



Društvo
medicinskih
sester, babic in
zdravstvenih
tehnikov
Gorenjske

KO NAM JO MOŽGANI ZAGODEJO Z ZASVOJENOSTMI

BLED, 8. SEPTEMBER 2021

ZBORNIK PREDAVANJ STROKOVNEGA SREČANJA



DRUŠTVO MEDICINSKIH SESTER, BABIC IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV GORENJSKE

KO NAM JO MOŽGANI ZAGODEJO Z ZASVOJENOSTMI: Zbornik predavanj strokovnega srečanja, Bled 8. september 2021

Urednica: Alenka Bijol

Programsko organizacijski odbor:

Alenka Bijol, Zorica Panič, Nina Trifoni, Erika Povšnar, Zala Marn, Mateja Bahun

Izdalo in založilo: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske, Kranj, 2021

Oblikovanje: Antus d.o.o., Jesenice

Elektronska izdaja

Publikacija je brezplačno dostopna na <https://www.dmsbzt-gorenjske.si/>

Za vsebino prispevka, točnost podatkov in jezik prispevka v celoti odgovarjajo avtorji prispevkov.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v

Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 96880643

ISBN 978-961-94658-3-7 (PDF)

VSEBINA

Zasvojenost z zasloni v kovidskem času izr. prof. dr. Dan Podjed	3
Preprečevanje tveganja pitja skozi življenjska obdobja prof. dr. Jože Ramovš	7
Nekemične (vedenjske) zasvojenosti izr. prof. dr. Mirna Macur	9

ZASVOJENOST Z ZASLONI V KOVIDSKEM ČASU

izr. prof. dr. Dan Podjed

IZRC SAZU, Inštitut za slovensko narodopisje

dan.podjed@zrc-sazu.si

IZVLEČEK

Ena od značilnosti »kovidske dobe«, v katero je svet vstopil leta 2020, je odvisnost od zaslonov. Raziskave kažejo, da ljudje pred zasloni računalnikov, televizorjev, telefonov in tablic preživijo vse več časa. Tudi zato se spreminja bistvo človeka, ki je vaje interakcije od blizu in v fizičnem prostoru. Prispevek opozori na nekatere spremembe, na katere se je potrebno pripraviti v času t. i. digitalne transformacije, in izpostavi možnost za odklop od zaslonov ter zmanjšanje zasvojenosti z napravami kot bistvena elementa za ohranitev temeljev človeštva in človečnosti v bolj digitalizirani prihodnosti.

KLJUČNE BESEDE

sodobne tehnologije, pandemija covida-19, kriza, družbene spremembe, zasvojenost

UVOD

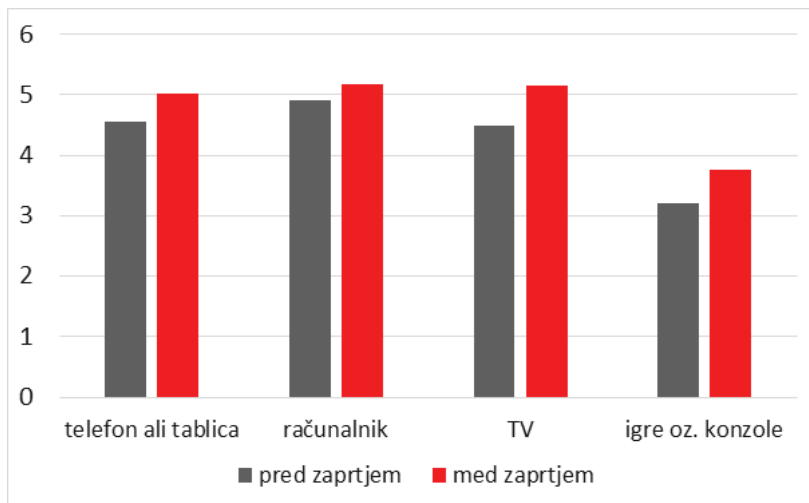
V prispevku opišem transformacijo človeka, ki se dogaja v času pandemije covida-19. Raziskave namreč kažejo, da se je globalna družba v letih 2020 in 2021 začela bistveno spreminjati. Ljudje so veliko več časa kot v preteklosti preživeli pred zasloni in med štirimi stenami, s čimer se je preoblikoval njihov način življenja, doživljanje sveta po zaslonu pa je začelo vplivati na zdravje in počutje ljudi ter spreminjati srž družbe in človeka, ki je vendarle vaje interakcije »iz oči v oči« v fizičnem prostoru.

Dejansko so bili temelji za tak način življenja pred zasloni postavljeni že bistveno prej, samo primeren sprožilec je bil očitno potreben, da se je zgodila preobrazba, o kateri se v zadnjih letih vse več razpravlja, med drugim v kontekstu t. i. digitalne transformacije, ki ne opisuje le pospešenega sprejemanja novih tehnoloških rešitev, ki bodo olajšale poslovanje in delo, temveč naznanja tudi vstop v novo obliko ekonomije, namreč v digitalni, podatkovni oziroma nadzorni kapitalizem, v katerem podjetja uporabljajo (in pogosto tudi zlorabljajo) podatke o ljudeh in njihovi zasebnosti za zvečanje dobička (Zuboff 2019). Osrednja gonilna sila te nove ekonomije je prav človek, ki večino časa preživi pred zaslonom in je z njim dejansko zasvojen – in dolgoročno odvisen od njega.

ŽIVLJENJE PRED ZASLONI

Na daljšanje časa, ki ga ljudje preživijo pred zasloni je opozarjal Adam Alter v knjigi *Sušnji zaslona*, ki je v izvirniku izšla leta 2017, in v njej kot novo obliko odvisnosti izpostavil pametne telefone, v katerih zaslone so ljudje v povprečju gledali tri ure dnevno in postajali vse bolj zasvojeni z informacijami, ki prihajajo do njih, med drugim zaradi psiholoških zvijač, ki jih uporabljajo snovalci mobilnih aplikacij. Kot pravi avtor te knjige, pametni telefoni dejansko delujejo po podobnih načelih kot igralni avtomati – in tudi zasvojenost z njimi postaja podoben problem kot tista, ki je povezana z igralništvom in igrami na srečo (Alter 2019).

Čas pred zasloni se je po raziskavi eMarketer do leta 2019 še precej podaljšal, namreč na 3 ure in 43 minut, in pri odraslih osebah tisto leto prvič presegel čas, ki so ga namenili gledanju televizije, tj. 3 ure in 35 minut (Zalani 2021). Raziskava, ki so jo leta 2020 izvedli v ZDA in Veliki Britaniji na štiri tisoč odraslih osebah, pa je opozorila na bistveno povečanje zaslonskega časa med t. i. popolnim zaprtjem zaradi pandemije covid-19 (Vision Direct 2020). V zaslone telefonov in tablic so ljudje, ki so sodelovali v raziskavi, v povprečju dnevno zrl 4 ure in 33 minut, med lockdownom pa se je ta čas povečal na 5 ur in 2 minuti; v zaslone računalnikov so prej gledali 4 ure in 54 minut, med zaprtjem pa 5 ur in 10 minut dnevno; v televizijske ekrane so prej gledali 4 ure in 30 minut, med zaprtjem pa 5 ur in 9 minut; igre so na konzolah in drugih napravah igrali 3 ure in 12 minut dnevno, med zaprtjem pa se je ta čas podaljšal na 3 ure in 45 minut (Slika 1).



Slika 1: Čas (v urah) pred zasloni pred in med popolnim zaprtjem zaradi covid-19 (vir: Vision Direct 2020).

Tovrstne raziskave nakazujejo, da postajajo zasloni za mnogo ljudi glavna okna v svet, zato bi lahko že zdavnaj opustili razmišljanje, da je tisto, kar ljudje spremljajo po zaslону, t. i. navidezna resničnost. Govoriti bi morali o digitalnem in fizičnem prostoru, ki sta se neločljivo prepletla in sooblikujeta drug drugega (več o tem v Podjed 2010). Od leta 2020 pa digitalna resničnost postaja, kot kažejo statistični podatki, očitno celo bolj pomembna od fizične resničnosti, posebej če upoštevamo, da ljudje preživijo veliko večino budnega časa pred zasloni.

POSLEDICE ZA POSAMEZNIKA IN DRUŽBO

In kaj se bo zgodilo, če bodo ljudje pred zasloni še naprej delali, spali, preživljali prosti čas, se izobraževali in družili na daljavo? Kakšna družba bo nastala med krizo covid-19, ki bi se lahko raztegnila v naslednja leta in se povezala z naslednjimi krizami, ki nas bodo ujele med štiri stene in prikovale pred zaslone? Ena možnost je, da se bo družba bolj atomizirala in razpadla na prafaktorje. Vsak bo poskrbel zase in za svojo osnovno »molekulo«, torej ožjo družino in bližnje prijatelje, za druge pa mu ne bo mar. Tako bi se utegnila udejanjiti legendarna izjava Margaret Thatcher, nekdanje britanske premierke, ki je v intervjuju za revijo Women's Own nekoč pripomnila, da družba dejansko ne obstaja in da obstajajo samo posamezni moški in ženske ter družine.

Druga možnost je, da se bomo v zdravstveni krizi, ki nas je doletela, prekalili in povezali ter postali boljši posamezniki in posameznice in da bo tako nastala boljša globalna skupnost – tudi zaradi novih načinov povezovanja in sodelovanja med ljudmi, ki bodo morda dobesedno povezani z napravami. Nekaj podobnega omenja Yuval Noah Harari (2017), ki napoveduje zlitje človeške in umetne inteligence v eno bitje – pravi mu Homo deus. Ta novi človek bo spojen z računalnikom, njegove fizične in umske zmogljivosti pa bodo bistveno presegle sposobnosti današnjega človeka. Še več: morda se bo v ne tako oddaljeni prihodnosti človeški um lahko v celoti prestavil na digitalno platformo in tam živel večno – tako vsaj naznanja futurolog Ray Kurzweil. Po njegovih napovedih naj bi se tehnološka singularnosti, s čimer ta znanstvenik označuje zgodovinski trenutek zlitja človeka in računalnika oziroma združitve človeške in umetne inteligence, zgodila do leta 2045 (Kurzweil 2005).

SKLEP

Če želimo doseči morda najbolj optimističen scenarij in v prihodnosti ohraniti vrsto, ki ji pravimo Homo sapiens, torej misleči človek, je ključno, da obdržimo nadzor nad tehnologijami, ki jih uporabljamo za delo in medsebojno povezovanje. Bistveno je, da lahko ljudje upravljajo s tehnologijami, namesto da tehnologije upravljajo z njimi in

jih zasvojijo. Za to pa je ključen odklop od zaslonov. Človek mora tudi v prihodnosti ohraniti možnost, da se kadarkoli odklopi od t. i. pametnih naprav, torej računalnikov, telefonov, tablic, ur in drugih pripomočkov, in izstopi iz svojega bivalnega okolja brez nenehnega pogledovanja na zaslon med sprehodom in druženjem z drugimi ljudmi. Če izgubi to možnost, potem bi digitalna transformacija znala pomeniti dokončno zmago tistih, ki vzpostavljajo nadzorni kapitalizem, in poraz za človeka kot neodvisno bitje, ki se lahko samostojno odloča o svojih dejanjih.

LITERATURA

- Alter, A., 2019 (2017). Sužnji zaslona: Kako nas tehnologija zasvoji, industrija pa to izkoristi. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Harari, Y. N., 2017 (2015). Homo deus: Kratka zgodovina prihodnosti. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Podjed, D., 2010. Omreženi prostori: Facebook kot znanilec vzpona omrežij in zatona prostorske paradigme. V: Mirjam Mencej in Dan Podjed, ur. Ustvarjanje prostorov. Ljubljana, Praga, Bratislava and Krakow: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Filozofická fakulta Univerzita Karlova, Filozofická fakulta Univerzita Komenského, Wydział Filologiczny Uniwersytetu Jagiellońskiego, str. 133–161.
- Vision Direct, 2020. How Much Time Do We Spend Looking at Screens? Dostopno na: <https://www.visiondirect.co.uk/blog/research-reveals-screen-time-habits>.
- Zalani, R., 2021. Screen Time Statistics 2021: Your Smartphone Is Hurting You. Dostopno na: <https://elitecontentmarketer.com/screen-time-statistics/>
- Zuboff, S., 2019. The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power. London: Profile Books.

PREPREČEVANJE TVEGANEGA PITJA SKOZI ŽIVLJENJSKA OBDOBJA

prof. dr. Jože Ramovš
Inštitut Antona Trstenjaka, Resljeva 11, Ljubljana
joze@iat.si

POVZETEK REFERATA

Tvegano pitje je druženo sprejemljiv način omamljanja. Pri vsakem omamljanju je tveganje dvojno: 1. posamezna omamljenost zoži zavest, da človek doživlja sebe, druge in okoliščine nerealno in zato nesmiselno ravna; alkohol in druga omamna sredstva pa razen možganom škodujejo tudi drugim organom; 2. ponavljanje omamljanja vodi v zasvojenost, ki je umetna škodljiva potreba po omamni snovi, omamnem vedenju ali omamnem doživljanju. Že pionir znanstvenega raziskovanja alkoholizma Jellinek je razlikoval dva različna vstopa v tvegano pitje: individualni vstop, kjer je povod za omamljanje večinoma duševni – omamni užitek ali lajšanje duševnih stisk (alfa alkoholizem), in skupni vstop, kjer je povod za pitje in razvoj zasvojenosti socialna razširjenost zlorabe alkohola – pitje alkoholnih pijač iz prehranskih in pivskih navad v okolju (beta alkoholizem).

Vsaka zasvojenost prinaša samemu zasvojencu ter njegovi ožji in širši okolici gôro gorjà in škode. Zato ima med tremi področji alkoholološkega dela – preprečevanjem, zdravljenjem in oskrbo trenutno neozdravljivih zasvojencev – preprečevanje moralno, psihosocialno in ekonomsko prioriteto. Dodaten razlog za to je epidemiološka neuspešnost zdravljenja, saj se danes uspešno zdravi komaj nekaj odstotkov alkoholikov in drugih zasvojencev. Zdravljenje se je začelo šele v 20. stoletju in sicer v dveh valovih: konec 30-ih let na principu samopomoči (anonimni alkoholiki) in po letu 1960 strokovno zdravljenje, zlasti z valom socialne psihiatrije. Po letu 2000 vlada na področju zdravljenja relativna oseka. Pravkar prihajajo nevroznanost in druge vede do odločilnih spoznanj za uspešnejše zdravljenje in preprečevanje zasvojenosti in omamljanja.

Preprečevanje zlorabe alkohola in drugega omamljanja temelji na poznavanju človeka ter konkretnih dejavnikov tveganja za zasvojenost in varovalnih dejavnikov pred njo. V referat je prikazan kratek pregled dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov za preprečevanje tveganega pitja po treh življenjskih obdobjih: v mladosti, v srednjih letih in v starosti. Naveden je tudi po en preventivni program za otroke, za ljudi v srednjih letih in za ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Kratko je prikazana tudi metoda skupinskega socialnega učenja, ki se kaže z vidika teorije in v praksi za ustrezno za preprečevanje in pri terapiji zasvojenih ljudi.

NEKEMIČNE (VEDENJSKE) ZASVOJENOSTI BEHAVIORAL ADDICTIONS

izred. prof. dr. Mirna Macur
Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin
mmacur@fzab.si

IZVLEČEK

Nekemične oz. vedenjske zasvojenosti so eno najhitreje rastočih vej znanosti po tem, ko je leta 2013 Ameriško združenje psihiatrov uradno prepoznalo in opredelilo zasvojenost z igrami na srečo. Kmalu je sledila opredelitev zasvojenosti z računalniškimi igrami s strani Svetovne zdravstvene organizacije. Zasvojenost – ne glede na vrsto – razvije majhen odstotek ljudi, a resne težave z določeno aktivnostjo posameznik in njegovi/njeni bližnji občutijo že bistveno prej. Vsekakor je oblik zasvojenosti, ki jih ne povzroča raba določenih substanc (alkohola, prepovedanih drog), veliko. Obstajale so že pred letom 2013, a sedaj se o vseh teh zasvojenostih piše in govori bistveno več. Krepi se zavedanje, da zasvojeni potrebujejo strokovno pomoč – ne morejo si pomagati sami. V prispevku se na kratko posvetimo igram na srečo in zasvojenosti z video igrami, ter omenimo ostale vrste vedenjskih zasvojenosti. Lastnosti vseh zasvojenosti – tradicionalnih in nekemičnih – so enake in z njihovo pomočjo je moč hitreje odkriti posameznike s težavami in jim svetovati strokovno pomoč.

KLJUČNE BESEDE

vedenjske zasvojenosti, nekemične zasvojenosti, igre na srečo, zasvojenost z računalniškimi igrami

ABSTRACT

Behavioral addictions represent one of the fastest growing fields of science, especially after 2013, when American Psychiatric Association acknowledged Gambling Disorder in DSM-V. Soon acknowledgement of Gaming Disorder by World Health Organisation followed. Addiction – no matter which type – develop a small percentage of people, bigger percentage have serious problems with activity they can't stop. There are several types of addictions that are not caused by excessive use of the substances like alcohol and illicit drugs. They existed before 2013, but we talk and write about them more frequently now. There is a strong awareness that addicted people need professional help – they can't help themselves. In this paper we talk about Gambling addiction and Internet Gaming Disorder; we also mention other types of behavioral

addictions. There are some key features of all types of addictions that can help us recognise individuals that need help and advise them professional help.

KEY WORDS

behavioral addictions, gambling, Internet Gaming Disorder

UVOD

Pojem zasvojenosti smo tradicionalno pripisovali le prepovedanim drogam, alkoholu in tobaku. Mednarodna klasifikacija bolezni MKB-10, še vedno veljavna v Sloveniji, opredeljuje zasvojenost kot skupino vedenjskih, kognitivnih in fizioloških fenomenov, ki se razvijejo po ponavljajočem se uživanju snovi. Vključujejo močno željo po zaužitju droge ali alkohola, težave pri obvladovanju jemanja, vztrajanje kljub škodljivim posledicam, posvečanje veliko časa, povečano toleranco in telesne motnje zaradi odtegnitve snovi (F10-F19). Nekemičnih zasvojenosti v tej klasifikaciji ni. MKB-10 v poglavju F63 govori o motnjah navad in impulzov, med katere šteje patološko hazardiranje (F63.0), poleg tega pa še piromanijo, kleptomanijo, trihotilomanijo (MKB-10).

Ali so definicije pomembne? Igre na srečo torej niso (bile) uvrščene med zasvojenosti, ampak med motnje navad in impulzov. Ker sta terapija in zdravljenje odvisna od diagnoze, je opredelitev pomembna. Vemo, da zasvojenosti zahtevajo zdravljenje, ne minejo same od sebe. Ko sem leta 2008 govorila s sodnim izvedencem za duševne bolezni v primeru, ko je zapornik zaprosil za zdravljenje od zasvojenosti z igrami na srečo, mu je le ta zdravljenje odrekel. Veljalo je, da se zasvojenost pojavi le zaradi prekomernega uživanja določenih substanc. Sanja Rozman, dr. med., ki je v Sloveniji prva spregovorila o vedenjskih zasvojenosti, je bila v medicinskih krogih kritizirana zaradi napačne rabe pojma zasvojenosti. Ne glede na to, da jo je na prvi mednarodni konferenci o nekemičnih oz. vedenjskih zasvojenosti (ang. Behavioral Addictions) leta 2013 raziskovalka iz Nemčije omenila kot pomemben vir.

Prva sprememba uradne definicije zasvojenosti se je zgodila leta 2011, ko je Ameriško združenje za medicino zasvojenosti ASAM (ang. »American Society of Addiction Medicine«) objavilo novo opredelitev zasvojenosti, s katero poudarja, da gre za kronično bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nedelovanje teh sklopov nevronske povezave se kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj (Topić).

IGRE NA SREČO (ang. »gambling«)

Igre na srečo in stave so poznali že v antiki. V različnih obdobjih so bile popularne in povezane z majhnimi ali velikimi tveganji, odvisno od finančnega vložka. Tudi posledice iger na srečo so znane že dolgo. Fjodor Mihajlovič Dostojevski je leta 1867 izdal kratek roman Srečelovec, v katerem opisuje življenje igralca na srečo. To mu je bilo blizu, saj se je zaradi iger na srečo tudi sam znašel v finančnih težavah. Njegov junak ni mogel doživeti srečnega konca – zapusti ga ljubezen njegovega življenja, saj mu ni mogla zaupati (Dostojevski, 1991).

In medtem ko že stara modrost pravi, da igranje na srečo lahko privede do zasvojenosti, uradno ni bila tako opredeljena. Do uradne opredelitve zasvojenosti z igrami na srečo je peljala trnova pot in vsaj 10letna prizadevanja raziskovalcev, psihologov, psihiatrov in terapevtov. Ti so delili svoja spoznanja o zasvojenosti z igrami na srečo na mnogih mednarodnih konferencah. Evropsko združenje za študije o igralništvu EASG (ang. »European Association for the Study of Gambling«) bo v letu 2022 organiziralo že 13. evropsko konferenco igralniških študij in njihovega reguliranja (EASG, 2022).

Najstarejša mednarodna konferenca o igrah na srečo, takoimenovana »International Conference on Gambling & Risk Taking«, je bila prvič organizirana daljnjega leta 1974. Organizirana je vsako tretje leto in združuje raziskovalce, predstavnike industrije, profesionalne igralce, ter predstavnike vladnih in regulatornih organov. Spodbuja nov način razmišljanja, inovacije in spremembe ter zagotavlja interdisciplinarno obravnavo področja iger na srečo (International Gambling Institute). Enako velja za mednarodne znanstvene revije o igrah na srečo s faktorjem vpliva (International Gambling Studies, Journal of Gambling Studies), ki izhajajo že več kot 20 let in obravnavajo zasvojenost z igrami na srečo in odgovorno igralništvo.

Ključni premik se je zgodil leta 2013, ko je Ameriško združenje psihiatrov (ang. »American Psychiatric Association« ali APA) objavilo 5.verzijo Diagnostičnega statističnega priročnika duševnih bolezni (ang. »Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders«, 5th edition – DSM-V) in med zasvojenosti vključilo tudi igre na srečo (ang. »Gambling Disorder«). Vpisalo jih je med takoimenovane nekemične zasvojenosti (ang. »non-substance related disorders«). To je bila pomembna prelomnica ne le zaradi vsaj 10letnega intenzivnega prizadevanja raziskovalcev in terapevtov po pravilni uvrstitvi zasvojenosti z igrami na srečo med zasvojenosti, ampak je priznala dejstvo, da se zasvojenost ne razvije le na podlagi uživanja določenih substanc. Tako se odprla Pandorina skrinjica tudi za druge vedenjske zasvojenosti, ki jim ni videti konca: s seksualnostjo, z računalniškimi igrami, s pametnimi telefoni, z nakupovanji, ...

ZASVOJENOST Z RAČUNALNIŠKIMI IGRAMI (ang. »Internet Gaming Disorder« v DSM-V in »Gaming Disorder« v CD-11 Svetovna zdravstvene organizacije)

Računalniške igre ali video igre imajo drugačno zgodovino. So bistveno mlajšega izvora, njihova rast tako v številu igralcev kot v pogostosti njihove rabe pa je bistveno bolj strma. Če je včasih veljalo, da računalniške igre igrajo le otroci in mladostniki, so danes video igre razširjene tudi med odraslo populacijo: celo 42% »baby boom¹« generacije igra video igre, medtem ko je njihov delež v generaciji Z² 81% (Newzoo, 2021a). V ZDA je le 21% igralcev video iger mlajših od 18 let in kar 28% starejših od 45 let³ (Statista, 2021a). Tipi iger v različnih generacijah so različni, saj je tudi trg računalniških iger izjemno razvejan in ponuja igre za vsak okus in različne veščine igranja. Prav tako ne moremo trditi, da video igre igrajo samo fantje, ampak so zelo razširjene tudi med dekleti. V ZDA je med igralci video iger kar 45% žensk⁴ (Statista, 2021b).

Igralce video iger lahko razvrstimo na kontinuumu od občasnih neproblematičnih igralcev, do pogostih igralcev oz. tistih, ki redno igrajo igre v prostem času. Seveda pa je vedno več tudi takšnih, ki z igranjem iger pretiravajo, začnejo zaostajati v šoli ali na delovnem mestu, vse to pa lahko vodi v zasvojenost. Kam lahko to pripelje lahko vidimo na primeru Južne Koreje, Japonske in urbane Kitajske, ki veljajo za najbolj razvite igralniške trge - v svetovnem merilu je kar 55% igralcev video iger iz Azije (Newzoo, 2021b).

Pojem zasvojenosti z video igrami se je uradno pojavil leta 2010 v sodbi sodišča Južne Koreje, ki je sodilo staršema trimesečne deklice Sarang, ki je zaradi podhranjenosti umrla, medtem ko sta starša igrala video igre. Igrala sta takrat popularno igro Prius, v kateri sta bila virtualna starša deklice vilinke, ki sta jo morala obvarovati pred različnimi nevarnostmi (Elder, 2014). Novica je dobila mednarodni epilog in leta 2014 se je na Sundance filmskem festivalu predstavil dokumentarni film o tem primeru z naslovom Love child⁵ (Minoff, 2014). Ta primer kaže na ekstremno posledico zasvojenosti z videoigrami, ki je rezultirala v smrti trimesečne deklice in opozorila na vrsto socialnih in zdravstvenih problemov, povezanih s to obliko zasvojenosti.

Ker je v Aziji – še posebno v Južni Koreji, Japonski in urbani Kitajski – igranje video iger tako zelo razširjeno, smo tam spoznali lastnostih te oblike zasvojenosti in različne terapevtske prakse. Kitajska je tako mladostnikom s tovrstnimi težavami namenila

-
- 1 To so rojeni med letoma 1946 in 1964
 - 2 To so rojeni med letoma 1997 in 2012
 - 3 Podatek velja za leto 2021
 - 4 Podatki za leto 2021
 - 5 Beseda Sarang v korejščini pomeni ljubezen.

nekaj vojašnic, ki so jih skupaj s telovadnicami in igrišči preoblikovali v rehabilitacijske centre za zasvojene z internetom, po večini igralce video iger. Tam so podvrženi strogi disciplini, urjenju, osebemu druženju in terapijam. In seveda nobenim telefonom in računalnikom. Tudi ta praksa je bila predstavljena na istem Sundance filmskem festivalu leta 2014 v dokumentarnem filmu Web junkie.

Obe zgodbi za nas predstavljata šok: prva zaradi ekstremnih posledic zasvojenosti z računalniškimi igrami, druga pa zaradi oblike rehabilitacije, ki si jo pri nas težko predstavljamo: mladostnik je s prevaro priveden v takšen center in mora v njem ostati leto dni. In če se nam te težave zdijo preveč oddaljene je nujno vedeti, da sam pojav prekomernega igranja, prav tako zasvojenosti z računalniškimi igrami, za nas ni več nov in neznan. V Sloveniji te težave najpogosteje rešujejo nevladne organizacije, kot sta Logout, Center pomoči pri prekomerni rabi interneta in Center Šteker.

Problemi s prekomernim igranjem računalniških iger torej niso navidezni. V seznam duševnih bolezni in motenj jih je leta 2013 APA uvrstila v prilogo 5. izdaje DSM (ang. »Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorders«) kot pogojno zasvojenost in sicer nekemično zasvojenost (ang. »Non Substance Related Disorder«). Opredelila jo je kot »Internet Gaming Disorder« ali IGD, v kateri gre za vztrajno in ponavljajočo uporabo interneta za igranje video iger, najpogosteje z drugimi igralci, kar vodi v značilno poslabšanje zdravstvenega stanja, ki se kaže v vsaj petih lastnostih v zadnjih 12ih mesecih:

1. Preokupacija z internetnimi igrami: posameznik razmišlja o odigranih igrah ali pa se veseli naslednje igre: igranje iger postane glavna dnevna aktivnost;
2. Odtegnitveni sindrom takrat, ko osebi onemogočimo igranje iger;
3. Toleranca: potreba po vse daljšem igranju iger;
4. Neuspešni poskusi nadzora nad igranjem iger;
5. Izguba zanimanja za hobije in aktivnosti, ki so posameznika nekoč zanimale;
6. Nadaljevanje igranja iger ne glede na količino igranja;
7. Zavajanje družinskih članov, terapevtov in drugih glede časa, ki ga oseba namenja igranju iger
8. Igranje iger za osebo postane sredstvo pobega iz realnosti ali razbremenitve negativnih čustev
9. Oseba je ogrozila svojo službo, šolanje ali karierno priložnost zaradi igranja iger (DSM-V, 2013:795).

V skladu s to opredelitvijo smo v letu 2015 izmerili IGD oz. zasvojenost z računalniškimi igrami pri slovenskih osnovnošolcih v osmih razredih. Raziskava na reprezentativnem vzorcu je pokazala, da 2,5% slovenskih osmošolcev kaže znake te zasvojenosti (Pontes, Macur, Griffiths, 2016), kar je primerljivo z drugimi evropskimi državami.

Na resnost problema je opozorila tudi Svetovna zdravstvena organizacija, ki je leta 2018 v klasifikacijo bolezni vključila to novo obliko zasvojenost kot »Gaming Disorder« (WHO, 2018). Zelo majhen delež igralcev računalniških iger razvije zasvojenost, a najdemo jih povsod po svetu in potrebujejo profesionalno pomoč.

DRUGE NEKEMIČNE OZ. VEDENJSKE ZASVOJENOSTI

Omenili smo, da se je leta 2013 odprla Pandorina skrinja za različne oblike vedenjskih oz. nekemičnih zasvojenosti. Med njimi je ena najstarejših in najpogosteje omenjenih, to je zasvojenost z internetom (ang. Internet Addiction). Dr. Kimberly Young je daljnega leta 1995 ustanovila Center za zasvojenost z internetom in leta 1998 objavila knjigo »Caught in the net«. Njen merski instrument je eden najpogosteje uporabljenih za merjenje zasvojenosti z internetom. Ker pa se je v zadnjih 25 letih svet tako zelo spremenil in digitaliziral, danes govorimo o mnogih različnih oblikah zasvojenosti, ki se odvijajo (tudi) preko interneta: zasvojenost z računalniškimi igrami, s spletnimi omrežji, z igrami na srečo, s seksualnostjo, nakupovanjem, itd. Težko je zajeti vse možne oblike, tudi tipologij je več, zato si oglejmo enega od sistematičnih pogledov na nekemične zasvojenosti (Egorov, 2013):

1. Hazarderstvo (igre na srečo);
2. Erotične zasvojenosti:
 - a) zasvojenost z ljubeznijo (zaljubljenostjo)
 - b) zasvojenost s seksom
3. Družbeno sprejemljive zasvojenosti
 - a) z delom (ang. Workaholism)
 - b) pretirana športna vadba
 - c) z odnosi
 - d) pretirano nakupovanje
 - e) z religijo, duhovnostjo itd.
4. Zasvojenosti s tehnologijo
 - a) Z internetom
 - b) Mobilnimi telefoni
 - c) Druge tehnološke zasvojenosti (s televizijo, z drugimi audio pripomočki)
5. Zasvojenost s hrano
 - a) Prenajedanje
 - b) Stradanje.

Te zasvojenosti so vse bolj predmet različnih znanstvenih raziskav – mnoge od njih objavlja Journal of Behavioral Addictions, ustanovljen leta 2012, ki ima danes faktor vpliva že 6,756 (5letni faktor vpliva je 8,735), kar ponazarja intenziven razvoj znanosti vedenjskih zasvojenosti. Naraščajo tudi potrebe posameznikov z različnimi oblikami

zasvojenostmi, še posebej tistimi, vezanimi na digitalne tehnologije, oblik pomoči pa je še vedno manj kot je potreb.

Smo v digitalni dobi in po razglasitvi pandemije so se mnoge dejavnosti preselile na medmrežje. Aktivnosti, ki so že prej potekale preko spleta, so se še okrepile. Igre na srečo, stave in spletni poker so danes pogostejše na spletu kot v živo. Nakupovanje preko spleta je za zasvojene nevarnejše kot nakupovanje v trgovini – na spletu je namreč manjši nadzor nad lastnim vedenjem. Tudi zasvojenost s seksualnostjo je v digitalni dobi postala pogostejša, saj so pornografske vsebine dostopnejše kot kadarkoli prej. Na to opozarja slovenski terapevt Peter Topič (2015) v svoji knjigi Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi. Na internetu nam je dostopno praktično vse – ko enkrat določene vsebine obiščemo, se nam ob naslednjem obisku spletnih strani ponujajo kar same in jim ne moremo ubežati.

Kdo nadzira naše vedenje – mi ali tehnologija?

NAMESTO ZAKLJUČKA

Težko je povzeti ključno misel o nekemičnih zasvojenostih. Predstavljajo veliko nevarnost za duševno zdravje in so na dosegu miške – večina teh oblik zasvojenosti se odvija s pomočjo interneta. In ne glede na to, kaj smo počeli pred pandemijo, smo v času razglašene epidemije vsi zaslonske tehnologije uporabljali pogosteje kot prej. Cela vrsta storitev je bila vzpostavljenih na novo, vse imamo dostopno iz varnega zavetja našega doma. Ne glede na vrsto prednosti, je čas epidemije pustil mnoge negativne posledice: duševno zdravje odraslih in mladine se je poslabšalo tako v Sloveniji kot drugod. Kako je povečana uporaba digitalnih tehnologij vplivala na razvoj določenih nekemičnih zasvojenosti še ne vemo, a zagotovo učinek ni bil pozitiven. Vsekakor moramo biti pozorni na probleme posameznikov, ki niso vidni prostim očem. Mednje sodijo tudi problematična raba interneta in vrsta nekemičnih zasvojenosti. Slednje delujejo enako kot tradicionalne zasvojenosti, a mi jih praviloma ne prepoznamo. Kako naprej, kako ozavestiti te težave?

Eden od pomembnih odgovorov naj bo spoznanje, da imajo vse zasvojenosti – tradicionalne in vedenjske - nekaj skupnih lastnosti, po katerih jih lahko prepoznamo. Oglejmo si te lastnosti podrobneje (Griffiths, 2015):

- Pomembnost (ang. salience) zato, ker postane ta aktivnost najpomembnejša v življenju posameznika in dominira njegovo/njeno razmišljanje, čustva in vedenje. Tudi če oseba ni vključena v tovrstno dejavnost, bo nenehno razmišljala o tem, kdaj bo naslednjič zopet (totalna preokupacija s to aktivnostjo).

- Sprememba razpoloženja se nanaša na subjektivno izkušnjo kot posledico vključitve v samo aktivnost in jo lahko interpretiramo kot strategijo spopadanja (ang. coping strategy) – osebe lahko izkusijo neke vrste zadetost ali pa paradoksalno mirnost kot posledico pobega ali omrtvičenja.
- Toleranca – to je proces, v katerem je zahtevana povečana količina dejavnosti zato, da bi dosegli predhodno spremembo razpoloženja. To preprosto pomeni da nekdo, ki je vključen v to dejavnost, postopoma povečuje čas, ki ga dnevno posveča tej aktivnosti.
- Umik (ang. withdrawal symptom) – to so neprijetna čustvena stanja in/ali fizični učinki, kot so tresenje, muhavost, razdraženost ipd., ki se pojavijo, ko oseba ne more izvajati želene aktivnosti.
- Konflikt se pojavi med osebo in tistimi, ki so ob njem (medosebni konflikti), konflikt z drugimi aktivnostmi (delo, družabno življenje, hobiji in osebni interesi) ali znotraj posameznika (notranji konflikti in/ali subjektivno občutenje izgube nadzora), ki se vsi povezujejo s porabo prevelike količine časa za navedeno aktivnost.
- Ponovitev bolezni (ang. relapse) – gre za tendenco ponovitve predhodnih vzorcev vedenja v obliki pretiranega udejstvovanja pri določeni aktivnosti.

Bodimo pozorni na omenjen znake zasvojenosti, skušajmo jih čimprej prepoznati, da lahko posameznikom v stiski pomagamo.

VIRI

- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – fifth edition (DSM-V). American Psychiatric Association, 2013.
- Dostojevski, F. 1991. Srečelovec. Ljubljana : Založništvo slovenske knjige.
- EASG 2022. 13th European Conference on Gambling Studies and Policy Issues. Available at: <https://www.easg2021.org/> [30. 8. 2021].
- Egorov, A. 2013. New classification and psychopathology of nonchemical addictions. Journal of Behavioral Addiction. Vol 2, Supplement 1, p. 14.
- Elder, S. 2014. A Korean Couple Let a Baby Die While They Played a Video Game. Newsweek, 27. 07. 2014. Available at: <https://www.newsweek.com/2014/08/15/korean-couple-let-baby-die-while-they-played-video-game-261483.html> [30. 8. 2021].

- Griffiths Mark D. 2015. Classification and treatment of behavioural addictions. Nursing in practice.
- International Gambling Institute. Gambling & Risk taking Conference. Available at: <https://www.unlv.edu/igi/conference> [30. 8. 2021].
- Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene v slovenščini MKB-10. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana, 2005.
- Minoff, A. 2014. Love Child. Available at: <http://www.lovechildmovie.com/> [30. 8. 2021].
- Newzoo, 2021a. Newzoo's Generations Report: How Different Generations Engage with Games. Aug 5, 2021. Available at: <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoos-generations-report-how-different-generations-engage-with-games/> [30. 8. 2021].
- Newzoo, 2021b. Key numbers. Available at: https://newzoo.com/key-numbers/?utm_campaign=Newzoo%20General%20Awareness&utm_source=ppc&utm_content=key%20number%20page&utm_term=game%20statistics&utm_campaign=General+Awareness+2021&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&hsa_acc=3787860576&hsa_cam=13523760624&hsa_grp=121464585737&hsa_ad=527822328175&hsa_src=g&hsa_tgt=kwd-298066706523&hsa_kw=game%20statistics&hsa_mt=b&hsa_net=adwords&hsa_ver=3&gclid=Cj0KCQjwg7KJBhDyARIsAH-rAXaFqEINfo58Y9itVnZ-boEdh6BBI4BBhdh0fb8kUu3vS1Mse1YzhhSwaApV6EALw_wcB [30. 8. 2021].
- Pontes, H.P., Macur, M., Griffiths, M., D. 2016. Internet gaming disorder among Slovenian primary schoolchildren : findings from a nationally representative sample of adolescents. Journal of behavioral addictions, ISSN 2062-5871, 2016, vol. 5, iss. 2, str. 304-310, doi: 10.1556/2006.5.2016.042. [COBISS.SI-ID 2048392211].
- Statista. 2021a. Distribution of video gamers in the United States in 2021, by age group. Available at: <https://www.statista.com/statistics/189582/age-of-us-video-game-players/> [30. 8. 2021].
- Statista, 2021b. Distribution of video gamers in the United States from 2006 to 2021, by gender. Available at: <https://www.statista.com/statistics/232383/gender-split-of-us-computer-and-video-gamers/> [30. 8. 2021].

- Topić, P. Kaj je zasvojenost. Available at: <https://www.petertopic.si/zasvojenosti> [30. 8. 2021].
- Topić, P. 2015. Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi.
- World Health Organisation. 2018. Addictive behaviours: Gaming Disorder. Available at: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/addictive-behaviours-gaming-disorder> [30. 8. 2021].

