

SPOŠTOVANI MOŽJE,

za prihodnji mesec vam predlagam v premislek zasvojenost z internetom in novo tehnologijo (mobiji, tablice, igrice). Povabim te, da si odgovorimo na naslednja vprašanja:

1. kakšna je moja osebna izkušnja s spletom in mobijem ipd?
2. Koliko otrok poznam, ki so od tega odvisni?
3. Kako svojim najbližjim mladim lahko pomagam in jih obvarujem?
4. Katere posledice in predlogi za rešitev niso omenjeni v priloženem članku?

V skupini bi si razdelili svoje izkušnje. Čim bolj iskreno in odprto. Da se zavemo in si pomagamo s svojo močjo izkušnje, da nam bodo stvari v blagoslov in ne v prekletstvo.

Hvala za tvoje sodelovanje, spoštovanje in skrb za dar, ki smo in ga lahko podarjamo.

p. Vili

V Sloveniji je na tisoče uničenih mladih - pogovor z Mihom Kramli

<https://onaplus.delo.si/v-sloveniji-je-na-tisoce-unicenih-mladih>

»Zasvojenost z novimi tehnologijami pride v hišo čisto potihoma. Ko je opazna, pa je že zelo hudo,« pravi Miha Kramli, vodja ambulante za zdravljenje odvisnosti, ki deluje pri Zdravstvenem domu Nova Gorica. Vsak dan dobijo štiri klice ljudi na pomoč, ker so njihovi svojci ali prijatelji zasvojeni z virtualnim svetom. Če ne bomo ukrepali, opozarja Kramli, se nam obeta katastrofa.

Pred desetimi leti ste v intervjuju dejali, da bo zasvojenost z internetom in glasbo enaka zasvojenosti s trdo drogo. Se je to zgodilo?

Žal se je, vsaj pri zasvojenosti z internetom. Ko je pred dobrimi 17 leti naša ambulanta začela delovati, smo imeli 98 odstotkov narkomanov, torej kemičnih zasvojenecv. Danes imamo 219 nekemičnih zasvojenecv in 228 kemičnih. Število nekemičnih zasvojenosti se je drastično povečalo, kar pomeni, da imamo veliko težav zaradi zasvojenosti s programi na pametnih telefonih, tablicah, playstationi, računalniki pa tudi s hitro vožnjo, borzo, stavami. Zaradi nekemične zasvojenosti nas vsak dan pokličejo vsaj štirje ljudje.

Kakšni so konkretni primeri nekemične zasvojenosti?

Mladostnik, ki se v družbi vrstnikov ne znajde, je verbalno šibak in ima šibko samopodobo, na omrežju najde igrice igranja vlog. Postane junak, tisti, ki zmaguje, ki obvlada in v virtualnem svetu dobi, kar mu manjka. Če bo vsak dan igral to igrico po pet, šest ur in bo to trajalo pol leta, eno leto, bo svoje umanjkanje zdravil v virtualnem svetu. Počasi bo virtualno vzel tako globoko za resnično, da mu bo realno v napoto in breme. Kdor koli ga bo po pol leta ali letu hotel vrniti v realno, bo njegov sovražnik.

Toda računalniki in programi niso bili narejeni zato, da bi bili naš sovražnik. Kdaj postanejo nevarni?

Če plačam položnico elektrike prek računalnika, je to virtualno dejanje, ki podpira realno in ni nevarno. Še več: nova tehnologija nam lajša življenje. Hudič pa je, ko virtualno vpliva na domišljijo! Zato bi starši in odrasli morali otrokom pomagati, da bi vedeli, da je eno delo z novo tehnologijo, drugo pa je zabava.

Zakaj je ta ločitev tako pomembna?

Ko delam z novo tehnologijo, na računalniku ali pametnem telefonu, se v mojih možganih dogaja kemični proces, ki pripelje do tega, da je telo čez čas utrujeno, človek se naveliča. To velja tudi za najstnike. Ko pa novo tehnologijo uporabljamo za zabavo, za sprostitev, telo ni opozorjeno, da je utrujeno, in človek ni naveličan. Program pa zahteva vedno več, večjo intenzivnost, češ, tvegaj, bodi prisoten. Zato je potrebna prostorska in časovna omejitev, kar pomeni, da mladostnik ne more imeti v svoji sobi tablice, računalnika ali pametnega telefona, ampak morajo biti te naprave na vidnem prostoru. Otrok ne more biti lastnik nove tehnologije, lahko pa jo uporablja.

Posledica je, da imamo po šolah že generacijo mladih, ki niso sposobni sprejemati navodil vzgojiteljev, učiteljev, niso sposobni upoštevati prometnih znakov na cesti ... Zakaj? Ker v obdobju, ko se je njihova osebnostna struktura gradila, niso imeli odrasle osebe, ampak monitor in program.

Mar ni ta omejitev danes, ko ima že skoraj vsakdo pametni telefon, nemogoča?

V ambulanti imamo 12- ali 14-letnike, ki so bili – ne da bi starši vedeli – iz noči v noč aktivni. Namesto da bi spali, so bili budni, zjutraj, ko bi morali funkcionirati, pa niso mogli, ker so bili izčrpani. Zato mora biti prostorska omejitev dostopa.

Strokovnjaki ugotavljajo, da nove tehnologije v resnici tudi poneumljajo. Kaj opazate vi?

Ko se majhen otrok igra s starši, dobi zaupanje do odrasle osebe in do okolja. Ko bo odrasel, bo imel moč, da bo od odraslega sprejemal omejitve in pravila. Danes pa je vse več otrok, ki se ne igrajo z odraslo osebo, ampak s playstationom, pametnim telefonom ... Posledica je, da imamo po šolah že generacijo mladih, ki niso sposobni sprejemati navodil vzgojiteljev, učiteljev, niso sposobni upoštevati prometnih znakov na cesti ... Zakaj? Ker v obdobju, ko se je njihova osebnostna struktura gradila, niso imeli odrasle osebe, ampak monitor in program.

Ko se otrok igra z odraslo osebo, ne dobi le delovnih navad. Dobi tudi zaupanje, poleg tega se nauči predvidevati: kakšen bo naslednji korak, pa osmi, šestnajsti. Ta otrok razvije ob odrasli osebi sposobnost predvidevanja, zna si zastaviti cilje, postavi si vizijo življenja in ji tudi sledi. Danes pa imamo vse več otrok, ki nimajo ciljev. Imamo izredno inteligentne otroke, ki so nadarjeni za vrsto reči, a niso sposobni teh talentov razvijati. Prezgodnji stik z novo tehnologijo jim ukrade sposobnost zastavljati si cilje in vizijo za življenje.

Drugo, na kar opozarjate, je prevelika intenzivnost impulzov, ki jih dobimo z novimi tehnologijami.

Če je petletni, šestletni otrok izpostavljen impulzom oziroma informacijam, za katere bo usposobljen šele pri sedemnajstih, bodo njegovi možgani zahtevali vedno večje dražljaje. Kaj bo pri sedemnajstih? Potreboval bo dražljaje, ki so skrajni, ki peljejo tudi do tega, da dobi človek iskrico življenja le takrat, kot tvega med življenjem in smrtjo. Mi pa že imamo množico ljudi, ki so doživeli dražljaje, ki bi jih morali doživeti šele čez deset, petnajst let, in ki bodo pri sedemnajstih potrebovali neverjetno močne dražljaje, da jih bodo pomirili.

Kaj konkretno imate v mislih?

Dovolj adrenalina bo dobil le takrat, ko bo tvegat. Stopnja tveganja pa je odvisna od posameznika in od okoliščin oziroma življenjskega obdobja. Govorim o milijonih ljudi, ne le o posameznikih, ki bodo hodili po robu.

Druga nevarnost so subliminalna sporočila, ki jih velike hiše načrtno dajejo v svoje programe in današnjo generacijo usposabljaajo, kaj bo kupovala čez deset, dvajset let. Industrija že ve, kakšen izdelek bo tedaj dala na trg. Ve, kaj si bodo ljudje takrat želeli, ker jih že zdaj pripravljajo na to. Vedo, kateri dražljaji jih bodo pomirili, ker so jih že v otroštvu s subliminalnimi sporočili programirali, da bodo pomirjeni, če bodo kupili ta in ta izdelek ali če bodo vzeli tako in tako zdravilo. To je dejansko programiranje generacij. Pravo suženjstvo šele prihaja.

Na koncu so to ljudje, ki niso več sposobni povedati stavka, ki bi imel glavo in rep. In tako, zmedeno, funkcionirajo tudi v življenju. Imamo pacientko, ki ima nekaj čez 20 let, šestič je pogrnila

na izpitu za avto. Potem pa je ugotovila, da v resnici ni za na cesto, ker je popolnoma raztresena, razpršena.

Kdaj ukrepati, da nas tehnologija ne bo podjarmila?

Poleg že omenjene prostorske omejitve je pomembna časovna omejitev, s katero otroku dovolimo, da lahko novo tehnologijo uporablja toliko časa, da to ne prizadene šolskega dela, domačih obveznosti, družinskih stikov ... Filip, ki igra visokoaktivno igrigo in ima center za zaznavanje časa in okolja skrčen, mora slišati ata, ki mu reče, naj nekaj naredi. Gre in zahtevano naredi. Če pa bo ata Filipa, ki ne sliši atovih zahtev, pustil še pol leta, bo šlo čez vse meje. Druga stopnja bo, da bo Filip brez vzroka in namena odprl računalnik ali tablico in v prazno srfal, da se pomiri. Koliko naših otrok ima odprt monitor, ko se učijo? Pa ne le, da imajo odprt facebook, odprtih imajo po pet vsebin, a nobene ne predelajo, ob tem pa se učijo! Problem je, ker te odprte vsebine prihajajo tudi v Filipovo osebnostno strukturo in bo tudi on kot človek razpršen in ne bo sposoben končati niti ene stvari. Koncentracija mu peša, opuščati začne naloge, ki kakor koli zahtevajo temeljit premislek, koncentracijo ali napor, on pa postaja vedno bolj zmeden. Na koncu so to ljudje, ki niso več sposobni povedati stavka, ki bi imel glavo in rep. In tako, zmedeno, funkcionirajo tudi v življenju. Imamo pacientko, ki ima nekaj čez 20 let, šestič je pogrnila na izpitu za avto. Potem pa je ugotovila, da v resnici ni za na cesto, ker je popolnoma raztresena, razpršena.

Problem je v tem, ugotavljamo, da je danes množica ljudi tako poškodovanih. Vzrok so številne odprte vsebine, ki jih ne predelajo, vse to pa vpliva na njihovo osebnostno strukturo. Toda edini medij, ki človeka pripelje do znanja, je knjiga! Knjiga ima toliko informacij, kolikor jih lahko obvladaš!



A če se vrnemo k Filipu: naslednja stopnja je, ko se v njem oblikuje občutek, da ga na spletnih vsebinah, na omrežju, čaka neverjetno presenečenje in da niti za trenutek ne sme izostati iz

spremljanja tega, sicer bo zamudil bistvene stvari. Koliko ljudi poznate, ki vseskozi preverjajo dogajanje na družbenem omrežju ali portalu z informacijami? Za človeka, ki je zasvojen, je odvzem teh informacij takšna abstinenčna kriza, da je ne zmore! In tak človek potrebuje pomoč.