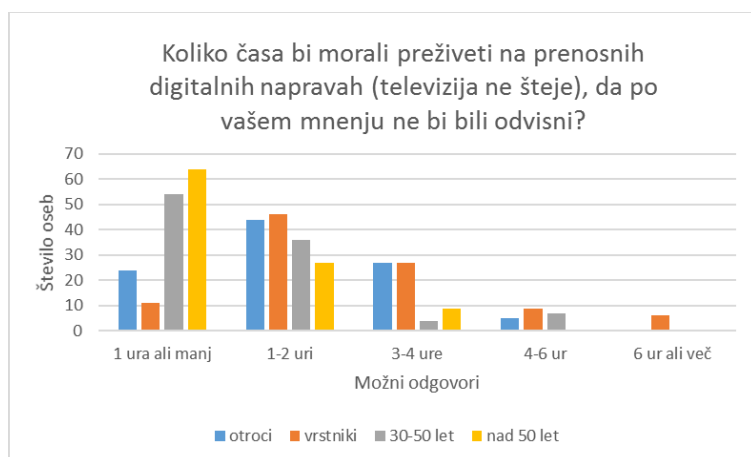
Slika 7: Ali uporabljate digitalne naprave tik pred spanjem?



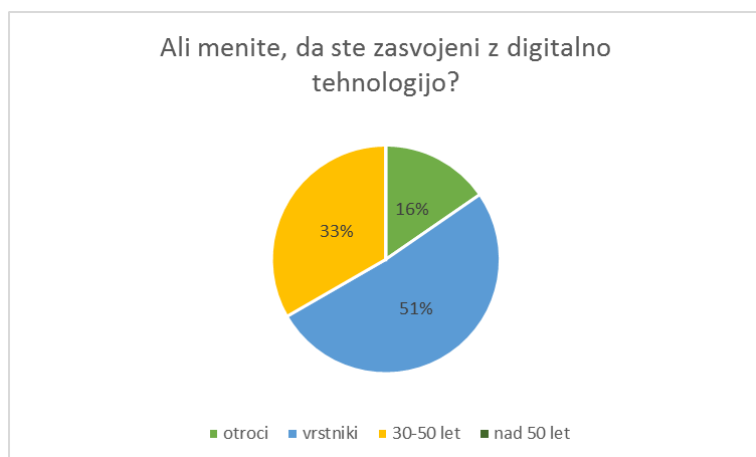
Slika 8: Ali se počutite utesnjeno, če digitalnih naprav ne uporabljate dlje časa?



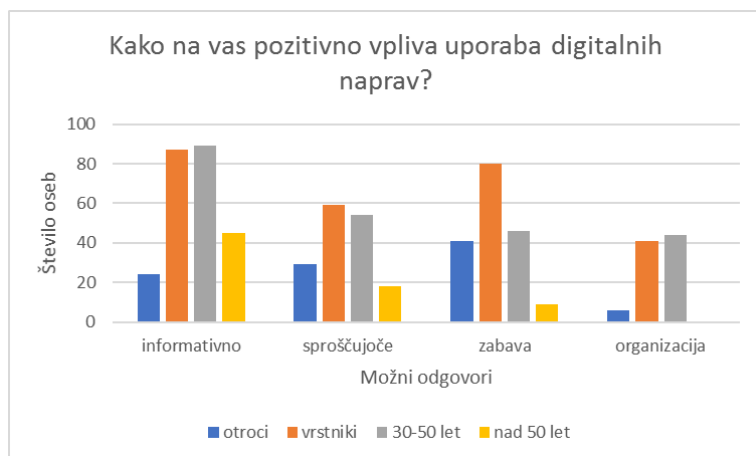
Slika 9: Na koliko let menjate telefon?



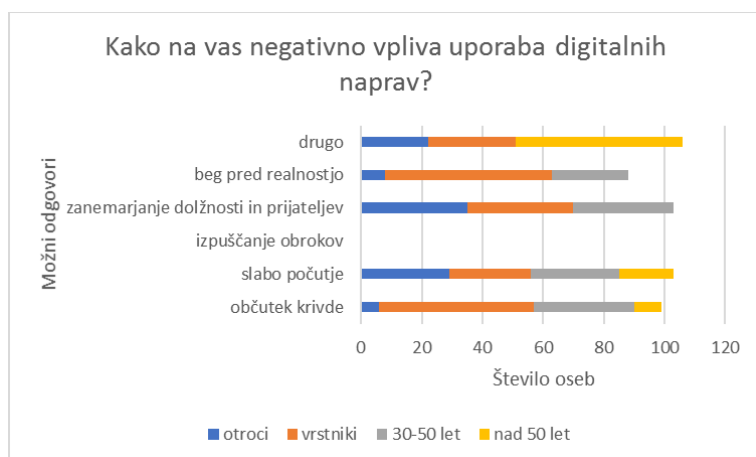
Slika 10: Koliko časa bi morali preživeti na prenosnih digitalnih napravah (televizija ne šteje), da po vašem mnenju ne bi bili odvisni?



Slika 11: Ali menite, da ste zasvojeni z digitalno tehnologijo?



Slika 12: Kako na vas pozitivno vpliva uporaba digitalnih naprav?



Slika 13: Kako na vas negativno vpliva uporaba digitalnih naprav?

7 Videoposnetek

(Iris Hamzić, Špela Novak, Mark Morela Pavlovič, Eva Slokar, Jan Kamnikar)

Povezava do posnetka:

https://drive.google.com/file/d/1pn7g0_Ui6WIZdN29NMh0l4YTvsPiuOOE/view?usp=drivesdk

8 Jezikovni popravki

(Eva Pogačar, Žana Miladinović, Nika Šemrov)

9 Zaključek

Raziskovalna naloga je podala zanimive in podrobne odgovore na nastanek različnih vrst digitalnih zasvojenosti. Pričakovani, a hkrati zanimivi, so rezultati anket.

Največja digitalna zasvojenost je med mlajšima generacijama: med otroci in našimi sovrstniki, in sicer verjetno zato, ker mladi uporabljamo digitalne naprave v večji meri za zabavo kot za delo. Glede na rezultate najdlje za računalnikom delajo sicer zreli ljudje (30-50 let), vendar moramo vedeti, da so večinoma zaposleni in da delajo za službo. Kljub temu da vzorec ni dovolj reprezentativen, še vedno kar petina (20%) naših vrstnikov vedno uporablja pametni telefon na stranišču. Zanimivo je tudi, da je starostna skupina nad 50 let tako zelo samozavestna, da je kar 100% anketirancev odgovorilo, da niso zasvojeni z digitalnimi mediji. Ne dvomimo namreč, da jih val nove odvisnosti najmanj pesti, vemo pa, da so tudi starejši zlahka odvisni od gledanja nadaljevanj in poročil. Zelo verjetno velja družbeni predsodek, da pri digitalni zasvojenosti govorimo le o problemu današnje mladine, kar lahko vidimo tudi iz dobesednih odgovorov starostne skupine nad 50 let.

10 Viri in literatura

6 načinov, kako družabna omrežja vplivajo na duševno zdravje. [internet]. [citirano 9. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://govori.se/zanimivosti/6-nacinov-kako-druzbeno-omrezja-vplivajo-na-dusevno-zdravje>.

A Chronological History of Social Media. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://interestingengineering.com/a-chronological-history-of-social-media>

Binge-watching. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://en.wikipedia.org/wiki/Binge-watching>

Boksarska vstaja. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: https://sl.wikipedia.org/wiki/Boksarska_vstaja

Carmina Burana (opera). [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Carmina_Burana_\(opera\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/Carmina_Burana_(opera))

Carnes, P. Delmonico, D. Griffin, E. *V senci interneta.* 2010. Ljubljana: Založba Modrijan.

Death of Alexander the Great. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Death_of_Alexander_the_Great

Death of the private self: how fifteen years of Facebook changed the human condition. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.theguardian.com/technology/2019/jan/31/how-facebook-robbed-us-of-our-sense-of-self>

Ep o Gilgamešu. 1963. Ljubljana: Mladinska knjiga. (Sivi kondor, 5)

Five Types of Treatment for Computer Game Addiction. [internet]. [citirano 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <http://www.techaddiction.ca/computer-game-addiction-treatment.html>.

Hardest Part of Addiction Recovery is Admitting Your Problem. [internet]. [citirano 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://thecanyonmalibu.com/blog/hardest-part-of-addiction-recovery-is-admitting-your-problem/>.

History of addiction. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.themeadows.com/blog/item/365-history-addiction>

How to overcome a binge-watching addiction. [internet]. [citirano 9.3.2019]. Dostopno na naslovu: <https://betterhumans.coach.me/how-to-stop-binge-watching-from-ruining-your-life-cd0e92f51750>.

How to recover from pornography addiction. [internet]. [citirano 9.3.2019]. Dostopno na naslovu: <https://www.crosswalk.com/family/marriage/doctor-david/how-to-recover-from-pornography-addiction.html>.

How to use Instagram and Facebook's new time limit tools. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.wired.co.uk/article/facebook-mute-push-notifications-app-dashboard>

Igralnice: Poskušanje sreče ali obsesija?. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.aktivni.si/zdravje/raj-brez-ure-in-oken/>

Logout&Restart - digitalna zasvojenost. [internet]. [citirano 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://www.logout.si/sl/svetovanja/logout-and-restart/>.

Mahdawi, A. 2018. *Netflix addiction is real – we are entertaining ourselves to death*. [internet]. [citirano: 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/jun/20/netflix-addiction-is-real-we-are-entertaining-ourselves-to-death>.

Nekateri operaterji že blokirajo Pokerstars, drugi so se pritožili. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.delo.si/novice/znanoteh/nekateri-operaterji-ze-blokirajo-pokerstars-drugi-so-se-pritozili.html>

Odlogiraj se: Vrste spletnih zasvojenosti. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.delo.si/znanje/potrosnik/odlogiraj-se-vrste-spletnih-zasvojenosti.html>

Ona Plus. 2017. *Zdravljenje tehnološke odvisnosti v Novi Gorici*. [internet]. [citirano 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://onaplus.delo.si/sodobna-zasvojenost-s-tehnologijo>.

Page, D. 2017. *What happens to your brain when you binge-watch a TV series*. [internet]. [citirano: 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://www.nbcnews.com/better/health/what-happens-your-brain-when-you-binge-watch-tv-series-ncna816991>.

Peter Topić, psihoterapevt, o zasvojenosti s seksualnostjo in o spletni pornografiji. 2012. [internet]. [citirano: 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <http://www.viva.si/Intervju/9001/Peter-Topi%C4%87-psihoterapevt-o-zasvojenosti-s-seksualnostjo-in-o-spletni-pornografiji?index=3>.

Pornography addiction. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Pornography_addiction

Psychiatry Online. 2018. *Social Media Addiction: Assessment and Treatment*. [internet]. [citirano 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <http://www.psychiatryonline.it/node/6078>.

Repa, J. 2010. *Zasvojenost z internetom*. Ljubljana: Salve.

Rozman, S. 2007. *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Safe. 2018. *Zasvojenost z videoigrami tudi uradno priznana kot duševna motnja*. [internet]. [citirano 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://safe.si/novice/zasvojenost-videoigrami-tudi-uradno-priznana-kot-dusevna-motnja>.

Social media addiction. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_media_addiction

Television consumption. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Television_consumption

Temperance movement. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Temperance_movement

The Hidden Story of 22+ Years of Online Poker History. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.beatthefish.com/online-poker-history/>

The History of Gambling & The Treatment of Problem Gamblers. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://deserthopetreatment.com/gambling-substance-abuse/history-problem-treatment/>

The History of Social Media: Social Networking Evolution!. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://historycooperative.org/the-history-of-social-media/>

The history of social networking. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.digitaltrends.com/features/the-history-of-social-networking/>

Topić, P. 2015. *Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi*. Maribor: Pivec.

Uporaba interneta: Gospodinjstva 2003/2. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.ris.org/db/13/63/RIS_poro%C4%8Dila/Uporaba_interneta:_Gospodinjstva_2003/2/?&p1=276&p2=285&p3=1318&p4=1319

Video Game Addiction Treatment Program Options. [internet]. [citirano 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://www.psychguides.com/guides/video-game-addiction-treatment-program-options/>.

Video game addiction. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Video_game_addiction

Video Game Addiction: Past, Present and Future. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/5976/1/211418_PubSub798_kuss.pdf

Viva. 2009. *Kako iz začaranega kroga odvisnosti?*. [internet]. [citirano 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <http://www.viva.si/Zasvojenost/3256/Kako-iz-za%C4%8Daranega-kroga-odvisnosti>.

Viva. *Zasvojenost z igrami na srečo*. 2009. [internet]. 2009. [citirano 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <http://www.viva.si/Zasvojenost/3665/Zasvojenost-z-igrami-na-sre%C4%8Do>.

What Is Daily Fantasy Sports And Why Is Everyone So Obsessed With It?. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.forbes.com/sites/haroldstark/2017/12/09/what-is-daily-fantasy-sports-and-why-is-everyone-so-obsessed-with-it/#1f9f4d2f1be3>

Young, K. S. 1996. *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. 104th annual meeting of the American Psychological Association. Toronto, Canada.

Zasvojenost z igrami na srečo. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.viva.si/Zasvojenost/3665/Zasvojenost-z-igrami-na-srečo>

Zasvojenost: Ko je partnerjev »šus« pornografija. 2017. [internet]. [citirano: 10. 3. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://govori.se/zanimivosti/zasvojenost-ko-je-partnerjev-sus-pornografija/>.

Zdravljenje digitalnih zasvojenosti otrok, mladostnikov in odraslih. [internet]. [citirano 1. 3. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.logout.si/sl/svetovanja/>

Žorž, B. 2008. *Sodobno suženjstvo*. Koper: Ognjišče d.o.o.

11 Zahvala

Za nastanek naloge, njeno usmerjanje in popravljanje ter za spodbujanje se 3. c-razred iskreno zahvaljuje vodji projekta, ge. prof. Jasni Kos, mentorju, g. prof. Gregorju Potokarju, in razredničarki, ge. prof. Poloni Gros Remec. Poleg tega se zahvaljujemo tudi vsem anketirancem, ki so si vzeli čas in izpolnili anketo.

12 Priloga

ANKETA – DIGITALNA ZASVOJENOST

Smo dijaki 3. letnika Gimnazije Bežigrad in opravljamo raziskavo na temo digitalne zasvojenosti. Anketa je anonimna in rezultati ne bodo uporabljeni drugod. Z namenom da dobimo čim bolj zanesljive rezultate, vas prosimo za iskrenost pri reševanju ankete. Že vnaprej se vam zahvaljujemo za vaše sodelovanje in iskrenost.

1. Spol (obkroži): Ž M
2. V katero starostno skupino spadate? (obkroži)
 - a. 5 – 14 let
 - b. 15 – 25 let
 - c. 26 – 50 let
 - d. 50 in več
3. Ali imate pametni telefon? (obkroži)
 - a. Da
 - b. Ne
4. Koliko prostega časa na dan v povprečju porabite na digitalnih napravah? (obkroži)
 - a. 0 – 2 uri
 - b. 3 – 5 ur
 - c. 6 – 8 ur
 - d. Več kot 8 ur
5. Za katero digitalno zabavno vsebino porabite največ časa? (obkrožite lahko več odgovorov)
 - a. Facebook
 - b. Instagram
 - c. Twitter
 - d. Snapchat
 - e. Youtube
 - f. Filmi in serije
 - g. Drugo: _____
6. Ali zaradi uporabe digitalnih naprav zanemarjate opravila? (Na vprašanje odgovorite s številko od 1 do 5, kjer je 1 nikoli, 5 pa vedno)

1

2

3

4

5

7. Ali ste se kdaj zaradi uporabe digitalnih naprav odpovedali druženju s prijatelji? (Na vprašanje odgovorite s številko od 1 do 5, kjer je 1 nikoli, 5 pa vedno)

1 2 3 4 5

8. Ali uporabljate pametne naprave tudi med obiskom stranišča? (Na vprašanje odgovorite s številko od 1 do 5, kjer je 1 nikoli, 5 pa vedno)

1 2 3 4 5

9. Ali uporabljate digitalne naprave tik pred spanjem? (Na vprašanje odgovorite s številko od 1 do 5, kjer je 1 nikoli, 5 pa vedno)

1 2 3 4 5

10. Ali se počutite utesnjeno če pametnih naprav dlje časa ne uporabljate? (Na vprašanje odgovorite s številko od 1 do 5, kjer je 1 prav nič utesnjeno, 5 pa zelo utesnjeno)

1 2 3 4 5

11. Na koliko let menjate mobilni telefon? (obkrožite)

- a. Vsako leto
- b. 2 – 3 leta
- c. Več kot 3 leta
- d. Drugo: _____

12. Največ koliko časa bi lahko preživeli na prenosnih digitalnih napravah, da po vašem mnenju še nebi bili odvisni? (obkrožite)

- a. Manj kot 1 uro
- b. 1 – 2 uri
- c. 3 – 4 ure
- d. 4 – 6 ur
- e. Drugo: _____

13. Kaj za vas pomeni digitalna odvisnost? (kako vpliva na počutje, koliko časa porabite na digitalnih napravah, da bi bili odvisni ...)

14. Ali menite da ste zasvojeni z digitalno tehnologijo? (obkrožite)

- a. Da
- b. Ne

15. Kako na vas pozitivno vpliva uporaba digitalnih naprav?

- a. Informativno
- b. Sproščujoče
- c. Organizacija
- d. Zabava
- e. Drugo:_____

16. Kako na vas negativno vpliva uporaba digitalnih naprav?

- a. Občutek krivde
- b. Glavobol
- c. Izpuščanje obrokov
- d. Zanemarjanje dolžnosti in prijateljev
- e. Bežanje pred realnostjo
- f. Drugo:_____