

# Ugotovitve in predlogi za soočanje z izzivi na področju nekemičnih zasvojenosti

*Strokovni posvet na temo nekemičnih  
zasvojenosti – 22. 10. 2021*

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 iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

## Uvod

V okviru vsebin Nacionalnega programa za duševno zdravje (2018-2028), Programa MIRA, je bil dne 22. 10. 2021 organiziran »Strokovni posvet na temo nekemičnih zasvojenosti«. Eden prvih strokovnih posvetov, katerega osrednja pozornost je bila namenjena digitalni zasvojenosti in prekomerni rabi zaslonov mladih v Sloveniji, se je odvil pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Posvet je zaradi aktualnih epidemioloških razmer potekal na daljavo, udeležilo pa se ga je 47 predstavnikov organizacij s področja izobraževanja ter zdravstvenega in socialnega varstva, med njimi so bili predstavniki nevladnih organizacij, predstavniki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), predstavniki interdisciplinarne delovne skupine za nekemične zasvojenosti, ki deluje pod okriljem Programa MIRA, svetovalni delavci iz šol in vrtcev, predstavniki Centrov za socialno delo, pa tudi nekateri pediatri, psihoterapevti, predstavniki fakultet in drugi strokovnjaki, ki se pri svojem delu srečujejo s to problematiko. Prisotni so bili tudi predstavniki Ministrstva za zdravje, Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, ki so svoje poglede na tematiko nekemičnih zasvojenosti delili z ostalimi udeleženci v zaključni diskusiji.

Namen posveta je bil opozoriti na čedalje bolj perečo problematiko prekomerne in škodljive rabe digitalnih tehnologij pri otrocih, mladostnikih in študentih ter pridobiti vpogled v trenutno stanje skozi izkušnje strokovnjakov, ki se pri svojem delu neposredno ali posredno ukvarjajo z otroki in mladostniki.

V prvem delu posveta so se v skupinskih razpravah izpostavili izzivi, povezani s prekomerno rabo zaslonov. Na podlagi izkušenj sodelujočih pri delu z mladimi so bile oblikovane naslednje delovne skupine: skupina 1 – predšolski otroci; skupina 2 – osnovnošolci; skupina 3 – srednješolci; skupina 4 – študenti. Vsako skupino je vodil moderator, strokovnjak na področju dela z določeno starostno skupino. Osrednja izhodišča za razpravo znotraj skupin so bila:

- **lastne izkušnje in opažanja:** izkušnje na področju digitalnih tehnologij in prekomerne rabe zaslonov; izzivi in problematika, s katero se pri lastnem delu v največji meri soočajo;
- **prepoznane potrebe mladih in vpliv epidemije covid-19:** potrebe mladih na področju duševnega zdravja; prednosti in slabosti rabe zaslonov/digitalnih tehnologij in vloga zaslonov v razvoju otrok; vpliv epidemije covid-19 na uporabo zaslonov;
- **predlogi izboljšav:** predlogi za bolj uravnoteženo rabo zaslonov v delovnem okolju; predlogi ukrepov za zagotavljanje bolj uravnotežene/varne uporabe zaslonov otrok in mladostnikov; primeri že obstoječih dobrih praks na področju nekemičnih zasvojenosti (predvsem rabe zaslonov).

Prvemu delu je sledila okrogla miza s predstavniki sodelujočih ministrstev, na kateri so bili predstavljeni izsledki skupinskih diskusij in predlogi ukrepov za zmanjševanje prekomerne in neuravnotežene rabe zaslonov med mladimi. V nadaljevanju predstavljamo ključna izhodišča skupinskih diskusij.

## Posledice prekomerne rabe zaslonov pri mladih postajajo vse večji izziv

Po poročanju udeležencev, ki se z mladimi neposredno srečujejo pri svojem delu, je opazna vse pogostejša raba zaslonov pri predšolskih otrocih, osnovnošolcih, srednješolcih in študentih. Vse opaznejši so tudi škodljivi učinki uporabe zaslonov na duševno zdravje mladih. Kot je bilo izpostavljeno, gre za trend, ki je bil sicer opazen že pred epidemijo covid-19, ta pa je še dodatno prispevala k povečani rabi zaslonov. Ukrepi za preprečevanje širjenja virusa SARS-CoV-2 so po mnenju prisotnih vplivali tako na (povečano) količino časa rabe zaslonov pri mladih kot tudi na (negativne) učinke prekomerne rabe zaslonov na duševno zdravje v vseh starostnih skupinah otrok in mladostnikov.

Moderatorica predšolske skupine, dr. Mateja Hudoklin, specialistka klinične psihologije in direktorica Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, je izpostavila, da se je v zadnjih letih pri predšolskih otrocih povečalo gledanje risank in uporaba zaslonov. Mnogi otroci že v predšolskem obdobju prejmejo od staršev telefone za lastno uporabo. Čas uporabe zaslonov pri otrocih pogosto močno presega priporočila Smernic za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Poleg tega je pri tej starostni skupini otrok opazen porast telesne teže, porast težav na področju govora in nazadovanje pri gibalnih spretnostih. Znotraj skupine predšolskih otrok so poročali tudi o zaznanem vplivu epidemije in s tem povezanih ukrepov na duševno zdravje in socialne veščine. Predvsem pri otrocih iz nefunkcionalnih družin je bilo opazno, da so se po obdobjih domačega varstva v vrtec vračali bolj apatični in manj socialno spretni. Več pozornosti je bilo posledično posvečene socialnim vidikom druženja, regulaciji čustev in ponovnem učenju upoštevanja pravil. Predvsem pri starejših otrocih je bila zaznana zmanjšana ustvarjalnost za igro in manko posnemanja drugih (modelno učenje), kot na primer staršev pri domačih opravilih. Razlog se pripisuje večji količini časa, preživetega pred zasloni (npr. gledanje risank) in posledičnemu ne-iskanju vzornikov/modelov v resničnem okolju. Še posebej pomembno vlogo v začetnem razvojnem obdobju otrok imajo starši, med katerimi pa se, po mnenju udeležencev, kažejo vse večje razlike v veščinah vzpostavljanja zdravih navad uporabe zaslonov, iz česar izhaja potreba po opolnomočenju staršev na tem področju. Uporabi zaslonov se ne moremo izogniti, zato je pomemben izbor vsebin, katerim smo, predvsem naši najmlajši, izpostavljeni. Vsebine na zaslonih so lahko do neke mere koristne in se z njimi nadgrajuje znanje, je pa pri tem potrebna selekcija oziroma preudarnost in previdnost pri njihovi izbiri. Starše, vzgojitelje in učitelje je pomembno seznaniti s tem, kakšne vsebine na zaslonih so otrokovi starosti primerne in kako presojeti njihovo kakovost, obenem pa pokazati alternative, ki jih lahko namesto zaslonov uporabijo pri vzgoji otrok.

Tamara Malešević iz področne skupine za svetovalno delo v vrtcih, šolah in domovih na Zavodu Republike Slovenije za šolstvo, ki je moderirala skupino za osnovnošolsko obdobje, je poročala, da tudi v osnovnih šolah zaznavajo povečanje problematike prekomerne rabe zaslonov in digitalne zasvojenosti. Pomemben problem predstavlja medvrstniško nasilje na spletu, izsiljevanje in vdiranje v spletne profile. Na tovrstne nove probleme se šole odzivajo spontano in po lastni presoji ter ne vedo, ali ravnaajo tudi pravilno. Opozarjajo, da nimajo dovolj strokovne podpore in ne vedo, kje jo lahko poiščejo. Tudi pri starših se pojavljajo dileme o tem, kaj pomeni zdrava uporaba zaslonov, predvsem z vidika časa in načina uporabe ter prepoznavanja morebitnih težav, tako pri sebi kot pri otrocih. Izpostavljena je bila potreba po digitalnem opismenjevanju, ozaveščanju in krepitvi kompetence za

varno uporabo zaslonov pri učencih, starših in učiteljih. Pomembno vlogo v razvoju, tako kot v prejšnji delovni skupini, pripisujejo zgledu odraslih pri uporabi zaslonov (modelno učenje).

Janez Arh, strokovni sodelavec iz Centra pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout, moderator skupine, ki se je osredotočala na srednje šole, je opozoril na splošno digitalno preobremenjenost te starostne skupine, predvsem v času epidemije covid-19. Dijaki so v času šolanja na daljavo imeli vsa predavanja na daljavo, preko zaslonov, prav tako so pogostokrat uporabljali zaslone za delanje domačih nalog in učenje. Udeleženci skupine so ob povratku dijakov v šole opazili več brezvoljnosti, pomanjkanje motivacije, več anksioznosti, depresivnosti, samopoškodovalnega in samomorilnega vedenja. Pri nekaterih so bile prisotne tudi telesne posledice prekomerne uporabe zaslonov, poročali so o več glavobolih ter utrujenih in bolečih očeh. Dijaki so pogrešali stike z vrstniki in učitelji v živo, nekateri so ob povratku v šole potrebovali več tovrstnih spodbud. Pomembno vlogo pri tem so imele svetovalne službe, ki so v šolah spodbujale, da se poleg podajanja snovi nekaj časa nameni tudi socialnim vidikom šolanja. Nevladne organizacije, ki se ukvarjajo z digitalno zasvojenostjo, prav tako poročajo o porastu problematike v tej starostni skupini. Največja mladinska spletna svetovalnica To sem jaz, kamor se mladi lahko obrnejo v primeru težav in stisk, je v času epidemije zabeležila 30 % večji obisk na spletni strani in večjo frekvenco najtežjih vprašanj (povezanih s samopoškodovanjem in samomorilnostjo). V splošnem je šolanje na daljavo po izkušnjah strokovnjakov v tej delovni skupini zahtevalo številne prilagoditve dijakov, učiteljev (pa tudi ostalih strokovnih delavcev, ki delajo s to ciljno populacijo) in staršev. Vsi so se soočili z novimi tehnološkimi izzivi, učitelji in ostali strokovni delavci ter starši pa tudi z novimi izzivi v domačem delovnem okolju, pri čemer so se pogosto srečavali s povečano obremenjenostjo in podaljšanim delovnikom. Predvsem od učiteljev je šolanje na daljavo zahtevalo mnoge nove kompetence in posledično več časa namenjenega njihovemu (samo)izobraževanju, kar je posledično poseglo tudi v čas, namenjen dijakom.

Matej Vinko, vodja Strokovne skupine za duševno zdravje na NIJZ, je ob povzemanju ugotovitev delovne skupine, ki se je osredotočala na študente, poročal, da je uporaba tehnologije zelo prisotna v vsakodnevnem življenju mladih odraslih, kar se na fakultetah kaže tudi v zatekanju k pametnim telefonom in računalnikom tako med predavanji kot tudi med odmori. Na fakultetah opažajo več težav študentov pri navezovanju stikov v živo in pri javnem nastopanju. Izkušnje s terena nakazujejo na povečanje stisk med epidemijo. Osebe, ki sicer že več let nimajo težav z duševnim zdravjem ali niso iskale pomoči, so na primer v času epidemije znova poiskale pomoč. Pri tem se je pokazala velika vrednost podpornih skupin. Sodelujoči v tej delovni skupini so še poudarili, da se preventivne dejavnosti na področju nekemičnih zasvojenosti ne smejo zaključiti pri študentih, saj jih potrebujejo vsi odrasli – mnogi izmed njih so starši, ki svoje navade pri uporabljanju zaslonov prenašajo na otroke. Pomembno je tudi zavedanje, da ima veliko ljudi lahko težave s prekomerno rabo zaslonov, tudi v primerih, ko niso zasvojeni. Preventivne dejavnosti v smeri spodbujanja varne in uravnotežene rabe zaslonov so tako koristne za vse uporabnike zaslonov. Posebno pozornost si zasluži tudi populacija starostnikov, katerim zaslone pogosto predstavljajo primarni način preživljanja prostega časa. Sodelujoči so poudarili tudi velik pomen vključevanja uporabnikov v oblikovanje ukrepov in aktivnosti.

## Poziv k ukrepanju za bolj zdravo uporabo zaslonov

Pozornost udeležencev posveta je bila namenjena tudi iskanju rešitev in predlogov ukrepov ter aktivnosti na tem področju. V nadaljevanju predstavljamo ključne izsledke skupinskih diskusij in skupne predloge za naslavljanje problematike nekemičnih zasvojenosti.

**Pomembno je krepiti digitalno pismenost in o ustrezni uporabi zaslonov ozaveščati strokovno in splošno javnost.** Digitalno opismenjevanje in širjenje znanja o varni in uravnoteženi rabi zaslonov je bil najpogosteje izražen predlog. Udeleženci posveta so mnenja, da je treba pozornost temu nameniti v čim zgodnejši razvojni fazi in s temi vsebinami seznaniti že bodoče starše. To bi bilo mogoče doseči z vpeljavo vsebin v različne strukture na sistemski ravni, tudi v program vzgoje za bodoče starše (priprava na porod in starševstvo), s čimer bi se zagotovila široka dostopnost teh vsebin. Slednje bi lahko zagotovili tudi z umeščanjem teh vsebin v druge strukture na ravni sistema, na primer v okvir sistematskih pregledov, v Centre za krepitev zdravja in v Centre za duševno zdravje. V predšolskem in osnovnošolskem obdobju je pomembno predvsem izobraževanje staršev, med katerimi so velike razlike v prizadevanjih in veščinah uravnavanja rabe zaslonov pri otrocih. Ključno je, da se starše opolnomoči in podpre pri vzpostavljanju zdravih navad pri uporabi zaslonov doma in se okrepi zavedanje o pomembnosti zdrave uporabe zaslonov pri vseh članih družine. Prav tako je pomembno krepiti zavedanje staršev, da so ravno oni najpomembnejši zgled otrokom. Pomembno vlogo pri krepitvi digitalne pismenosti in ozaveščanju imajo tudi vrtci in šole, zato je pomembno, da se vsebine s področja uporabe zaslonov v večji meri vključijo v njihove vzgojno izobraževalne procese. Ena od možnosti je redno vključevanje teh vsebin na roditeljskih sestankih v vrtcih in šolah, na katerih bi se predstavili negativni učinki prekomerne in neuravnotežene uporabe zaslonov na otrokov telesni, spoznavni, socialni in čustveni razvoj ter se osredotočili na krepitev zdravih navad uporabe zaslonov. Z informacijami o varni in uravnoteženi uporabi zaslonov je poleg staršev in bodočih staršev potrebno seznanjati tudi otroke in mladostnike. To je mogoče doseči z uvajanjem digitalne pismenosti v prenovljene učne načrte, kar pomeni korak naprej k sistemskemu naslavljanju opisane problematike. Področje digitalne pismenosti je mogoče povezati tudi z vsebinami na temo krepitve zdravega življenjskega sloga otrok, ki ga v osnovnošolskem prostoru sicer že poznajo. Izpostavljen je bil tudi pomen naslavljanja problematike, povezane z uporabo zaslonov, na nivoju osnovne šole na sistemski ravni, saj so v obvezno osnovnošolsko izobraževanje vključeni vsi otroci. Raven digitalne pismenosti in ozaveščenosti o posledicah prezgodnje, prekomerne in neuravnotežene rabe zaslonov je potrebno krepiti pri vseh prebivalcih Slovenije, kar je mogoče doseči s kontinuiranimi komunikacijskimi aktivnostmi, vključno z vsebinsko ustrezno medijsko kampanjo. Odrasli potrebujejo znanje in razumevanje tega področja, da bi lahko to kar najbolje predali naprej svojim otrokom, pa tudi drugim bližnjim osebam, in jim bili dober zgled.

**Pomembna je krepitev strokovnih kompetenc in usposobljenost strokovnega kadra.** Ker se problematika uporabe zaslonov povečuje, strokovnjakov, ki bi bili usposobljeni za ustrezno naslavljanje te problematike, pa ni dovolj, je potrebno krepiti strokovne kompetence strokovnih delavcev, ki se pri svojem delu z njo srečujejo. Digitalne tehnologije se hitro razvijajo in spreminjajo, zaradi česar tudi vzgojiteljem, učiteljem in ostalim strokovnim delavcem, v vrtcih in šolah, primanjkuje znanja o tem, kje je meja zdrave in varne rabe zaslonov. Pomembno je, da se s temi vsebinami bodoči pedagoški delavci seznanijo že v času svojega študija na fakultetah (umeščanje vsebin s tega področja v kurikulum oziroma učne načrte) in so na voljo dodatna brezplačna predavanja na to temo tudi

vzgojiteljem in učiteljem, ki že delajo v vrtcih in šolah, s čimer se zagotovi večja dostopnost tovrstnih izobraževanj. V času epidemije covid-19, ko je sledila sprememba v načinu šolanja - s prisotnosti v živo v prisotnost na daljavo – ne posamezniki niti ustanove niso bili pripravljeni na spremenjen način poučevanja. Soočali so se s težavami pri uporabi tehnologije, pa tudi z načinom izvedbe šolskih ur. Podobne težave so zaznali tudi strokovni delavci v nevladnih organizacijah oziroma strokovnjaki, ki so delo s svojimi uporabniki začeli izvajati na daljavo. Zato je pomembno krepiti tovrstne kompetence in zagotoviti izobraževanja strokovnega kadra tudi s tega področja.

**Za uspešno soočanje z izzivi na področju uporabe zaslonov je pomembno povezovanje med sektorji, strokami in različnimi deležniki ter uporabniki na vseh ravneh.** Pomembno je, da se vsi navedeni pri svojem delu povezujejo in delujejo usklajeno, saj na ta način starši otrok prihajajo do najbolj ustreznih in enakih informacij pri različnih strokovnjakih (npr. vzgojiteljih, učiteljih, pediatrih, socialnih delavcih). Primer dobre prakse interdisciplinarnega in medsektorskega povezovanja ter sodelovanja so Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, ki so nastale na pobudo primarnih pediatrov iz Sekcije za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo v sodelovanju s strokovnjaki z drugih področij, s pedopsihiatri, psihologi, klinični psihologi in drugimi strokovnjaki, ki se pri svojem delu soočajo z opisano problematiko. Nastale so na podlagi izsledkov raziskav in konsenza številnih strokovnjakov ter po zgledih smernic iz tujine. Dokument je dobil široko podporo različnih strokovnih skupin in organizacij, ki delujejo na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih prinašajo časovna priporočila in usmeritve za uporabo zaslonov ter vrsto drugih strokovnih vsebin, ki se dotikajo obravnavane problematike. Prosto dostopne so na spletu, v omejeni količini pa so na voljo tudi v tiskani obliki. Naslavljanje izzivov na področju uporabe zaslonov je bolj uspešno, če sledi sinhronizaciji dveh pristopov, prvemu, od zgoraj navzdol (angl. top-down), ki ga predstavljajo snovalci strategij in odločevalci na nacionalni ravni (npr. ministrstva, Nacionalni inštitut za javno zdravje itd.), z drugim, od spodaj navzgor (angl. bottom-up), ki ga predstavljajo vsi, ki se pri svojem delu neposredno srečujejo z mladimi (npr. zaposleni v vrtcih, šolah, ambulantah, nevladnih organizacijah itd.). Cilj pričujočega strokovnega posveta je bil tudi omogočiti priložnost za izmenjevanje izkušenj in povezovanje.

**Krepitev digitalnega opismenjevanja in ozaveščanja, krepitev kompetenc ter vsestransko povezovanje so podprli tudi predstavniki ministrstev.** Na Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport se strinjajo s skupinskimi ugotovitvami, saj tudi sami zaznavajo podobne težave med mladimi, predvsem glede digitalne preobremenjenosti. Po poročanju dr. Igorja Peska, vodje Službe za digitalizacijo izobraževanja na tem ministrstvu, njihova služba deluje medresorno in sistemsko naslavlja digitalno izobraževanje ter z njim povezane izzive. Pripravljajo akcijski načrt digitalnega izobraževanja, ki zajema tudi področje uporabe zaslonov. Na sistemskem nivoju je predvidena prenova učnih načrtov v osnovnih in srednjih šolah. Predvidena je tudi krepitev kompetenc (tudi digitalne kompetence) učiteljev na vseh nivojih. Tovrstne teme je pomembno vpeljati že na fakultetah in jih predstaviti študentom med študijem, pa tudi učiteljem, ki že delujejo v praksi. V načrtu so tudi izobraževanja s tega področja, in sicer na temo digitalnih tehnologij in medijske pismenosti. Tudi na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti se zavedajo in prepoznajo vse več problematike, povezane z uporabo zaslonov. Pri pripravi strateških dokumentov delujejo medresorno. Po poročanju dr. Nataše Demšar Pečak iz Direktorata za družino naslavljata digitalno problematiko tudi medresorni dokument Program za otroke (2020-2025) in pripadajoči akcijski načrt, v katerega je

kot prednostno področje umeščeno tudi področje varnosti otrok v digitalnem okolju, kjer je naslovljena tudi digitalna pismenost. Problematiki, povezani z uporabo zaslonov, nenazadnje posvečajo pozornost tudi na Ministrstvu za zdravje. Po besedah Lidije Kristančič iz Sektorja za krepitev zdravja in preprečevanje odvisnosti namenjajo pozornost področju duševnega zdravja in sofinancirajo programe pomoči in preventive na tem področju. Zavedajo se kadrovske podhranjenosti, tako v javnem sektorju, kot izven njega, kar je pomembno tudi za obvladovanje izzivov, povezanih s prekomerno rabo zaslonov in posledicami, povezanimi z njo. Poudarjajo pomen medresornega povezovanja in sodelovanja različnih strokovnjakov pri naslavljanju te problematike.

Strokovni posvet na temo nekemičnih zasvojenosti je pomembno prispeval k povezovanju različnih deležnikov, ki se srečujejo s problematiko, k izmenjavi njihovih znanj in izkušenj ter k oblikovanju predlogov ukrepov in aktivnosti na tem področju. Na posvetu so bili izpostavljeni številni pomembni vidiki problematike, povezane z uporabo zaslonov. Problematika je večplastna, sega v različne resorje in sisteme ter zadeva različne strokovnjake in deležnike. Problematika, povezana z uporabo zaslonov, predstavlja vse večji izziv za vse nas, učinkovito pa jo bomo lahko naslovili le z medsebojnim sodelovanjem in povezovanjem. Strokovni posvet na temo nekemičnih zasvojenosti predstavlja pomemben korak v smeri zagotavljanja ustrezne skrbi za uravnoteženo rabo zaslonov, še posebej v zgodnjem razvojnem obdobju, v katerem smo ljudje najbolj ranljivi. Vsak med nami lahko predstavlja vzornika nekomu, zato imejmo v mislih, da s svojim dobrim zgledom in odgovornostjo pri rabi zaslonov širimo in predajamo pomembno sporočilo drugim, tudi otrokom in mladim.