

# Zgodnja prepoznavna in ukrepanje pri nekemičnih zasvojenostih

## *Pripomoček za delo na področju zdravstvenega 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.

Otroci in mladostniki pogosto obiščejo zdravnika zaradi posledic teh vedenj, ne zaradi zasvojenosti same. Zato imate zdravstveni delavci priložnost, da skozi pogovor in opažanja pravočasno prepoznate tveganja.

## **Prepoznava znakov nekemičnih zasvojenosti**

### **Fizični znaki:**

- Motnje spanja (nespečnost, nočna aktivnost, težave z jutranjim vstajanjem)
- Kronična utrujenost, brezvoljnost
- Glavoboli, napetost v očeh, bolečine v zapestju ali hrbtu
- Zmanjšana telesna aktivnost, sedeči način življenja
- Nepravilnosti v prehranjevanju (pozabljanje na obroke, nereden ritem, prenajedanje)
- Težave s telesno podobo (pretirana skrb za mišično maso ali videz)

### **Psihični in vedenjski znaki:**

- Tesnoba, razdražljivost, depresivno razpoloženje
- Pretirana uporaba telefona, tudi v neprimernih situacijah (nenehno preverjanje telefona, pogosta obvestila na telefonu)
- Umik iz socialnega življenja, zapiranje vase
- Zanemarjanje šolskih, službenih ali družinskih obveznosti

- Pretirana razmišljanje o digitalnih vsebinah (videoigre, družbena omrežja, stave)
- Izbruhi jeze ali stiske ob nedostopnosti digitalne naprave (npr. ob starševskih omejitvah)
- Težave s telesno podobo (pretirana skrb za mišično maso ali videz)

## PRIMERI VPRAŠANJ ZA ODKRIVANJE TVEGANJ

### za otroke / mladostnike:

- »Kaj najraje počneš v prostem času? Koliko časa ti to vzame?«
- »Katere digitalne naprave imaš doma?«
- »Ali se ti kdaj zgodi, da težko prenehaš z igranjem ali gledanjem vsebin?«
- »Uporabljaš telefon/računalnik tudi ponoči? Kako pogosto?«
- »Kako se počutiš, ko nimaš dostopa do interneta ali telefona?«
- »Ali si že kdaj poskusil zmanjšati čas pred zaslonom? Kako ti je šlo?«
- »Včasih se nam zgodi kakšno obdobje, ko smo res veliko na napravah, se težko ustavimo. Si zaradi iger, družbenih omrežij ali drugih spletnih vsebin kdaj imel težave v šoli ali doma?«

### za starše:

- »Koliko časa vaš otrok običajno preživi pred zasloni na dan?«
- »Ste opazili spremembe v njegovem spanju, razpoloženju ali vedenju?«
- »Kako reagira, ko omejitve uporabo telefona ali računalnika?«
- »Ima vaš otrok še druge aktivnosti, ki ga veselijo, ali prevladuje digitalni svet?«
- »Ste že razmišljali o vzpostavitvi pravil glede uporabe zaslonov doma?« in če so že vzpostavljali pravila: »Kako je otrok reagiral na pravila? Kdaj je bilo uspešno in kdaj ne?«
- »Vas skrbi otrokova raba digitalnih vsebin?«

## Kaj lahko storite kot zdravstveni delavec?

- Ob vsakem sumu na duševne stiske ali psihosomatske težave vključite vprašanja o uporabi digitalnih naprav (količina in vsebina) in dnevni rutini.
- Svetujte o uravnoteženi dnevni rutini (spanje, gibanje, omejitve zaslonov).
- Informirajte družino o vplivu zasvojenosti na zdravje.
- Po potrebi napotite k psihologu, terapevtu, specialistu, ali drugim virom pomoči.
- V primeru resnih znakov zasvojenosti priporočite vključitev v program pomoči (npr. Logout - program Digitalni Detox).