

Ugotovitve in predlogi za soočanje z izzivi na področju nekemičnih zasvojenosti

*Nacionalna konferenca obvladovanja
nekemičnih zasvojenosti – 19. 5. 2022*

Pripravili:

*dr. Špela Selak, mag. psih., univ. dipl. kom., vodja interdisciplinarne delovne skupine
za nekemične zasvojenosti*

*Domen Kralj, mag. psih., namestnik vodje interdisciplinarne delovne skupine za
nekemične zasvojenosti*

*Mark Žmavc, mag. psih., strokovni sodelavec v interdisciplinarni delovni skupini za
nekemične zasvojenosti*

Vsi z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je v okviru implementacije Nacionalnega programa za duševno zdravje (2018-2028), Programa MIRA, dne 19. 5. 2022 v Ljubljani organiziral Nacionalno konferenco obvladovanja nekemičnih zasvojenosti z naslovom »Iskanje zmernosti v svetu neskončnih možnosti«. Konferenca se je udeležilo več kot 80 strokovnjakov, ki si pri svojem delu na področju zdravstva, socialnega varstva in izobraževanja prizadevajo za raziskovanje, preprečevanje in obravnavo nekemičnih zasvojenosti. Ti so imeli priložnost za izmenjavo svojih izkušenj in mnenj na temo obvladovanja nekemičnih zasvojenosti. V plenarnem delu dogodka so bile podrobneje predstavljene zasvojenost z igrami na srečo, zasvojenost z videoigami in zasvojenost s seksualnostjo ter pornografijo. Predavatelji z dolgoletnimi izkušnjami obravnavanja posameznih zasvojenosti so spregovorili o relevantnih teoretičnih konceptih, orisali stanje problematike v Sloveniji in z udeleženci delili izkušnje iz prakse. V interaktivnem delu konference je bila med udeleženci uvodoma izvedena spletna anketa, kjer so udeleženci podali svoje ocene glede nekemičnih zasvojenosti, ki jih v Sloveniji prepoznavajo, trenda razširjenosti in količine virov pomoči, ki so pri nas na voljo. Zatem so udeleženci v manjših skupinah razpravljali o naslednjih vprašanjih:

- *Kateri so glavni izzivi na področju raziskovanja, preprečevanja in obravnave nekemičnih zasvojenosti v Sloveniji?*
- *Katere dobre prakse na področju raziskovanja, preprečevanja in obravnave nekemičnih zasvojenosti prepoznavate?*
- *Kateri ukrepi z namenom obvladovanja nekemičnih zasvojenosti v Sloveniji se vam zdijo potrebni?*

Raziskovanju in prepoznavanju nekemičnih zasvojenosti v Sloveniji je potrebno nameniti več pozornosti

Po rezultatih spletne ankete, opravljene med udeleženci konference, je med tremi oblikami nekemičnih zasvojenosti, ki so bile predstavljene na konferenci, kot najbolj razširjena v Sloveniji prepoznana digitalna zasvojenost. Poleg te (in zasvojenosti z igrami na srečo ter zasvojenosti s seksualnostjo in pornografijo) so udeleženci konference navedli tudi zasvojenost z delom, s hrano, z odnosi, s telesno aktivnostjo, z nakupovanjem in s kriptovalutami, v spektru digitalnih zasvojenosti pa posebej omenili zasvojenost z videoigami, z družbenimi omrežji in z video-vsebinami. Poročali so, da različne oblike nekemičnih zasvojenosti niso ustrezno raziskane, manjka tudi konsenz strokovnjakov glede opredelitev in kriterijev posameznih zasvojenosti. Sledi primanjkljaj kakovostnih diagnostičnih instrumentov, ki bi strokovnjakom omogočali hitrejšo in ustrežnejšo obravnavo. Udeleženci dodajajo, da je s tem povezan tudi primanjkljaj podatkov o razširjenosti posameznih nekemičnih zasvojenosti v Sloveniji in drugje, kar lahko neugodno vpliva na razvoj stroke. Kakovostni podatki na tem področju bi namreč med drugim zagotavljali bolj poglobljen vpogled v stanje na področju in boljša izhodišča za zasnovane intervencije in politike za obvladovanje nekemičnih zasvojenosti v Sloveniji.

Ključne aktivnosti za boljše informiranje in ozaveščanje, s poudarkom na starših

Za doseganje cilja, ki je ustrezna informiranost na področju nekemičnih zasvojenosti, udeleženci predlagajo vzpostavitev spletne strani z naborom ažurnih in razumljivih informacij o tveganjih in o dostopnih oblikah pomoči pri nekemični zasvojenosti. Informacije o tem kaže razširiti med strokovnjaki in strokovnimi delavci v različnih resorjih, pa tudi med osebami, ki pomoč potrebujejo oziroma njihovimi bližnjimi in prijatelji. Udeleženci so izpostavili, da je poleg nacionalne informacijske točke koristno graditi tudi lokalne in regijske informacijske mreže ter na eni skupni platformi ponuditi posodobljene informacije o tveganjih in oblikah pomoči, ki so na voljo v določeni regiji ali kraju. Predlagali so, da bi se na lokalni ali regijski ravni lahko organizirale tudi mobilne službe z nalogami ozaveščanja in informiranja.

Pri naslavljanju problematike nekemičnih zasvojenosti pri otrocih in mladostnikih je po mnenju udeležencev konference med najpomembnejšimi izzivi krepitev informiranosti in kompetenc njihovih staršev. Velik delež staršev o problematiki namreč ne ve dovolj, kar otežuje prepoznavanje zasvojenosti pri otrocih in mladostnikih ter ustrezno ukrepanje. Po mnenju udeležencev konference se nezadostna informiranost lahko kaže tudi v zmanjšani motivaciji staršev za ukrepanje in zmanjšanem občutku odgovornosti, pa tudi v nemoči staršev glede uvajanja pravil in omejitev pri uporabi digitalnih tehnologij pri otrocih in mladostnikih ter v družinskem življenju nasploh.

Med aktivnostmi za dvig informiranosti in ozaveščenosti so udeleženci izpostavili izobraževalne vsebine, ki bi bile mladim privlačne, zabavne in zanimive – npr. humoristična televizijska oddaja, ki jo lahko gledajo vsi družinski člani. Nadalje je bila omenjena zamisel kampanje za spodbujanje časa brez uporabe digitalnih tehnologij oziroma t. i. digitalna dieta, kot npr. »dan brez telefona oziroma računalnika«, ki bi bila podprta s komunikacijskimi aktivnostmi. Udeleženci so predlagali tudi umeščanje vsebin s področja nekemičnih zasvojenosti v prenovljen šolski kurikulum, kjer bi pozornost namenili preventivi v obliki učenja čustvenih in socialnih veščin učencev. Zagovarjali so tudi idejo razširitve izvajanja šole za starše na daljše obdobje med otrokovim odraščanjem z namenom seznanitve staršev s specifičnimi izzivi, ki jih prinaša posamično razvojno obdobje. Opozorili so, da je potrebno razmisliti, v kakšnem obsegu naj bodo vsebine v šolah za starše, na roditeljskih sestankih ali prek katerih drugih oblik informiranja staršev, zanje obvezne. Da bi dosegli širšo populacijo bi bilo smiselno ohraniti predavanja in izobraževanja preko videokonferenčnih platform (npr. Zoom), saj so po mnenju udeležencev ta pogosto bolj obiskana. Ob obravnavi otroka s tveganjem za zasvojenost bi bila po mnenju prisotnih pogosto potrebna preučitev in rehabilitacija družinskega okolja in dinamike v celoti. Nazadnje so udeleženci izpostavili tudi, da je smotrno združevanje in vsebinska uskladitev različnih praks v preventivi, usmerjeni na mlade družine.

Širitev mreže virov pomoči na področju nekemičnih zasvojenosti je v prihodnosti nujna

Po mnenju udeležencev konference se je razširjenost nekemičnih zasvojenosti med epidemijo covid-19 povečala (35% udeležencev) ali zelo povečala (56%). Strokovnjaki opažajo velik razkorak med potrebami po virih pomoči in njihovo razpoložljivostjo. Enotni so si, da je število virov pomoči na

področju nekemičnih zasvojenosti v Sloveniji nezadostno. Po mnenju prisotnih na področju nekemičnih zasvojenosti primanjkuje tako preventivnih kot kurativnih programov. Pomanjkljiva je tudi ustrezna obravnava komorbidnih motenj (npr. kombinacija zasvojenosti z alkoholom in igrami na srečo). Udeleženci so opozorili tudi na precejšnje razlike v dostopnosti virov pomoči med posameznimi statističnimi regijami in na prenizko raven informiranosti o virih pomoči, ki obstajajo v lokalnih okoljih. Omenili so tudi, da je za uspešno in celostno nudenje pomoči potrebno usklajeno delovanje in povezovanje med različnimi sektorji (izobraževanje, zdravstvo, socialno varstvo), kjer je še veliko prostora za izboljšave.

Udeleženci konference so poudarili ključno vlogo nevladnih organizacij pri zagotavljanju pomoči, saj se zaradi svoje prožnosti pogosto lahko hitreje odzivajo na potrebe ljudi, kar je zlasti pomembno za naslavljanje izzivov, povezanih z razvojem novih tehnologij. Izpostavljena je bila potreba po sistemski, programski, kadrovski, finančni in prostorski okrepitvi nevladnih organizacij. Mrežo nevladnih organizacij bi bilo po mnenju udeležencev potrebno razširiti po vseh statističnih regijah Slovenije, koristni pa bi bili tudi zmanjšani normativi za nevladne organizacije, s čimer bi prispevali k višji kakovosti izvajanja programov in preprečevanju izgorelosti kadra v teh organizacijah. Večkrat omenjena je bila tudi potreba po razširjenem delovanju različnih dokazano učinkovitih preventivnih programov, ki naj postanejo dostopni v vseh slovenskih regijah. Poudarjen je bil pomen proaktivnosti deležnikov glede pridobitve sofinanciranja preventivnih in kurativnih programov iz lokalnih skupnosti (npr. občin).

Usposobljeni strokovnjaki so ključ do uspeha

Udeleženci konference so izpostavili, da je obvladovanje problematike oteženo tudi zaradi pomanjkanja znanj s področja nekemičnih zasvojenosti pri strokovnjakih različnih strok. Pomanjkanje izkušenj, supervizij in fluktuacija kadra je le nekaj razlogov, ki dodatno otežujejo pravočasno odkrivanje in zdravljenje nekemičnih oblik zasvojenosti. Razvoj strokovnih kompetenc predstavlja posebno velik izziv tudi zaradi hitrosti in dinamike digitalizacije v današnji družbi, ki prinaša nove pojavne oblike vedenja ljudi. Med ukrepi na tem področju je poudarjeno zagotavljanje raznovrstnih oblik podpore strokovnjakom – redne supervizije, intervizije in tudi psihoterapije za premagovanje stisk ob zahtevnih situacijah pri vsakodnevem delu. Prav tako so bili udeleženci mnenja, da bi strokovnjake bolje opolnomočili z izdelanimi jasnimi kliničnimi potmi za paciente, ki se soočajo z nekemičnimi zasvojenostmi. Posebej omenjena je bila potreba po usposabljanju izvajalcev preventivnih programov, namenjenih otrokom in mladostnikom, ki potrebujejo več znanja na področju nekemičnih zasvojenosti. Izpostavili so tudi sistemsko naslavljanje splošnega kadrovskega primanjkljaja specialistov otroške in mladostniške psihiatrije ter specialistov klinične psihologije v Sloveniji.

Do učinkovite obravnave nekemičnih zasvojenosti preko sistemskih ukrepov

Udeleženci konference so prepoznali tudi nekatere sistemske ovire. Pomembna ovira pri nudenju pomoči na področju nekemičnih zasvojenosti je po mnenju prisotnih tudi dejstvo, da osebe, ki potrebujejo vključitev v programe zdravljenja in rehabilitacije od nekemičnih zasvojenosti, niso

upravičene do začasne zadržanosti od dela (bolniška odsotnost), zaradi česar se obravnave ne poslužujejo. Kot potencialna rešitev je predlagana vključitev psihoterapije za namen obravnave nekemičnih zasvojenosti v okviru obveznega oziroma dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja. Učinkovita obravnava nekemičnih zasvojenosti sicer velikokrat zahteva tudi vključitev v socialno-rehabilitacijske programe, zato udeleženci konference kot pomembno prepoznajo možnost bolniške odsotnosti z dela za ta namen. Predlagali so, da naj bo psihološka diagnostika, v katero je vključeno prepoznavanje tveganja za nekemične zasvojenosti, vključena v sistematske preglede v celotnem obdobju posameznikovega šolanja. Menijo, da je za uspešno ukrepanje v primeru diagnoze zasvojenosti potrebna hitra odzivnost z multidisciplinarnim pristopom, ki upošteva specifične vsake osebe (intervencija »po meri«). Opozorili so tudi, da bi bila koristna tudi regulacija ponudbe nekemičnih virov užitka, ki imajo velik potencial za razvoj zasvojenosti, po vzoru regulacije dostopnosti do alkohola.

Uspešno naslavljanje nekemičnih zasvojenosti v slovenskem prostoru – primeri dobrih praks

V segmentu interaktivnega dela konference, kjer so udeleženci navajali primere dobrih praks v zvezi z obvladovanjem nekemičnih zasvojenosti, je bil občuten poudarek dan dejavnostim različnih nevladnih organizacij, ki si na lokalni, regijski ali nacionalni ravni, prizadevajo za omilitev problematike nekemičnih zasvojenosti v Sloveniji. Udeleženci so navajali primere preventivnih programov in iniciativ, večinoma usmerjenih k vzpostavljanju zdravega življenjskega sloga preko krepitev posameznikovega znanja in kompetenc na različnih življenjskih področjih. Poleg vseh omenjenih programov univerzalne, selektivne in indicirane preventive se je pokazala potreba po dodatnih programih obravnave, ki bi služili kot modeli dobre prakse pri obravnavi oseb s težavami z nekemičnimi zasvojenosti.

(Za)ključne misli nacionalne konference

Če povzamemo, po poročanju udeležencev konference ključne cilje predstavljajo:

- raziskovalna prizadevanja na področju različnih nekemičnih zasvojenosti;
- razširitev mreže virov pomoči na področju nekemičnih zasvojenosti, tudi z nevladnimi organizacijami kot pomembnim akterjem za nudenje pomoči na področju nekemičnih zasvojenosti;
- krepitev znanja s področja nekemičnih zasvojenosti pri vseh strokovnjakih in strokovnih delavcih, ki se s problematiko srečujejo pri svojem delu;
- izboljšanje informiranosti in ozaveščenosti, predvsem staršev, o otrokovih tveganjih za zasvojenost ter krepitev kompetenc staršev za vzpostavljanje zdravih življenjskih navad pri sebi in svojih otrocih;
- sistemski ukrepi za zagotavljanje celostne in učinkovite obravnave nekemičnih zasvojenosti.

Področje nekemičnih zasvojenosti je večplasten problem, ki zajema celotno populacijo, s samo problematiko pa se pri svojem delu srečujejo številni strokovnjaki v različnih sektorjih. V prihodnje bo imelo pomembno vlogo pri doseganju teh ciljev in uspešnem naslavljanju izzivov s tega področja predvsem povezovanje in sodelovanje med različnimi resorji, strokami in deležniki ter uporabniki na vseh ravneh. Nacionalna konferenca obvladovanja nekemičnih zasvojenosti je pomembno prispevala k povezovanju različnih deležnikov, ki se srečujejo s to problematiko v Sloveniji, k izmenjavi njihovih znanj in izkušenj ter k oblikovanju predlogov ukrepov in aktivnosti na tem področju. Konferenca zato predstavlja odlično izhodišče za nadaljnja prizadevanja in aktivnosti v smeri obvladovanja nekemičnih zasvojenosti v Sloveniji.

