

razvoja



digitalna odvisnost

Uvodnik

Drage bralke, dragi bralci!

Pred vami je končni izdelek razrednega projekta, ki smo ga na temo digitalne odvisnosti ustvarili dijaki 3.E razreda Gimnazije Bežigrad. Od tod tudi ime – rEvija. Več kot polovico letošnjega šolskega leta smo pisali, risali, popravljali, sestankovali, urejali; seveda smo si šli med seboj občasno tudi na živce, a menim, da je to neizogiben del skupinske dinamike. Kaj hočeš, takle mammo, gremo naprej.

Večina člankov, k branju katerih vas vabim v nadaljevanju, obravnava problematiko digitalne odvisnosti in le-to primerja z drugimi odvisnostmi naše družbe: od cigaret, alkohola, igranja iger na srečo, drog, ... Zdi se, da nas vedno nekaj opominja nanjo. Naj vam dam primer: v vsaki od naših učilnic (in tudi v telovadnicah) je na steno nalepljen znak, ki opozarja na prepoved uporabe mobilnih naprav med poukom. Teh znakov še pred enim letom tam ni bilo. Človek se na tem mestu vpraša: ali se naš odnos s tehnologijo res tako hitro slabša, ali smo glede njega vedno bolj paranoični? In ali imajo te znaki kakšen učinek?

Glede uporabe telefonov med poukom je stvar podobna kot pri plonkanju: če si dovolj iznajdljiv, ti bo skoraj gotovo uspelo. Začetnim opominom sledi adaptacija, torej ugotavljanje, kateremu profesorju je vseeno in pod katerim kotom se telefona v naročju ne vidi. Seveda pa je to zgolj vrh ledene gore – prava razsežnost tehnološkega vpliva se pokaže šele ob zvonjenju šolskega zvonca. Kar pridite enkrat v naš razred med odmorom, pa vam bo situacija hitro jasna; priznam, da sem del nje tudi jaz, saj skoraj vedno preverim, ali sem dobila kakšno novo sporočilo, ali moram komu kaj poslati, odgovoriti na mejl ipd. Dejstvo je, da je naša generacija ena izmed zadnjih, na katero današnje mobilne naprave v otroštvu niso imele tako velikega vpliva, kot ga imajo danes, saj smo imeli doma škatlaste televizorje in prve prenosne računalnike. Telefone na tipke smo uporabljali kvečjemu za klicanje družinskih članov in igranje tistih treh igrice, do katerih smo imeli dostop, in tega nismo počeli celo popoldne. Tisti vrstniki, ki se jim je zdelo kul biti na Facebooku že pri enajstih letih, so ga imeli samo za igranje igrice Farmville. Hkrati pa smo med prvimi, ki odraščamo s tehnologijo kot neizogibnim delom našega življenja, z interaktivnimi tablam in množico drugih zaslonov na doseg roke. Že od osnovne šole poleg fizičnih učilnic uporabljamo tudi tiste na spletu. V 5. razredu smo med odmorom igrali igrice na GameBoyih, danes si namesto tega dopisujemo. Mogoče pa se je bolj od same uporabe tehnoloških novotarij spremenil naš odnos do njih: pred desetimi leti so bile za nas nekaj novega in vznemirljivega. Danes so zgolj eden sestavnih delov našega vsakdana.

Kljub vsem težavam in nadlogam, ki nam jih prinaša digitalni svet, ni vse tako brezupno. Kot primer vam lahko povem, da so nam ustvarjanje te revije močno olajšali skenerji, mobilne aplikacije za komuniciranje, elektronska pošta, programi za pisanje in podobni produkti tehnološkega razvoja. A brez naših idej in razmišljanj ne bi nastalo nič. Navsezadnje smo mi – dijaki – razlog, da je pred vami zaključena celota, ki jo sestavljajo članki, križanke, intervju, horoskop, poezija, karikature ... na kar smo lahko vsi ponosni. Upam, da se boste ob vsebini nasmejali in zamislili.

Želim vam lepo branje!

urEdnica Brina Vukovič

Kazalo

Vsebina

Uvodnik	2
Vzpon vedenjskih zasvojenosti v digitalni dobi	4
Rebus	6
What is digital addiction?	7
Adicción a internet	8
Intervju s profesorjem	9
Stripa	11
Je odvisnost od družbenih medijev dandanes hujša kot odvisnost od cigaret?	12
Zasvojenost z digitalno tehnologijo	14
Po sledeh bušmanov	16
Haiku	18
Pesem	18
Križanki	18
Socialna omrežja	18
5 minut brez telefona	19
Kviz	20
Horoskop	22
Rebus	24
Viri	25
Kolofon	28

Žak Kušar



Vzpon vedenjskih zasvojenosti v digitalni dobi

Z vse večjo vlogo, ki jo moderna tehnologija igra v vsakdanjem življenju, se v današnji družbi začenjajo kazati njene težave

Ob besedi zasvojenost veliko ljudi najprej pomisli na mamila kot so heroin, kokain ali opij – nevarne droge, katerih uporaba lahko hitro vodi v predoziranje in smrt, ki so v večini držav z zakonom strogo prepovedane. Zasvojenost od takih drog ljudje asociirajo s smrtjo in kriminalom, zato so v družbi najbolj negativno čustveno zaznamovane in ravno iz tega razloga najprej pomislimo prav nanje.

Naslednja na misel prideta tobak in alkohol; to sta drogi, ki sta zelo razširjeni in splošno dostopni. Čeprav vemo, da je zasvojenost z njima lahko prav tako nevarna kot s katerokoli drugo drogo (in sta pravzaprav odgovorni za največ zdravstvenih težav in smrti), se v očeh večine ne zdita tako strašljivi, verjetno ravno zaradi njune močne navzočnosti povsod po svetu.

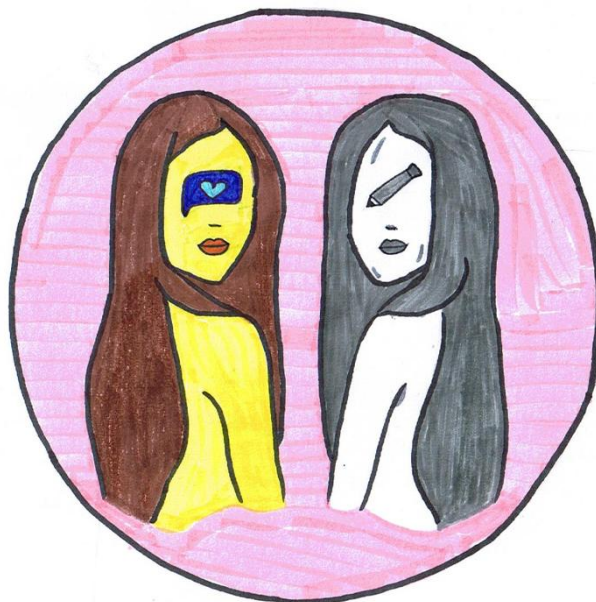
Vseeno pa se ravno v povezavi s tobakom in alkoholom v zadnjem času izvaja največ ozaveščanja in tako vlade kot mnoge neprofitne organizacije so pokazale, da se dobro zavedajo te problematike.

Pri vsem zgoraj naštetem gre za vrste zasvojenosti s substancami oz. kemične zasvojenosti: zasvojenost je posledica snovi, tj. droga oz. mamilo, ki v možganih povzroča sproščanje nagrajujočih dražljajev. Na podlagi teh dražljajev se razvije možganska motnja, ki se kaže v patološki potrebi po tej snovi kljub morebitnim negativnim posledicam. Veliko manj kot o kemični pa je govora o drugi vrsti zasvojenosti – vedenjski.

Kaj je vedenjska zasvojenost – in ali je to sploh zasvojenost?

Za razliko od kemične (ki temelji na vnosu substanc v telo) nekemično oz. vedenjsko zasvojenost povzroča določeno vedenje: med najpogostejšimi so zasvojenost z igrami na srečo (kompulzivno hazardiranje), zasvojenost s hrano (impulzivno prenažiranje), potreba po kraji (kleptomanija), potreba po puljenju las (trihotilomanija), kompulzivno zapravljanje denarja, zasvojenost s fizično aktivnostjo, obsedenost z izgledom, zasvojenost s pornografijo, zasvojenost s spolnimi odnosi, zasvojenost z družbenimi omrežji, zasvojenost z računalniškimi igrami, zasvojenost z uporabo interneta ...

Dolgo časa so bile vse vedenjske motnje obravnavane popolnoma ločeno od kemične zasvojenosti. Tako je bila na primer v MKB-10 – Mednarodni statistični klasifikaciji bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov (ki jo je razvila Svetovna zdravstvena organizacija in je ena najbolj uporabljenih klasifikacij bolezni na svetu)



Maja Žlindra

– med oblike zasvojenosti kot prva in edina oblika nekemične zasvojenosti leta 2010 uvrščena zasvojenost z igrami na srečo (oz. kompulzivno hazardiranje).

Razlog za to so med drugim razlike med procesi, ki se dogajajo v možganih na molekularni ravni pri obeh oblikah zasvojenosti. Še ena stvar, značilna za kemične, ne pa tudi za vedenjske zasvojenosti, je zviševanje praga tolerančnosti. Pri kemičnih zasvojenostih možgani sčasoma spremenijo način odziva na drogo, tako da je potrebna vedno več za enak učinek; to se pri vedenjskih načeloma ne dogaja. Kot pomemben razlog Svetovna zdravstvena organizacija navaja še pomanjkanje konkretnih znanstvenih raziskav za večino oblik vedenjskih motenj, kar močno otežuje njihovo klasifikacijo. Vseeno pa bo v naslednji reviziji klasifikacije (MKB-11, ki v veljavo vstopi z letom 2022) poleg kompulzivnega hazardiranja v kategorijo zasvojenosti vključena tudi zasvojenost z igranjem računalniških iger.

Utrinek iz slovenske terminologije

Izraza "odvisnost" in "zasvojenost" se največkrat uporabljata kar kot sinonima; kot taka ju označuje tudi SSKJ. Nekateri viri pa med izrazoma le razlikujejo, pri čemer se zgledujejo po tuji strokovni terminologiji: zasvojenost (ang. addiction) v tem primeru označuje možgansko motnjo, zaradi katere posameznik kaže patološko potrebo po nadaljnji uporabi določene droge ali izbiri določenega načina vedenja; odvisnost (ang. dependence) pa na fizično in psihološko prilagoditev na določeno drogo ali način vedenja, kjer bi se ob prenehanju uporabe droge ali izbire vedenja pojavili neprijetni odtegnitveni simptomi. (Stanji pa običajno nastopita skupaj, in ravno zato se v splošni rabi z enim terminom označuje kar obe.)

Digitalni svet kot vrata v vedenjsko zasvojenost

Vedenjske motnje, ki jih povezujemo z zasvojenostjo, obstajajo že od nekdaj; zaskrbljujoča pa je njihov porast v zadnjem času, ki sovpada s povečevanjem vpliva sodobne tehnologije v družbi. Zaradi številnih možnosti uporabe digitalnih naprav nam je omogočeno početi stvari, ki jih nikoli prej nismo mogli – s tem pa se poveča tudi število možnih načinov, kako postati zasvojen.

Problem predstavlja predvsem hitrost, s katero se je uveljavila digitalna tehnologija: ker je to relativno nov, a hkrati tudi vsesplošno razširjen fenomen, znanstvena skupnost še ni imela časa temeljito preučiti učinkov nove tehnologije na današnjo družbo. Zato se niti ne zavedamo velikega števila negativnih vplivov, ki jih leta morda ima na nas.

Digitalne naprave omogočajo predvsem enostavnejše početje stvari, ki lahko vodijo v zasvojenost. Tako so pred nedavnim postale zelo popularne igre na srečo preko interneta (tukaj je vredno omeniti predvsem poker in športne stave; pri obeh so posamezniki izgubljali celotna premoženja), težava pa je v tem, da so spletne igre na srečo veliko slabše nadzorovane s strani države kot klasične.

Podobno je tudi z multimedijskimi vsebinami; tukaj sta glavni zasvojenost s televizijskimi serijami in pornografijo. Obe obliki zasvojenosti v neki meri obstajata že vsaj od prve polovice 20. stoletja, vendar pa je skoraj neomejena količina lahko dostopnih vsebin te vrste na spletu močno skrajšala pot do zasvojenosti.

Zasvojenost z igranjem računalniških iger pa je zelo mlada oblika zasvojenosti, značilna izključno za sodobno tehnologijo. Videoigre so namreč zelo interaktivne, zato igralec lahko postane močno osebno vpleten v igro, njegov čustven vložek v igralsko izkušnjo zelo velik; s tem pa je močnejša tudi stimulacija centra za nagrade v njegovih možganih, kar predstavlja začetek poti v zasvojenost.

Temna stran sodobne tehnologije

Na žalost ravno prosti pretok informacij, ki ga ponuja svetovni splet, omogoča hitrejše širjenje zgoraj naštetih oblik zasvojenosti. Ker je dogajanje na internetu le zelo ohlapno nadzorovano s strani vlad, je ponudnikom storitev na spletu veliko lažje izkoriščati uporabnika – da postane zasvojen, je v njihovem interesu. Tako je enaka miselnost, ki je sploh omogočila nastanek svetovnega spleta – to je nereguliran pretok in lahek dostop do informacij – pravzaprav odgovorna tudi za vedenjske motnje, ki jih povzroča.

Internet, številne digitalne naprave in druga sodobna tehnologija so človeštvu nedvomno prispevale veliko dobrega in močno pripomogle k napredku na številnih področjih, kot so izobrazba, zdravstvo, svetovna ekonomija, vsa področja znanosti itd. Številni ljudje zato hitro odmislijo kakršnekoli negativne učinke, ki bi jih taiste stvari lahko imele na njih in na družbo. Vendar pa se je kljub vsemu treba zavedati, da je ravno sodobna tehnologija odgovorna za porast mnogih oblik vedenjske zasvojenosti ter številnih drugih vrst duševnih in vedenjskih motenj, ki v tem članku niti niso bile omenjene.

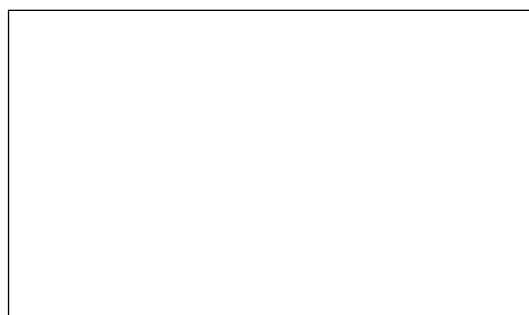
Žiga Kmecl

Rebus

1. 1 2 3 4 5 6



2. 1 2 3 4 5 6 7 8 9



3. 1 2 3 4 5 6 7 8



4. 1 2 3 4 5 6 7 8



Anna Alessia Kuštrin Turčinovič

What is digital addiction?

Digital addiction is a newfound problem of the 21st century, and a consequence of the rapid rise of the use of technology amongst the younger population. Smartphones and computers have quickly become an indispensable part of our lives, so it's no surprise that many can't simply "log off" and go on with their daily lives without looking at a screen. Studies that research this type of addiction have shown that receiving a notification on our devices stimulates our brain to release dopamine in a similar way to drugs and cigarettes. Furthermore, participants in a study that limited the use of mobile devices showed withdrawal symptoms similar to those found in people addicted to chemical drugs.

The bigger cause for concern are young kids that are already addicted to smart devices from an early age. Parents who might not find the time to play with their kids or read them books instead just place a device in the child's hands and play them a video or let them play a video game. This is actually somewhat beneficial, as kids need to find their own way to use technology due to how ingrained it has already become in our society, but all within some healthy boundaries. Some signs of a child's digital addiction are inability to go throughout the day without playing with their gadgets, restlessness and irritation when the device is taken from them, a preference of technology over socializing with their friends and in some cases insomnia. It is up to the parents to decide when a child should get their first phone, but most experts recommend not giving a phone to kids younger than 10 or 11 years old.

Amongst students, the situation is slightly different. Many don't simply use their phones for entertainment, but because social media has become the new standard way of communication. Students and teenagers feel excluded and isolated from their friends if they don't check their phones for a certain period of time, and show signs of depression and anxiety if they don't communicate by text. Even in cases where students want to escape the technology that surrounds them, they can't, as nowadays, even schools require lots of work to be done from home, on their computers.

There are different types of digital addiction, from those who overuse social media and share every minor detail of their day on Instagram or Snapchat, to those who stay inside all day behind the computer playing video games. What all these different addictions have in common is the fact that before smartphones and computers became so widespread, they simply did not exist.

Although we've previously mentioned that digital addiction can be compared to tobacco or drug addiction, a greater comparison can be made between technology and food. We can avoid social media and video games just like we can avoid bad foods, but we cannot dismiss technology as a whole as we need it to continuously progress in the world. So, yes, a conclusion can be made that the overuse of smart devices is a bad thing that can lead to addiction, but the root of the problem lies not in the technology itself, but merely in the person who uses it.

Filip Bregar in Špela Cverle

Adicción a internet

La mayoría de la gente interpreta la palabra adicción como la adicción al alcohol, el tabaco o las drogas. A menudo escuchamos acerca de la adicción a las compras, los juegos de azar y videojuegos y, últimamente, tenemos oído hablar mucho sobre la adicción a Internet.

Algunos expertos dicen que Internet es aún más adictivo que los cigarrillos y el alcohol porque es de libre acceso, algunos están siempre conectados y viven en la realidad virtual. Al mismo tiempo, se olvidan de los contactos sociales, el trabajo e incluso la higiene y la alimentación. La adicción a internet puede ser fatal. Si se interrumpe al adicto, él o ella puede experimentar estrés psicológico y una crisis de abstinencia, que se manifiesta como temblor muscular, comportamiento extraño, pensamientos obsesivos, etc.

También podemos pensar en Internet como heroína digital.

Tipos de adicción a internet

Existen varias formas de adicción a Internet; las más comunes son los juegos de azar, videojuegos, la pornografía en Internet y las redes sociales.

Grupos de adicción más susceptibles

Los adolescentes y las personas mayores tienen más probabilidades de ser adictos a Internet. La genética, el entorno familiar y social influyen también.

Tratamiento de la adicción

No importa si es cocaína, alcohol o Internet. Todas las adicciones son muy similares y deben tratarse.

Tajda Lebar



Žak Kušar

Intervju s profesorjem

Zanimalo nas je, kako na digitalno odvisnost gledajo naši profesorji. Intervju s prof. Gregorjem Potokarjem sta pripravili Špella Deželak in Živa Grenc.

Koliko časa na dan preživite na telefonu? Ali bi rekli da je to normalna količina časa, morda preveč ...? Ali se vam zdi, da je pozitiven vpliv tehnologije na človeka večji od negativnega?

Najbrž preveč. Uporabljam družbena omrežja, kjer spremljam dnevne novice, in ohranjam stik s prijatelji in znanci, Menim, da pozitiven vpliv tehnologije pretehta negativnega le pod pogojem, da uporabniki spletnih skupnosti odgovorno uporabljajo spletne storitve. To pomeni, da bo pozitiven razvoj vpliv tehnologije prevladal, ko bodo regulirani sovražni govor, širjenje skrajnih idej, nadlegovanje, oglaševanje, trženje storitev in izdelkov. Medijska, spletna in druga zakonodaja teh stvari ne regulirajo. Sicer je v osnovi razvoj spleta, spletnega komuniciranja in novih medijev napovedoval razvoj demokracije, samonikle demokracije, možnosti za družbena gibanja, skupine, posameznike, da dobijo svoj medijski prostor, ker v množičnih medijih, ki so podrejeni politiki in kapitalu, niso zastopani, vendar se je odprl prostor tudi za skrajna gibanja, izražanje skrajnih, demokraciji škodljivih mnenj, ki niso sankcionirana, in tržnim mehanizmom, katerim je spletni prostor najbolj podrejen. Gre za veščine trženja, tržnega komuniciranja, oglaševanja, prikritega oglaševanja, odnosov z javnostmi, ki so seveda v službi naročnika, to je podjetij, kapitala, in informacije, ki jih na spletu puščamo za seboj, uporabljajo za razvoj prodajnih strategij. Prav tako je prišlo do velike spremembe vloge medijev v družbah. Prej smo imeli kot uporabniki množičnih medijev, to je televizije, tiska, interneta in radia skupen, kolektivni, medijski spomin, medijsko agendo, okrog katere se je oblikovala splošna, kritična ali druga javnost, ki je naslavljala aktualna družbena, politična, gospodarska vprašanja, mediji so imeli vlogo v teoriji demokracije, ker so bili novinarji t. i. psi čuvaji in četrta veja oblasti. Danes pa si vsebine na družabnih omrežjih izbiramo sami, običajno gre za lahkotne, rumene, "good-feel", infotainment vsebine, povezane z življenjskim slogom, tradicionalna javnost je razpršena, množični mediji izgubljajo družbeno funkcijo, in tako na nek način uporabniki spletnih omrežij izgubljamo bistvene informacije o svetu okrog nas, ker nas zanima predvsem naša spletna identiteta in "good feel" vsebine. Pravim, da so družabna omrežja svetovna podzavest. In da se psihologi pri njihovi uporabi najbrž strašansko zabavajo.

Nekateri ljudje menijo da je odvisnost s tehnologijo bolezen, bi se s tem strinjali? Kaj pa z napovedmi, ki pravijo, da tovrstna odvisnost vodi v zaton družbenih interakcij, kot jo poznamo danes?

Deloma sem odgovoril že zgoraj. Mislim, da napovedi realno opisujejo situacijo, klinike za zdravljenje digitalnih odvisnosti v Sloveniji in svet rastejo hitreje kot gobe po dežju. Je pa res, da so nove tehnologije, mediji, družabja, spletno komuniciranje tako integrirani v vsakdanje in družinsko življenje, medije, poslovni svet, skoraj vse sfere življenja, da se jih je nemogoče znebiti. Gre za sistemsko, družbeno sprejemljivo, celo zaželeno, nagrajeno zadevanje z informacijami in podobami. Odzivnost, hitrost, dostopnost daje občutek profesionalnosti, resnosti, menim pa da vodi do izgorevanja v večih pomenih te besede, in da se vsak odloči sam, kje bo postavil te meje. Klasična interakcija ne bo zamrla, se je pa pod vplivom družabnih omrežij spremenila. Funkcija druženja s prijatelji se je povsem spremenila. Kava s prijatelji po definiciji ne pomeni tega, da vsak bulji v svoj telefon in enostransko ali dvostransko komunicira z mediji. S tem kažeš, da je bolj

mikavno, vabljivo, biti nekje druge, fizično, komunikacijsko, interesno. Po moje ima par na zmenku, ki ne zna odložiti družabnih omrežij na telefonu, krizo, ki se je ne zaveda. Lupčka ji daj, ne pošiljaj emojijs. Vsaj neka osnovna komunikacija, bonton, mora obstajati. Tudi ta, čeprav včasih nadležna in nepotrebna, ima svojo družbeno vlogo in povsem drugače vpliva na posameznika kot družabja.

Ali se vam zdi odvisnost današnje generacije od telefona primerljiva z odvisnostjo starejših generacij od inovacij tistega časa? (razne video igrice in podobno)

Absolutno. Predvsem je bila tehnologija vezana na prosti čas in zasebno sfero – predvajalniki glasbe, videoigre, splet – in ni bila integrirana v vsakdanje življenje na vsakem koraku. Sodobna tehnologija, predvsem družabna omrežja, prestopa mejo med javnim in zasebnim, spreminja etiko komuniciranja, komuniciranje sebe in drugih. Komuniciramo na ravni podobopisa, smeški so poenostavljeni hieroglifi, torej smo se na nek način, delno, vrnili v stari vek. Sicer zasebnost postaja pojem prejšnjega stoletja tudi zato, ker pametni telefoni in tablice omogočajo uporabo v vsakem hipu, nismo več vezani na domači kavč ali računalnik kot so bili stari mediji. Premalo se zavedamo, da smo uporabniki omrežij v lasti spletnih podjetij in zasebnost, lastno življenje, komuniciramo po tržni logiki sledenja, všečkanja, sebkkanja, iskanja pozornosti, prikazovanja življenjskega sloga, ki je všečen, nemalokrat pa vsebinsko prazen, igramo se tudi z lastno samopodobo, o čemer, sploh pa o sodobnih narcisih, bi znali več povedati psihologi.

Kot srednješolski profesor ste najbrž opazili porast uporabe telefonov med poukom. Se vam zdi potrebna popolna prepoved telefonov ali bi uporabo le teh morali pogosteje vključevati v pouk?

Absolutna prepoved uporabe telefona med šolskimi urami, če gre za zasebno komunikacijo. Glede rabe v namene pouka pa, če obstajajo vsebine, ki so primerne za mobilno rabo, in imajo neko didaktično vrednost, ter so jih zasnovali didaktiki in pedagogi; prav tako morajo biti urejene avtorske pravice ustvarjalcev, ker lahko v javnih prostorih uporabljamo samo zakupljene vsebine ali vsebine označene s "creative commons", ki nastajajo prav v namene splošne rabe, prav tako za preprosto in hitro preverjanje informacij. Ne pozabite, da je v bistvu vse, kar ni urejeno tako, kraja. Sicer menim, da so za dijake bolj primerne tablice ali prenosni računalniki, če bi učne vsebine podajali na povsem digitalen način, ker ima pametni telefon preprosto premajhen zaslon, da bi fotografija ali besedilo doseglo enak sporočanski namen ali učinek kot preko komunikacijskega kanala, za katerega sta bila zasnovana. Tako, kot je film za v kino, in knjiga za listanje, naj mediji ali didaktične vsebine zagotavljajo nek estetski in intelektualni užitek tako, da se uporabljajo prek kanala, za katerega so bili zasnovani. Gledati film na telefonu se mi zdi svetoskrunstvo. Profesorji in profesorice pa učne vsebine tako ali tako predstavljamo s pomočjo IKT tehnologije, kar pomeni, da ste dijakinja in dijaki ves čas v stiku s tehnologijo, le v žep je ne morete spraviti. Težko bi rekel, da smo vas s prepovedjo telefonov vrnili v kameno dobo.

S čim vam tehnologija najbolj pomaga v življenju?

Da, predvsem me zabava, omogoča mi dostop do glasbe, informira me, preberem novice, kriv sem in sem uporabnik vsebin, do katerih sem kritičen, je pa Einstein rekel, da sta veselje in človeška neumnost neskončna, čeprav za prvega ni prepričan, ali nekaj podobnega. In teh neumnosti je v digitalnem komuniciranju in na spletnih omrežjih res neskončno mnogo. Zabavno, kajne?

Stripa



Bono Hil Weiss

Je odvisnost od družbenih medijev dandanes hujša kot odvisnost od cigaret?

Nedavno je direktor družbe Salesforce Marc Benioff izjavil, da bi bilo treba družbene medije urediti natančno tako, kot so regulirali cigaretno industrijo in s tem varnost potrošnikov postaviti pred finančne dobičke podjetij. Veliko pa se jih sprašuje, kako lahko primerjajo nekaj, za kar je dokazano, da je smrtonosno, z nečim kot so družbeni mediji. Za to pa obstajajo dejstva.

Mark Zuckerberg, lastnik Facebooka, pravi, da njihovo poslovanje temelji na združevanju tehnologije in psihologije. Pravi, da njegovi zaposleni niso psihologi, ki bi si prizadevali izboljšati duševno zdravje, vendar obstajajo taktike, ki jih je podjetje uvedlo, zasnovane tako, da sprožijo psihološke odzive pri ljudeh. Lahko bi rekli, da na tak način deluje tudi nikotin pri cigaretah.

Veliko je raziskav, ki so zaključile, da je odvisnost od družbenih medijev resnična. A ne gre samo za Facebook. Po vsem svetu je več kot 2 milijarde uporabnikov Facebooka, dnevno se na Twitterju pošlje približno 500 milijonov »tvitov«, na Instagram se dnevno naloži 95 milijonov slik, na YouTube pa se prenese več kot 400 ur videov na minuto. Te številke bi nam morale nekaj povedati: več časa kot ga porabite za pregledovanje spletnih strani in klikanje, bolj je to za podjetja. Neskončno število shranjenih novic in obvestil, ki jih prejmete, je prilagojenih tako, da vas privabijo in zadržijo. Bolj ima oglaševalec vašo pozornost, več prodaje je.



Laura Gajšek

Uporabniki dobijo velik naval dopamina vsakič, ko prejmejo obvestilo. Sprostitev dopamina je osnovni dejavnik pri odvisnosti od nikotina in kokaina ter odvisnosti od iger na srečo. To je kot možganski bombon za naše nevrone, kar pomeni, da družbeni mediji posnemajo prijetne naravne izkušnje, kot sta prehranjevanje ali seks, zaradi česar so zelo zasvojljivi, saj krepijo vedenje v naših možganih. Psihološka raziskava, ki jo je izvedla univerza v Pittsburghu, kaže, da socialne medije uporabljajo posamezniki, ki pogosto čutijo pritisk zaradi prepričanja, da nekaj nenehno zamujajo, medtem ko niso aktivni na internetu in na drugi strani tisti, ki se počutijo osamljene, depresivno in trpijo zaradi tesnobe.

Da pa se ljudje odzovemo na take manipulacije družbenih medij, obstaja več razlogov. Prvi je, da smo družbena bitja. Naša potreba po povezovanju in interakcijami z drugimi je splošna. Občutek pripadnosti je nekaj, po čemer hrepenimo kot ljudje. Ljudje imamo tudi strah, da ne bi nečesa zamudili ali FOMO, kot temu pravijo Američani (fear of missing out). Ta pojav, ki ga je leta 2000 odkril marketinški strateg, je očitno en izmed močnejših gonilnikov uporabe družbenih omrežij. Naš ego tudi potrebuje platformo in socialni mediji so zanj popolno okolje. Po mnenju raziskovalcev si ego želi prepoznavnosti, kar lahko privede do razkritja naših osebnih podatkov, slik sebe itd. Zadnja pa je kemija možganov. Socialna omrežja so fizično kot tudi psihološko zasvojijo. Študija z univerze Harvard je pokazala, da razkrivanje zasebnih podatkov prek spleta sproži del možganov, ki se prižge tudi, ko se ukvarjajo s prijetnimi dejavnostmi. V nekaterih raziskavah je pogosta uporaba družbenih medijev povzročila škodljive učinke na druge vidike življenja ljudi, zato nekateri raziskovalci na to težavo gledajo kot na zasvojenost.

Lahko bi trdili, da v tem trenutku platforme družbenih medijev vladajo svetu: so dobavitelji kulture. Vendar pa nočejo prevzeti odgovornosti za to oblast ali urediti usodne posledice svojega izdelka. Velikani družbenih medijev se morajo nehati pretvarjati, da spreminjajo svet, da je to boljše mesto, in se predstavijo in priznajo, da namerno prodajajo izdelek, ki je za nas pravzaprav zasvojljiv in škodljiv. Urediti moramo način uporabe podatkov, preden družbi povzročijo več nepopravljive škode, ali pa s tem dopustiti, da se pojavi nekakšen socialni rak.

Manja Modic



1 2 1 2 3



4 2 5 6 7 8.



1 2 9 10 8 7 11



1 2 12 6 7 8

— — — — — — — — —

2 4 12 6 9 7 2 9 10

Zasvojenost z digitalno tehnologijo

Prekomerno sedenje pred televizijo povzroča kronične nenalezljive bolezni, saj je to razlog, da nismo telesno dejavni.

Na to že 20 let opozarja Društvo za zdravje srca in ožilja, a stanje se ne izboljšuje. Vse več je oseb s prekomerno težo, celo sladkornih bolnikov. Računalniki, mobilni telefoni, tablice in druge elektronske ter digitalne naprave nam morda res lajšajo življenje; vsakdan brez njih je težko predstavljaljiv, a prav je, da se zavedamo posledic prekomerne uporabe - ta namreč hitro vodi v zasvojenost.



Kako vemo, da je človek zasvojen?

80 odstotkov Slovencev dnevno uporablja internet. Do spleta dostopamo prek računalnika, tablice ali pametnega telefona. Dandanes prekomerna raba in zasvojenost s svetovnim spletom rasteta prav na račun pametnih telefonov. In kdaj je človek res zasvojen? Splošna zasvojenost s spletom pomeni vsega po malem, večinoma pa gre za zasvojenost s serijami, YouTubom, družbenimi omrežji, kot so Facebook, Snapchat in Instagram, spletnimi in mobilnimi igrami itd.

Razlogi za odvisnost

Eden od razlogov za zasvojenost je samopodoba. Če je nizka, si jo ljudje poskušajo dvigniti na različne načine. Denimo z objavo svoje fotografije na družbenem omrežju, da potem spremljajo, kako raste število všečkov - s tem dobijo potrditev. Tako lahko človek postane odvisen tudi v primerih, ko se zaradi nenehnih konfliktov v fizičnem svetu začne zapirati v virtualni svet. Splet je privlačen, ker je lahko dostopen, poceni in ker učinkuje takoj; na občutek ugodja ni treba dolgo čakati, prav tako se zanj ni treba posebno truditi. Splet ponuja tudi vznemirjenje, ko denimo posameznik čaka na nov »lajk« ali nov komentar. Poleg tega pa ljudje verjamejo še, da morajo biti ves čas »online«, ves čas priklopljeni, da ne smejo ničesar zamuditi. Če kaj zamudijo, se bojijo, da med vrstniki ne bodo sprejeti. Biti sprejet pa je ena od ključnih potreb, zlasti v odrasčajočih letih.

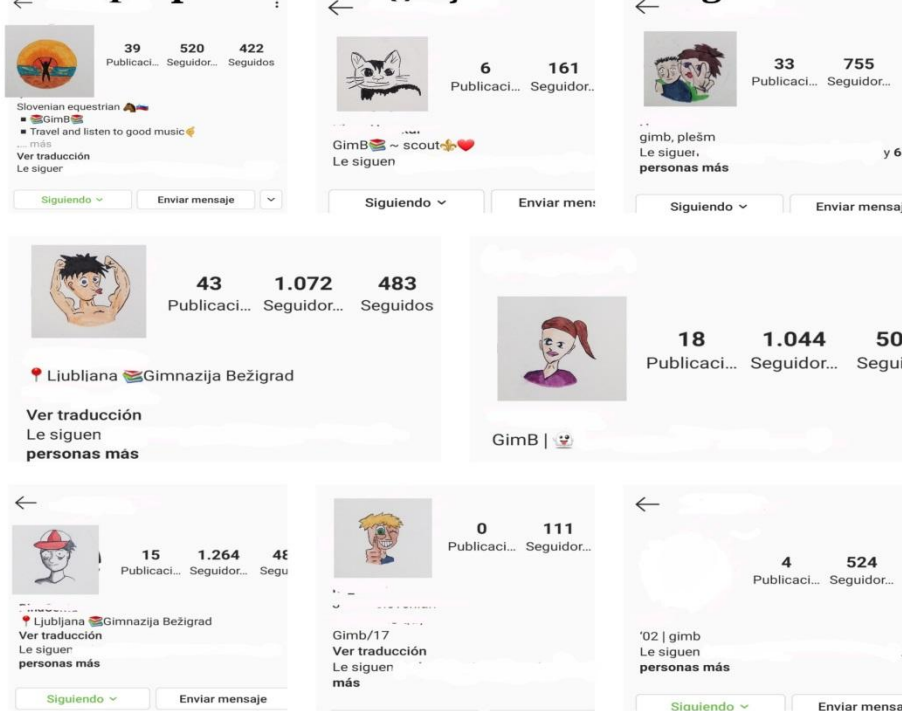
Kako pa postaviti mejo?

Brez računalnika danes ne gre. A pomembno je, da imamo distanco do tehnologij. Delo prek računalnika po nekem času sproži občutek naveličanosti in utrujenosti, zato računalnik takrat ugasnemo. Ko pa se s pomočjo tehnologije zabavamo in sproščamo, denimo z igrkami, ali ko smo na družbenih omrežjih, takrat naši možgani ne zaznajo utrujenosti in naveličanosti, ampak jih ravno nasprotno, še bolj intenzivno uporabljamo. Pomembno je torej, da ločimo med tehnologijo, ki jo potrebujemo za delo, in tehnologijo za zabavo ter sprostitev.

V današnjem svetu se težko ločimo od vseh oblik digitalnih naprav, pa vendar lahko njihovo uporabo minimaliziramo z uvajanjem novih hobijev v svoje življenje.

Lucija Kozina

Kako prepoznati bežigrajčana na instagramu?



Klara Papič in Filip Pretnar

Po sledih bušmanov

Za božič sem dobila najnovejši iPhone. Ima cel kup uporabnih funkcij. Najboljša je ta, ki ti omogoča vsebine iz spleta videti v virtualnem svetu. Če na primer »googlaš« zabaviščni park Gardaland, ti omenjena funkcija omogoči, da v virtualnem svetu preizkusiš vse atrakcije in vlakce. Ta posodobitev je uporabna tudi pri šolskem delu. Pri pripravi geografske predstavitve o bušmanih se mi ni ljubilo brati internetnih člankov. S pomočjo telefona sem si v 3D svetu ogledala, kakšno je bilo njihovo življenje v preteklosti: brez telefonov, brez računalnikov, brez elektrike... samo oni in narava.



Velike moderne hiše pri nas, pri bušmanih pa so bile iz blata in slame grajene preproste enoprostorne hišice. Niso imeli stalnega dostopa do vode, o vodovodih niso vedeli nič. V sušnem podnebjju so s spoznavanjem narave ugotovili, katere rastline jim bodo pokazale, kje je voda. Primer so gomoljaste rastline bulbe. Tekočino so bušmani prejeli tudi iz lubenic tsamma, ki so jih vsakodnevno pojedli 3 kg. V času deževne dobe so vodo poiskali v kotanjah v deblih dreves in jo shranili v lupine nojevih jajc. Kuhali niso na električnem štedilniku, tudi niso imeli centralne kurjave. Imeli so ogenj, ki so ga zakurili z uporabo dračja brez vžigalnika. Ob ognju so se tudi družili, plesali in si pripovedovali zgodbe. Skupnost in družina sta bili pri njih največji vrednoti. Otroke so učili enakopravnosti spolov in spodbujali izražanje čustev.

Ženske so imele nalogo nabiranja užitnih plodov in zdravilnih rastlin, moški pa so odhajali na lov. Odhajali so sami in ne v večjih skupinah. Njihova oprema je bila sestavljena iz vrvi, loka, puščic, odeje in pregrinjala kaross za nošenje hrane. Sami so izdelovali pasti za živali, od daleč pa so jih ubijali z lokom in strupenimi puščicami. Strup so dobili iz ličink posebnega hrošča. Niso imeli mobiltelefonov, da bi se poklicali v primeru nevarnosti, zato so se dogovorili, da se mora vsak lovec v največ treh dnevih vrniti domov. Če ga po treh dnevih ni bilo, so ga odšli iskat.

Bušmani verujejo v božanstvo »Kaggen«, ki se pojavlja v obliki kače, puščavskega zajca in jastreba. Njegova najljubša žival, antilopa, je sveta žival pri bušmanih in se pojavlja pri pomembnih obredih. Pri obredu iniciacije fant postane moški, ko ubije svojo prvo antilopo. Najprej jo po navodilih starešin izsledi, nato pa jo ubije z enim samim strelom z lokom. Antilopi slečejo kožo in iz maščobe njenega vratu skuhamo juho, ki mladega moškega še posebej okrepi. Ko dekle dobi prvo menstruacijo, jo osamijo: zaprejo jo v njeno kočo. Ženske se zberejo in zaplešejo paritveni ples antilop, pri samem plesu pa najpogosteje na glavi nosijo rogove antilop. Ta obred dekletu zagotavlja lepoto ter jo obvaruje pred pomanjkanjem. Pri plesu v transu si plesalci želijo antilopine moči in vzdržljivosti. Antilopa ima pomembno vlogo tudi pri poroki. Del poročnega obreda je, da moški staršem svoje žene podari antilopino maščobo. Nato žensko s to maščobo namažejo po celem telesu.

Bušmani imajo zelo zanimiv jezik, sestavljen iz besed in klikov. Klikli so dejansko sesanje jezika. Bili so tudi veliki umetniki. Za stenske poslikave so najpogosteje uporabljali rdeč kamen, ki so ga zdrobili in nato zmešali z maščobo. To barvo so nato nanesli na kamen oziroma skalo s pomočjo čopiča, narejenega iz živalskih dlak ali perja. Bušmani so uspeli preživeti izključno s sodelovanjem z naravo. Brez tehnologije! In živeli so lepo, ne v pomanjkanju.

Alja Turk Hvala

Haiku

življenjski poraz
tehnološka odvisnost
velika frka

Klara Urankar

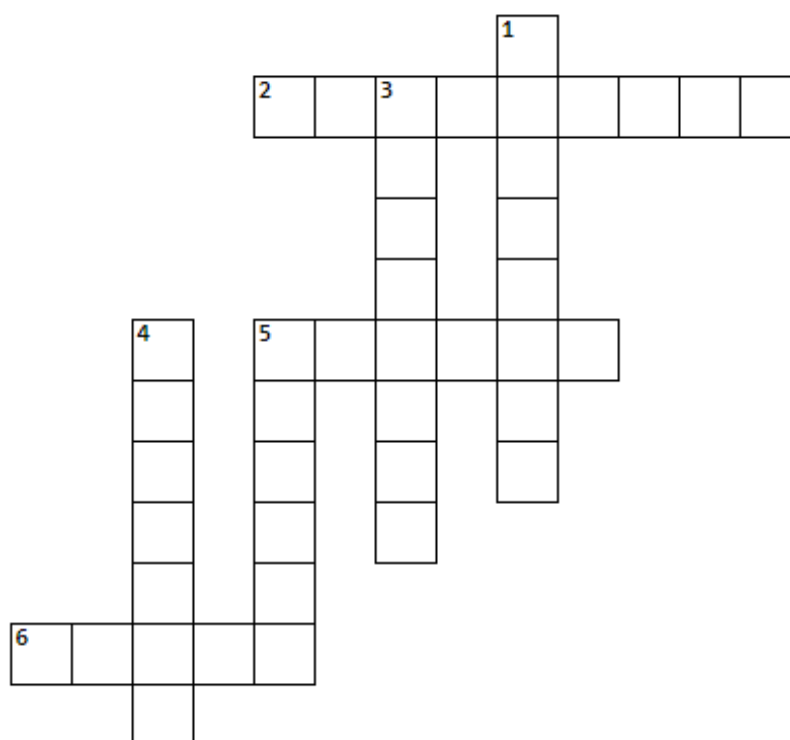
Pesem

Mogoče poznaš Ano?
Obraz na profilki zgleda res lep.
Bi jo povabil na kavo?
In bi skupaj spisala ljubezenski ep?
Trudna bi legla na travo,
Elegična zrla v daljavo,
Lakomna iskala slavo.

Alja Turk Hvala

Križanki

Socialna omrežja

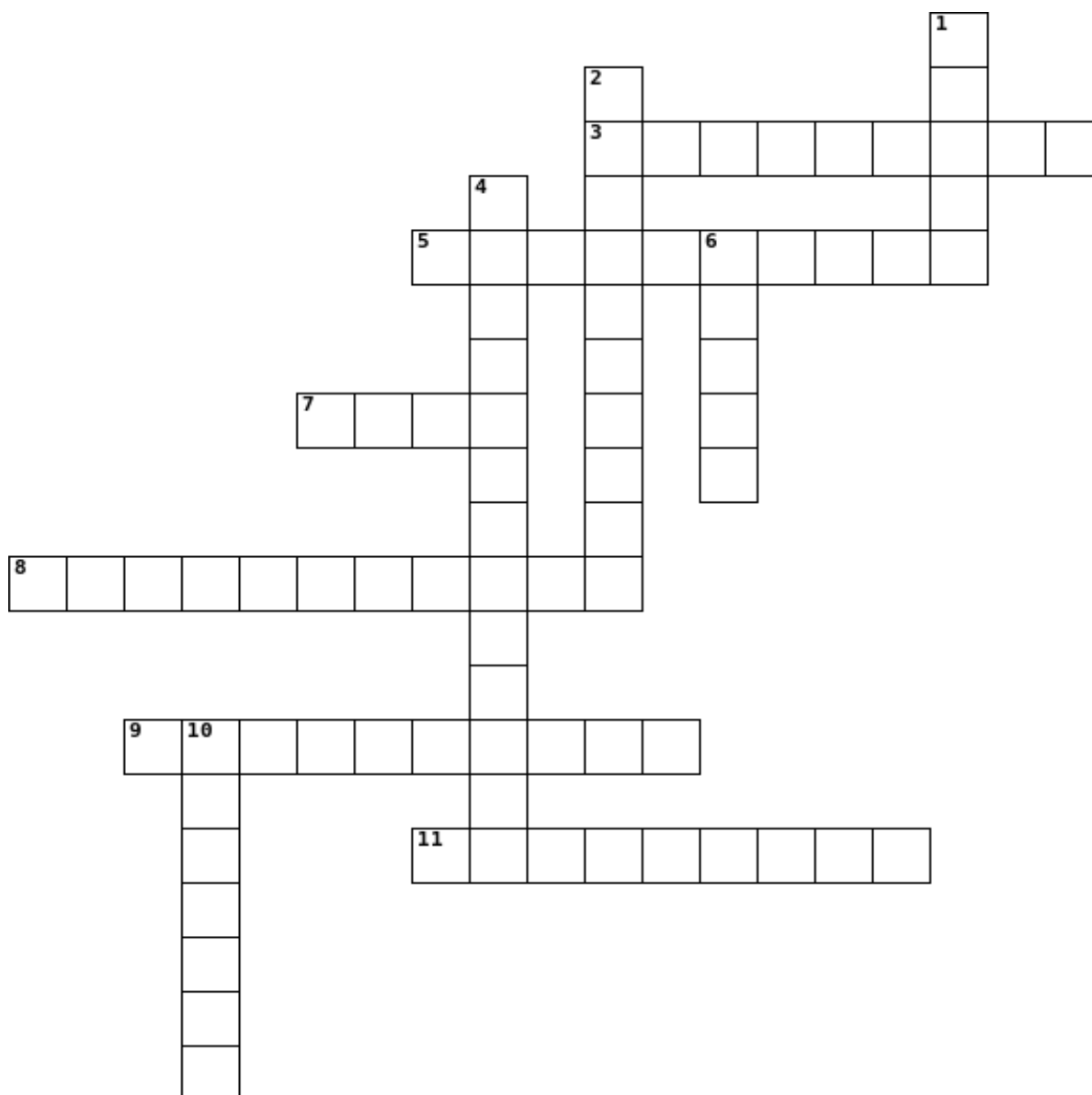
**Across**

- 2. Socialno omrežje za influencerje
- 5. Socialno omrežje za limce
- 6. Aplikacija za brezplačno klicanje in pošiljanje sporočil

Down

- 1. Socialno omrežje za starše
- 3. Zbiranje ognjev, 10 sekundne slike/videji
- 4. Spletni vir video spotov, vlogov...
- 5. Aplikacija za spletne zmenke

Pina Centa

**Across**

- 3 stanje, lastnost odvisnega
- 5 slikovno znamenje, simbol z mednarodnim pomenom
- 7 dogovorjen znak, sestavljen iz enega ali več znakov, ki predstavlja določen podatek: programska koda
- 8 majhna plastična kartica s čipom, ki se vloži v mobilni telefon in omogoča njegovo uporabo ter shranjevanje podatkov
- 9 lastnost človeka, prilagojenega splošno veljavnim družbenim normam
- 1 bolezensko duševno stanje z zmanjšanim
- 1 zanimanjem za zunanji svet

Down

- 1 sličica, ki izraža (trenutno) čustvo, razpoloženje, zanimanje v elektronski komunikaciji
- 2 hrepenenje po domu, domovini
- 4 glagolnik od fraze "distancirati se"
- 6 kratko izražena programska misel
- 1 poti, kanali, napeljave s
- 0 pripadajočimi objekti na določenem področju

Kviz

Obkroži rešitev, ki zate najbolj drži, pri vprašanjih 1 in 3 je možnih več odgovorov. Na koncu seštej točke in preveri dobljeno rešitev.

Navodila za seštevanje točk

Pri vprašanjih 1 in 3 je vsaka obkrožena možnost vredna eno točko.

Pri vprašanju štiri je da vreden eno točko, ne pa nobene.

Pri vseh ostalih je a vreden eno točko, b dve, c tri in d štiri.

1. Katere izmed naštetih naprav imaš doma in jih uporabljaš dnevno?
 - a. telefon
 - b. tablica
 - c. (prenosni) računalnik
 - d. mp3 predvajalnik
 - e. televizija
2. Koliko časa na dan jih uporabljaš?
 - a. Manj kot eno uro.
 - b. Med eno in tremi urami.
 - c. Med štiri in šest ur.
 - d. Več kot šest ur.
3. Za kaj jih uporabljaš?
 - a. poslušanje glasbe
 - b. gledanje video vsebin
 - c. družbena omrežja
 - d. klicanje in pošiljanje SMS-jev
 - e. igranje igrice
 - f. novice
 - g. delo/šola
4. Ali imaš telefon v sobi tudi kadar spiš?
Da Ne
5. Si v hotelu. Koliko časa mine preden vprašaš za wi-fi geslo?
 - a. Gesla ne potrebujem.
 - b. Najprej pogledam, če je geslo v sobi, če ne vprašam na recepciji.
 - c. Vprašam takoj, ko pridem na recepcijo.
6. Koliko časa mine, preden uporabiš mobilno napravo, ko si na javnem mestu sam(a), npr. ko nekoga čakaš?
 - a. Je ne uporabim, raje opazujem okolico.
 - b. Če čakam več kot 10 minut.
 - c. Po minuti.
 - d. Po 30 sekundah.
7. Koliko socialnih omrežij imaš?
 - a. Nimam socialnih omrežij.
 - b. 3 ali manj.
 - c. Med 3 in 6.
 - d. 7 ali več.
8. Koliko časa na dan uporabljaš socialna omrežja?
 - a. Nimam socialnih omrežij.
 - b. Manj kot eno uro.
 - c. Eno do tri ure.
 - d. Več kot tri ure.
9. Koliko slik, videov, sporočil objaviš na dan na svojih omrežjih?
 - a. Ne objavljam ničesar.
 - b. Pet objav ali manj.
 - c. Med šest in 20 objav.
 - d. Več kot 20 objav.
10. Kako pogosto kupiš kaj preko interneta?
 - a. Zelo redko ali nikoli.
 - b. Nekajkrat letno.
 - c. Nekajkrat mesečno.
 - d. Nekajkrat tedensko.

Rezultati

A: med 8 in 16 točk

Nisi zasvojen z digitalnimi napravami, pravzaprav jih skoraj ne uporabljaš. Vendar živimo v 21. stoletju, mobilnost je del vsakdana, ne bodi tako analogen.

B: med 17 in 25 točk

Čestitam, nisi odvisen od digitalnih naprav, imaš pravo razmerje med uporabo le teh in svojim življenjem.

C: med 26 in 34 točk

Nisi še zasvojen, vendar bi bilo bolje, da se od naprav malo oddaljiš.

D: med 35 in 40 točk

Si zasvojen z digitalnimi napravami, morda bi bilo bolje, da si postaviš dnevne omejitve za preživljanje prostega časa na mobilnih napravah.

Lara Bušljeta

Horoskop

Leto 2020 bo zanimivo leto tako na zasebnem kot poslovnem področju. Pričakujete lahko pozitivne spremembe in premike, ki bodo okrepili vaše zavedanje česa si želite doseči. Vsakemu od astroloških znamenj se obetajo preobrti, ki bodo prevetrili vsakdanje življenje. Kdor bo deloval pošteno in odkrito ter pokazal razumskost in iznajdljivost pri svojih odločitvah, lahko pričakuje lepe priložnosti za uspeh. Največji vtis bodo na splošno pustili zimski meseci, medtem ko si spomladi lahko obetate spremembe v osebnem življenju in karieri. Mirnejše obdobje bo nastopilo v poletnih mesecih, ko se boste lahko sprostili in pripravili na novosti, ki vam jih bo življenje namenilo.

OVEN

V letu 2020 si bodo ovni večkrat želeli prevzeti pobudo in voditi tako na področju ljubezni kot drugje; želeli si bodo samostojnosti in vodstvenega položaja. Vezani ovni pa bodo lahko nekoliko pogostejše občutili odtujenost od partnerja. Zlasti septembra bodite pozorni, da vam ta ne uide, zato se opremite s strpnostjo, prilagajanjem in razumevanjem.

BIK

Biki bodo na področju ljubezni in odnosov na prvo mesto začeli postavljati sebe in ne več nekoga drugega, kar lahko marsikoga preseneti. Spremenili boste svoja merila in zna se zgoditi, da spoznate nekoga novega, drugačnega, neobremenjenega. Če ste v zvezi, vas lahko čaka boj za prevlado v razmerju.

DVOJČKA

Dvojčke čaka kar naporno leto na vseh področjih. Iskali boste svoje prednosti in se jih tudi začeli zavedati, kar bo mnogim predstavljalo trn v peti. Samskim dvojčkom se spomladi obeta ljubezen, ki pa se potem lahko zaplete, zato jim svetujemo strpnost. Če ste v zvezi, pa vas čaka pestro življenje z nekaj nesoglasji v poletnem času.

RAK

Rake čaka dinamično leto, polno avantur. Kakšna od njih lahko preraste celo v ljubezen, vendar pa bodite na ljubezenskem področju previdni zlasti maja. Tisti, ki ste v resni zvezi, boste razmišljali o poglobitvi zveze, morda se vam obeta celo poroka ali otrok.

LEV

Levi boste v prvi polovici leta leteli na krilih ljubezni, samski lahko srečate celo ljubezen svojega življenja. Od septembra naprej kaže na nekoliko bolj turbulentne čase, zato je dobro, da v ljubezen vključite tudi nekaj razuma in ohranite mirno kri. Posvetite se svojim hobijem in notranjemu miru, pa bo vse lažje.

DEVICA

Devicam leto 2020 prinaša burno ljubezensko dogajanje, morda se pojavi celo neka tretja oseba, zato pazite, da ne boste naredili česa, kar boste kasneje obžalovali. Pozorni bodite pri spletnem dopisovanju, saj se kaj hitro lahko zgodi, da vas partner 'razkrinka' in ukrepa po svoje. Težave rešujte s pogovorom.

STRELEC

TEHTNICA

Tehtnice se boste končno postavile zase in svoje potrebe postavile na prvo mesto, z drugimi pa boste gradili odnose na nekih povsem novih temeljih. Sredi leta vas čaka prijetno obdobje z veliko samozavesti v ljubezni, intenzivno dogajanje pa vam bo pobralo nekaj energije. Kljub temu vas do konca leta čaka mirno obdobje.

ŠKORPIJON

Škorpijone v ljubezni čaka zanimivo in dinamično leto, bodite pa pozorni na to, da se ne boste prehitro zaljubljali, saj prvi zaljubljenosti običajno sledi pristanek na realnih tleh. Začetek morebitne resne zveze se nakazuje v maju, druga polovica leta pa vam prinaša mirnejše obdobje. Vezani škorpijoni pazite, da v svoje življenje ne spustite kakšne tretje osebe.

Strelce čaka razgibano leto. Če ste v zvezi, boste doživeli neko prelomnico, pa naj bo to poroka ali razhod. Tega ne počnite aprila in novembra, da vam ne bo žal, sicer pa se samskim v ljubezni obetajo neki novi podvigi. Le razumevajoči bodite do človeka, ki vam prihaja naproti.

KOZOROG

Kozorogi, pripravite se na razburljive čase, ko bodo stvari nihale tako na zasebnem kot poslovnem področju. Najboljši časi za izgradnjo harmoničnih odnosov bodo v začetku leta, pazite pa, da službe ne boste postavljali pred partnerstvo oziroma družino. Samski kozorogi pa le malce znižajte svoja pričakovanja in morda vas čaka partner za daljše obdobje.

VODNAR

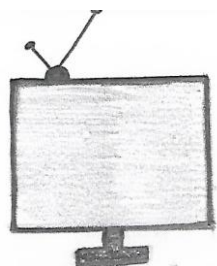
Če si vodnarji želite mirnih časov, jih bo v letu 2020 bolj malo. Pri medosebnih odnosih svetujemo nekaj več strpnosti in upoštevanje mnenja drugih, prisluhnite jim in ne odzivajte se na prvo žogo. Samske morda maja čaka novi partner, a ga boste morali znati zadržati. Pestri časi pa se obetajo tudi tistim, ki so že dlje časa v ljubezenski zvezi

RIBI

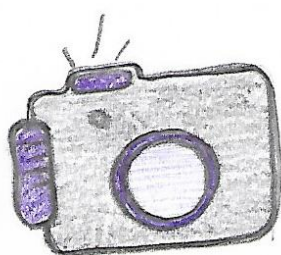
Samske ribe se boste v začetku leta najverjetneje zaljubile, vzneseno stanje se vam obeta nekje do junija, potem pa vas čaka razmislek, kako naprej. Posvetite se tudi drugim ljudem v svojem življenju, ne le novemu partnerju. Vezani bodite nekoliko bolj pozorni avgusta in novembra.

Jan Gnamuš

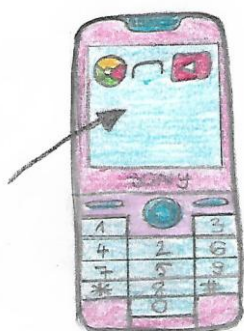
Rebus



1. 1 2 3 4 5 ~~6 7 8 9 10~~



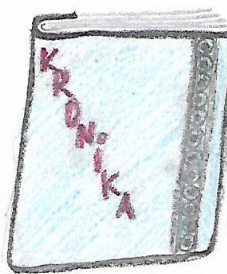
2. 1 2 3 4 5 ~~6 7 8 9 10~~



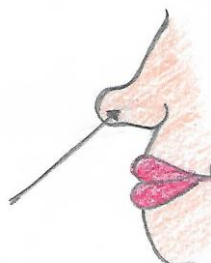
3. 1 ~~2 3 4 5 6~~



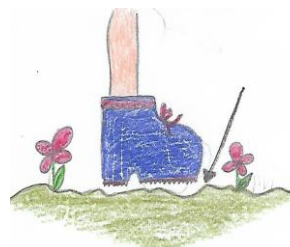
1. 1 2 3 4 5 ~~6 7~~



2. 1 2 3 4 5 ~~6 7~~ KRONIKA



3. 1 2 3



4. 1 ~~2 3~~

Klara Urankar in Laura Gajšek

Viri

Članek: Vzpon vedenjskih zasvojenosti v digitalni dobi

Addiction. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://en.wikipedia.org/wiki/Addiction>.

Behavioral addiction. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Behavioral_addiction.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Diagnostic_and_Statistical_Manual_of_Mental_Disorders.

Fran/iskanje/zasvojenost. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=zasvojenost>.

Gaming disorder. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://icd.who.int/dev11/f/en#/http%3A%2F%2Fid.who.int%2Ficd%2Fentity%2F1448597234>.

Grant, J. E. in Chamberlain, S. R. 2016. *Expanding the Definition of Addiction: DSM-5 vs. ICD-11*. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5328289/>.

Gril, L. 2019. *Zasvojenost z digitalno tehnologijo ali nova vsakdanjost*. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.rtvsl.si/zdravje/novice/zasvojenost-z-digitalno-tehnologijo-ali-nova-vsakdanjost/500044>.

Hur, J. 2020. *History of the Television*. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://bebusinessed.com/history/history-of-the-television/>.

ICD-10-CM Code F63.0 Pathological gambling. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://icd.codes/icd10cm/F630>.

International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: https://en.m.wikipedia.org/wiki/International_Statistical_Classification_of_Diseases_and_Related_Health_Problems.

Is there a difference between physical dependence and addiction?. 2018. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.drugabuse.gov/publications/principles-drug-addiction-treatment-research-based-guide-third-edition/frequently-asked-questions/there-difference-between-physical-dependence>.

Jezernik, 2020. A. *Zasvojenost ali odvisnost?*. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: http://konoplja.org/web/Prosti_tek/Clanki/Clanki_zasvojenost_odvisnost.htm.

Juergens, 2019. J. *Addiction vs. Dependence*. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.addictioncenter.com/addiction/addiction-vs-dependence/>.

Kaj je zasvojenost?. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <http://www.institut-vir.si/o-zasvojenosti.html>.

Klarič, M. 2016. *Kaj je kleptomanija?*. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://novice.svet24.si/clanek/zdravje/56a13cce1bcfc/kaj-je-kleptomanija>.

- Kocijančič, G. 2018. *Digitalna odvisnost*. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.mladina.si/183547/digitalna-odvisnost/>.
- Kompare, A. idr. 2008. *Psihologija : spoznanja in dileme. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.
- Logout&Restart - digitalna zasvojenost*. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.logout.si/sl/svetovanja/logout-and-restart/>.
- Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene (verzija 6)*. 2016. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno s: <https://www.nijz.si/sl/podatki/mkb-10-am-verzija-6>.
- Miller, C. *Is Internet Addiction Real?*. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://childmind.org/article/is-internet-addiction-real/>.
- MKB-10*. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/MKB-10>.
- Mrevlje, N. 2018. *Digitalna zasvojenost: ko svojega življenja ne moreš več nadzorovati*. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://siol.net/trendi/odnosi/digitalna-zasvojenost-ko-svojega-zivljenja-ne-mores-vec-nadzorovati-461813>.
- Odvisnost*. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Odvisnost>.
- Opioid overdose*. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Opioid_overdose.
- Pornography*. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Pornography>.
- Problem gambling*. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Problem_gambling.
- Psihoaktivna droga*. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: https://sl.wikipedia.org/wiki/Psihoaktivna_droga.
- Reward system*. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: https://en.wikipedia.org/wiki/Reward_system.
- Saripalli, 2020. V. *What is addiction?*. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323465.php>.
- Scutti, S. 2018. *WHO classifies 'gaming disorder' as mental health condition*. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://edition.cnn.com/2018/06/18/health/video-game-disorder-who/index.html>.
- Svetovna zdravstvena organizacija*. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: https://sl.wikipedia.org/wiki/Svetovna_zdravstvena_organizacija.
- Teorija okrepitve*. 2017. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: https://sl.wikipedia.org/wiki/Teorija_okrepitve.
- The history of addiction and addiction treatment*. 2018. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.cornerstoneofrecovery.com/a-history-of-addiction-and-addiction-treatment/>.
- The Neurobiology of Drug Addiction*. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.drugabuse.gov/neurobiology-drug-addiction>.

Tobacco. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://en.wikipedia.org/wiki/Tobacco>.

Vedenjske zasvojenosti. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.nijz.si/sl/vedenjske-zasvojenosti>.

Video game addiction. 2020. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: https://en.m.wikipedia.org/wiki/Video_game_addiction.

Zasvojenost. 2019. [internet]. [13. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zasvojenost>

Članek: What is digital addiction

Ali, R., Arden-Close, E., McAlaney, J. 2018. *Digital addiction: how technology keeps us hooked* [internet]. [5. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://theconversation.com/digital-addiction-how-technology-keeps-us-hooked-97499>.

Glatter, R. 2018. *Digital Addiction: A Recipe For Isolation, Depression And Anxiety*. [internet]. [5. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.forbes.com/sites/robertglatter/2018/04/13/digital-addiction-a-recipe-for-isolation-depression-and-anxiety/#4d5621375f6b>.

Web addicts' withdrawal symptoms similar to drug users. 2013. [internet]. [5. 1. 2020]. Dostopno na naslovu: <https://www.bbc.com/news/uk-wales-22966536>.

Članek: Je odvisnost od družbenih medijev dandanes hujša kot odvisnost od cigaret?

Is Social Media Addiction Worse Than Cigarettes?. 21.11.2018. Forbes. [internet]. [citirano 29.10.2019]. Dostopno na: <https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2018/11/21/is-social-media-addiction-worse-than-cigarettes/#7996afce5d64>

Social Media Is The New Smoking, And You Are Addicted. 4.12.2017. Medium. [internet]. [citirano 29.10.2019]. Dostopno na: <https://medium.com/@orge/social-media-is-the-new-smoking-and-you-are-addicted-85379876fb73>.

Razvedrilo: Letni horoskop 2020

Horoskop 2020 za vsa znamenja. [internet]. [27. 12. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://www.horoskopko.si/horoskop/>.

Letni horoskop 2020. [internet]. [27. 12. 2019]. Dostopno na naslovu: https://www.astrolife.si/horoskop/letni_horoskop_2020.

Letni horoskop 2020. [internet]. [27. 12. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://www.horoskopko.si/letni-horoskop-2020/>.

Letni horoskop za leto 2020. Kaj vam namenjajo zvezde? 2019. [internet]. [27. 12. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://e-maribor.si/letni-horoskop-za-leto-2020-kaj-vam-namenjajo-zvezde/>.

Kolofon

Urednica: Brina Vukovič

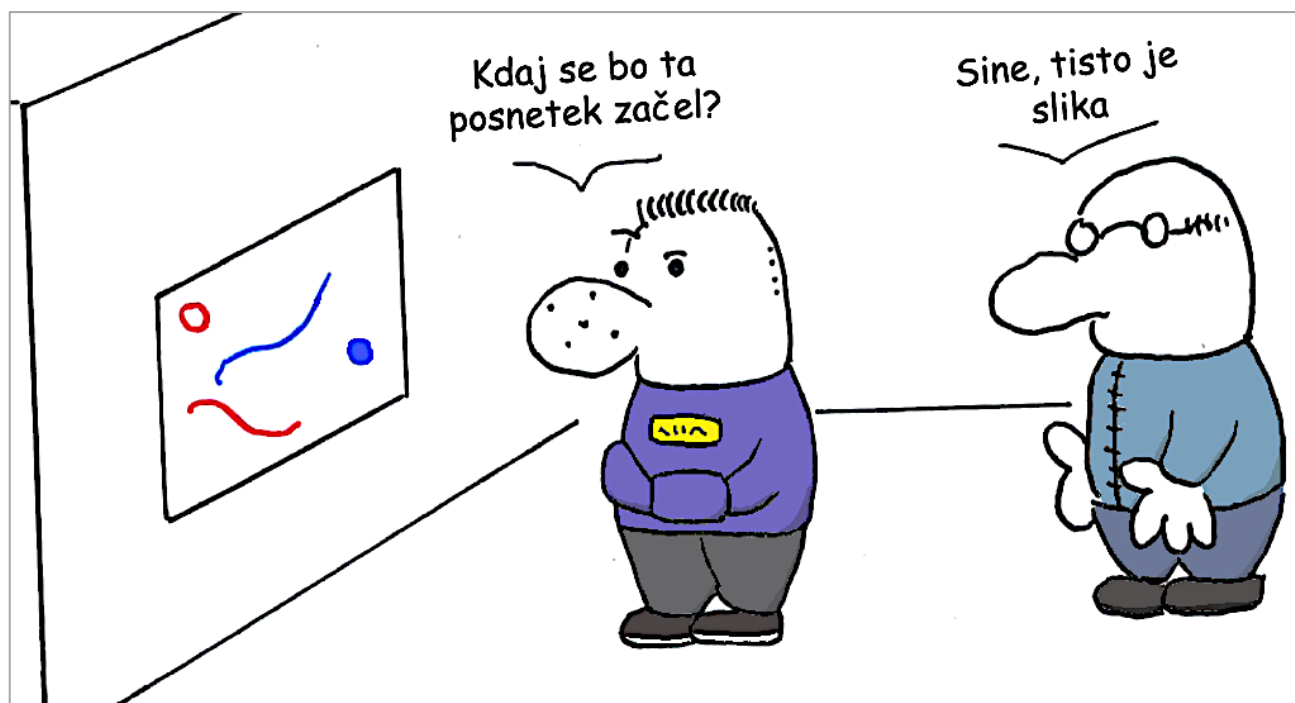
Lektoriranje: Jan Gale, Gaja Kuščer

Ilustracije: Laura Gajšek, Filip Pretnar, Maja Žlindra

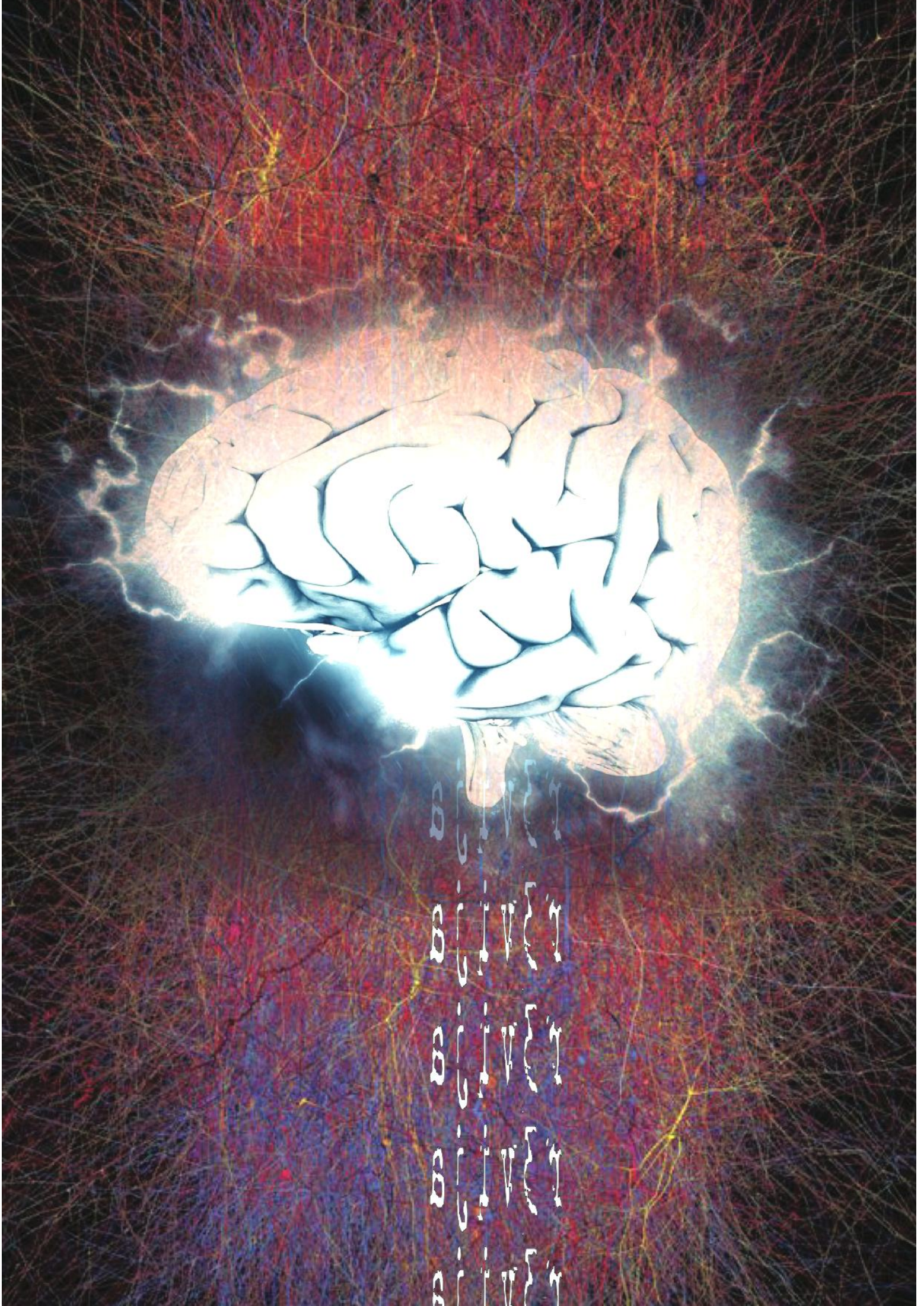
Grafično oblikovanje: Zala Gregorc, Ana Lah, Zara Miočič

Mentorji: Marjana Ivančič, Gregor Potokar, Urška Rihtaršič

Gimnazija Bežigrad, šolsko leto 2019/2020



Žak Kušar



activit
activit
activit
activit
activit