

Duševno zdravje v vrtcu in šoli

Prekomerna uporaba in zasvojenost s spletom ter digitalnimi tehnologijami pri otrocih in mladostnikih

ŠPELA REŠ, Zavod Nora – Center sodobnih zasvojenosti
spela.res@logout.si

ZALA JANEŽIČ, Zavod Nora – Center sodobnih zasvojenosti
zala.janezic@logout.si

● **Povzetek:** Digitalne tehnologije, povezane v splet (računalnik, pametni telefoni, tablice ipd.), vedno bolj zgodaj vstopajo v življenja otrok, družine pa so postavljene pred izziv učenja zdrave in varne uporabe naprav. Za mlade je uporaba spletnih dejavnosti pomemben vir zabave, učenja in druženja, hkrati pa so prav otroci in mladostniki izpostavljeni tveganju za razvoj težav na področju uporabe spleta, če pri njegovi uporabi ne dobijo primerne usmeritve. Splet lahko zaradi svojih lastnosti delovanja hitro postane preganjalec dolgčasa, sredstvo za izboljšanje lastne samopodobe, sredstvo za pomiritev, razbremenitev čustvenih stisk, sredstvo za navidezno druženje in socializacijo. Vse več raziskav potrjuje različne varovalne dejavnike in dejavnike tveganja za razvoj težav na področju uporabe spleta, tudi zasvojenosti. Zasvojenost s spletnimi dejavnostmi se kaže v obliki mnogih, dalj časa trajajočih simptomov in pomembnih škodljivih posledic. Poznavanje simptomov, varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja lahko staršem, strokovnjakom in drugim pomaga pri zgodnjem prepoznavanju težav in pri učinkovitem preprečevanju bodisi nastanka bodisi poglobljanja težav

na področju uporabe spleta. Osebe, ki potrebujejo strokovno pomoč pri preprečevanju ali zmanjševanju težav na področju spleta, se lahko med drugim po pomoč obrnejo na organizacijo Logout, ki posameznikom in družinam svetuje pri soočanju s prekomerno uporabo spleta in zasvojenostjo, deluje pa tudi preventivno, s priporočili staršem, otrokom, mladostnikom in strokovnjakom.

Ključne besede: digitalne tehnologije, splet, zasvojenost s spletom, prekomerna uporaba spleta, raziskave zasvojenosti s spletom, priporočila in pomoč pri zasvojenosti z različnimi spletnimi vsebinami.

Overuse of and Addiction to the Internet and Digital Technologies in Children and Adolescents

● **Abstract:** Digital technologies connected to the Internet (computer, smartphones, tablets, etc.) are entering the lives of children more and more early and families are facing the challenge of teaching healthy and safe use of devices. For young people the use of online activities is an important source of entertainment, learning and socialising; however, it is precisely children and adolescents who are exposed to the risk of developing problems related to Internet use if they do not receive proper guidance on how to use it. Owing to the nature of how it works, the Internet can quickly become a boredom buster, a means to improve one's self-image, a means of appeasement, of alleviating emotional distress, a means of virtual socialising and socialisation. A growing number of studies have confirmed various protective factors and risk factors for the development of problems related to Internet use, including addiction. Addiction to online activities manifests in the form of many long-term symptoms and substantial adverse effects. Familiarisation with the symptoms, protective factors and risk factors can help parents, experts and others to detect problems early on and effectively prevent either the emergence or deepening of problems related to Internet use. Persons in need of professional help with preventing or alleviating problems related to the Internet can, among other things, turn to the LOGOUT organisation, which counsels individuals and families facing Internet overuse and addiction, and also does preventive work by making recommendations to parents, children, adolescents and experts.

Keywords: digital technologies, Internet, Internet addiction, Internet overuse, research into Internet addiction, recommendations and help with addiction to various online contents.

Začnimo s primerom

Andrej je študent, star 23 let. Kot večina njegovih prijateljev ima računalnik in telefon. Andrej je v srednji šoli odkril spletne igre. Prvo igro je začel igrati, ker mu jo je priporočil prijatelj. Čez čas je ugotovil, da se igre lahko igra tudi z več igralci, ki prihajajo iz vsega sveta. Nekaj igralcev lahko sestavi svojo ekipo in se družno bori proti skupnemu sovražniku (nasprotni ekipi), ki jo prav tako sestavljajo posamezni igralci iz različnih držav. V družbi se ne znajde najbolje, saj je precej sramežljiv. Ob tem se na večini področij počuti neuspešnega. Z izjemo na področju računalniške igre. Tam je odličen, soigralci ga spoštujejo in sprašujejo za nasvete. Igranje iger tako postaja njegovo sredstvo za sproščanje, samopotrjevanje in druženje, poleg tega se igranja loti vsakič, ko doživlja razočaranja, jezo ali žalost. Tako pozabi na slabo počutje in z dobrim nastopom zviša občutek lastne kompetentnosti.

Digitalne tehnologije, povezane v splet (računalnik, pametni telefoni, tablice ipd.), vedno bolj zgodaj vstopajo v življenja otrok. Ob tem si starši in strokovnjaki postavljajo več vprašanj: Kakšna je meja med uravnoteženo in prekomerno ter kompulzivno uporabo spleta? Zakaj je splet tako privlačen? Ali obstaja tip osebnosti,

ki je bolj odprt za razvoj zasvojenosti s spletom? Kateri so dejavniki tveganja, kateri pa varovalni dejavniki? Kako lahko preventivno vplivamo na razvoj uravnotežene in odgovorne uporabe spleta?

Na taka in številna druga vprašanja staršev, strokovnjakov in tudi samih uporabnikov spleta odgovarjamo v Centru pomoči pri prekomerni uporabi interneta Logout.

Zakaj je splet »zasvojljiv«

Splet je medij, ki zaradi svojih lastnosti delovanja hitro lahko postane preganjalec dolgčasa, sredstvo za izboljšanje lastne samopodobe, sredstvo za pomiritev, razbremenitev čustvenih stisk, sredstvo za navidezno druženje in socializacijo. Je nezahteven za uporabo, relativno poceni, omogoča »ugodje takoj«. S hitro dostopnostjo nam iz »udobja naslonjača« ponuja mnogo vsebin, ki vplivajo na zadovoljevanje naših potreb, med drugim potreb po razumevanju in sprejetosti (družabna omrežja, forumi), intelektualnih izzivih (strateške spletne igre, informativne vsebine) in pozitivni samopodobi (uspešnost v določenih spletnih vsebinah). Obstajajo vsebine, ki imajo večji potencial, da posamez-

nika zasvojijo. To so predvsem spletne igre, igre na srečo, pornografske vsebine in spletno nakupovanje, prav tako pa nas lahko zasvojijo družabna omrežja, če začnemo svojo vrednost povezovati s številom ogledov naših slik, všečkov in komentarjev drugih uporabnikov.

Ali sploh obstaja zasvojenost s spletom

Začetki raziskovanj simptomatike na področju uporabe interneta segajo v sredino 90. let prejšnjega stoletja, ko so strokovnjaki v Združenih državah Amerike začeli opazovati simptome odvisnosti, povezane s kompulzivno uporabo spleta (Young 2015). K. S. Young (1998) je prva natančneje definirala simptome težav na področju uporabe spleta, in sicer je na podlagi diagnostičnega in statističnega priročnika duševnih motenj DSM-IV (angl. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, v nadaljevanju DSM**) uporabila osem meril za patološko igranje iger na srečo, ki naj bi ustrezala za opis simptomatike odvisnosti od spleta. Kasneje je vse

Splet je medij, ki zaradi svojih lastnosti delovanja hitro lahko postane preganjalec dolgčasa, sredstvo za izboljšanje lastne samopodobe, sredstvo za pomiritev, razbremenitev čustvenih stisk, sredstvo za navidezno druženje in socializacijo. Je nezahteven za uporabo, relativno poceni, omogoča »ugodje takoj«.

več raziskovalcev skušalo opredeliti težave na področju uporabe spleta, še danes pa med seboj niso enotni o obstoju in definiciji konstrukta odvisnosti oz. zasvoje-

Uravnotežena uporaba spleta je vezana na uravnoteženost raznolikih dejavnosti v vsakdanu posameznika (delo/učenje, druženje v živo, hobi, športna oz. telesna dejavnost, sprostitvev – tudi sprostitvev za napravo).

nosti s spletom. Tako nekateri govorijo o t. i. kompulzivni uporabi spleta (npr. Van den Eijnden, Meerkerk, Spijkerman in Engels 2008), drugi o odvisnosti oz. zasvojenosti s spletom (npr. Young 1998; Wang, Zhou, Lu, Wu in Hong 2001), tretji o problematični upora-

bi spleta (npr. Caplan 2002; Davis 2001). V DSM-V je na seznam neuradnih duševnih motenj uvrščena tudi odvisnost od spletnih iger (angl. Internet Gaming Addiction), ki pa jo mora stroka pred uradnim sprejemom v priročnik DSM potrditi še z mnogimi kliničnimi raziskavami in primeri. Ne glede na različna poimenovanja in nekoliko različna opisovanja simptomatike na področju uporabe spleta pa večina opredeljenih konstruktov deli dovolj podobne opise simptomatike, da nam ti lahko pomagajo pri prepoznavanju težav pri strokovnem delu z otroki, mladostniki, njihovi starši in z odraslimi. V nadaljevanju predstavljamo merila za prepoznavanje prekomerne uporabe spleta in zasvojenosti s spletnimi vsebinami, skladne s strokovnimi merili različnih strokovnjakov (npr. Caplan 2002; Davis 2001; Young 1998).

Kako prepoznati simptome zasvojenosti

V splošnem ločimo uravnoteženo uporabo spleta, prekomerno uporabo spleta in zasvojenost s spletnimi vsebinami. Uravnotežena uporaba spleta je vezana na

uravnoteženost raznolikih dejavnosti v vsakdanu posameznika (delo/učenje, druženje v živo, hobi, športna oz. telesna dejavnost, sprostitvev – tudi sprostitvev za napravo). Prekomerna uporaba spleta je večkrat posledica neustreznosti strukturiranega časa posameznika, motiv v ozadju je dolgčas, pomeni pa največkrat preveč časa, ki ga oseba preživi za napravo. Oseba, ki

prekomerno uporablja splet, je do neke mere še sposobna nadzirati uspešnost in delo na drugih področjih, kot so šola ali zaposlitev, socialna mreža, odnosi znotraj družine ipd. Ko govorimo o zasvojenosti, tega nadzora ni več. Oseba na spletu preživi veliko časa, ob tem pa začne opuščati delo ali učenje, socialne stike, dejavnosti, ki so bile nekdanj pomembne, in ne uspeva vzdrževati funkcionalnih medosebnih odnosov. Motivacija za uporabo spleta je navadno razbremenitev ali odprava čustvenih stisk in frustracij, ki izhajajo z drugih področjih človekovega delovanja. Splet torej postane strategija soočanja s stresom, anksioznostjo, depresivnim razpoloženjem ipd.

Simptomi, ki opozarjajo na težave, so izguba nadzora nad uporabo naprav, kar se kaže v tem, da oseba uporablja naprave, tudi ko tega ni želela ali načrtovala. Poskusi zmanjševanja uporabe ali popolne abstinence niso uspešni. Čas uporabe naprav postaja vse daljši, spremeni se občutek za čas, preživet za napravami, saj več ur lahko mine kot 15 minut. Ko oseba s težavami na področju uporabe spleta nima dostopa do spletnih vsebin, postane obremenjena z mislimi o spletnih vsebinah in nestrpno pričakuje čas, ko bo lahko uporabila naprave. V primeru prekinitve internetne povezave ali odvzema naprav osebe s težavami reagirajo impulzivno, z besom in agresivnim vedenjem. Odtegnitev od naprav jim pomeni stisko, ki se med posamezniki razlikuje, največkrat pa jo občutijo v obliki tesnobe, depresivnega razpoloženja, razdražljivosti in hrepenenja po ponovni uporabi. Na račun uporabe spleta se zmanjša skrb za osnovne telesne potrebe, kot so npr. prehranjevanje in spanje. Pogosti so izpuščanje obrokov, prehranjevanje ob napravah in neprepanost zaradi večernega oz. nočnega brskanja po spletnih straneh, pregledovanja družabnih omrežij, igranja iger ali pisanja sporočil. Posledice vedno pogostejše uporabe spletnih vsebin se začnejo kazati na več ravneh vsakdanjega življenja - v odnosih z drugimi (prepiri, umikanje iz odnosov), pri šolski in delovni učinkovitosti (izrazit upad šolske in delovne uspešnosti, izguba delovnega mesta ali izpad iz rednega šolanja) in na ravni prostočasnih dejavnosti (izguba zanimanja za socialne in interesne dejavnosti). Uporaba spleta postane način spoprijemanja s stresom in stiskami, ki se sčasoma poglobljajo. Osebe s težavami te največkrat racionalizirajo in zanikajo, zaradi česar težko sprejmejo odločitev, da poiščejo pomoč.

Dejavniki tveganja za razvoj zasvojenosti s spletom

Zasvojenost s spletnimi vsebinami postaja aktualna tema raziskovanj na področju psihologije in drugih sorodnih ved. Strokovnjaki opažajo več značilnosti, ki se dovolj dosledno pojavljajo v mnogih primerih oseb s težavami zasvojenosti s spletnimi vsebinami in ki jih več raziskav potrjuje kot statistično pomembne dejavnike tveganja za težave spletne zasvojenosti. Raziskave potrjujejo povezanost osebnostnih lastnosti in težav na področju uporabe spleta, med dejavnike tveganja se tako uvršča visoka izraženost osebnostne dimenzije nevroticizma (ali čustvena labilnost) (npr. Wu, Lee, Liao in Chang 2015), visoka impulzivnosti (npr. Tsai idr. 2009; Blinka, Ška upová, Ševčíková, Wöl-

fling, Müller in Dreider 2015), visoka odprtost za izkušnje (npr. Servidio 2014), nizka izraženost prijetnosti, visoka introvertiranost in nizka izraženost poteze vestnosti (Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths in Van de Mheen 2013). Raziskave kažejo, da so osebe, ki so osebnostno bolj introvertirane in zadržane v socialnih stikih, bolj rizične za razvoj neuravnotežene uporabe spleta, saj jim internet olajša komunikacijo z drugimi ljudmi, ki jo lahko dobro nadzirajo, ustrezajo pa jim tudi individualne dejavnosti na spletu, ki ne zahtevajo mnogo komunikacije (npr. Leung 2007; Witte idr. 2007, v Young 2015). Pogost razlog za intenzivno uporabo spleta je tudi osamljenost oseb, ki s komunikacijo na spletu kompenzirajo pomanjkanje osebnih stikov in zadovoljivih medosebnih odnosov v vsakdanjem življenju (npr. Hardie in Tee 2007; Morahan-Martin 1999, v Young 2015). Nezadovoljivi medosebni od-

Simptomi, ki opozarjajo na težave, so izguba nadzora nad uporabo naprav, kar se kaže v tem, da oseba uporablja naprave, tudi ko tega ni želela ali načrtovala. Poskusi zmanjševanja uporabe ali popolne abstinence niso uspešni.

nosi so tako pogosto pomemben motivacijski dejavnik za pogosto uporabo spleta, predvsem klepetalnic, družabnih omrežij in timskih spletnih iger. Med pomembne dejavnike tveganja za razvoj zasvojenosti s spletom spadajo različne duševne težave, zlasti depresija, anksiozne motnje, motnja pozornosti s hiperaktivnostjo ADHD (npr. Tsai idr. 2009; Wu, Lee, Liao, Chang 2015; Yen, Ko, Yen, Wu, Yang 2007). Pomemben dejavnik tveganja za razvoj težav z uporabo spleta so dejavniki znotraj družine, kot so medosebni konflikti, pomanjkanje zaupanja, pomanjkanje strukture časa in kakovostnih prostočasnih dejavnosti, neustrezni vzgojni slogi, ločitev ali razveza staršev (Li, Garland in Howard 2013).

Mladostniki kot rizična skupina za razvoj zasvojenosti s spletom

V obdobju mladostništva poteka intenziven razvoj možganov, zaradi katerega lahko pri mladostnikih opazimo neke skupne značilnosti, kot so nagnjenje k tveganim vedenjem, pomanjkljiva samonadzor in načrtovanje, spremembe razpoloženja ipd. Zaradi razvojnega stanja možganov v obdobju mladostništva so mladostniki še posebno ranljiva skupina za razvoj vseh vrst zasvojenosti. Pomembno je, kakšne izkušnje dobiva mladostnik, saj te vplivajo na njegov nadaljnji razvoj. Danes si mladi ne predstavljajo svojega sveta brez uporabe spleta in naprav, na spletu namreč zadovoljujejo >

številne svoje potrebe. Naloga staršev je, da mladostnike podpirajo pri učenju načrtovanja dejavnosti, strukture časa in seveda tudi zmerne ter uravnotežene uporabe spleta in naprav.

Evropska raziskava o vedenju mladostnikov na spletu (Dreider idr. 2013) je pokazala, da mladostniki na spletu zadovoljujejo predvsem potrebo po vključenosti v vrstniško skupino in po raziskovanju ter pridobivanju novih (ne)formalnih informacij. Mladostniki, vključeni v raziskavo, so poročali tudi o tem, da s pomočjo spleta zadovoljijo potrebo po stimulaciji in zabavi (poslušanje glasbe, ogled posnetkov, filmov, igranje iger ipd.). Ker so navedene potrebe v obdobju mladostništva izrazite, mladi uporabljajo splet in naprave pogos-

Spalnice in otroške sobe naj bodo prostor brez digitalnih naprav, vsaj uro pred spanjem pa se uporaba naprav odsvetuje.

to, večinoma vsakodnevno. Mladostniki, ki so že izkazovali težave na področju prekomerne uporabe spleta, so poročali, da želijo skoraj ves čas uporabljati splet, ker jim to olajša življenje - krepijo samopodobo, krepijo svojo vlogo v medvrstniških odnosih, lažje izražajo osebne in čustvene vsebine na spletu kot v živo, v primeru težav v vsakdanjem življenju pa se z uporabo spleta zamotijo ter umikajo. Mladostniki, ki so splet uporabljali prekomerno, so poročali o vidnih posledicah, kot so upad šolskega uspeha, nedokončane obveznosti, zdravstvene težave, utrujenost.

Velika večina mladih zelo intenzivno in pogosto uporablja splet ter naprave, pa kljub temu ne razvijejo te-

Starši naj poskrbijo, da imajo otroci v dnevu več časa, ki ga preživijo brez naprav, da starši s svojim zgledom in spodbudami usmerjajo otroke h kakovostnemu preživljanju prostega časa (igra, hobiji), da ima družina skupen čas brez naprav (obroki, skupne dejavnosti) ter da poskrbijo tudi za odgovorno opravljanje obveznosti (šolsko delo, hišna opravila ipd.).

žav na področju uporabe spleta oz. zasvojenosti, saj pri razvoju težav igrajo pomembno vlogo dejavniki tveganja, omenjeni v prejšnjem poglavju. Čas, preživet na spletu, torej ni ključno merilo prepoznavanja težav na področju uporabe spleta (npr. Blinka idr. 2015), temveč je ključno prepoznavanje motivov, zaradi katerih oseba uporablja splet, in pa posledic, ki jih občuti v življenju zaradi uporabe spleta.

Dejavniki tveganja zasvojenosti z različnimi spletnimi vsebinami

Različne spletne vsebine lahko privlačijo različne skupine ljudi. *Igranje spletnih iger* privlači predvsem moške, še posebno mlajše odrasle in mladostnike, ki na ta način zadovoljujejo različne potrebe, kot so zabava, miselna stimulacija, tekmovalnost (npr. Andreassen, Billieux, Griffiths in Pallesen 2016).

Nekateri raziskovalci (Andreassen idr. 2016) so ugotovili, da so k *zasvojenosti z uporabo družabnih omrežij* bolj nagnjene mlajše, samske ženske, s pridruženimi različnimi psihološkimi dejavniki tveganja. Prav tako ugotavljajo, da več žensk kot moških razvije zasvojenost s pošiljanjem sporočil po različnih komunikacijskih kanalih. V zadnjem obdobju strokovnjaki govorijo tudi o anksioznosti, vezani na strah pred zamujanjem dejavnosti in novosti na spletu, zlasti na družabnih omrežjih (angl. Fear of Missing Out, FoMO), ki se povezuje s zasvojenostjo z družabnimi omrežji (Vaidya, Jaiganesh in Krishnan 2015).

Pri težavah zasvojenosti s spletnim nakupovanjem nekateri avtorji govorijo o različnih motivih kompulzivnih kupcev, in sicer materialnih želj na eni strani in lajšanje stisk z nakupovanjem na drugi (npr. Mueller idr. 2011). Težave na področju kompulzivnega nakupovanja na spletu ima več žensk kot moških (Mueller idr. 2011; Andreassen idr. 2016), splet pa je bolj privlačen za nakupovanje zaradi takojšnjega ugodja, široke ponudbe, neomejenega časa nakupovanja (Duroy, Gorse in Lejoyeux 2014).

Zasvojenost z igrami na srečo se pogosto odvija na spletu, v različnih spletnih igralnicah, športnih stavah na spletu in igranju pokra na spletu. Dodatna tveganja, vezana na splet, so

možnost negotovinskega plačevanja, anonimnost, neomejen dostop, izguba stika z ljudmi in lažen občutek nadzora vedenja (Tonioni 2013). Raziskave kažejo, da so moški bolj rizični za razvoj zasvojenosti z igrami na srečo kot ženske (Andreassen idr. 2016).

Kakšna so priporočila

Ni splošnih smernic, kako naj družine sklepajo dogovore o uporabi naprav, saj mora vsaka družina najti način, ki je realen in funkcionalen za njen življenjski slog. V nadaljevanju predstavljamo nekaj priporočil, ki lahko staršem pomagajo pri vzpostavljanju zdrave uporabe naprav njihovih otrok, ki temeljijo tako na smernicah akademije ameriških pediatrov, izdane leta 2016, na podlagi številnih strokovnih raziskav ter tudi na podlagi mnogih izkušenj iz prakse programov Logout.

Spalnice in otroške sobe naj bodo prostor brez digitalnih naprav, vsaj uro pred spanjem pa se uporaba naprav odsvetuje (Moreno, Reid Chassiakos, Cross 2016). Tako bo spanec bolj kakovosten, počutje boljše. Izkušnje z mnogimi starši in otroki, vključenih v programe Logout, kažejo, da je lahko sklepanje in upoštevanje dogovorov o uporabi naprav med starši in otroki oteženo v primeru, ko otroci sami kupujejo naprave z lastnimi prihranki ali pa ko dobijo naprave za darilo od katerega izmed družinskih članov. Nakup naprave naj bo raje odločitev vse družine, pred katerim se družina dogovori glede osnovnih pravil uporabe. Starši naj poskrbijo, da imajo otroci v dnevu več časa, ki ga preživijo brez naprav, da starši s svojim zgledom in spodbudami usmerjajo otroke h kakovostnemu preživljanju prostega časa (igra, hobiji), da ima družina skupen čas brez naprav (obroki, skupne dejavnosti) ter da poskrbijo tudi za odgovorno opravljanje obveznosti (šolsko delo, hišna opravila ipd.). V Logout priporočamo tudi t. i. digitalni post, ko družina ali posameznik izklopi, če se le da, vse naprave in si vzame čas za pogovor ter kakovostno preživljanje prostega časa. Zaupanje, toplina, izražanje čustev ter postavljanje ustreznih mej so nekateri izmed ključnih varovalnih dejavnikov, ki jih lahko starši krepijo. Starši naj izražajo odprtost do spletnih vsebin, ki otroka in mladostnika zanimajo, tako da si jih ogledajo skupaj, da se pogovarjajo o vsebinah. Otroke naj spodbujajo k čim bolj ustvarjalnim in poučnim načinom uporabe spleta. Pomembna je tudi komunikacija o temah varnosti in zlorab na spletu ter spletnem nasilju in pogovori o različnih načinih ukrepanja v primeru zlorab (povzeto po Moreno, Reid Chassiakos, Cross 2016).

Kam po pomoč

V Centru pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout izvajamo psihološka svetovanja za starše, otroke, mladostnike, odrasle, ki potrebujejo oporo pri vzpostavljanju bolj zdrave, zmerne in ustvarjalne uporabe spleta ter naprav oz. podporo pri obvladovanju prekomerne uporabe in zasvojenosti s spletom. Opravljamo individualne, družinske in skupinske obravnave ter anonimno svetovanje po telefonu in prek spleta. Izvajamo različne preventivne dejavnosti (delavnice, predavanja,

izobraževanja, osveščanje javnosti). Sodelujemo in izobražujemo tudi strokovnjake iz drugih institucij in organizacij, kot so šole, zdravniki, centri za socialno delo, nevladni programi ipd. Programe sofinancirajo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Ministrstvo za zdravje, Mestna občina Ljubljana in Mestna občina Koper.

- Svetovalnica Logout v Ljubljani, Metelkova ul. 15, tel. 041 233 474, in Svetovalnica Logout v Izoli; Ljubljanska ul. 22, tel. 064 236 516; info@logout.si, www.logout.si
- Društvo Projekt Človek - Sprejemni centri po Sloveniji; www.projektclovek.si
- Zdravstveni dom Nova Gorica - Center za bolezni odvisnosti, miha.kramli@zd-go.si, www.zd-go.si
- Zdravstveni dispanzerji za otroke in mladostnike (klinični psihologi, pedopsihiatri, osebni zdravniki)
- Safe.si - Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje; www.safe.si
- Spletno oko - Točka za prijavo sovražnega govora in posnetkov spolnih zlorab na spletu; www.spletno-oko.si

Sklep

Zdrava in zmerna uporaba spleta ter naprav je sodoben izziv za vso družbo, še posebno pa za starše in njihove otroke. Mnogi starši potrebujejo oporo strokovnjakov pri vzpostavljanju dogovorov in mej glede uporabe naprav. Skladno z naraščanjem uporabe digitalnih naprav znotraj vse populacije, zlasti pa med mladimi, narašča z leti tudi zanimanje različnih strokovnjakov (psihiatri, psihologi, nevrologi, pedagoški delavci idr.) in akademskih raziskovalcev za preučevanje vpliva uporabe spleta na razvoj otrok in mladostnikov ter na življenje odraslih oseb. Najverjetneje lahko pričakujemo porast študij, ki bodo še podkrepile znanstveno podlago za uvajanje specifičnih strokovnih programov pomoči na eni strani ter usmerjenih preventivnih ukrepov na drugi. Pomembno je dosledno izobraževanje strokovnjakov in širše javnosti ter strokovno povezovanje za zgodnje preprečevanje težav in zagotavljanje ustreznih ter uspešnih obravnav. <

Viri in literatura

1. Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. in Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30 (2), str. 252-262.
2. Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Wölfling, K., Müller, K. W., Dreider, M. (2015). Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity? *International Journal of Public Health*, 60 (2), str. 249-256.
3. Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behaviour*, 18, 553-575.
4. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
5. Dreider, M., Tzavela, E., Wölfling, K., Mavromati, F., Duven, E., K, Karakitsou, C., ..., Tsitsika, A. (2013). The development of adaptive and maladaptive patterns of internet use among european adolescents at risk for internet addictive behaviors: a grounded theory inquiry. *European Psychiatry*, 28 (1). DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0924-9338\(13\)76643-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0924-9338(13)76643-4).
6. Duroy, D., Gorse, P., Lejoyeux, M. (2014). Characteristics of online compulsive buying in Parisian students. *Addictive Behaviors*, 39 (12), str. 1827-1830.
7. Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.
8. Li, W., Garland, E. L., Howard, M. O. (2013). Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English- and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior*, 31, 393-411.
9. Moreno, M., Reid Chassiakos, Y., Cross, C. (2016). AAP Council on Communications and Media: Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138 (5). DOI: 10.1542/peds.2016-2592.
10. Mueller, A., Mitchell, J. E., Peterson, L. A., Faber, R. J., Steffen, K. J., Crosby, R. D., Claes, L. (2011). Depression, materialism, and excessive Internet use in relation to compulsive buying. *Comprehensive Psychiatry*, 52 (4), str. 420-424.
11. Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92.
12. Tonioni, F. (2013). *Ko internet postane droga*. ZD Osnovno varstvo Nova Gorica.
13. Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C. (2009). The risk factors of Internet addiction - a survey of university freshmen. *Psychiatry Res.*, 167, 294-299. doi: 10.1016/j.psychres.2008.01.015.
14. Vaidya, N., Jaiganesh, S. in Krishnan, J. (2015). Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(1), str. 97-100.
15. Van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G. J., Spijkerman, R., in Engels, R. C. M. E. (2008). Online communication, compulsive internet use and social well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental psychology*, 44(3), 655-665.
16. Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., in Hong, L. D. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PLoS ONE*, 6(5): e19660. doi:10.1371/journal.pone.0019660.
17. Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C., Chang, L. R. (2015). Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey. *PLoS ONE* 10(10): e0137506. doi:10.1371/journal.pone.0137506.
18. Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41, 93-98.
19. Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and behavior*, 1, 237-244.
20. Young, K. (2015). The Evolution of Internet Addiction Disorder. V: Montag, C. in Reuter, M. (ur.), *Internet Addiction: Neuroscientific approaches and Therapeutical Interventions* (str. 3-17). Berlin, Heidelberg, Germany: Springer International Publishing.