

Zgodnja prepoznavna in ukrepanje pri nekemičnih zasvojenostih

Pripomoček za delo v nevladnih organizacijah

Pri nekemičnih zasvojenostih pride do izgube nadzora in do ponavljanja določenega vedenja, kljub negativnim posledicam na zdravje, odnose in vsakdanje življenje. Sem spadajo predvsem zasvojenosti na področju:

- digitalnih vsebin (videoigre, družbena omrežja, pornografija, igre na srečo...),
- dela,
- odnosov,
- telesne vadbe,
- prehranjevanja,
- nakupovanja.

Nevladne organizacije pogosto delujejo v neformalnem okolju, kjer se mladi počutijo sproščeno, sprejeto in brez občutka, da so pod nadzorom. Prav zaradi tega se v NVO pogosto najprej pokažejo znaki nekemičnih zasvojenosti, predvsem digitalnih (igre, socialna omrežja, spletne vsebine). NVO so posledično zelo pomembna okolja za zgodnjo prepoznavo.

Prepoznavna znakov nekemičnih zasvojenosti v NVO

Vedenjski znaki pri mladih:

- Nenehno preverjanje telefona, tudi med aktivnostmi
- Umik iz skupinskih dejavnosti, da bi lahko uporabljali napravo
- Razdražljivost ali anksioznost, ko nimajo dostopa do interneta
- Tema pogovorov je skoraj izključno povezana z videoigrami, dogajanjem na družbenih omrežjih ali drugimi spletnimi vsebinami
- Pritoževanje nad dolgčasom brez zaslonov
- Pomanjkanje zanimanja za "offline" aktivnosti
- Prisotna utrujenost zaradi nočne uporabe naprav
- Mladostnik izrazi občutek, da ga realni svet ne zanima («vse je brez veze»)

Povezana tveganja:

- Socialna izolacija (tudi v neformalnem okolju)
- Povečana tesnoba, slaba samopodoba
- Beg v digitalni svet zaradi težav doma ali v šoli
- Nezmožnost regulacije čustev brez uporabe zaslona

PRIMERI VPRAŠANJ ZA ODKRIVANJE TVEGANJ

Neformalni pogovor z mladim:

- »Kako izgleda tvoj dan? Kdaj ponavadi čas dobijo digitalne naprave? Kdaj jih prvič vzameš v roke?«
- »Kaj ti pomenijo digitalne aktivnosti? Zabavo, sprostitiv, pobeg...?«
- »Si že kdaj razmišljal/a, da bi si vzel/a dan brez telefona? Kako bi ti bilo?«
- »Opiši mi svojo najljubšo igro? S kom jo igraš? Kaj ti je v njej všeč, kaj ti gre na živce?«
- »Pokaži mi kakšen posnetek svojega vzornika, ki mu slediš na spletu. Zakaj te pritegne?«
- »Bi rekla/el, da imate s starši enak pogled na digitalne aktivnosti? Kako oni gledajo na videoigre in kako ti? Kje se razlikuje vaš pogled?«

Kaj lahko storite v nevladni organizaciji?

- Zgradite zaupanje – opazujte, poslušajte in bodite odprti za pogovor o digitalnih navadah.
- Organizirajte aktivnosti brez zaslonov, kjer mladi spoznajo alternative.
- Ponudite mladim razmislek o ravnotežju med digitalnim in realnim svetom.
- Vpeljite preventivne programe: delavnice o digitalni pismenosti, digitalni detox izzive.
- Če opazite resnejše znake zasvojenosti, mladostnika spodbudite k iskanju pomoči.
- Povežite se s starši (kadar je primerno) ali svetujte obisk strokovne pomoči.
- Imejte vzpostavljen interni protokol, komu v organizaciji sporočiti opažanja