

Zgodnja prepoznavna in ukrepanje pri nekemičnih zasvojenostih

Pripomoček za delo na področju socialnega varstva

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.

V sistemu socialnega varstva se pogosto obravnava družine, otroke, mladostnike in posameznike, kjer so prisotne različne stiske: vzgojne težave, konflikti, zanemarjanje, socialna izključenost. Pri tovrstnih stiskah so nekemične zasvojenosti pogost mehanizem za soočanja s težavami, ki pa lahko ostane skrit ali nenaslovljen.

Prepoznavna znakov nekemičnih zasvojenosti

V družini opazite:

- Pogoste konflikte glede uporabe zaslonov
- Starši izražajo nemoč glede vzpostavljanja dogovorov: »Vse smo že poskusili, nič ne deluje«
- Doma nimajo dogovora o rabi naprav (npr. predaja telefona zvečer, časovne omejitve)
- Starši poročajo, da otrok nima interesnih dejavnosti ali hobijev
- Starši poročajo, da je otrok večino časa doma v sobi (v sobi so na voljo naprave)
- Otroku so zasloni glavno orodje za pomiritev ali nagrado
- Opuščanje pravil, rutine in nadzora nad digitalno rabo
- Starši sami pretirano uporabljajo digitalne naprave (npr. večino časa so na telefonu, čeprav je zraven njih otrok)

Otrok / mladostnik:

- Zanemarja šolske obveznosti, osebno higieno, družabne stike
- Med srečanji in čakanjem na skupna srečanja je na napravi

- Ima težave s spanjem zaradi nočne uporabe naprav
- Skrivnostnost glede aktivnosti na spletu (skrivanje, laži)
- Prisotnost finančnih težav zaradi spletnih iger, stav ali nakupov
- Obsesivna skrb za telo, prehrano ali športne aktivnosti

PRIMERI VPRAŠANJ ZA ODKRIVANJE TVEGANJ

Za starše:

- »Koliko časa vaš otrok dnevno preživi pred zasloni?«
- »Koliko časa sami preživite dnevno pred zasloni?«
- »Kakšne navade imate doma glede naprav (tudi glede gledanja televizije)?«
- »Ste kdaj poskusili omejiti uporabo oz. vzpostaviti pravila glede rabe naprav doma? Kako ste se tega lotili, kako se je odneslo?«
- »Ima vaš otrok kakšne druge interese, hobije, ki niso vezani na naprave?«
- »Ali opazate vpliv naprav na spanje, razpoloženje ali vedenje?«
- »Se v družini kdaj pojavijo konflikti zaradi digitalne rabe?«

Za otroka / mladostnika:

- »Kaj najraje počneš, ko si doma in nimaš nič za početi?«
- »Ali kdaj težko nehaš igrati ali gledati videe?«
- »Ali si kdaj rečeš, da boš šel prej spat, pa ti ne uspe? Imaš težave kdaj zaspati? Kaj potem zvečer počneš?«
- »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?«
- »Uporabljaš naprave kdaj med poukom?«

Kaj lahko storite v socialnem varstvu?

- V vsakem stiku z družino preverite vpliv digitalnih navad na delovanje družine.
- Spremljajte, ali digitalna raba vodi v zanemarjanje ali druge oblike ogroženosti otroka.
- Svetujte staršem o postavljanju meja in zdravi uporabi zaslonov.
- Aktivirajte dodatno podporo (družinski pomočnik, mediacija).
- Povežite družino z drugimi institucijami (šola, zdravstvo, NVO).
- Ponudite napotitev na svetovanje za starše in mladostnike.
- V primeru resnih znakov zasvojenosti priporočite vključitev v specializirane programe.