

Nekemične zasvojenosti danes: Od prvih znakov, do konkretne pomoči

Murska Sobota, Novo Mesto,
Ljubljana, Kranj, Koper, Mislinja.

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE

NOC | NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Potek usposabljanja

1. dan - Kaj vemo o nekemičnih zasvojenostih

- a. Uvod v nekemične zasvojenosti s poudarkom na nedigitalnih oblikah
- a. Zasvojenost z videoigami
- b. Zasvojenost z družbenimi omrežji
- c. Zasvojenost s pornografijo
- d. Zasvojenost z igami na srečo
- e. Povzetek dneva

2. dan - Kako obravnavamo nekemične zasvojenosti

- a. Prepoznava opozorilnih znakov
- b. Zgodnje in reaktivne intervencije
- c. Delo z družino
- d. Primeri iz prakse
- e. Viri pomoči

3. dan - Prenos znanja v prakso, izmenjava izkušenj in povezovanje deležnikov

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly

LOGOUT

Center pomoči pri
prekomerni rabi interneta

Kako obravnavamo nekemične zasvojenosti

Julija Menoni dipl. psih. (Logout)
& Manca Kok mag. psih. (Logout)
& Domen Kraj mag. psih. (Posvet)

Urnik usposabljanja

Drugi dan – Kako obravnavamo nekemične zasvojenosti

- | | |
|--|-------------|
| 1. Registracija in zbiranje udeležencev | 8.30-9.00 |
| 2. Opozorilni znaki in delo po sektorjih | 9.00-10.35 |
| 3. Zgodnje in reaktivne intervencije | 10.45-12.00 |
| 4. Ostale reaktivne intervencije in delo z družino | 12.30-14.20 |
| 5. Primeri iz prakse in viri pomoči | 14.30-16.00 |

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



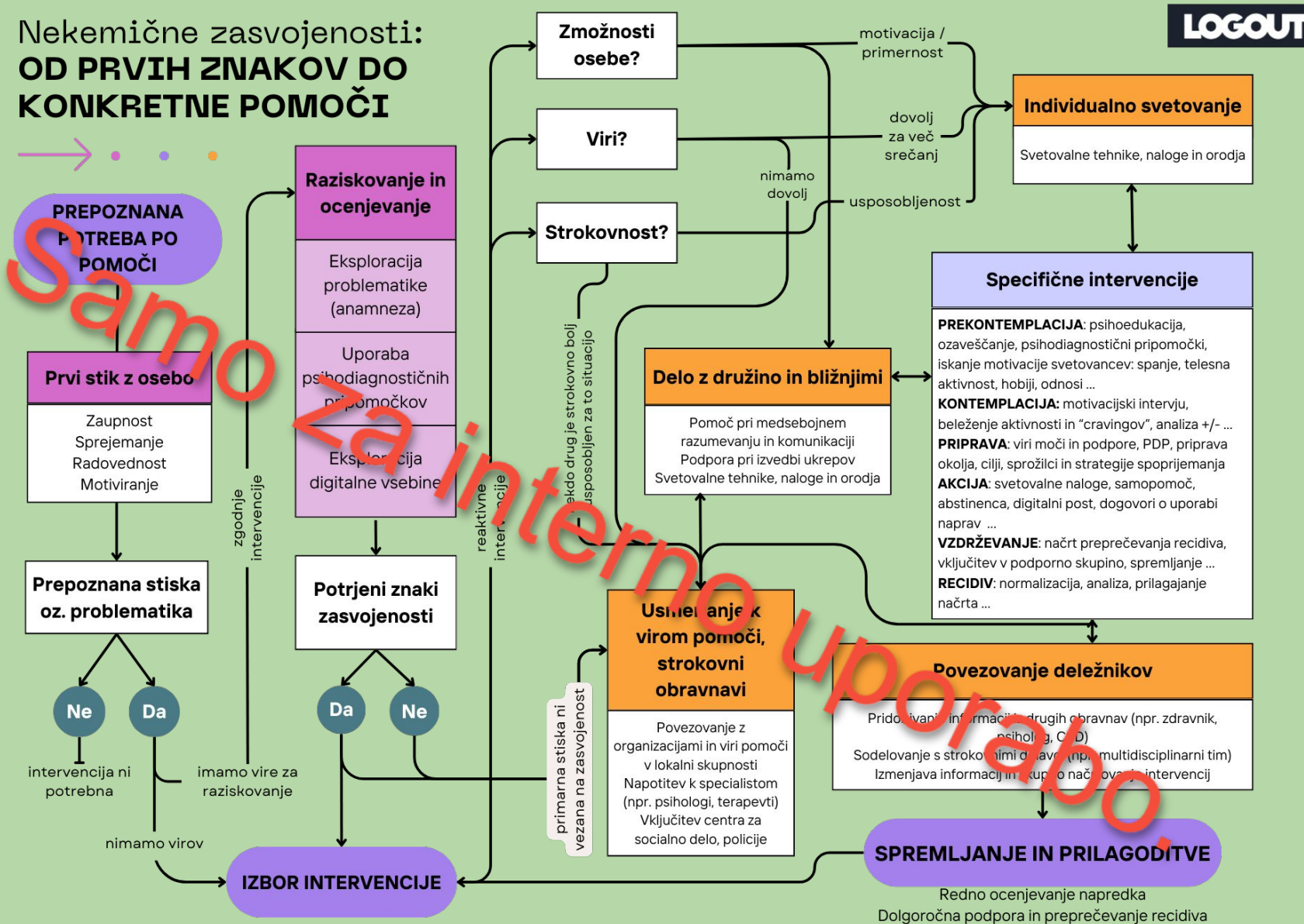
Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Analiza potreb na področju nekemičnih zasvojenosti (2024)

- Veščine, ki jih strokovni delavci potrebujejo:
 - prepoznavanje zgodnjih znakov in simptomov,
 - poznavanje virov pomoči na področju nekemičnih zasvojenosti,
 - poznavanje tehnik zgodnje intervencije,
 - poznavanje primerov dobrih praks pri obravnavi,
 - poznavanje pristopov celostne obravnave.
- Dejavniki, ki ovirajo proces:
 - zanikanje težav,
 - pomanjkanje motivacije uporabnikov,
 - sočasno prisotnost drugih motenj,
 - pomanjkanje motivacije za sodelovanje pri svojcih ali bližnjih.

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



1

Samo za interno uporabo.

Zgodnja prepoznava

*Nekemične zasvojenosti danes:
Od prvih znakov do konkretne
pomoči*

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



PREPOZNANA POTREBA PO POMOČI

Prvi stik z osebo
Zaupnost
Sprejemanje
Radovednost
Motiviranje

Prepoznana stiska / problematika

Ne Da
intervencija ni potrebna imamo virov za raziskovanje

Raziskovanje in ocenjevanje
Eksploracija problematike (anamneza)
Uporaba psihodiagnostičnih priročnikov
Eksploracija digitalne vsebine

Potrjeni znaki zasvojenosti
Da Ne

zgodnje intervencije

Zmožnosti osebe?
Viri?
Strokovnost?

motivacija / primernost
dovolj za več srečanj
nimamo dovolj usposobljenost

LOGOUT

Individualno svetovanje
Svetovalne tehnike, naloge in orodja

Specifične intervencije
PREKONTEMLACIJA: Psihoedukacija; Ozaveščanje; PDI; Iskanje njihove motivacije: spanje, telesna aktivnost, hobiji, odnosi;...
KONTEMLACIJA: Motivacijski intervju; Beleženje aktivnosti in cravingov; Analiza +/-;...
PRIPRAVA: Raziskovanje virov moči in podpore; PDI; Priprava okolja; Cilji; Sprožilci;...
AKCIJA: Svetovalne naloge; Samopomoč; Abstinenca; Digitalni post; Dogovori o uporabi naprav; ...
VZDRŽEVANJE: Načrt preprečevanja recidiva; Vključitev v podporno skupino;...
RECIDIV: Normalizacija; Analiza; Prilagajanje načrta;...

Delo z družino in bližnjimi
Pomoč pri medsebojnem razumevanju in komunikaciji
Podpora pri izvedbi ukrepov
Svetovalne tehnike

nekdo drug je strokovno oboje ali pa je usposobljen za to situacijo

Usmerjanje k virom pomoči, strokovni obravnavi
Povezovanje z organizacijami in viri pomoči v lokalni skupnosti
Napotitev k specialistom (psihologi, terapevti)
Vključitev Centra za socialno delo, policije

primarna stiska ni vezana na zasvojenost

Povezovanje deležnikov
Pridobivanje informacij iz prejšnjih obravnav (npr. zdravnik, psiholog, O.D.)
Sodelovanje s strokovnimi sodelavci (npr. multidisciplinarni tim)
Izmenjava informacij in skupno načrtovanje intervencij

IZBOR INTERVENCIJE

SPREMLJANJE & PRILAGODITVE

Redno ocenjevanje napredka
Dolgoročna podpora in preprečevanje relapsa

Samo za interno uporabo

Kako začeti?

Prvi stik z osebo

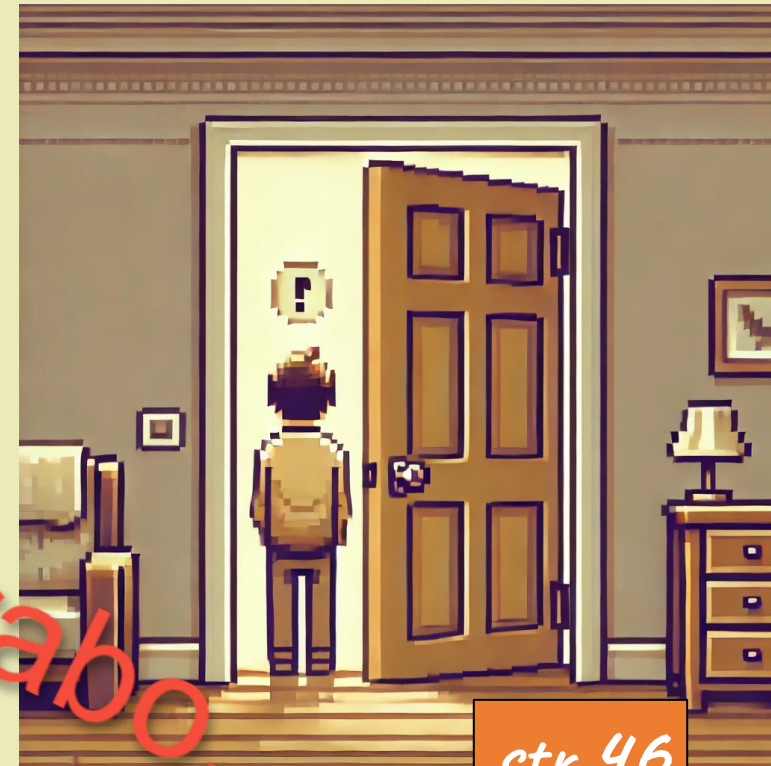
LOGOUT

Cilj = vzpostaviti občutek varnosti pri osebi + pridobiti osnovne informacije za presojo problematike

Načela:

- Zaupnost
- Sprejemanje
- Radovednost
- Motiviranje

-> Prepoznana stiska oz. problematika?



Opozorilni znaki - videoigre

- Veliko govori o vsebini, tudi v neprimernih situacijah, asociacije;
- Želja biti profesionalni igralec videoiger ali streamer;
- Obrambna naravnost v pogovoru, verbalni in fizični konflikti s starši;
- Pomanjkanje volje in motivacije, apatija;
- Nepojasnjena odsotnost iz šole ali službe;
- Umik iz socialnih situacij, odklanjanje aktivnosti v živo, zapiranje vase;
- Neprespanost, utrujenost;
- Opuščanje drugih interesnih dejavnosti;
- Slaba skrb za higieno.

Opozorilni znaki - družbena omrežja

- Nelagodje ob nedostopnosti interneta ali telefona;
- Preverjanje telefona v neprimernih situacijah (npr. med svetovanjem poukom);
- Težave pri ohranjanju teme pogovora;
- Poslabšana zmožnost koncentracije;
- Pomanjkanje volje in motivacije;
- Neprespanost, utrujenost;
- Opuščanje drugih interesnih dejavnosti.

Opozorilni znaki - igre na srečo

LOGOUT

- Prikrivanje in laganje o aktivnosti na internetu;
- Konstantno primanjkovanje denarja kljub rednemu dohodku;
- Izginjanje denarja ali dragocenih predmetov od doma;
- Dolga, nepojasnjena odsotnost z dela in od doma;
- Izposojanje denarja, dolgovi;
- Nezanesljivost, pozabljanje na obljube in dogovore;
- Neprespanost, utrujenost.

Opozorilni znaki - pornografija

LOGOUT

- Prikrivanje in laganje glede aktivnosti na internetu;
- Neprimerno vedenje v šoli ali službi, incidenti;
- Pogoste asociacije na spolnost v pogovoru (humor);
- Pretirane, netipične reakcije ali neugodje ob omembi spolnosti;
- Neprespanost, utrujenost;
- Sram ali krivda ob temi spletnih aktivnosti;
- Težave s spolnostjo v partnerskem odnosu;
- Težave pri ohranjanju čustvene povezanosti.

Priložnosti in izzivi ob prepoznanih znakih v različnih okoljih



LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unija
NextGenerationEU

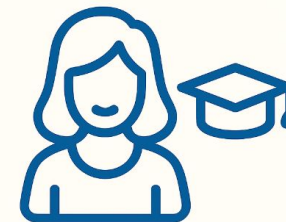
Watermarkly

Priložnosti v vzgoji in izobraževanju:

- neposreden vsakodnevni stik, spremljanje, dolgoročno
- prepoznava tveganih vedenj (zasvojenosti, motnje hranjenja, samopoškodbe),
- dostop do staršev in strokovnjakov,
- orodja za preventivo in podporo,
- dostop do svetovalne službe - možnost zgodnje intervencije in usmerjanja,
- povezovanje z drugimi sistemi - sodelovanje z NVO, zdravniki, CSD,
- ...

Izzivi:

- pomanjkanje časa za poglobljeno delo z vsakim,
- učitelji pogosto niso usposobljeni za prepoznavanje digitalnih zasvojenosti,
- starši ne priznajo problema,
- postavljanje meja pri srednješolcih,
- naprave del šolskega okolja (težko je ločiti koristno od škodljive uporabe),
- ...



VZGOJA IN
IZOBRAŽEVANJE

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly

Priložnosti v zdravstvu:

- rutinska vprašanja o digitalni rabi pri sistematskih pregledih,
- preprosta presejalna orodja (npr. 5 hitrih vprašanj),
- povezovanje z zunanjimi organizacijami in šolami,
- ozaveščanje - informativna gradiva (plakati, zloženke),
- usposabljanje kadra na področju nekemičnih zasvojenosti,
- napotitev v ustrezne obravnave in programe (Digitalni Detox),
- ...

Izzivi:

- kratek čas obiska,
- pomanjkanje sistematičnih orodij za prepoznavo - redko standardizirani vprašalniki za vedenjske zasvojenosti (npr. IAT – Internet Addiction Test),
- ni enotnega sistema za beleženje digitalne rabe kot dejavnika tveganja,
- stigma in zanikanje, zmanjševanje problema,
- prisotnost staršev pri otrocih,
- ...



ZDRAVSTVO

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly

Priložnosti v socialnem varstvu (CSD)

- vprašanja o digitalni rabi v razgovorih z družino kot celoto,
- preusmeritev k drugim virom pomoči,
- vzpostavitev povezave in obveščanje drugih sistemov o opažanjih,
- poglobljeno spremljanje skozi čas,
- uradni ukrepi in posredovanje,
- ...

Izzivi:

- ustrezna zgodnja prepoznavna, namesto reševanje kritične situacije ali spregledanje,
- pomanjkanje strokovnega znanja o digitalnih zasvojenostih,
- ni standardiziranih vprašanj ali obrazcev za oceno digitalne rabe v družini,
- starši ne vidijo težave ("saj vsi otroci igrajo", "saj je doma", "naj ima mir"),
- starši nimajo moči ali znanja, da bi postavili meje – pogosto so tudi sami zasvojeni z zasloni,
- preobremenjenost socialnih delavcev in pomanjkanje časa za poglobljeno obravnavo,
- pomanjkanje programov za napotitev,
- ...



**SOCIALNO
VARSTVO**

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Priložnosti v nevladnih organizacijah:

- redno izobraževanje mentorjev o podobnih temah,
- notranji protokol za ukrepanje (npr. komu sporočiti, kako postopati),
- povezave s šolami, svetovalnimi centri, Logout ipd.,
- vključevanje mladih v sooblikovanje aktivnosti – večja motivacija za sodelovanje,
- metode, kot so detox izzivi, ustvarjalne delavnice, pogovori z vrstniki,
- ...



NEVLADNE
ORGANIZACIJE

Izzivi:

- pomanjkanje formalnih pristojnosti ukrepanja,
- čustvena obremenjenost mentorjev ali prostovoljcev, če zaznajo stisko, a ne znajo ukrepati,
- šole, zdravstvo ali CSD včasih ne jemljejo opažanj NVO dovolj resno,
- finančna in kadrovska nestabilnost, kar omejuje kontinuiteto obravnave,
- včasih nezadostno znanje prostovoljcev o rizičnih situacijah,
- mladostnik pogosto ni pripravljen na spremembo,
- ...

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Katere znake vi opažate? Katere priložnosti za ukrepanje vidite? In katere izzive?

→ diskusija v skupinah po 4

10:00

str. 46

1. Oblikujte **skupino 4 oseb iz istega sektorja**
2. Pogovorite se, katere **opozorilne znake najpogosteje opažate**
3. Identificirajte vsaj **1 izziv** dela v svojem sektorju pri prepoznavi in obravnavi oseb z znaki digitalnih zasvojenosti
4. Identificirajte vsaj **1 priložnost** dela v svojem sektorju pri prepoznavi in obravnavi oseb z znaki digitalnih zasvojenosti

10:00

str. 46

*“Ampak mene za
vsakega zanima,
iz katere
organizacije
prihaja in kaj
ima za povedati!”*

Samo za interno uporabo.

Odmori,
delovni zvezek,
preglednica kontaktov,
...

Samo za interno uporabo.

1. Oblikujte **skupino 4 oseb iz istega sektorja**
2. Pogovorite se, katere **opozorilne znake najpogosteje opažate**
3. Identificirajte vsaj **1 izziv** dela v svojem sektorju pri prepoznavi in obravnavi oseb z znaki digitalnih zasvojenosti
4. Identificirajte vsaj **1 priložnost** dela v svojem sektorju pri prepoznavi in obravnavi oseb z znaki digitalnih zasvojenosti

10:00

str. 46

DISKUSIJA:

1. Identificirajte vsaj **1 izziv** dela v svojem sektorju pri prepoznavi in obravnavi oseb z znaki digitalnih zasvojenosti
2. Identificirajte vsaj **1 priložnost** dela v svojem sektorju pri prepoznavi in obravnavi oseb z znaki digitalnih zasvojenosti

20:00

str. 46

Kaj sledi?

Ob prepoznani problematiki

1. Zgodnje intervencije - raziskovanje in ocenjevanje
 - a. Eksploracija problematike
 - b. Uporaba psihodiagnostičnih pripomočkov
 - c. Eksploracija digitalne vsebine
2. Reaktivne intervencije - odziv na raziskano situacijo
 - a. ...

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



PREPOZNANA POTREBA PO POMOČI

Prvi stik z osebo

- Zaupnost
- Sprejemanje
- Radovednost
- Motiviranje

Prepoznana stiska / problematika

Ne Da

intervencija ni potrebna

imamo vire za raziskovanje

nimamo virov

Raziskovanje in ocenjevanje

- Eksploracija problematike (anamneza)
- Uporaba psiho-diagnostičnih pripomočkov
- Eksploracija digitalne vsebine

Potrjeni znaki zasvojenosti

Da Ne

reaktivne intervencije

Zmožnosti osebe?

Viri?

Strokovnost?

Delo z družino in bližnjimi

- Pomoč pri medsebojnem razumevanju in komunikaciji
- Podpora pri izvedbi ukrepov
- Svetovalne tehnike

Usmerjanje k virom pomoči, strokovni obravnavi

- Povezovanje z organizacijami in viri pomoči v lokalni skupnosti
- Napötitev k specialistom (psihologi, terapevti)
- Vključitev Centra za socialno delo, policije

Povezovanje deležnikov

- Pridobivanje informacij iz prejšnjih obravnav (npr. zdravnik, psiholog, MSD)
- Sodelovanje s strokovnimi delavci (npr. multidisciplinarni tim)
- Izmenjava informacij in skupno načrtovanje intervencij

Specifične intervencije

- PREKONTEMLACIJA:** Psihoedukacija; Ozaveščanje; PDI; Iskanje njihove motivacije; spanje, telesna aktivnost, hobiji, odnosi;...
- KONTEMLACIJA:** Motivacijski intervju; Beleženje aktivnosti in cravingov; Analiza +/-;...
- PRIPRAVA:** Raziskovanje virov moči in podpore; PDI; Priprava okolja; Cilji; Sprožilci;...
- AKCIJA:** Svetovalne naloge; Samopomoč; Abstinenca; Digitalni post; Dogovori o uporabi naprav; ...
- VZDRŽEVANJE:** Načrt preprečevanja recidiva; Vključitev v podporno skupino;...
- RECIDIV:** Normalizacija; Analiza; Prilagajanje načrta;...

SPREMLJANJE & PRILAGODITVE

- Redno ocenjevanje napredka
- Dolgoročna podpora in preprečevanje relapsa

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

Intervencije so najbolj učinkovite, ko:

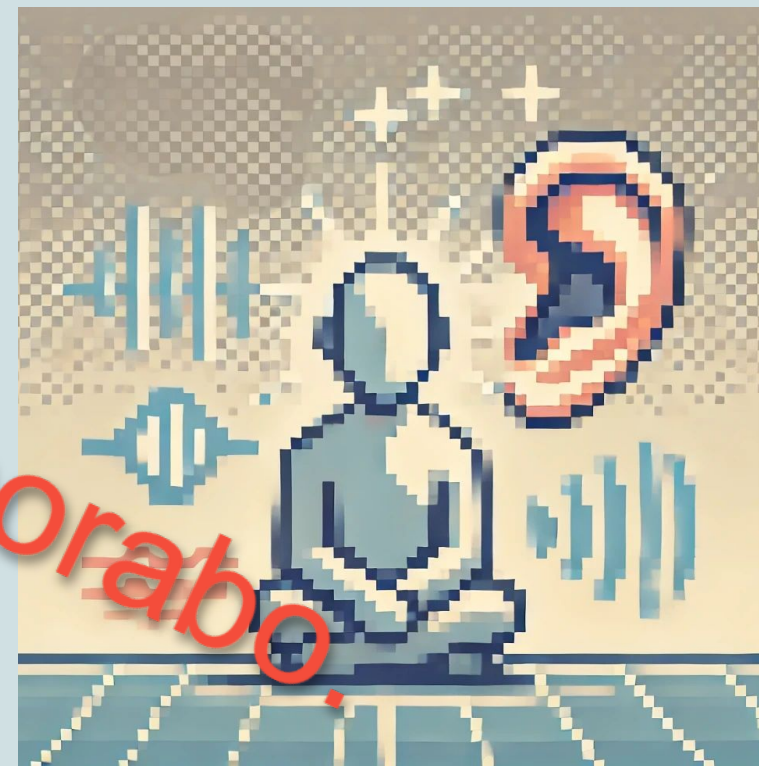
LOGOUT

- ustrezno navežemo stik
- ustvarimo varen prostor za izražanje
- se izkažemo kot zaupanja vredna oseba
- uskladimo prioritete

svetovalne
tehnike in
pristopi

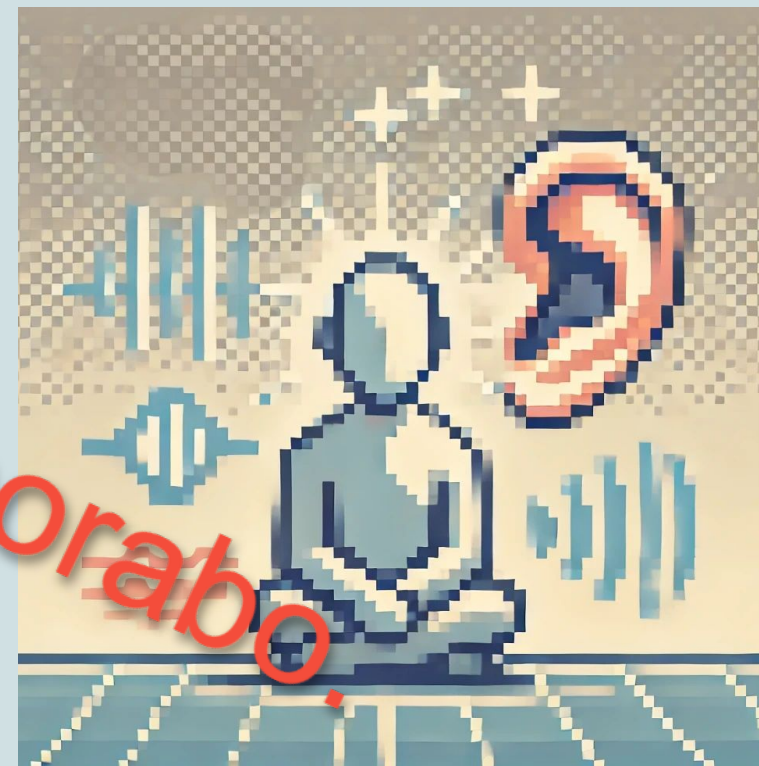
*Svetovalne tehnike

- aktivno poslušanje
- validacija
- empatično razumevanje in kompleksna refleksija
- tišina



→ Aktivno poslušanje

- popolna osredotočenost
- odprta telesna govorica
- izkazovanje sledenja razlagi
- vprašanja za razumevanje
- odmev, zrcaljenje



→ Validacija

- učinek?
- prepoznavna **pomen** izkušnje
- pojasnilo smiselnosti
- poudarjanje moči
- mikrovalidacije



→ Validacija

- Primeri:

Izjava: "Če sem brez telefona, imam občutek, da zamujam vse, kar se dogaja. To me spravlja ob živce."

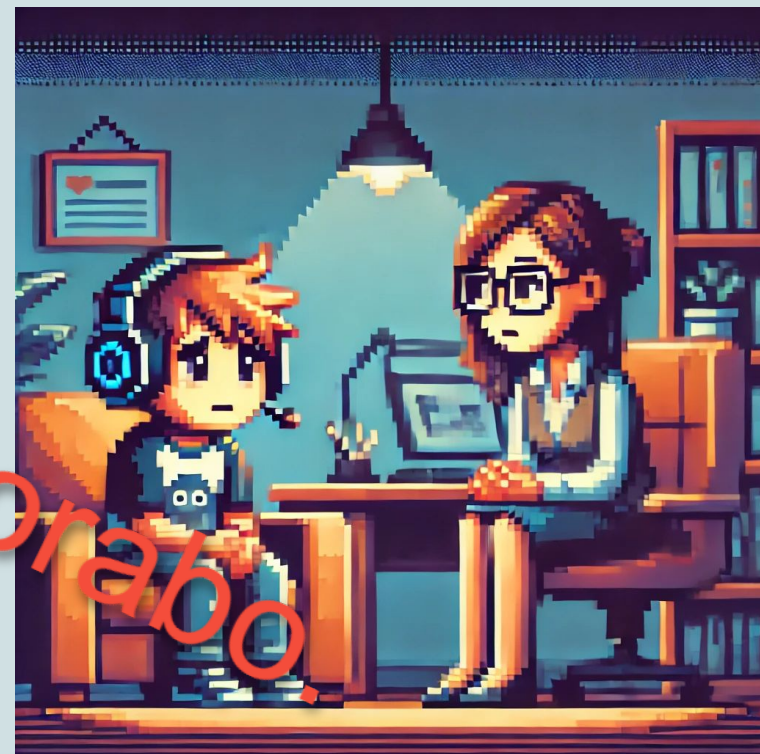
Validacija: "Zelo razumljivo je, da te skrbi, da bi bila izključena iz pogovorov ali dogajanja. To je nekaj, kar bi nas vse obremenjevalo."



→ Validacija

- Primeri:

Izjava: "Mislim, da je z mano nekaj narobe, ker ne morem prenehati gledati."



→ Validacija

- Primeri:

Izjava: "Mislim, da je z mano nekaj narobe, ker ne morem prenehati gledati."

Validacija: "Vsebine so tako oblikovane da izgubimo nadzor. Potem je logično, da se prestrašimo, da je nekaj narobe z nami."



→ Validacija

- Primeri:
Izjava: "Če omejim screentime mi bo dolgčas. Zakaj bi si to delala?"



→ Validacija

- Primeri:
Izjava: “Če omejim screentime mi bo dolgčas. Zakaj bi si to delala?”

Validacija: “Verjetno ti bo ob zmanjšanju res dolgčas. To je stanje, ki je človeku lahko zelo zelo neprijetno.”



→ Empatično razumevanje

- prepoznavanje sporočila
- refleksija jedrnega čustva ali misli
- raziskovalen, neobsojajoč ton
- kompleksna refleksija
- preverjanje hipotez o notranjem stanju
- metafore
- nevarnost normalizacije



→ Empatično razumevanje

- Primeri:

Izjava: *"Starši mi skoraj težijo, naj neham igrati, ampak oni sploh ne razumejo, kako pomemben je ta svet zame."*

Kompleksna refleksija: *"Sliši se, kot da te v igrah povezujejo skupnosti in občutek pripadnosti, kar je nekaj, kar si vsak želi. Verjetno je frustrirajoče, ko starši tega ne vidijo."*



→ Empatično razumevanje

- Primeri:

Izjava: "Če en dan ne objavim ničesar, se mi zdi, da sploh ne obstajam."



→ Empatično razumevanje

- Primeri:

Izjava: *"Če en dan ne objavim ničesar, se mi zdi, da sploh ne obstajam."*

Kompleksna refleksija: *"Kot da ti družbena omrežja dajejo občutek potrditve, ki ga drugje težko dobiš."*



→ Empatično razumevanje

- Primeri:

Izjava: *"Ne morem si pomagati, vedno mislim, da bom naslednjic zadel več. To me drži pri življenju."*



→ Empatično razumevanje

- Primeri:

Izjava: *"Ne morem si pomagati, vedno mislim, da bom naslednjič zadel več. To me drži pri življenju."*

Kompleksna refleksija: *"Zdi se, da ti želja po zmagi daje občutek upanja, tudi če je tveganje veliko. Verjetno se je res težko ustaviti, ko imaš občutek, da si blizu uspeha."*



→ Tišina

- refleks popravljanja oz. reševanja
 - želimo pomagati
 - nudimo rešitve
 - učinek: občutek nemoči
- več funkcij



Samo za interno uporabo.

Samo za interno uporabo

→ Vaja

- za doma :)



str. 48



Samo za interno uporabo.

Odmor

Kaj sledi?

Raziskovanje in ocenjevanje

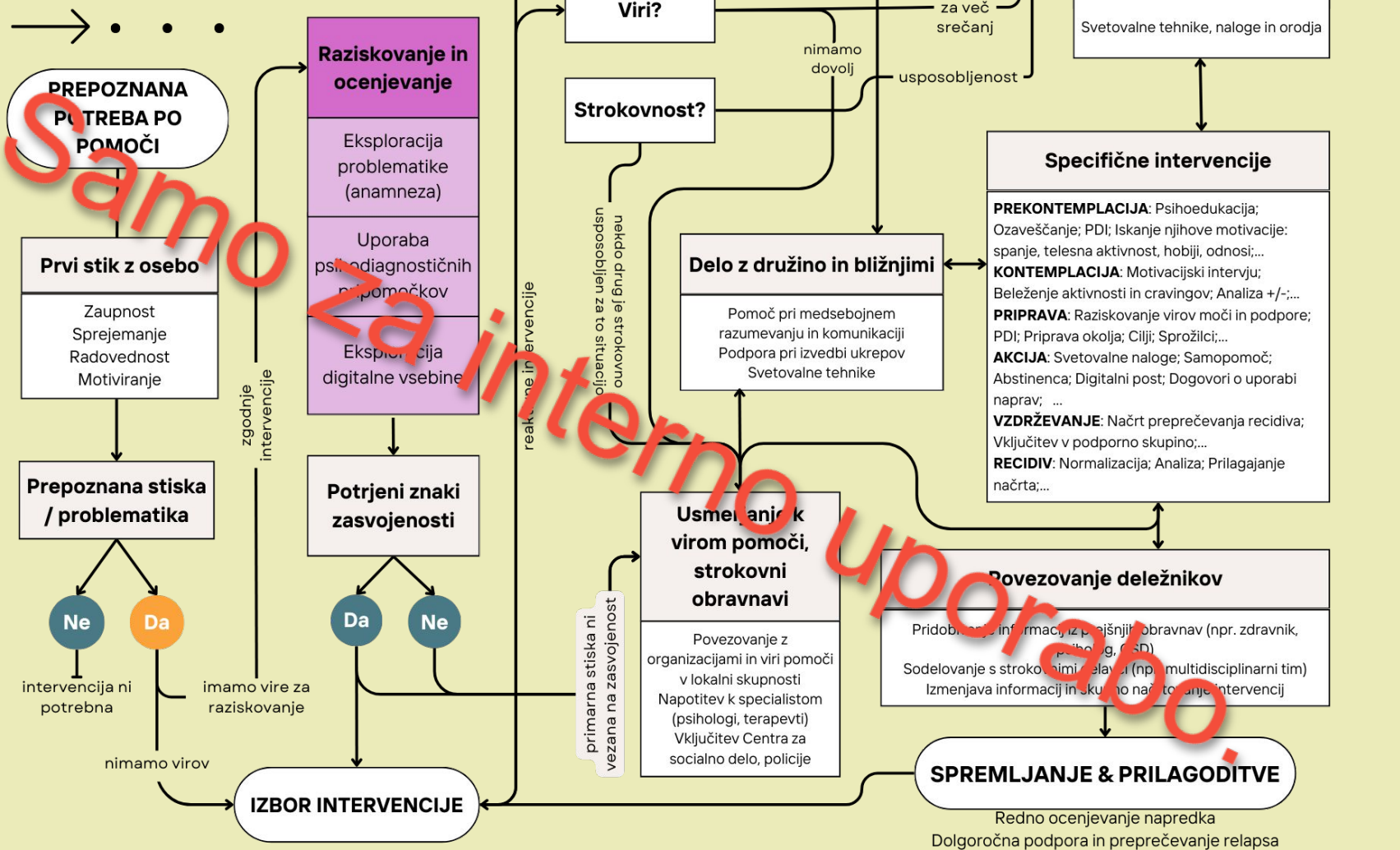
Cilj = pridobiti več informacij, bolj polno in celostno sliko posameznikove situacije + presoditi resnost težav

Naloge:

- Eksploracija problematike
- Uporaba psihodiagnostičnih pripomočkov
- Eksploracija digitalne vsebine



Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



a. Eksplo racija problematike:

- ne le o zasvojenosti
- dnevna struktura in ritem
- pomembna življenjska področja
- razširitev: psihološka
anamneza



Uravnotežena uporaba

- Uporaba znotraj časovnih okvirjev
- Vsa ostala pomembna področja dobijo ustrezno pozornost
- Uporaba le eden izmed več hobijev
- Zaključevanje igranja ni težava
- Ni potrebe po intervenciji

Harmonična strast

Problematična uporaba

- Uporaba je primarna aktivnost
- Prosti čas bo večinoma ali v celoti porabljen za aktivnost
- Laško pride do odlašanja obveznosti zaradi uporabe
- Imamo osebne cilje, a si ne vzamemo časa zanje
- Pogosto težave z zaključevanjem uporabe
- Intervencija je zaželena

Obsesivna strast

Zasvojenost

- Uporaba zaslonov močno posega v druga življenjska področja
- Je nenadzorovana
- Močno ovira posameznikovo življenje
- Je edina aktivnost, ki je pomembna
- Dogovori in omejitve ne delujejo
- Intervencija je potrebna

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

IGRA VLOG

str. 51

SVETOVANEC: izbere eno vlogo, igra vlogo

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

OPAZOVALEC 1: (opozorilni) znaki problematičnega vedenja ali zasvojenosti

SVETOVALEC: izvede DEL eksploracije problematike, pomoč vprašanja v DZ
**izpustimo pozdrav in uvod*

OPAZOVALEC 2: neverbalni znaki in potek pogovora

str. 51

Samo za interno uporabo

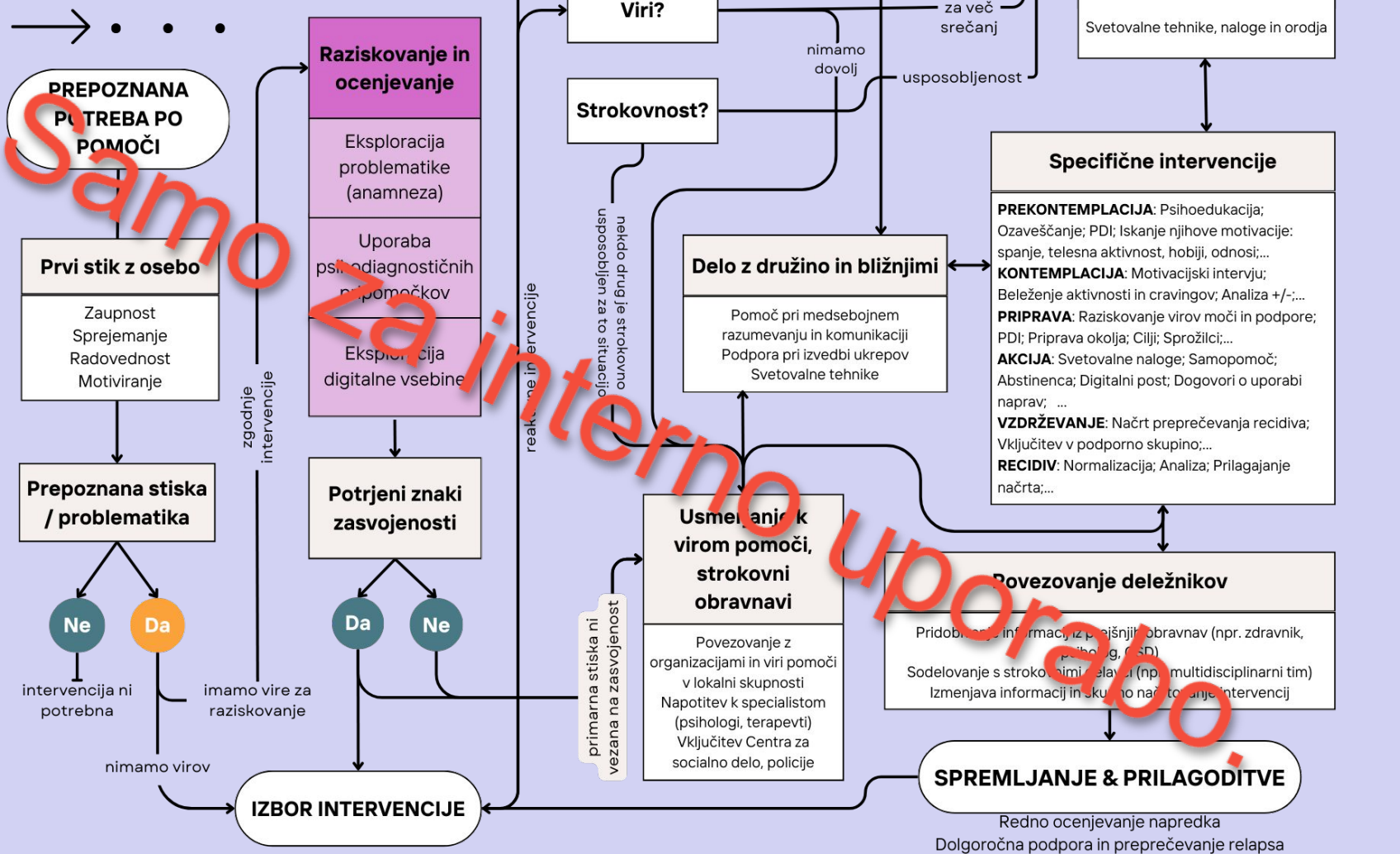
Refleksija:

- kako ste se počutili v različnih vlogah?
- katera vprašanja bi še dodali?



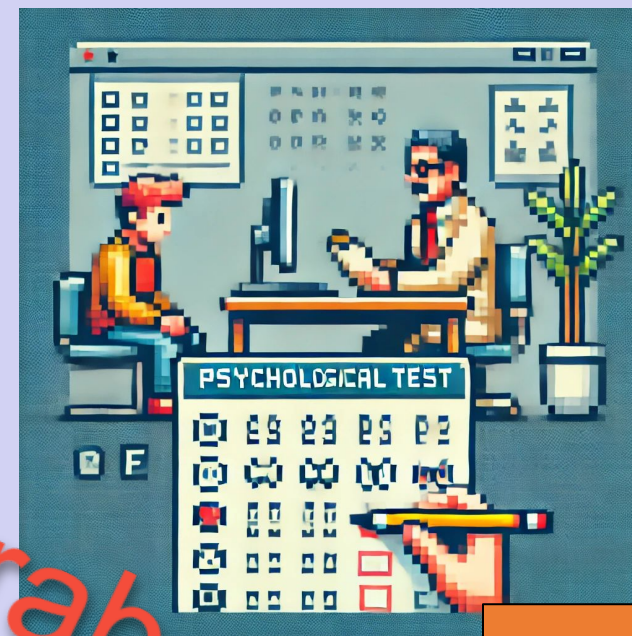
str. 53

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



b. Uporaba psihodiagnostičnih pripomočkov:

- IAT
- IDSF, IGDSF
- rezultati odpirajo možnost pogovora



str.55

c. Eksplo racija digitalne vsebine:

- pomembne vsebine
- čustva ob uporabi
- prijetne in neprijetne izkušnje
- prvi stiki, razvoj uporabe
- tvegano spletno vedenje



str. 56

“Can't wait, da
spet cosplayam
Jinx. Sorry, it's
my duty to
destroy you.”



Pogovor z mladostnikom

- obsojanje
- zavračanje
- poniževanje
- kritiziranje

→ “Kar delaš je čudno in narobe.”



- zanimanje
- sprejemanje
- odprtost
- razumevanje

→ “Kar delaš ima svoj svoj smisel in funkcijo.”

Pogovor z mladostnikom

→ “Kar delaš je cudno in narobe.”

- obramba
- zaprtost
- prikrivanje
- nesodelovanje
- laži
- razočaranje

→ “Kar delaš ima svoj svoj smisel in funkcijo.”

- mirnost
- sproščenost
- iskrenost
- sodelovanje
- zaupanje
- hvaležnost

str. 57

c. Eksplo racija digitalne vsebine:

- pomembne vsebine
- čustva ob uporabi
- prijetne in neprijetne izkušnje
- prvi stiki, razvoj uporabe
- tvegano spletno vedenje



str.55

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

IGRA VLOG

str. 56

MLADOSTNIK: z interesom
za digitalne vsebine,
odgovarja

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

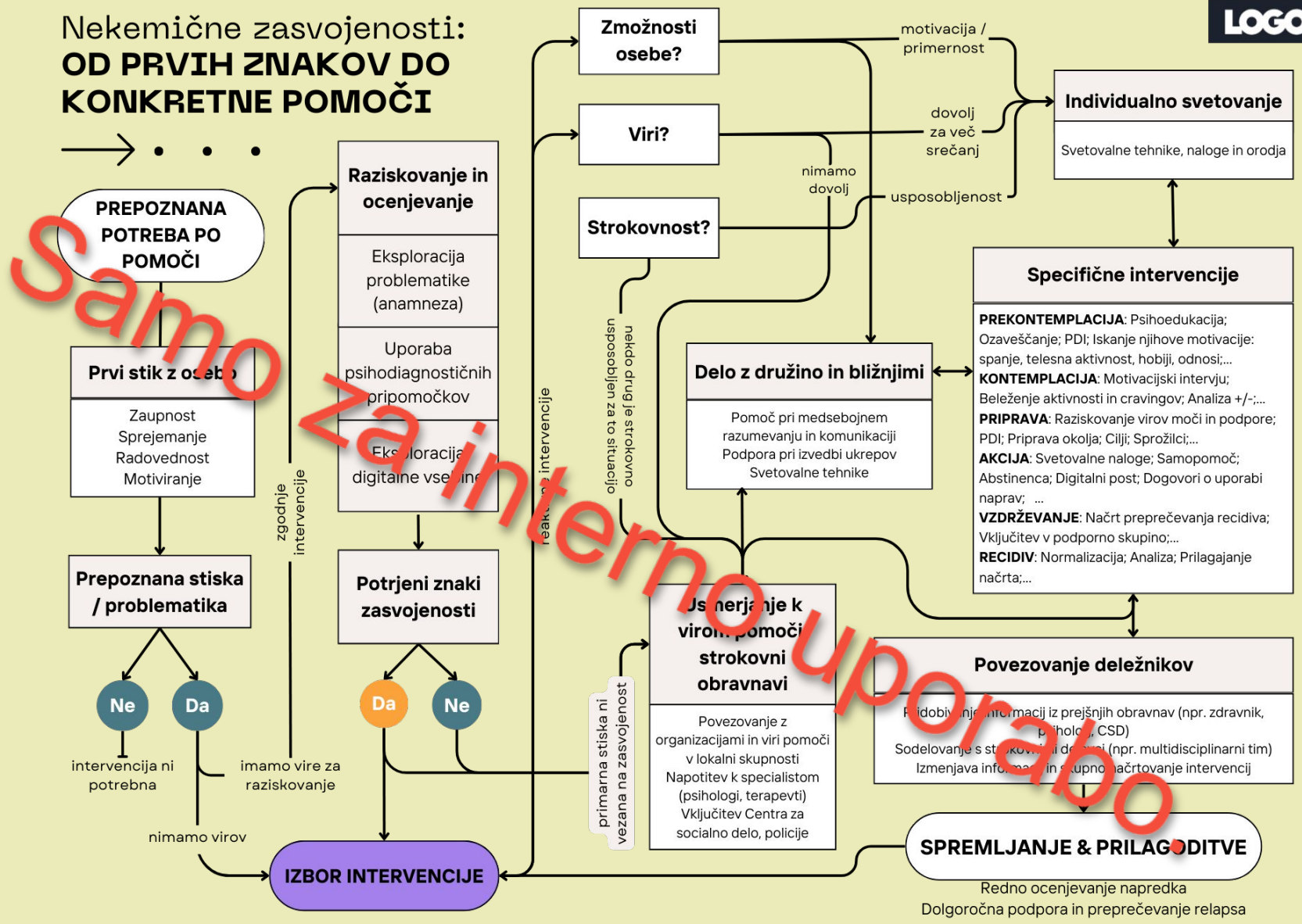
10:00

ODRASLA OSEBA: sprašuje o digitalni
vsebini, uporablja kartice Odklopi se

str. 56

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI

LOGOUT



Samo za interno uporabo

Prva pomoč in reaktivne intervencije

*Nekemične zasvojenosti danes:
Od prvih znakov do konkretne
pomoči*

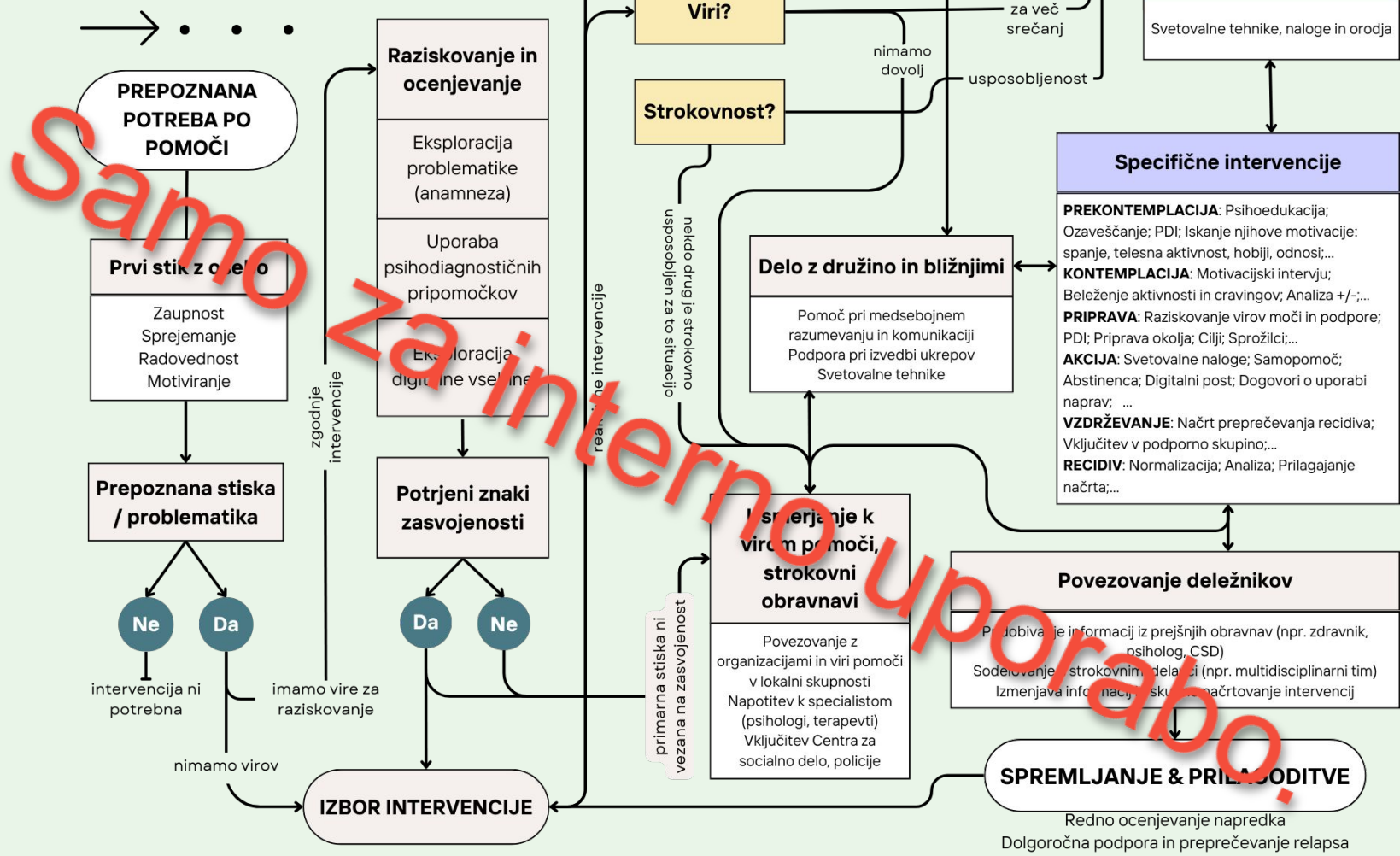
Kaj sledi?

LOGOUT

1. Zgodnje intervencije - raziskovanje in ocenjevanje
2. Reaktivne intervencije - odziv na raziskano situacijo
 - a. Individualno svetovanje
 - i. Psihoedukacija
 - ii. Motivacijski intervju
 - iii. Identifikacija sprožilcev in strategije spoprijemanja
 - iv. Sklepanje dogovorov o uporabi naprav
 - v. Načrt preprečevanja recidiva*
 - b. Delo z družino in bližnjimi
 - c. Povezovanje deležnikov
 - d. Usmerjanje k virom pomoči, strokovni obravnavi

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI

LOGOUT

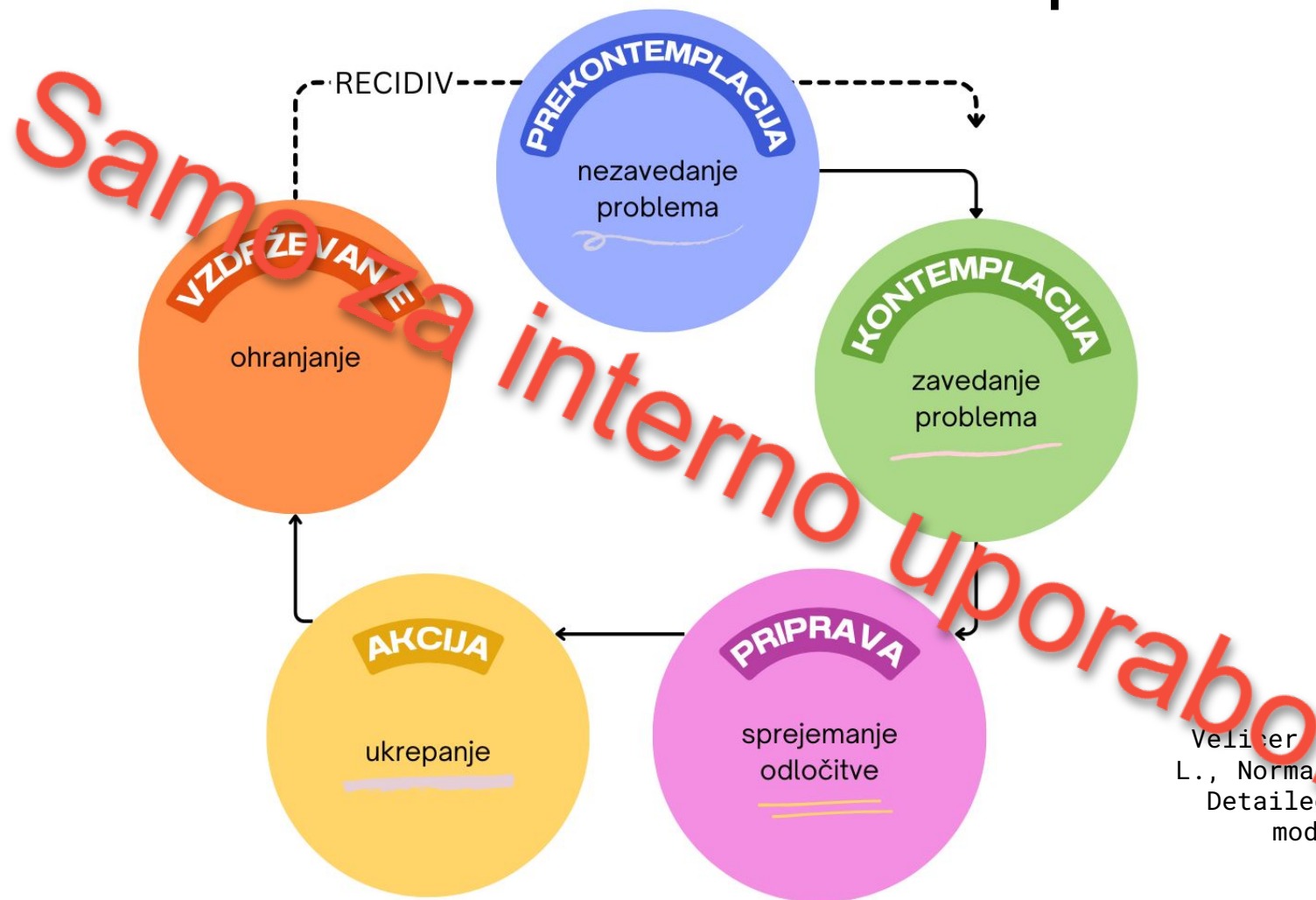


Samo za interno uporabo.

a. Individualno svetovanje

- i. Psihoedukacija
- ii. Motivacijski intervju
- iii. Identifikacija sprožilcev in strategije spoprijemanja
- iv. Sklepanje dogovorov o uporabi naprav
- v. Načrt preprečevanja recidiva*

→ Transteoretični model spremembe



Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Fava, J. L., Norman, G. J. in Redding, C. A. (1998). Detailed overview of the transtheoretical model. *Homeostasis*, 38(5-6), 216-233.

→ Stopnje spremembe

- ni problema ničesar za spremeniti
- brez motivacije
- zadržanost, upornišтво, vdanost, racionalnizacija
- spodbuda, ultimat drugih



Samo za interno uporabo.

→ Stopnje spremembe

- ni problema / ničesar za spremeniti
- brez motivacije
- zadržanost, upornišvo, vdanost, racionalizacija
- spodbuda, ultimat drugih

- poslušati, razumeti, podpreti
- analiza stanja, vrednotenje
- samoraziskovanje, želje
- identifikacija nevarnosti



Samo za interno uporabo.

→ Stopnje spremembe

- prepoznava problema, igranje z idejo o spremembi
- koristi in škode, prednosti in slabosti
- odlašanje - se navadi na nelagodje
- delo z ambivalenco



Samo za interno uporabo.

→ Stopnje spremembe

- prepoznavna problema, igranje z idejo o spremembi
- koristi in škode, prednosti in slabosti
- odlašanje - se navadi na nelagodje
- delo z ambivalenco

- ubeseditev, zapis prednosti in slabosti

- nevtralna pozicija svetovalca
- informiranje, spodbuda



→ Stopnje spremembe

- raziskovanje - kaj in kako
- načrtovanje
- cilji in koraki
- vizualizacija

Samo za interno uporabo.



→ Stopnje spremembe

- raziskovanje - kaj in kako
- načrtovanje
- cilji in koraki
- vizualizacija

- identifikacija ovir in odzivov
- strategije reševanja težav
- iskanje socialne opore
- potrebne veščine
- majhni začetni koraki



Samo za interno uporabo.

→ Stopnje spremembe

- volja, potrpljenje, sočutje do sebe
- nagrajevanje
- obnavljanje načrtov
- strateško premagovanje ovir
- spremljanje in učenje



Samo za interno uporabo.

→ Stopnje spremembe

- volja, potrpljenje, sočutje do sebe
- nagrajevanje
- obnavljanje načrtov
- strateško premagovanje ovir
- spremljanje in učenje

- krepitev občutka samoučinkovitosti
- spoprijemanje z občutkom izgube
- obnavljanje dolgoročnih ciljev in koristi
- restrukturiranje okolja in namigov



Samo za interno uporabo.

→ Stopnje spremembe

- stalna opora
- upiranje relapsu, skušnjavam
- spoznavanje sprožilcev
- opazovanje in opominjanje na napredek
- priprava strategij spoprijemanja



Samo za interno uporabo.

→ Stopnje spremembe

- stalna opora
- upiranje relapsu, skušnjavam
- spoznavanje sprožilcev
- opazovanje in opominjanje na napredek
- priprava strategij spoprijemanja

- načrtovanje spremljevalne podpore
- okrepitev notranje motivacije
- razmislek o spopadanju z relapsom

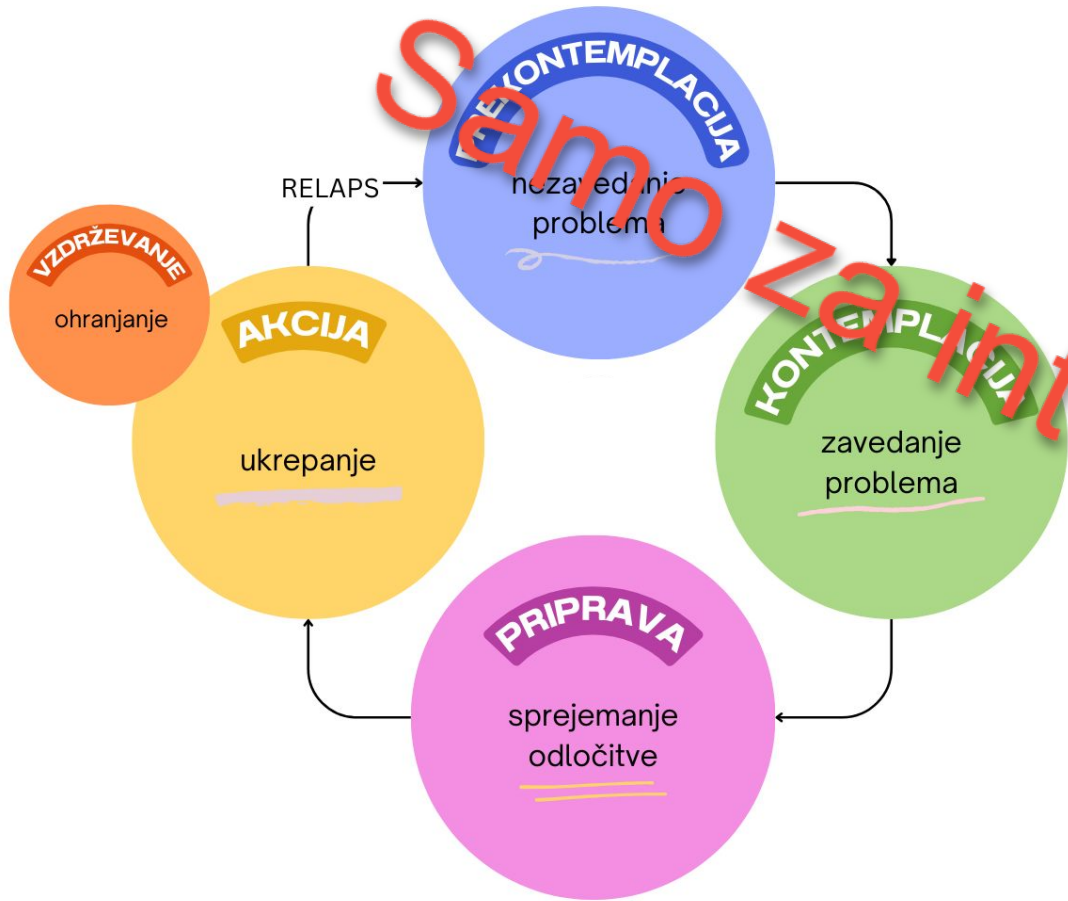


→ Relapse ali recidiv

- ni stopnja, ampak nazadovanje v stopnjah
- vrnitev k vedenju iz preteklosti
- nizka samoučinkovitost
- ponovna ocena stopnje in delovanje v skladu z njo
- pregled načrta in rezultatov

Samo za interno uporabo.

→ Stopnje spremembe



Prekontemplacija:

psihoedukacija

Kontemplacija: motivacijski intervju

Priprava: identifikacija sprožilcev in strategij spoprijemanja

Akcija: sklepanje dogovorov

Vzdrževanje: načrt preprečevanja recidiva

i. Psihoedukacija

Vsebine:

- o procesu sprememb
- nagrajevalni sistem
- posledice problematične rabe
- miselna izkrivljanja
- obrambni mehanizmi
- aplikacije za samonadzor
- iskanje informacij (digitalna pismenost, priporočila)
- industrija, zasvajajoči mehanizmi aplikacij, platform ...
- *pomemben namen in način predaje informacij!*



LOGOUT



str.61

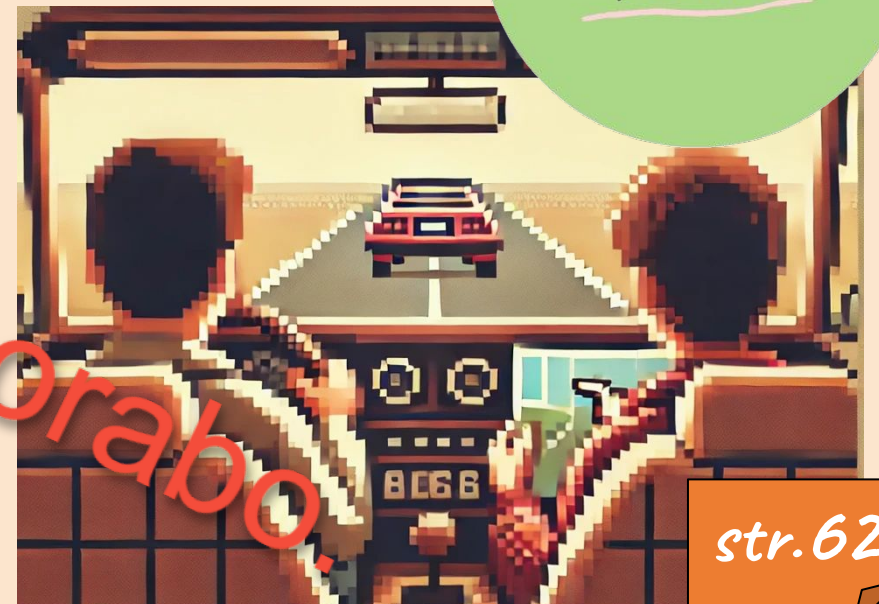
ii. Motivacijski intervju

LOGOUT

- primarni cilj: vodenje k spremembi
 - vodenje > usmerjanje
- predpogoj: vzpostavitev odnosa - sodelovanje: *inter-viewing*
- sekundarna cilja:
 1. avtonomija: *motivacija za spremembo iz uporabnika!*
 2. zavedanje podpore v socialni mreži

KONTEMPLACIJA

zavedanje problema



str. 62

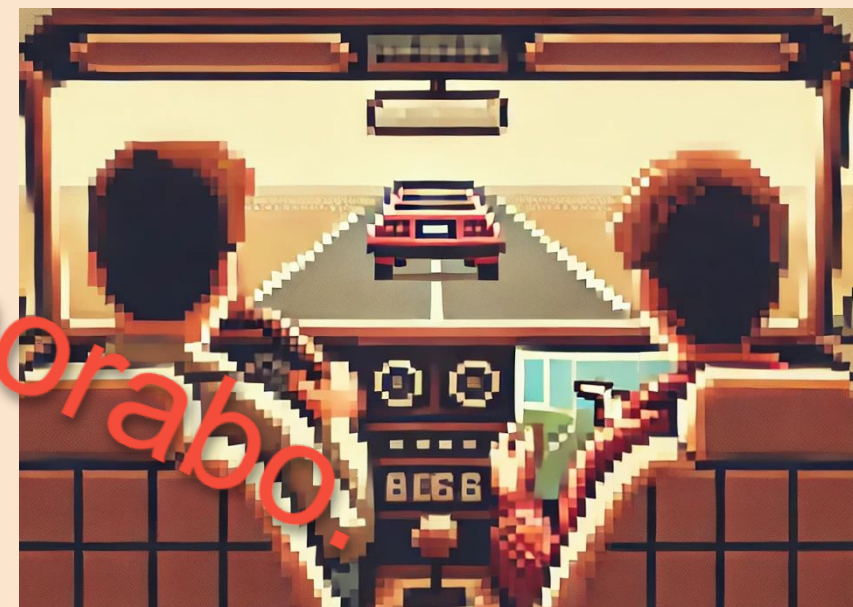
→ Motivi in potrebe

- ★ Avtomnost
- ★ Pripadnost
- ★ Kompetentnost
- ★ ...



ii. Motivacijski intervju

- govor o spremembi in govor o vztrajanju pri starem/trenutnem (*change talk vs. sustain talk*)
- raziskovanje ambivalentnosti (*rolling with resistance*)
- merilniki (*scaling questions*)
- prednosti in slabosti (*decisional balance*)
- delo z odporom (*vrednote*)
- akcijsko načrtovanje (*ravno prav velika sprememba*)



LOGOUT

5:00

Samo za interno uporabo.

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

IGRA VLOG

str. 63

SVETOVANEC: ista vloga kot pri prvi vaji

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

OPAZOVALEC 1: opazuj svetovančev odziv na vprašanja

SVETOVALEC: izvede motivacijski intervju

OPAZOVALEC 2: opazuj potrebe in motive svetovanca

str. 63

iii. Priprava

- čim bolj konkreten načrt
- vizualizacija
- jih ne slepimo

PRIPRAVA

sprejemanje
odločitve

iii. Identifikacija sprožilcev in strategij spoprijemanja

- iskanje: metoda dnevnika uporabe, liki znotraj osebe
- različni tipi sprožilcev (npr. situacija, oseba, navada, kraj)
- povezava z nezadovoljenimi potrebarji
- oblikovanje strategij spoprijemanja: hipotetična vprašanja, preizkušanje, pretekle izkušnje





iv. Sklepanje dogovorov o rabi zaslonov

- svetovalne naloge
- spremljanje počutja, vpliva, uspeha
- majhni, obvladljivi koraki
- nadomeščanje aktivnosti (funkcija)
- spremenljivi
- povezanost z vrednotami
- igrifikacija, izziv
- doživljanje dolgčasa

AKCIJA

ukrepanje

VZDRŽEVANJE

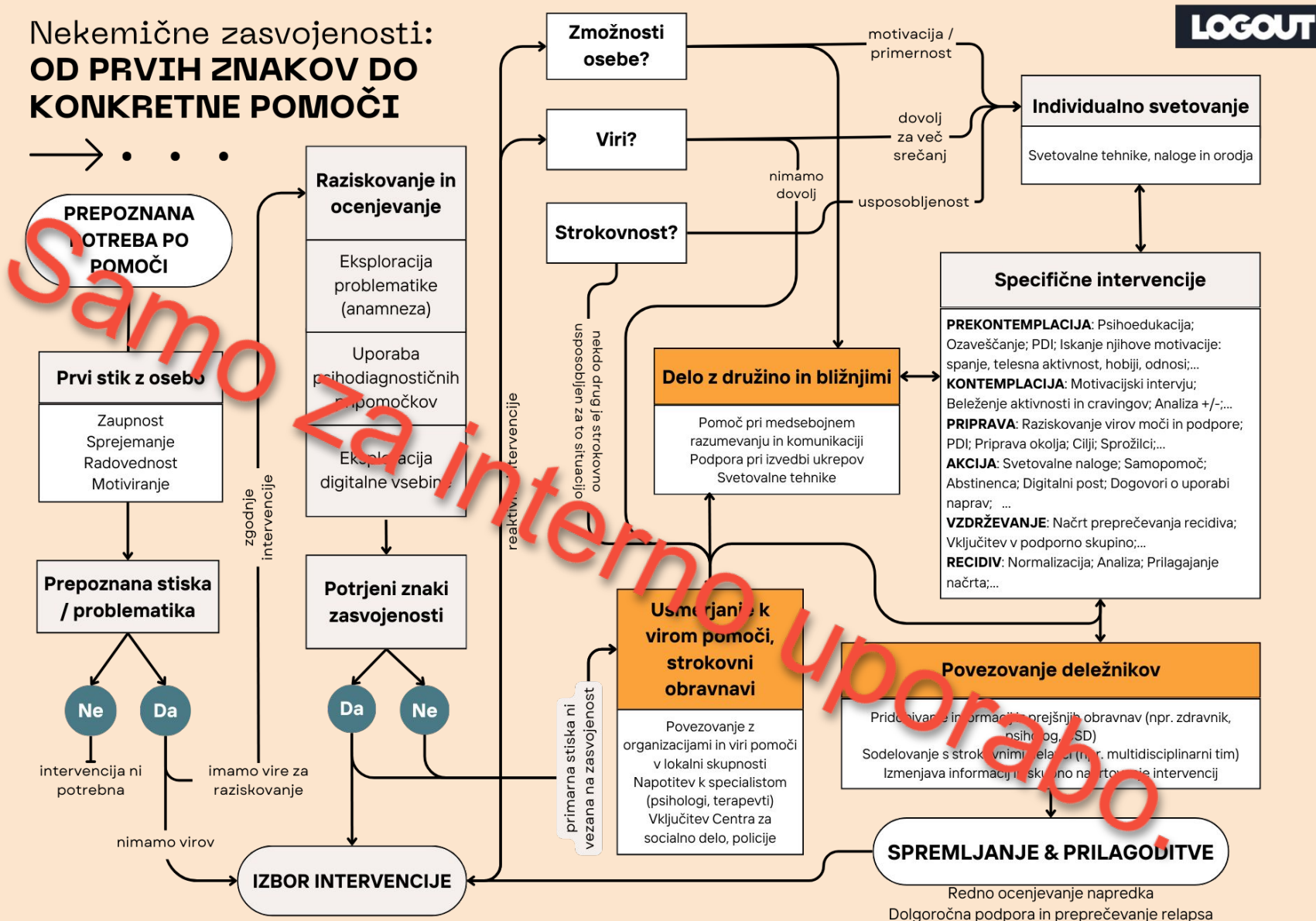
ohranjanje

v. Načrt preprečevanja recidiva*

- smiseln ukrep ob abstinenci
- recidiv ali spodrseljaj
- pomembnost vrednot
- napisan dokument, samostojnost svetovanca (DZ)



Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI





Samo za interno uporabo.

**b. Delo z družino
in bližnjimi.**

→ v nadaljevanju ...

c. Povezovanje deležnikov

- informacije iz drugih obravnav (npr. zdravnik, psiholog, CSD)
- sodelovanje s strokovnimi delavci (multidisciplinarni tim)
- pomembno: celostna obravnava, medsebojno strokovno spoštovanje, skupni cilji in načrt

več: 3. dan izobraževanja ...

d. Usmerjanje k virom pomoči, strokovni obravnavi

- zakaj in kako?
 - pridružene težave
 - kritično presojanje lastne strokovnosti, zmožnosti osebe, virov
- razbijanje mitov, delo s stigmo
- predstavimo predlog preusmeritve
- občutek nadzora in avtonomije uporabnika
- priprava na izvedbo; cilj = 1.korak





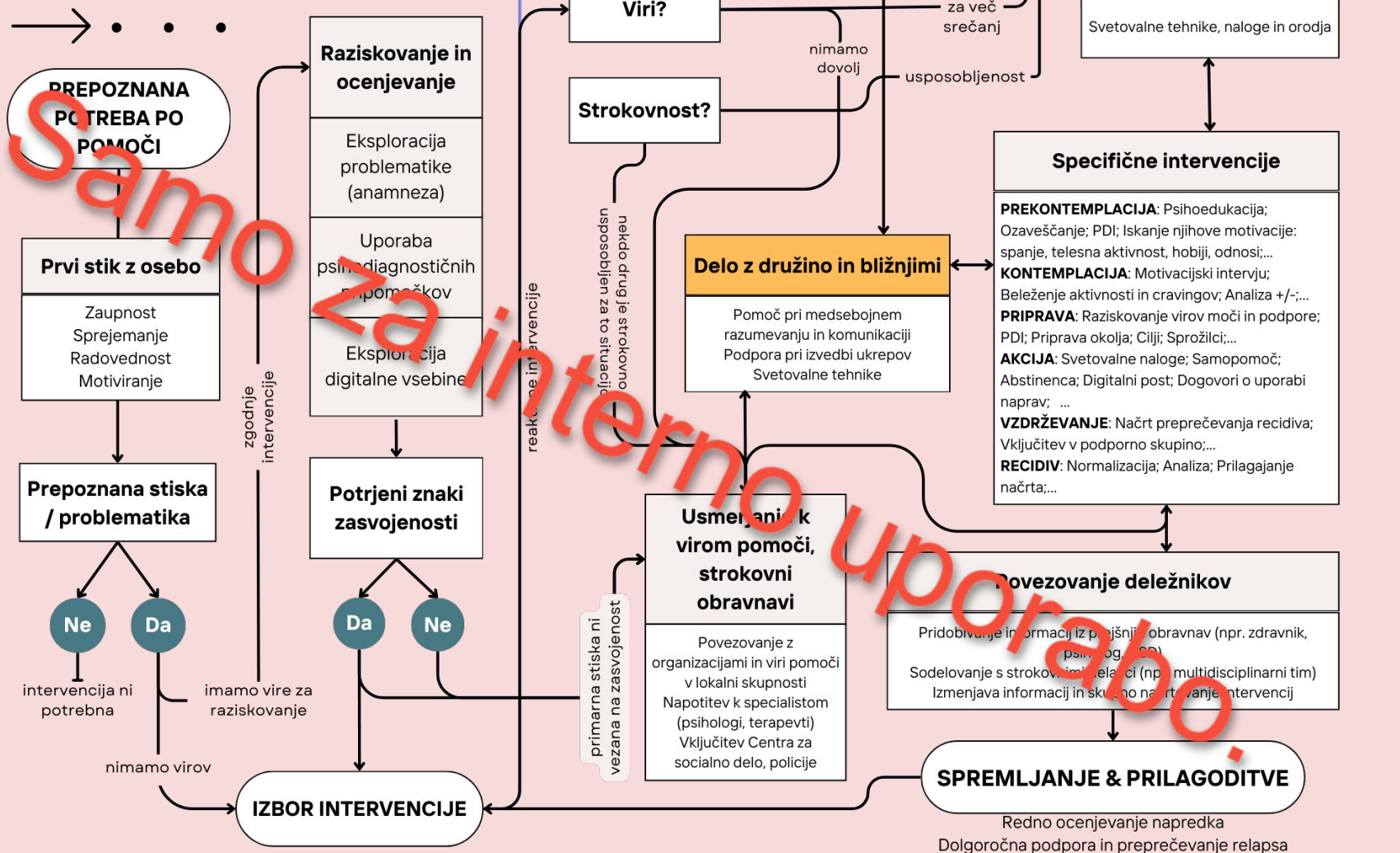
Vprašanja?

Oblike pomoči na LOGOUTu

LOGOUT

- **PPD** Preventivna pomoč družini → pomoč družinam pri vpeljavi in vzdrževanju pravil
- **DD** Digitalna dieta → pomoč pri razumevanju vpliva digitalnih tehnologij na življenjska področja in pri vpeljevanju sprememb (15+)
- **L&R** Logout & Restart → dolgoročna pomoč pri vpeljevanju in vzdrževanju sprememb (17+)
- **SO** SpeakOut → pomoč žrtvam spletnih zlorab pri verbalizaciji zlorabe in vodstvo skozi okrevanje
- **DX** Digitalni Detox → za mlade (do 18 let), ki potrebujejo izkušnjo strukturiranega okolja brez digitalnih naprav

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI




Samo za interno uporabo

Deło z družino in bližnjimi

*Nekemične zasvojenosti danes:
Od prvih znakov do konkretne
pomoči*

2025

str.
65-71

Starost	Čas pred zaslonom v prostem času	Namesto zaslona
0-2 leti	→ brez zaslonov!	 <p>Otroka pomirimo, uspavamo, hranimo in ga zabavamo s svojo prisotnostjo. Skupaj gledamo slikanice, beremo, prepevamo, se igramo, ustvarjamo. Otroku omogočimo veliko gibalne in domišljajske igre ter raziskovanja v fizičnem okolju v družbi drugih otrok.</p> <p>Spodbujamo pristne medosebne stike in družbeno povezovanje z vrstniki v živo. Pogovarjamo se o tveganjih in možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na spletu ter kje poiskati pomoč.</p>
2-5 let	→ manj kot eno uro na dan → v navzočnosti staršev in sorazmerno starosti	
6-9 let	→ prva triada osnovne šole → največ eno uro na dan	
10-12 let	→ druga triada osnovne šole → največ eno uro in pol na dan	
13-18 let	→ tretja triada osnovne šole in srednja šola → največ dve uri na dan	

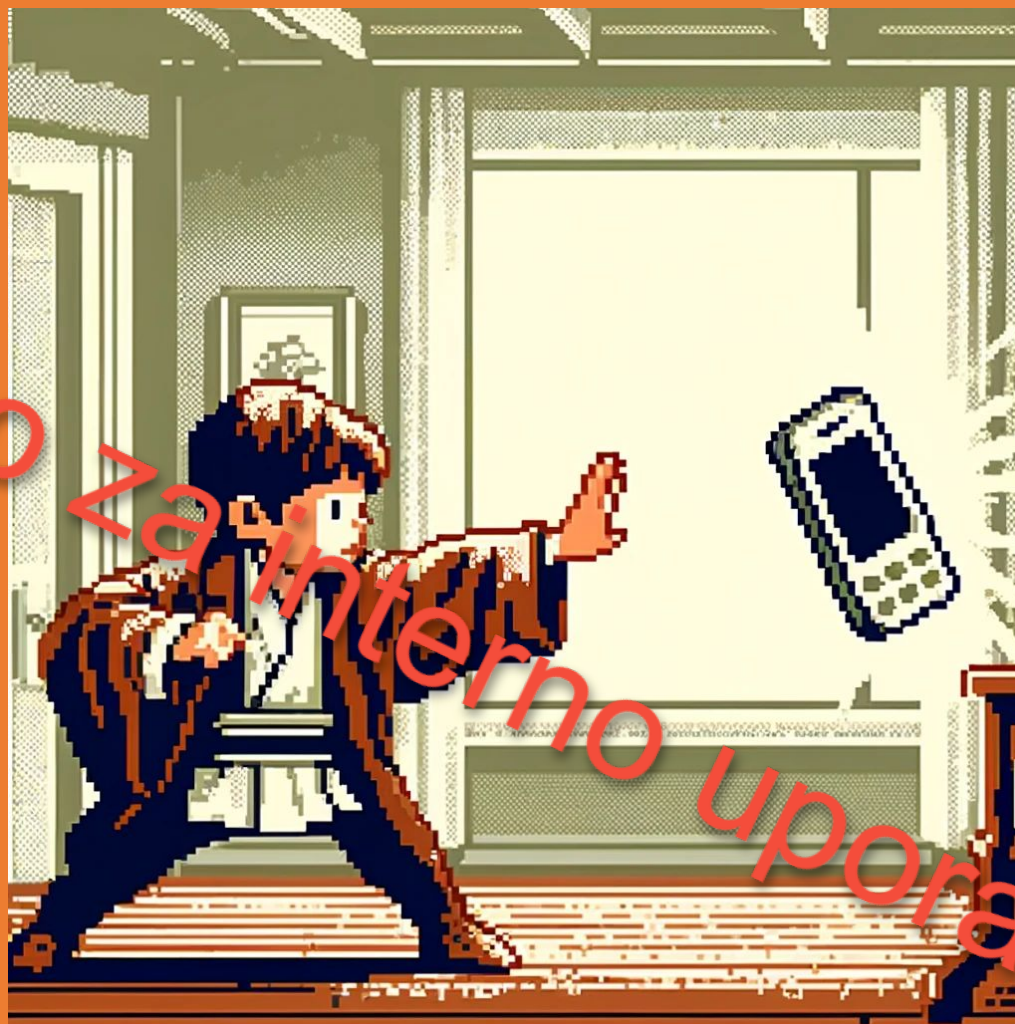
Otrok naj ne bo lastnik pametnega telefona ali tablice.

Samo za interno uporabo.

Spoštujmo zasebnost otrok na internetu!

manj = bolje.

LOGOUT



Samo za interno uporabo.

Kaj starši pričakujejo od otroka? Kaj je vloga starša?

CILJI

LOGOUT

- ~~1. Otrok lahko popolnoma sam nadzoruje uporabo naprave,~~
~~ki je v skladu s smernicami~~ → **Otrok trenira**
samokontrolo
- ~~2. Otrok in starš se popolnoma strinjata glede uporabe~~ →
Starš dosledno izvaja dogovore in se z otrokom
pogovarja o vsebini
3. Sprememba je lahko vidna na različnih nivojih
 - a. bolj odprt pogovor
 - b. ~~nič preprirov~~ **manj preprirov**
 - c. otrok pokaže zanimanje za aktivnosti v živo
 - d. sprememba prejšnjih vlog ...

Preventivna pomoč družini: koraki

1. Mediacija: Pomoč pri razumevanju potreb
2. Ocena koliko podpore otrok potrebuje za zmerno uporabo naprav
3. Družinski dogovor o uporabi digitalnih naprav

1. Mediacija:

“Same brezveznosti so to! Jaz bi kar skozi okno vrigel!”

“ Pa kar cele dneve nekaj piska, da je čisto nič drugega me zanima več!”

“Saj priznam, jaz tudi pridem iz službe utrujen in se najprej malo usedem pred TV.”

preverimo: Kakšen odnos ima starš (ali partner) do digitalnih naprav?

Vaš otrok ima
močne motive,
da uporablja
napravo..

Samo za interno uporabo.

.. če jih
zavračamo,
zavračamo
njega.

HANG IN
THERE!

Ni pa zaradi teh
motivov problematična
raba naprave
upravičena.

Samo za interno uporabo.

Lahko pa jo
bolje razumemo,
bolje pomagamo
pri spremembi.

2. Ocena otrokovih sposobnosti nadzora:

LOGOUT

“Je tako disciplinirana športnica, ne vem kaj ji je ta telefon naredil ..”

“ Pri teh letih bi že pričakovali, da je malo bolj pameten. Dajte mu vi nekaj rečt.”

“Če ji pa vzamem ima pa čisti izpad!”

preverimo: Ima starš realistično predstavo o otrokovih sposobnostih samonadzora?

Za otroka bo nagrada na spletu bolj intenzivno privlačna, ker močnejše doživlja čustva in ima manj razvit nadzorni sistem. Težko si zares predstavljamo, kako doživlja splet.

Starš je trener: otroku pomaga pri tem, da začne sam intenzivno prijetnim aktivnostim postavljati meje

 Watermarkly

Kakšna sporočila pa
želimo, da otrok dobi
od starša?



“Razumem, da ti je [spletna vsebina] zelo pomembna, ti omogoča [zapolnjevanje potreb]. Tudi meni je kdaj težko odložiti kaj prijetnega.

Ker ne želim, da to slabo vpliva na tvoje življenje, bova stopila i v dogovor, prek katerega boš treniral stvari, ki so težke, kot je odložiti telefon, ko te čakajo neprijetne obveznosti. In svojo odgovornost jemljem resno.”

3. Družinski dogovor:

- **Kdo** (družina)
- **Kje** (v katerih prostorih je dovoljena uporaba naprav)
- **Kdaj** (je in ni dovoljena)
 - * in **zakaj**
- **Kako** (pogovor o vsebinah)
- **Posledice**
 - Kaj če nam uspe?
 - Kaj če nam ne uspe?

LOGOUT

[Ekipa](#) [Novice](#) [Blog](#) [Poslanstvo](#) [Spletna trgovina](#)

[Donacije](#)

LOGOUT

[PROGRAMI](#) [PREDAVANJA](#) [ZA IGRALCE](#) [ZA STARŠE](#) [ZA UČITELJE](#)

Oblikovanje **družinskih** **načrtov** uporabe zaslonov

USTVARITE NAČRT

SMERNICE UPORABE ZASLONOV (PDF)

3. Družinski dogovor:

LOGOUT

- **Kako jih vodimo čez sestavljanje dogovora?**
 - vključujemo vse člane
 - uporabljamo KO namesto ČE
 - poenostavljamo
 - poudarjamo elemente, ki jih ta družina rada preskoči (npr. nagrada, ko nam uspe ...)

Samo za interno uporabo.

LOGOUT

**izziv: Vse smo že
poskusili in nič ne
deluje.**

Pogoste napake pri sklepanju dogovorov:

LOGOUT

- Slab dogovor:

- nejasna pravila,
 - nejasne / nevzgojne posledice,
 - manjka komunikacija o ciljih / razlogih za omejevanje.
- Preveliko osredotočanje na uporabo naprave, **premalo videnja stiske** v ozadju.
- **Nedoslednost** izvajanja. Sledi lekcija otroku:
“Samo dovolj pritiskam in dosežem svoje”.

LOGOUT

**izziv: Naprava je
postala bojno polje in
starš se počuti
nemočnega.**

Je starš pripravljen otroku omogočati pravilno rabo?

LOGOUT

- ❑ Otroka sem pripravljen **naučiti omejevanja** rabe.
 - ❑ Razumem, da naprave najverjetneje ne bo odložil sam od sebe.
 - ❑ Pripravljen sem na upor pri odvzemu.
- ❑ Otroku sem pripravljen **omogočati** dovolj stimulativnih dejavnosti brez zaslona v njegovem prostem času.
 - ❑ Otroka ne krivim, če se v primeru dolgčasa odloči za napravo, če mu je ta na voljo.
- ❑ Pripravljen sem **spremljati** otroka pri njegovem udejstvovanju na spletu.
 - ❑ Pripravljen sem preverjati primernost vsebin in predlagati vsebine.
- ❑ Otroka sem pripravljen **učiti kritičnosti** do spletnih vsebin.
 - ❑ Z otrokom se redno & odkrito pogovarjam o vsebinah, ki jih srečuje na spletu.

LOGOUT

**izziv: Aplikacije za
starsevski nadzor ne
delujejo.**

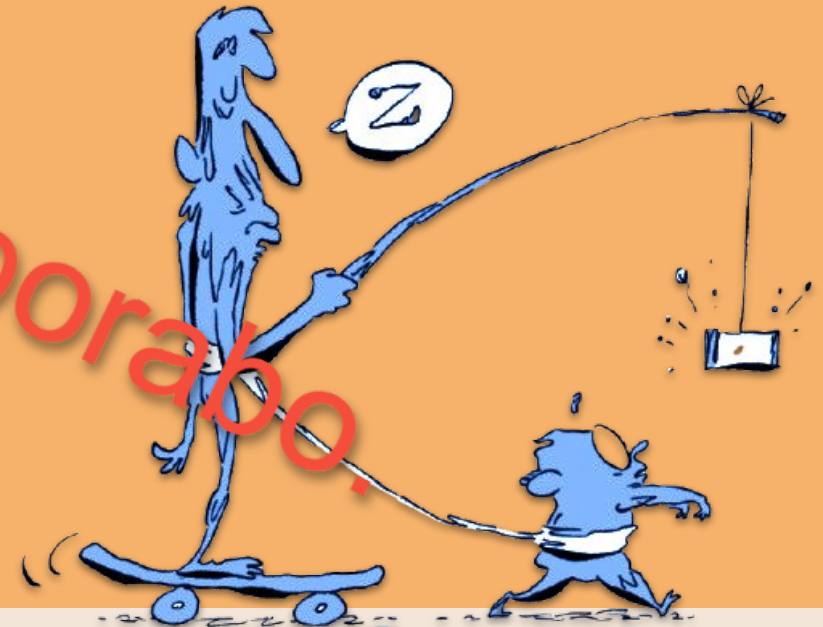
Aplikacije so **pripomoček** in ne nadomestek postavljanja mej in pravil.

LOGOUT

- Aplikacije imajo omejeno praktično vrednost, saj otroci pogosto najdejo pot okrog omejitev.
- Učenje / spodbujanje samoregulacije je pomembno!

Na dolgi rok so cilji:

- *jasna in dosledna družinska pravila,*
- *zaupanje med staršem in otrokom.*



*izziv: Stari starši ne
sodelujejo pri
dogovorih.*

- Neusklajenost skrbnikov je pričakovano začetno stanje
- **Pojasnite pomen** (kako zasloni vplivajo na otrokov razvoj, spanje, pozornost)
- **Postavite jasna pričakovanja** glede časa uporabe in vsebine
- **Zagotovite vsebine** (pokažemo starosti primerne vsebine, aplikacije in igre)
- **Predlagajte alternative** (otroku zanimive dejavnosti, ki nadomeščajo čas za zasloni)
- **Hvaležnost, potrpežljivost in kompromisi** (potrebno za zagotovitev sodelovanja)

LOGOUT

Delo s partnerjem in drugimi družinskimi člani

Samozajamno za interno uporabo.

- Glavna cilja:

LOGOUT

- PODPORA

1. Najprej ocenimo načine podpore, ki že obstajajo: *Kje me partner lahko najbolj podpira? V katerih situacijah sem se v preteklosti lahko naslonil na svojega partnerja? in zakaj se nekateri načini niso obnesli v preteklosti. V katerih situacijah sem želel pomagati pa ni uspelo?*
2. Apliciranje obstoječe podpore na cilje uporabe digitalnih naprav.

- RAZUMEVANJE

1. Gremo čez sprožilce in sprožilne situacije
2. Pogovor o načinih pomoči: *Za vsako situacijo najdi dve rešitvi: kako bi si sam pomagal, kako bi ti lahko pomagal partner in očni težavnost.*

Samo za interno uporabo

→ Vaja

- odzivi na izjave staršev
- samostojno delo



str. 70



Samo za interno uporabo.

Odmor



Samo za interno uporabo

Energizer
Mentimeter link

4

Samo za interno uporabo.

Primeri iz prakse

*Nekemične zasvojenosti danes:
Od prvih znakov do konkretne
pomoči*

2025

str. 72

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 1:

Sprašujem se, ali ima moja 14-letna hči težave. Opažam, da jo telefon spremlja povsod, tudi takrat, ko bi ga bilo nujno odložiti (v kopalnici, pri jedi, med učenjem ...). Če ji želim odvzeti dostop do interneta, postane razdražljiva in kljubovalna do te mere, da se sploh ne odziva na zastavljena vprašanja ali pa postane nesramna. Čedalje manj se druži s prijatelji in redkeje zapušča stanovanje. Zanima jo samo še hrana in telefon. Ker sama ne najdem več načina, s katerim bi vzpostavila komunikacijo z otrokom, se obračam na vas s prošnjo za pomoč.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 1:

Sprašujem se, ali ima moja 14-letna hči težave. **Opažam, da jo telefon spremlja povsod**, tudi takrat, ko bi ga bilo nujno odložiti (v kopalnici, pri jedi, med učenjem ...). Če ji želim odvzeti dostop do interneta, **postane razdražljiva in kljubovalna**, do te mere, da se sploh ne odziva na zastavljena vprašanja ali pa postane nesramna. **Čedalje manj se druži s prijatelji in redkeje zapušča stanovanje. Zanima jo** samo še hrana in telefon. Ker sama ne najdem več **načina, s katerim bi vzpostavila komunikacijo z otrokom**, se obračam na vas s prošnjo za pomoč.

Katere opozorilne znake opazite?

LOGOUT

Primer 2 :

Star sem 24 let, brezposeln, depresiven, in v težkih trenutkih se ne znam zdravo odzvati na stres, zato potem gledam pornografijo. Poleg tega imam težave s prekomerno uporabo družbenih omrežij in interneta na splošno. Na računalniku običajno preživim od 6 do 12 ur na dan, tako je že od otroštva. Imam tudi dobre navade – trudim se hoditi v fitnes, si pripraviti kaj zdravega za jest, meditiram –, vendar dobre navade pod stresom hitro opustim in zapadem v negativnost. Mislim, da nosim v sebi miselnost žrtve in prepričanje, da sem nesposoben. Od vas bi rad pridobil ustrezno znanje, miselnost in veščine, ki bi mi pomagale pri spopadanju s stresom in impulzivnimi, nepremišljenimi dejanji.

Katere opozorilne znake opazite?

LOGOUT

Primer 2 :

Star sem 24 let, brezposeln, depresiven, in v težkih trenutkih se ne znam zdrave odzvati na **stres, zato potem gledam pornografijo**. Poleg tega imam **težave s prekomerno uporabo družbenih omrežij in interneta na splošno**. Na računalniku običajno preživim **od 6 do 12 ur na dan**, tako je že od otroštva. Imam tudi dobre navade – se trudim hoditi v fitness in si pripraviti kaj zdravega za pojest, meditiram –, vendar **dobre navade pod stresom hitro opustim** in zapadem v negativnost. Mislim, da nosim v sebi miselnost žrtve in prepričanje, da sem nesposoben. Od vas bi rad pridobil ustrezno znanje, miselnost in veščine, ki bi mi pomagale pri spopadanju s stresom in impulzivnimi, nepremišljenimi dejanji.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 3:

V obravnave bom dobila otroka (11 let), ki prihaja iz Ukrajine in je nastanjen v stavbi, kjer bivajo tujci. Mama se je pri nas oglasila, ker je fantek konflikten v domačem okolju (v šoli ni – sem preverila) in zaradi mamine nemoči pri vzgoji. Povedala je tudi, da ko dela, sta fantek in njegova leto mlajša sestra ves čas na telefonu (8 ur). Prišlo je tako daleč, da ko jima želi odvzeti telefon, fantek postane vzkipljiv, nasilen in je odziv tako agresiven, da mu telefona potem ne vzame, ker ne zmore. Mama je vključena tudi v svetovanje na CSD – pomoč pri vzgoji. Živi sama z otrokoma.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 3:

V obravnave bom dobila otroka (11 let), ki prihaja iz Ukrajine in je nastanjen v stavbi, kjer bivajo tujci. Mama se je pri nas oglasila, ker je fantek konflikten v domačem okolju (v šoli ni – sem preverila) in zaradi mamine nemoči pri vzgoji. Povedala je tudi, da ko dela, sta fantek in njegova leto mlajša sestra **ves čas na telefonu (8 ur)**. Prišlo je tako daleč, da ko jima želi odvzeti telefon, fantek postane **vzkipljiv, nasilen in je odziv tako agresiven, da mu telefona potem ne vzame, ker ne zmore**. Mama je vključena tudi v svetovanje na CSD – pomoč pri vzgoji. Živi sama z otrokoma.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 4:

Pišem vam kot bivši udeleženec programa PUM. V programu mi je bilo super, dosegel sem tudi določene premike v svojem življenju. S pomočjo mentorjev sem ugotovil, da sem sicer OK, le da preživim bistveno preveč časa na računalniku in telefonu. Bojim se, da se bom sedaj, ko se mi je udeležba zaključila, spet vdal svoji razvadi v še večji meri. Vem, da so skušnjave velike, zato potrebujem vašo pomoč.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 4:

Pišem vam kot bivši udeleženec programa PUM. V programu mi je bilo super, dosegel pa sem tudi določene premike v svojem življenju. S pomočjo mentorjev sem ugotovil, da sem sicer OK, le da **preživim bistveno preveč časa na računalniku in telefonu**. Bojim se, da se bom sedaj, ko se mi je udeležba zaključila, **spet vdal svoji razvadi v še večji meri**. Vem, da so skušnjave velike, zato potrebujem vašo pomoč.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 5:

Sem v dilemi, ali naj hčerki (14 let, proti koncu osnovne šole) dovolim imeti svoj mobilni telefon. Trenutno smo ji ga odvzeli, ker sem jo ponoči zalotila na telefonu. Bilo je sicer enkrat, kot pravi ona, vendar me skrbi. Sicer trenira gimnastiko, je odličnjakinja in običajno upošteva dogovore. Skrbi me, da se ne bi znala ustaviti pri uporabi.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 5:

Sem v dilemi, ali naj hčerki (14 let, proti koncu osnovne šole) dovolim imeti svoj mobilni telefon. Trenutno smo ji ga odvzeli, ker sem jo **ponoči zalotila na telefonu**. Bilo je sicer enkrat, kot pravi ona, vendar me skrbi. Sicer trenira gimnastiko, je odličnjakinja in običajno upošteva dogovore. **Skrbi me, da se ne bi znala ustaviti pri rabi.**

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 6:

Sem mama 17-letnika. Strah me je, da je moj otrok že zasvojen z videoigricami in digitalnimi mediji. Šolo je popolnoma zanemaril (sedem negativnih ocen). Želi se prepisati na lažjo šolo, kot jo obiskujejo prijatelji iz njegove »klape«, ki imajo očitno neskončno dosti časa. Ostali starši naj bi bili razumevajoči in vse to podpirajo, jaz pa sem izčrpana, nemočna – vidim, kako mi sin propada pred očmi in mu ne znam pomagati. Vsako pomoč odklanja, pravi, da težav nima – težave imam očitno jaz (kar mi konstantno očita), ker mu ne dam miru. Vse, kar namreč sin želi od mene, je, da ga pustim pri miru. S prepisom na drugo šolo se težave ne bodo rešile, saj neprestano samo beži pred odgovornostjo in dolžnostmi. To, da od njega pričakujemo, da hodi v šolo in opravlja svoje šolske obveznosti, namreč doživlja kot hud pritisk. Ko zdaj, po celem letu, pregledujem njegove zvezke, ugotavljam, da zapiskov praktično ni delal, ne nalog, pri pouku je spal, ni sledil, zgolj nabiral negativne ocene. Naj še omenim, da pouka ni špical. Pravi, da mu je itak za vse vseeno. Tudi če dobi 5 (npr. pri angleščini), mu to ne prinese nobenega zadovoljstva. Dneva si ni sposoben organizirati, niti ure ne – vse je podrejeno čakanju »na klic«, potem pa se mu odvije njegov sanjski svet.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 6:

Sem mama 77-letnika. Strah me je, da je moj otrok že zasvojen z videoigricami in digitalnimi mediji. **Šolo je popolnoma zanemaril** (sedem negativnih ocen). Želi se prepisati na lažjo šolo, kot jo obiskujejo prijatelji iz njegove »klape«, ki imajo očitno neskončno dosti časa. Ostali starši naj bi bili razumevajoči in vse to podpirajo, jaz pa sem izčrpana, nemočna – vidim, kako mi sin propada pred očmi in mu ne znam pomagati. Vsako **pomoč odklanja**, pravi, da težav nima – težave imam očitno jaz (kar mi konstantno očita), ker mu ne dam miru. Vse, kar namreč sin želi od mene, je, da ga pustim pri miru. S prepisom na drugo šolo se **težave ne bodo rešile**, saj neprestano samo **beži pred odgovornostjo in dolžnostmi**. To, da od njega pričakujemo, da hodi v šolo in opravlja svoje šolske obveznosti, namreč doživlja kot hud pritisk. Ko zdaj, po celem letu, pregledujem njegove zvezke, ugotavljam, da zapiskov praktično ni delal, ne nalog, pri **pouku je spal, ni sledil**, zgolj nabiral negativne ocene. Naj še omenim, da pouka ni šprical. Pravi, da mu je itak za vse vseeno. Tudi če dobi 5 (npr. pri angleščini), **mu to ne prinese nobenega zadovoljstva**. **Dneva si ni sposoben organizirati**, niti ure ne – vse je podrejeno čakanju »na klic«, potem pa se mu odvije njegov sanjski svet.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 7:

Star sem 26 let in bi se želel odvaditi masturbacije in gledanja pornografije. Včasih sem masturbiral 4-krat tedensko, zdaj 2-krat tedensko. Poskusil sem že 2-krat prenehati, a neuspešno. Želel bi si pomoč preko e-pošte, saj želim ostati anonimni.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 7:

Star sem 26 let in bi se **želel odvaditi masturbacije in gledanja pornografije**. Včasih sem masturbiral 4x tedensko, zdaj 2x tedensko. **Sem že poskusil 2x nehati, a neuspešno**. Želel bi si pomoč preko e-pošte, saj bi želel ostati anonimen.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 8:

Sva starša 15-letnega sina. Obravnavajo nas na CSD. Grozno je. Sin je že dlje časa odvisen od telefona (TikTok, YouTube, morda tudi igrice kot Discord ...). Že prejšnje leto so bile hude težave v soli ... Letos katastrofa. Od slabih ocen, špricanja do nasilja (tudi pretepanje punc). Ker mu je grozil popravni izpit iz fizike, je ostal popolnoma brez telefona. Ker se je obnašanje še poslabšalo, sva se nato skupaj odločila, da ostane še brez računalnika v sobi - s tem, da sva mu razložila, da če bo bolje, dobi takoj vse nazaj. Na voljo pa ima računalnik vedno v dnevni sobi. In bilo je še hujše. Popravnega ni opravil. Tudi za drugi rok se nič ne uči. Samo leži v postelji in pride ven, ko je lačen. Ko poje, se vrne nazaj. V zadnjem času je postal zelo nasilen - s tem mislim, da me je hotel zadaviti. Od nekje se je pojavil še en telefon?

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 8:

Sva starša 15-letnega, obravnavajo nas na CSD, grozno je. Sin je **že dlje časa odvisen od telefona** (TikTok, YouTube, morda tudi igrice kot Discord ...). Že prejšnje leto so bile **hude težave v šoli**... Letos katastrofa. Od **slabih ocen, špricanja do nasilja** (tudi pretepanje punc). Ker mu je grozil popravni pri fiziki, je ostal popolnoma brez telefona, ker se je obnašanje poslabšalo, sva se nato skupaj odločila, da je ostal še brez PC-ja v sobi - s tem, da sva mu razložila, da če bo boljše, dobi takoj vse nazaj... Na voljo pa ima PC vedno v dnevni sobi. In bilo je še hujše. Popravnega ni naredil. Tudi za drugi rok se **nič ne uči. Samo leži v postelji in pride ven, ko je lačen. Ko požre, se vrne nazaj.** V zadnjem času je **postal zelo nasilen.** S tem mislim, da me je hotel zadavit. **Od nekje se je pojavil še en telefon?**

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 9:

Moj 11-letni sin je zasvojen z videoigrami in drugimi vsebinami, ki jih uporablja preko telefona. Kadar mu telefon vzamemo ali želimo omejiti uporabo, postane agresiven in nam grozi s samomorom ali da bo kaj naredil drugim družinskim članom. Na telefonu je imel do pred kratkim nastavljen "screen time", ki pa ga je uspel izklopiti in sedaj je na telefonu tudi do 8 ur na dan.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 9:

Moj 11-letni sin je **zasvojen z videoigracami in drugimi vsebinami**, ki jih igra preko telefona. **Kadar mu telefon vzamemo ali želimo omejiti**, postane agresiven in nam grozi s samomorom ali da bo drugim družinskim članom kaj naredil. Na telefonu je imel do predkratkim nastavljen screen-time, **katerega je uspel izklopiti in sedaj je na njem tudi do 8 ur na dan.**

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 10:

Moj 16-letni sin mi je v manj kot enem letu ukradel že približno 2.000 €, sestrici pa okoli 600 € – za igrice. Odvzeti so mu bili mobilni telefon, PS, tablica. Ko mu je zaradi šolanja dovoljen dostop do računalnika, ga ponovno izkoristi za igranje in zapravljanje denarja. Ker doma nima več dostopa do igrice, si telefon začne sposojati v šoli. Ima diagnozo SAM, ADHD itd. Kadar je v fazi detoksa, je prijeten, srčen mladenič – kar povedo tako profesorji kot vsi, ki ga poznamo.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 10:

Moj 16-letni sin mi je v manj kot enem letu **ukradel že cca. 2.000 €, sestrici cca. 600 € za igrice**. Odvzeti so mu bili mobilni telefon, PS, tablica. Ko mu je zaradi šolanja dovoljen dostop do računalnika, ga ponovno **izkoristi za igranje in za zapravljanje denarja**. Ker doma nima več dostopa do igrice, **si je telefon začel sposojati na šoli**. Ima diagnozo SAM, ADHD itd. Kadar je detoksificiran, je prijeten, srčen mladenič – kar povedo tako profesorji kot vsi, ki ga poznamo.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 11:

Če na kratko opišem situacijo: pred dvema letoma sem ugotovil, da imam problem s spletno pornografijo – enostavno mi je začel ogled vsebin zajedati v družinsko življenje in službeni čas. Opažam, da sem bolj egoističen ter manj zbran. Tako sem se odločil, da moram s tem prekiniti. Prvo leto sem se seveda slepil, drugo leto pa trudil na različne načine in prišel do tega, da si sam ne znam pomagati. Želim si prekiniti ta krog, v katerem se vrtim.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 11:

Če na kratko opišem situacijo: dve leti nazaj sem ugotovil, **da imam problem s spletno pornografijo**, enostavno mi je **začel ogled vsebin zajedati v družinsko življenje, službeni čas**, opažam, da **sem bolj egoističen ter manj zbran**. Tako sem se odločil, da moram to prekiniti. Prvo leto sem se seveda slepil, drugo leto pa trudil na različne načine in prišel do tega, **da si sam ne znam pomagati. Želim si prekiniti ta krog, v katerem se vrtim.**

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 5.

Skrbi nas, da je naš 15-letni sin zasvojen z videoigrami. Ima DSP zaradi matnije pozornosti in disleksije. Sedaj smo ugotovili, da nam je ukradel denar, da si z njim kupuje paysafecard kartice in jih uporablja za igro Roblox. Ko mu vzamemo telefon in računalnik, reagira zelo jezno, tudi z jokom.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 5.

Skrbi nas, da je naš 15-letni sin **zasvojen z video igrami**. Drugače ima on DSP, zaradi motnje pozornosti in disleksije. Sedaj smo ugotovili, **da nam je ukradel denar, da si z njim kupuje paysafecarde in jih uporabi za igro Roblox**. Ko mu vzamemo telefon in računalnik, **reagira zelo jezno, tudi z jokom**.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 3:

Pišem vam, ker sem zasvojen z digitalnimi mediji (Facebook, YouTube, Tinder, ChatGPT). Star sem 25 let. V zadnjem letu sem opazil, da se moja odvisnost stopnjuje in trenutno sem na točki, ko cel vikend in popoldneve preživim na telefonu ali računalniku. Težava je začela konzumirati moje celotno življenje, zato vas prosim za pomoč.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 3:

Pišem vam, ker **sem zasvojen z digitalnimi mediji (Facebook, YouTube, Tinder, ChatGPT)**. Star sem 25 let. V zadnjem letu sem **opazil, da se moja odvisnost stopnjuje** in trenutno sem **na točki, kjer cel vikend in popoldneve preživim na telefonu ali računalniku. Težava je začela konzumirati moje celotno življenje, zato vas prosim za pomoč.**

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 14:

Potrebujem pomoč za sina, starega 14 let. Opustil je šolo. Ves čas se pretvarja, da se uči. Laže, da dela za šolo. Prikriva že od lanskega leta, proti koncu šolskega leta, ko se je stanje vedno bolj slabšalo. Večkrat smo mislili, da je vzrok stres, ki ga ne prenese, če ima preveč ocenjevanj. Ko mu omejujemo telefon ali računalnik, je sprva brezbržen, reče, da mu je vseeno, se norčuje, smeji. Nekajkrat, ko smo mu vzeli telefon, je odreagirala agresivno in se je hotel tepsti z očetom. Oče ga je komaj zadržal, ko je besnel. V šoli razredničarka pravi, da je čisto otopel, da nič ne sodeluje. Sama se s njim ne bojim. Kar se omejitve tiče – imel je inštaliran Family Link, ki pa ga neprestano obide ali celo izbriše z naprav. Če mu zvečer vzamemo telefon, ga gre sredi noči iskati in je potem celo noč na telefonu. Pred 14 dnevi je tudi pobegnil od doma in smo ga tri ure iskali. V naši družini imamo po moji strani več slabih izkušenj s samomorji. Sin občasno reče, da bo skočil skozi okno ali šel na cesto. Da mora umreti. Šolska psihologinja je mnenja, da je to najstniško obdobje.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 14:

Potrebujem pomoč za sina, starega 14 let. **Opustil je šolo.** Ves čas se **pretvarja, da se uči. Laže,** da dela za šolo. Prikriva že od lanskega leta, proti koncu šolskega leta, ko se je stanje vedno bolj slabšalo. Večkrat smo mislili, da je vzrok stres, ki ga ne prenese, če ima preveč ocenjevanj. Ko mu omejemo telefon ali računalnik, je **sprva brezbrizen, reče, da mu je vseeno, se norčuje, smeji.** Nekajkrat, ko smo mu vzeli telefon, je **odreagiral agresivno in se je hotel tepsti z očetom.** Oče ga je komaj zadržal, ko je besnel. V šoli razredničarka pravi, da je čisto **otopel, da nič ne sodeluje.** Sama se sama ga bojim. Kar se omejitev tiče – imel je inštaliran Family Link, ki pa ga neprestano obide ali celo izbriše z naprav. Če mu zvečer vzamemo telefon, ga gre **sredi noči iskat in je potem celo noč na telefonu.** Pred 14 dnevi je tudi pobegnil od doma in smo ga tri ure iskali. V naši družini imamo po moji strani več slabih izkušenj s samomorji. Sin občasno reče, da bo **skočil skozi okno ali šel na cesto.** Da mora umreti. Šolska psihologinja je, mnenja, da je to najstniško obdobje.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 15:

Želim se prijaviti na odvajanje od odvisnosti od telefona. Na telefonu – sodeč po aplikaciji za merjenje uporabe zaslona – pogosto preživim približno 40, 50 ali celo včasih 60 ur na teden. Na telefonu sem večinoma zaradi odvisnosti od dejtanja. Zavedam se, da sta obe težavi tesno povezani in da zelo slabo vplivata na moj akademski uspeh na fakulteti. Postajam vedno bolj konflikten, nestrpen, slabe volje, in z vedno več dekletmi sem v slabih odnosih, kar me zelo moti. Poleg tega imam veliko težav s spanjem.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 15:

Želim se **prijaviti na odvajanje od odvisnosti od telefona**. Na telefonu – sodeč po screen time appu – pogosto preživim približno **40, 50 ali celo večjih 60 ur na teden**. Na telefonu sem ponavadi zaradi **odvisnosti od brskanja**. Zavedam se, da sta obe težavi tesno povezani in da zelo **slabo vplivata na moj akademski dosežek na fakulteti**. Postajam vedno bolj **konflikten, nestrpen, slabe volje** in z vedno večimi dekletimi sem **v slabih odnosih**, kar me zelo moti. **Poleg tega imam veliko težav s spanjem**.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 16:

Star sem 33 let, na računalnik sem prilepljen že od 15. leta dalje. Vsepovsod sem iskal razloge, zakaj ne morem biti skoncentriran, zakaj nimam prijateljev v živo, zakaj imam čustvena nihanja, anksioznost, težave s spanjem ... A ker mi je bilo, da sem ves dan ob računalniku in da je to center sveta, popolnoma normalno, nisem pomislil, da je to težava. Danes si priznam, da morda res ni OK, da je prva in zadnja stvar v dnevu – internet. Da si rečem: » Danes pa res moram eno obveznost narediti, pa se potem najdem pri 3-urnem brezciljnem klikanju. Vsakič, ko se zgodi kaj pomembnega, ko nekaj zanemara več od mene ali me čustveno dotakne, zbežim v klikanje, YouTube. Priznam, da imam težave, sem odvisen, in v bistvu – če bi mi kdo vzel računalnik, mobitel, internet – sploh ne vem, kaj bi počel čez dan. Največji izziv pa je, ker ne smem narediti totalnega detoksa – celoten posel, ki ga imam, je online. Imam spletno podjetje, delam marketing preko družbenih omrežij, in to je moja obveznost za delo. In potem imam vsakodnevno bitko – če se popolnoma umaknem z interneta, ne bom imel prihodkov; če pa grem gor, zablužim in delam kvalitetno le dve uri na dan. Sam si priznam, da po 15 letih še vedno nisem našel načina in potrebujem pomoč.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 16:

Star sem 33 let, **sem pa prilepljen na računalnik že od 15. leta.** Vsepovsod sem iskal razloge, čemu **ne morem se skoncentrirati delat, imeti prijatelje v živo, čustvena nihanja, anksioznost, težave s spanjem...** A ker mi je to, **da sem ves dan ob računalniku in center sveta, čisto normalno,** nisem pomislil, da je to težava. Danes si priznam, da morda res ni OK, da je prva stvar in zadnja internet v dnevu. Da si rečem, da danes pa res morem eno obveznost naredit, pa se **najdem 3 ure brez ciljno klikanje.** Vsakič, ko je kaj **pomembnega, ali zahteva več od mene, ali me kaj čustveno dotakne, zbežim v klikanje, YouTube.** Priznam, da **imam težave, sem odvisen,** in v bistvu, **če bi mi kdo vzel računalnik, mobitel, internet, sploh ne vem, kaj početi čez dan...** Največji izziv pa je ta, **ker ne smem narediti totalen detox, ker ves posel, ki ga imam, je online!** Imam online business preko spletnih strani, delam marketing preko socialnih omrežij, in je moja obveznost za posel biti online... in potem imam **vsakodnevno bitko...** če se čisto umaknem od interneta, pomeni, da ne bom imel 0 prihodkov ta mesec, če pa grem gor, zabluzim in delam kvalitetno le 2 uri na dan. **Sam si priznam, da po 15 letih nisem se našel načina, in rabim pomoč.**

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 4:

Razredničarka nas je opozorila, da ima naša hčerka res hude težave pri vključevanju v razredno skupnost. Čeprav so že poskušali s povezovalnimi aktivnostmi odkar se je prešolala, nič ne učinkuje. Med odmori je sama, večinoma uporablja telefon, včasih pa bere knjige na e-bralniku. V šoli ji sicer ne gre tako slabo, zna pa biti uporniška in razdražljiva. Doma jo težko pripravimo do pogovora, sama omenja neke risanke, ki so nam čisto tuje, in uporablja angleške izraze. Rekla je, da ne potrebuje prijateljev, saj se pogovarja z izmišljenimi liki na spletu. Zapravlja čas, namesto da bi se posvetila igranju violine in gimnastiki.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 4:

Razredničarka nas je opozorila, da ima naša hčerka res hude težave pri **vklučevanju v razredno skupnost**. Čeprav so že poskušali s povezovalnimi aktivnostmi odkar se je prešolala, nič ne učinkuje. Med odmori je sama, **večinoma uporablja telefon**, včasih pa bere knjige na e-bralniku. V šoli ji sicer ne gre tako slabo, zna pa biti uporniška in razdražljiva. Doma jo **težko pripravimo do pogovora**, sama omenja **neke risanke, ki so nam čisto tuje, in uporablja angleške izraze**. Rekla je, da ne potrebuje prijateljev, saj se **pogovarja z izmišljenimi liki na spletu**. Zapravlja čas, namesto da bi se **posvetila igranju violine in gimnastiki**.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 5:

Ne razumem, zakaj sva tukaj. To je bila želja moje žene, pristal sem le zato, da bo mir. Moja služba je naporna, zato se mi zdi normalno, da zvečer gledam televizijo. Kdo pa je ne? Ne ljubi se mi ves čas hoditi na sprehode ali se igrati neke družabne igre. Otroka bi se pri tej starosti morala znajti sama zamotiti in razumeti, da tudi jaz potrebujem čas zase. Takrat sem pač na telefonu, malo spremljam novice, odigram kakšno igro, pogledam kakšen video. V čem je problem? Dajte no mir, jaz nisem problematičen!

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 5:

Ne razumem, zakaj sva tukaj. To je bila **želja moje žene**, pristal sem le zato, da bo mir. Moja služba je naporena, zato se mi zdi **normalno**, da zvečer **gledam televizijo**. Kdo pa je ne? **Ne ljubi se mi** ves čas hoditi na sprehode ali se igrati neke družabne igre. Otroka bi se pri tej starosti morala znajti sama zamotiti in razumeti, da tudi jaz potrebujem čas zase. Takrat sem pač **na telefonu**, malo spremljam **novice**, odigram kakšno **igro**, pogledam kakšen **video**. V čem je problem? Dajte no mir, **jaz nisem problematičen!**

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 6:

Moja hčerka je ves čas na telefonu! Šola ji je čisto nepomembna, sploh se ne trudi. Jaz vem, da je bistra in bi bila lahko zelo uspešna, ampak njej grede po glavi samo fantje in makeup. Spremlja te neke vplivnice in jim želi biti podobna, omenjala mi je celo željo po plastični operaciji. Groza, in vse prijateljice so iste. To je edino, kar jo veseli - druženje in pogovori preko videoklica. Čisto nesamostojna je ...

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 6:

Moja hčerka je ves čas na telefonu! Šola ji je čisto nepomembna, sploh se ne trudi. Jaz vem, da je bistra in bi bila lahko zelo uspešna, ampak njej grede po glavi samo fantje in makeup. Spremlja te neke **vplivnice** in jim želi biti podobna, omenjala mi je celo željo po plastični operaciji. Groza. In vse **prijateljice** so iste. To je **edino, kar jo veseli** - druženje in pogovori preko **videoklica**. Čisto **nesamostojna** je ..

Katere opozorilne znake opazite?

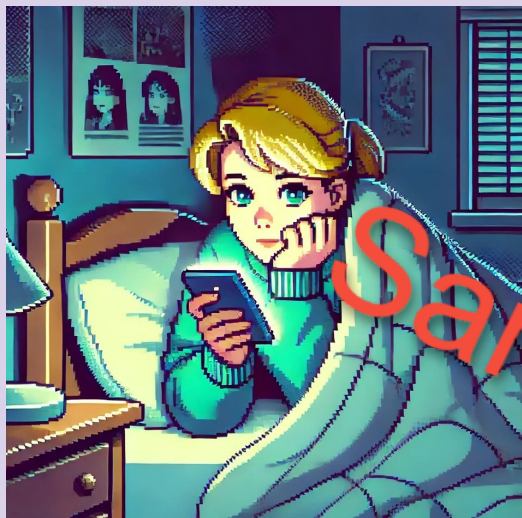
Primer 7:

Zdi se nama, da sva sina čisto izgubila. V šoli je bil žrtev trpinčenja in od takrat več nikakor ne vzpostavimo dobrega stika. Večino časa preživi v sobi, vedno težje ga prepričava, da gre v šolo. Tudi pri umivanju zob in tuširanju imamo vedno večje bitke. Če stopiva v njegovo sobo postane napadalen. Včasih je res rad hodil na košarko, zdaj pa to temo čisto ignorira. Ne veva, kako nadaljevati.

Katere opozorilne znake opazite?

Primer 7:

Zdi se nama, da sva sina čisto izgubila. V šoli je bil žrtev trpinčenja in od takrat več nikakor **ne vzpostavimo dobrega stika. Večino časa preživi v sobi**, vedno težje ga prepričava, da **gre v šolo**. Tudi pri **umivanju zob in tuširanju** imamo vedno večje bitke. Če stopiva v njegovo sobo postane **napadalen**. Včasih je res rad hodil na **košarko**, zdaj pa to temo čisto ignorira. Ne veva, kako nadaljevati.



Tina, 13

Uvodno srečanje (Raziskovanje in ocenjevanje)

- Hči in mama, po priporočilu pedopsihiatrinje (zgodovina samopoškodovanja in motenj hranjenja)
- Telefon 5-7h na dan, 90% socialno (Snapchat, Instagram, facetimanje), 10% za zabavo (TikTok, filmi, Brawlstars, Block Blast)
- "For some reason mi je naš preveč vseen"
- IAT: 79. centil, Pomanjkljiva samokontrola: 80. centil, Čustvena kompenzacija: 69. centil



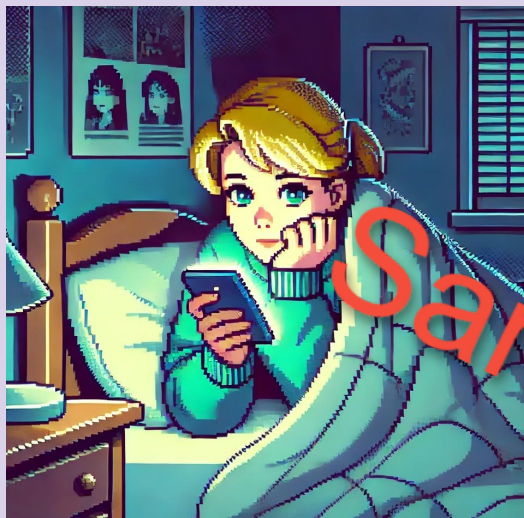
1. Kaj bi še vprašali?

2. Kako bi preverili, če gre za zasvojenost?

3. Katere svetovalne tehnike bi uporabili že na uvodnem srečanju?

4. Kako bi ukrepali?

Samo za interno uporabo.



Tina, 13

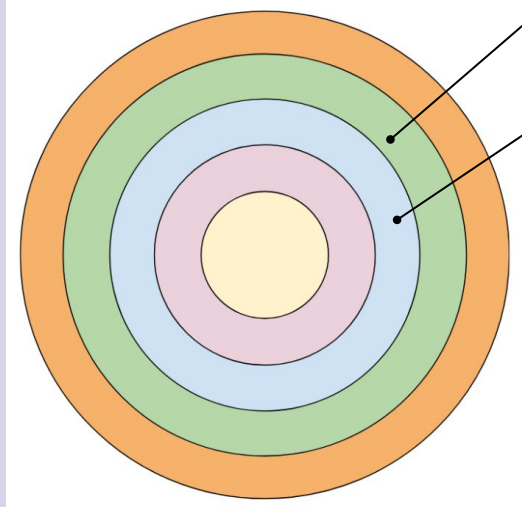
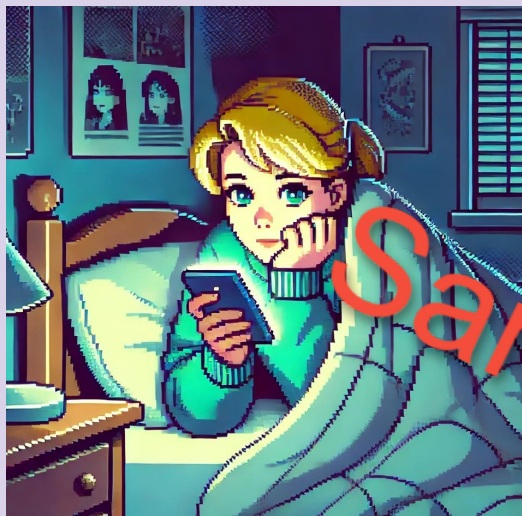
Uvodno srečanje (Raziskovanje in ocenjevanje)

Varovalni dejavniki:

- močna socialna mreža in sprejetost, iskren odnos z mamo,
- strokovna pomoč (Rakitna ŠZO, pedopsihiatrinja ..),
- veliko popoldanskih dejavnosti,
- zelo dober odnos s starejšimi sestrami.

Tina, 13

Uvodno srečanje (Raziskovanje in ocenjevanje)



Dejavniki tveganja:

VRSTNIŠKO OKOLJE: telefon = socialni stik (tesni prijatelji ne živijo blizu),

DRUŽINSKO OKOLJE:

- ob ločitvi ni dobila posebne podpore,
- mama se boji samopoškodovanja ob postavljanju katerikoli meje - nima obveznosti in nimajo dogovorov,
- telefon = počitek.



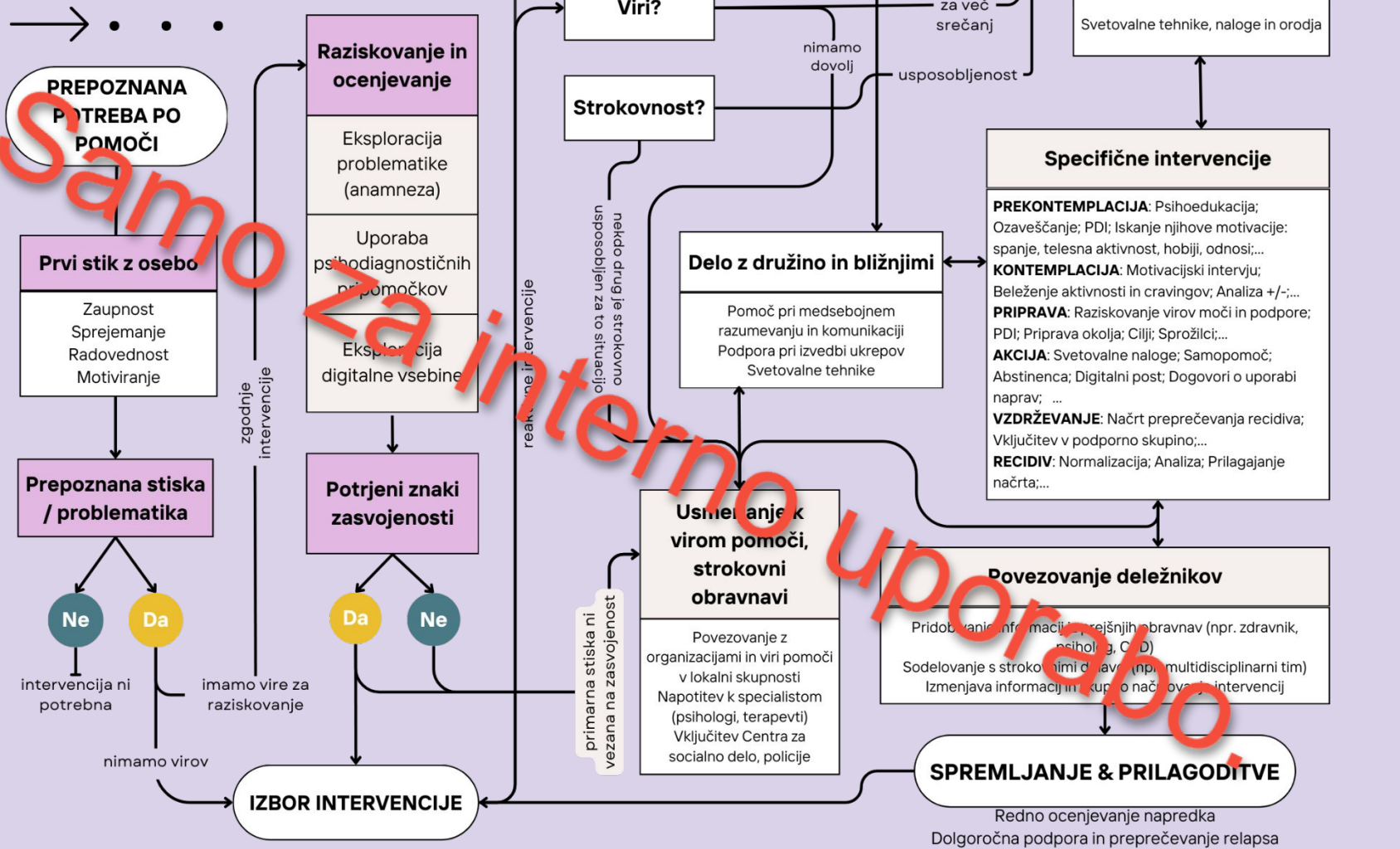
Tina, 13

LOGOUT

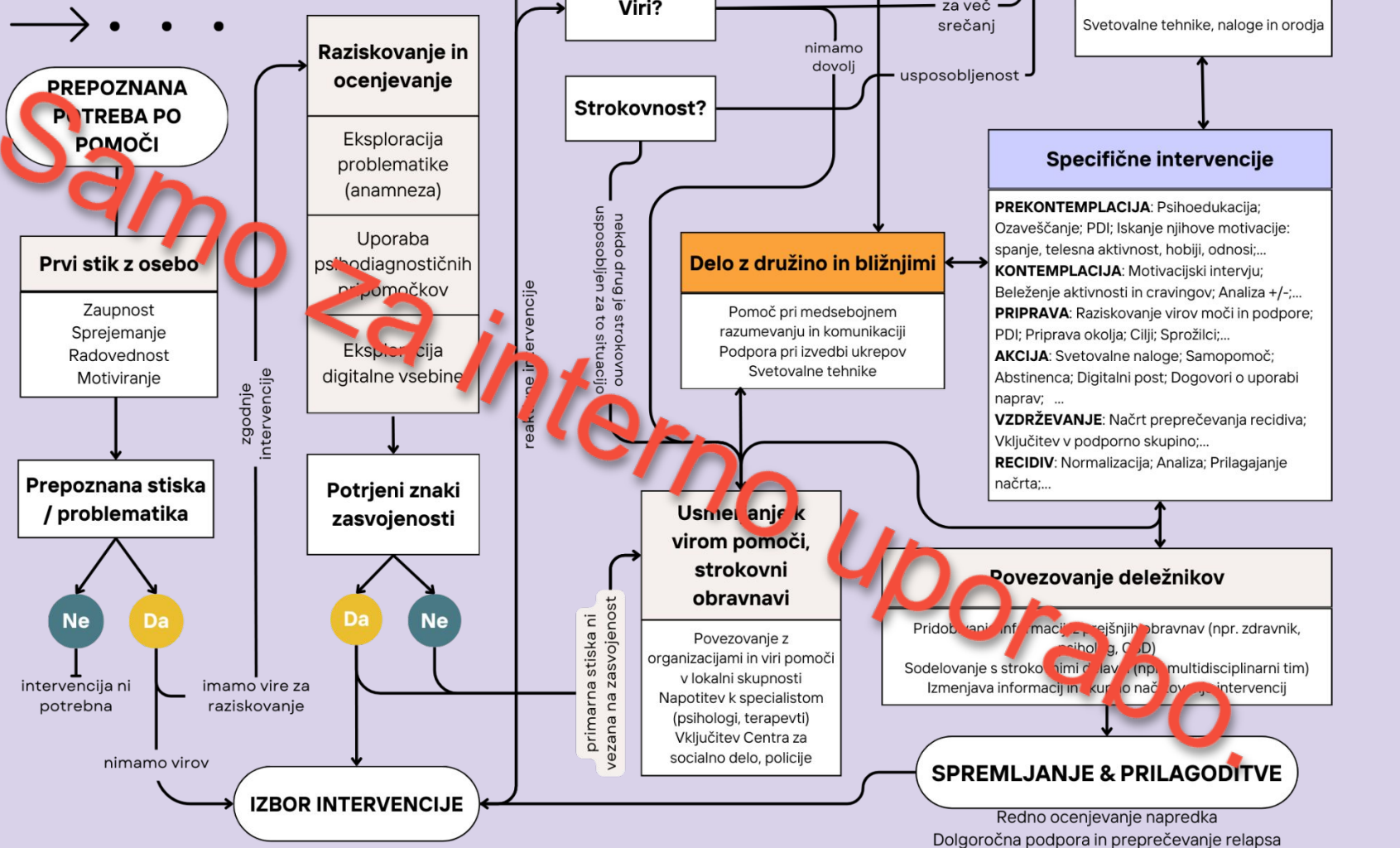
Ocena pripravljenosti mame:

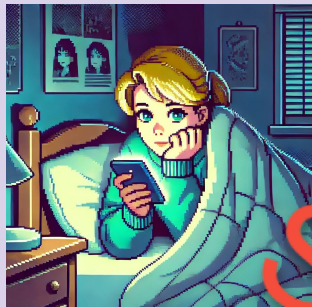
- Otroka sem pripravljen naučiti omejevanja rabe.
- Pripravljen sem spremljati otroka pri njegovem udeleСТВovanju na spletu.
- Otroku sem pripravljen omogočati dovolj stimulativnih dejavnosti brez zaslona v njegovem prostem času.
- Otroka sem pripravljen učiti kritičnosti do spletnih vsebin.

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI

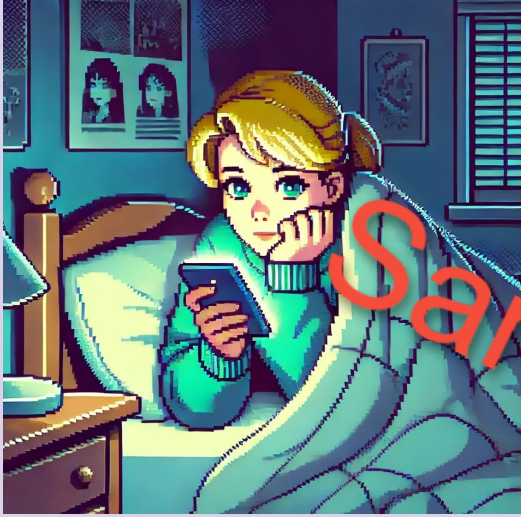




Tina, 13

Srečanja in koraki

1. korak: uvodno srečanje - RAZISKOVANJE IN OCENJEVANJE
2. korak: spoznavanje s Tino - MOTIVACIJSKI INTERVJU
 - a. Povezovanje in pogovor o socialnih stikih: "Raje imam nič telefona čez dan, pa da ga imam zvečer."
klici s prijatelji po več ur
 - b. Telefon je distrakcija od težkih občutkov.
 - c. Spodbujanje k izražanju motivacije: ima jo za šolski uspeh, hobije, branje - *čeprav navzven kaže "vseeno mi je za vse" odnos.*
3. korak: načrtovanje sprememb z mamo - DOGOVOR O UPORABI
 - a. Moči & nemoči
 - b. Družinski dogovor



Družinski dogovor

LOGOUT

- **Kdo** (družinski člani):
 - *Tina in mama*
- **Kje** (v katerih prostorih je in ni dovoljena uporaba naprav)
 - *Računalnik prestavimo v skupen prostor*
 - *Telefon je na voljo v spalnici le za klice, zvečer ga damo na hodnik*
 - *Bluetooth zvočnik je na voljo v skupnih prostorih in spalnici*

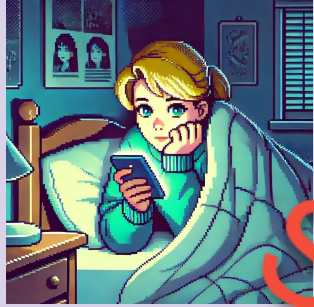
Samo za interno uporabo.



Družinski dogovor

LOGOUT

- **Kdaj** (je in ni dovoljena)
 - med tednom 18.00-21.00h, v petek in soboto 19.00-22.00h
- **Kako** (pogovor o vsebinah)
 - Preverjanje s pogovorom - gradimo zaupanje
- **Posledice**
 - Kaj če nam ne uspe?
 - Če zvečer zamudi oddajo za manj kot 1h - odvzem za 1 dan, če za več kot 1h - odvzem za 1 teden
 - Kaj če nam uspe?
 - *nedefinirano*



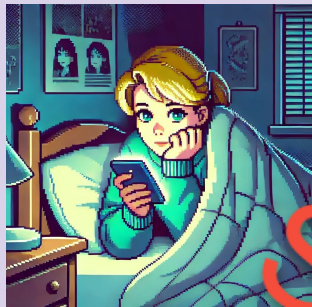
Tina, 13

Srečanja in koraki

LOGOUT

4. korak: **PREVERJANJE USPEŠNOSTI & NOVI DOGOVORI**

- a. Zvečer odda telefon in zdrži do večera ("je sam awkward k čakam na bus")
- b. Izzivi za naprej:
 - i. Opravilo je predpogoj za to da dobi telefon (pospravljena soba)
 - ii. 1. Level: dogovor gre še naprej brez problema -> dobi MP3 za nagrado
 - iii. 2. Level: 14 dni odda telefon znotraj 2h -> dobi čez počitnice bonus večerne ure



Tina, 13

Srečanja in koraki

5. korak: **PREVERJANJE USPEŠNOSTI & NOVI DOGOVORI**

- a. Level 1 je bil uspešen, ampak MP3 ni več zanimiva nagrada, se bosta dogovorili za novo
- b. Potrebuje več aktivnosti doma: predlagamo knjigo, suduku, pobarvanke
- c. Potrebuje več opravil doma: naprava = luksuz
- d. Pokličejo po potrebi

CILJI

LOGOUT

- ~~1. Otrok lahko popolnoma sam nadzoruje napravo in jo uporablja v skladu s smernicami~~ → **Otrok trenira samokontrolo**
- ~~2. Otrok in starš se popolnoma strinjata glede uporabe~~ → **Starš dosledno izvaja nadzor in se z otrokom pogovarja o vsebini**
- Sprememba je lahko vidna na različnih nivojih
 - bolj odprt pogovor
 - ~~nič preprirov~~ **manj preprirov**
 - otrok pokaže zanimanje za aktivnosti v živo
 - sprememba prejšnjih vlog ...

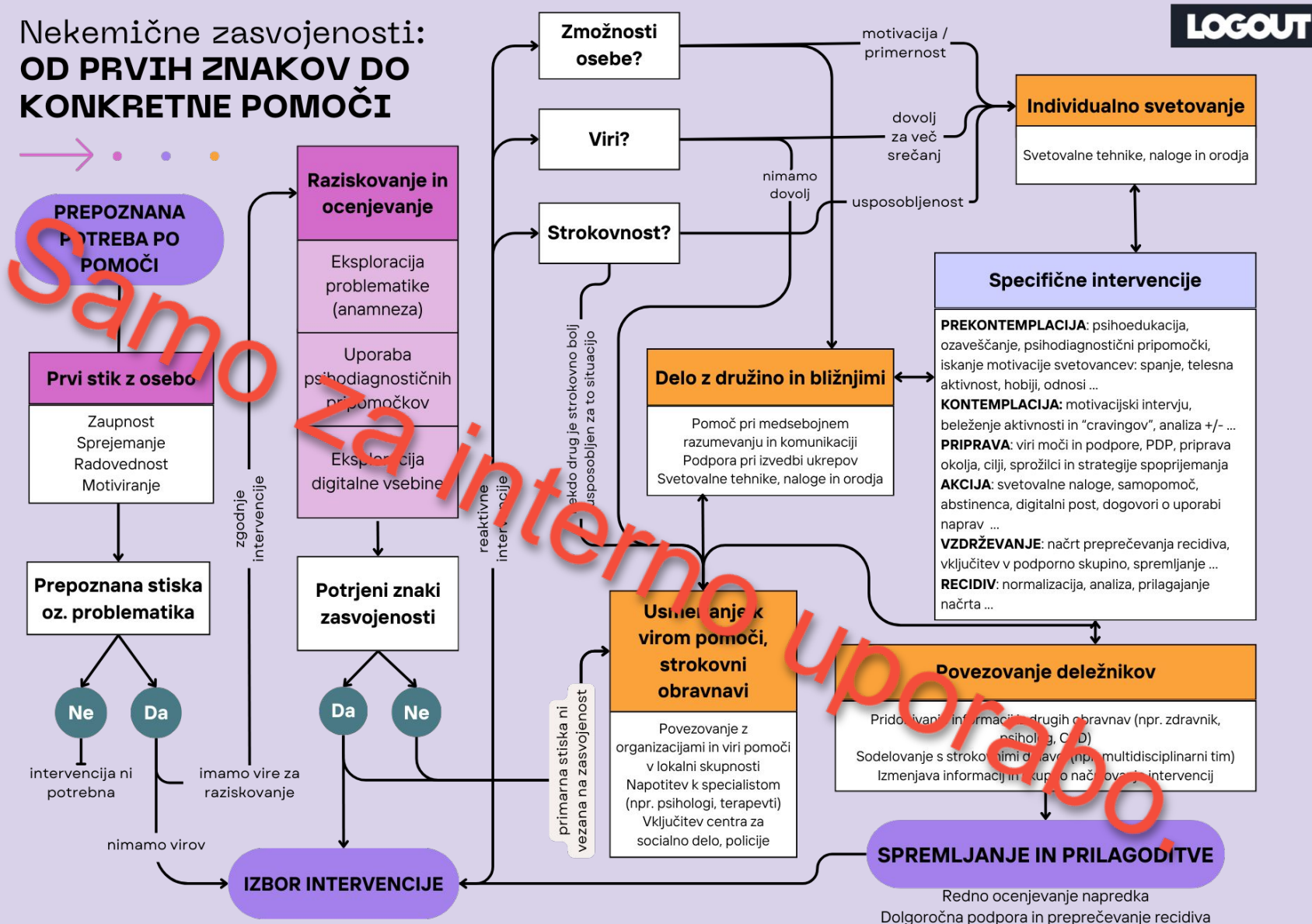
Kje smo?

- volja, potrpljenje, sočutje do sebe
- nagrajevanje
- obnavljanje načrtov
- strateško premagovanje ovir
- spremljanje in učenje



Samo za interno uporabo.

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI





Jan, 25 let

Uvodno srečanje

- V svetovalnico pride samoiniciativno z namenom, da se izboljša.
- Živi sam (v stanovanju)
- Zaposlen (trader delnic)
- Prihaja z začetno željo, da bi dosegel vrhunske rezultate v službi.

Kratek opis težav

- Težave s tesnobo, zaradi česar odlaša pri svojih odločitvah (v službi in zasebnem življenju)
- Težave pri vzpostavljanju globljih odnosov.



Jan, 25 let

Po tretjem srečanju...

- Strikten pri strukturiranju svojega časa. Največ časa porabi za pripravo obrokov, spremljanje vnosa kalorij in telesno dejavnost.
- Že 5 let intenzivno trenira in hodi v fitness z namenom vzdrževanja telesne maščobe pod 8%.
- Zadnjih 6 mesecev redno jemlje testosteron z namenom povečevanja mišične mase. Želi priti pod 6% telesne maščobe. Doživlja se kot premalo mišičastega.

Sprašuje se, če sprejema pravilne odločitve v življenju. Zdi se mu, da življenje vodi njega, ne on življenje.



Jan, 25 let

Relevantni podatki (anamneza)

- Starši vedno imeli visoka pričakovanja na vseh področjih (še posebej mama).
 - ◆ *“Ti boš odvetnik.”*
- V konfliktnih situacijah v družini vedno “dežurni krivec”.
- Starši več pozornosti dajali hčeram (treniral lahko samo športe, ki sta jih sestri).
- V osnovni šoli zelo uspešen, vendar nikoli ni bilo dovolj dobro za njegove starše.
- Pogostokrat občutil, da je nezaželen, da ni dovolj dober, zaradi česar je se več truda vlagal v stvari.



Jan, 25 let

Relevantni podatki (anamneza)

→ Odnosi

- ◆ Ni imel veliko prijateljev v šoli (ni mu bilo dovoljeno druženje s sošolci) – od nekdanj imel težave pri vzpostavljanju odnosov.
- ◆ Resne zveze še ni imel (si jo zelo želi).

→ Družinska dinamika

- ◆ Odraščal s sestro dvojčico in starejšo sestro.
- ◆ Oče vedno imel vlogo »šefa« v družini. Vedno sam odločal o stvareh.
- ◆ Prisotno zasmehovanje in podcenjevanje s strani družine, še posebej pri športnih aktivnostih » šport ni zate«.

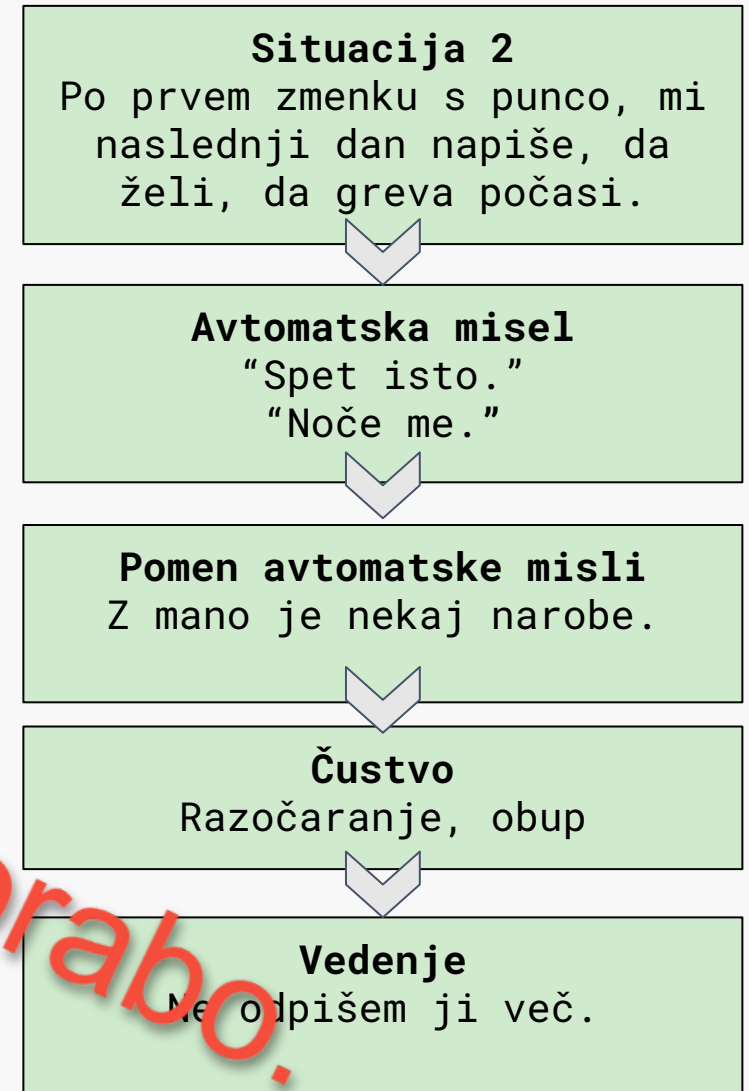
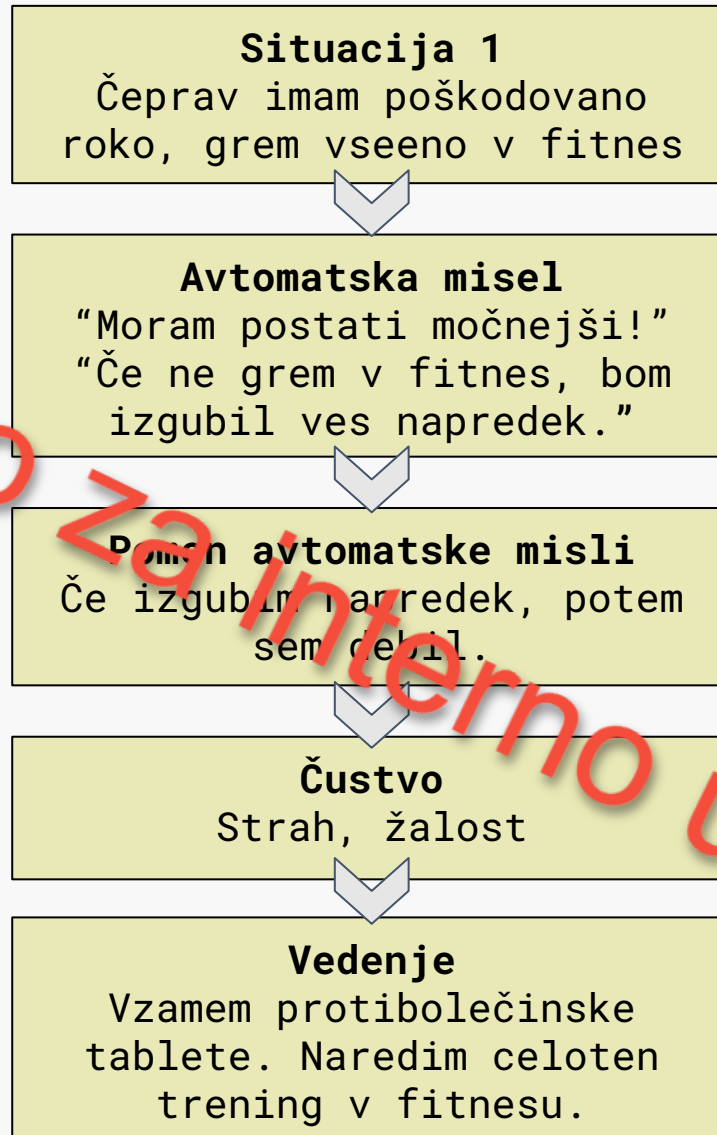


1. Kaj je po vašem mnenju glavna težava pri Janu? Ali menite, da ima katero od oblik zasvojenosti?
2. Kateri dejavniki so po vašem mnenju prispevali k razvoju težav?
3. Kako bi se lotili obravnave? Kakšne cilje bi zastavili v svetovanju?
4. Katere intervencijske tehnike bi uporabili v svetovanju?

Samo za interno uporabo.



Dejavniki, ki so prispevali k razvoju težav.





Zgodnje izkušnje
doprinesejo k
razvoju in
vzdrževanju
prepričanj.

Zgodnje izkušnje z otroštva



Bazično prepričanje

- Nisem dovolj dober
- Nisem vreden ljubezni



Vmesna prepričanja, verovanja, pravila

- Če nimam (vsega) prav, je nekaj narobe z mano.
- Če nekaj ne narediš dovolj dobro, se je tega treba sramovati.
- Ranljivost je znak šibkosti.
- Drugim moram kazati, da sem OK.
- Moram doseči svoj potencial.
- Če pokažem svoj pravi obraz, me bodo zapustili.



Kompenzacijske strategije

- Izogibanje odločitvam, spremembam.
- Površinski pogovori z drugimi (ne pokažen sebe).
- Kontrola in struktura pri fitnessu in prehrani
- Skrb za videz ("Če nimam urejene frizure in brade, ne grem iz stanovanja").



Jan, 25 let

Nadaljnja obravnava

Postavljanje ciljev in načrtovanje korakov

Uvodni cilji	Cilji po 3. srečanju
<p>Uvodni cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obvladovanje lastnih negativnih misli in dvomov pri sprejemanju odločitev. • Zmanjšati tesnobo pri trgovanju iz 9 na 5. 	<ul style="list-style-type: none"> • Delo na soc. veščinah. • Vzpostavitev soc. stikov <ul style="list-style-type: none"> ◦ Vsaj 3x tedensko iti v družbo (npr. na zmenek, na plesne, itd.) • Zmanjšati št. treningov iz 7 dni v tednu na 5 dni. • Vključiti se v skupinsko terapijo ali CDZO.



Jan, 25 let

Nadaljnja obravnava

Ukrepi in intervencijske tehnike:

Uspešne	Neuspešne
<ul style="list-style-type: none"> • Navezovanje stika in ustvarjanje varnega prostora za izražanje. • Psihoedukacija! • Identifikacija in modifikacija misli ter prepričanj o sebi ("sem vreden") • Učenje socialnih veščin. • Vedenjski eksperimenti v socialnih situacijah (mikrospremembe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Usmeritev k iskanju poglobljene, strokovne pomoči. • Izpostavljanje situacijam, ki mi povzročajo tesnobo (zmanjševanje strukture in intenzitete pri telovadbi).

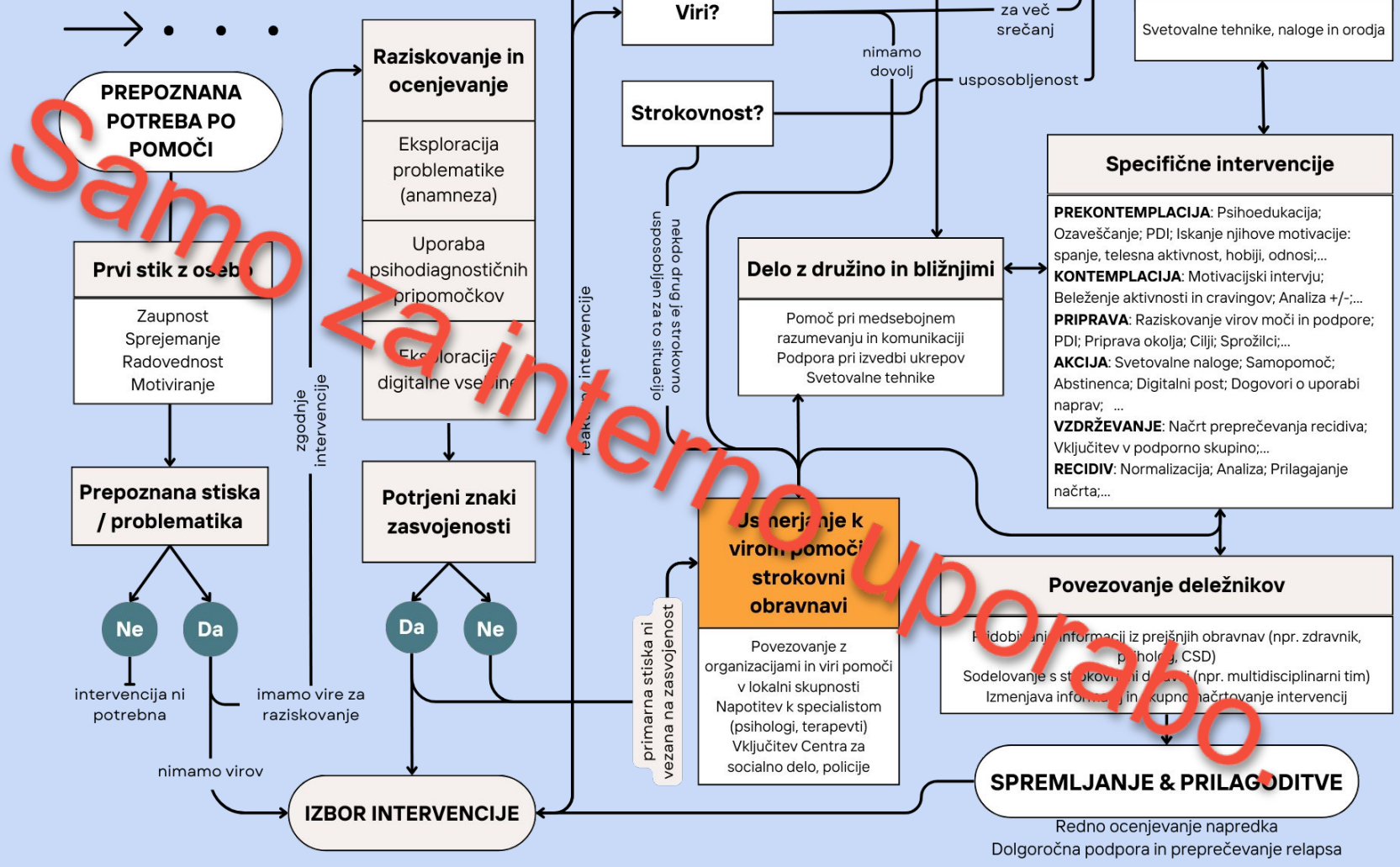


Samo za interno uporabo.

Odmor

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI

LOGOUT



Samo za interno uporabo.

5

Samo za interno uporabo.

Virji pomoči

*Nekemične zasvojenosti danes:
Od prvih znakov do konkretne
pomoči*

2025

str. 80

Virji pomoči

v domačem okolju in šoli

Odrasle osebe, ki jim zaupamo (starši, družinski člani, prijatelji, učitelji, šolska svetovalna služba ...).



Samo za interno uporabo.

Viri pomoči

nekemične oblike zasvojenosti

Ustanova	pomoč, ki jo lahko pričakujem	kontakt
Logout – center pomoči pri prekomerni rabi interneta	Brezplačna individualna in družinska svetovanja na področju digitalne zasvojenosti in zmanjševanju digitalne preobremenjenosti, podpora žrtvam spletnega nasilja, informiranje, skupine za mlade in odrasle	080 73 76; logout.org
Psihiatrična bolnišnica Idrija – Program zdravljenja nekemičnih zasvojenosti	Zdravljenje nekemičnih (vedenjskih) zasvojenosti in motenj zaradi zasvojljivih vedenj	041 481 566; pb-idrija.si
Svetovalnica za motnje hranjenja Muza	Strokovna pomoč in informiranje za osebe z motnjami hranjenja, podpora in terapevtska skupina za sorodnike oseb z motnjo hranjenja	01 42 50 338; svetovalnicamuza.si
Zavod Etnika - Mladi Hazarder	Podpora in pomoč pri zasvojenosti z igrami na srečo	040 632 232; mladihazarder.si
Psihosocialna svetovalnica Mea vita	Psihosocialna pomoč na področju duševnega zdravja (anksioznosti, depresivnost, motnje hranjenja, odvisnosti, izgorelost, stres, težave v odnosih in druge težave v duševnem zdravju)	051 228 010; meavita.si
Inštitut VIR	Psihosocialna pomoč in svetovanje na področju različnih oblik odvisnosti in zasvojenosti	031 288 827; institut-vir.si
Društvo Žarek upanja	Psihosocialna pomoč in svetovanje na področju različnih oblik odvisnosti in zasvojenosti, individualno in skupinsko delo	031 341 784; zarekupanja.net
Društvo Svetovalni svet	Svetovanje in raziskovanje na področju motenj hranjenja in duševnega zdravja	068 648 695; svetovalni-svet.si

Viri pomoči

Iskanje pomoči v zdravstvenih ustanovah

- **Osebni zdravnik (pediater)**

prvi vir strokovne podpore je izbrani osebni zdravnik (pediater). Po potrebi lahko predpiše zdravljenje, napoti k specialistu ali na druge oblike pomoči.

- **Centri za duševno zdravje**

v **Centrih za duševno zdravje otrok in mladostnikov** lahko strokovno podporo in pomoč pri reševanju stisk dobijo otroci in mladostniki ter njihovi starši.

V **Centrih za duševno zdravje odraslih** lahko strokovno podporo in pomoč dobijo odrasli starejši od 18 let, z najrazličnejšimi težavami v duševnem zdravju.

- **Psihoedukativne delavnice (za odrasle)**



Viri pomoči

svetovalni centri za otroke,
mladostnike in starše

Pomoč otrokom, mladostnikom in staršem pri razreševanju učnih, čustvenih, vzgojnih, vedenjskih, psihosocialnih in psihiatričnih motenj in težav.

Svetovalni center:	Telefon	Spletna stran
Ljubljana	(01) 583 75 00	www.scoms-lj.si
Maribor	(02) 234 97 00	www.svet-center-mb.si
Novo mesto	(07) 39 34 420	www.scoms-nm.si
Istra	(05) 62 61 810 ali 031 388 551	www.svetovalnicenter.si

Viri pomoči

Svetovalnice Posvet

- Brezplačno in strokovno svetovanje z usposobljenimi svetovalci.
- Brez napotnice/zdravstvene kartice.
- 18 svetovalnic po Sloveniji.
- Namenjene odrasli populaciji 18+

Novost: v Ljubljani, Celju, Kranju, Portorožu, Slovenj Gradcu, Idriji, Zagorju ob Savi in Velenju na voljo svetovanje tudi za mladostnike od 14 do 18 let.

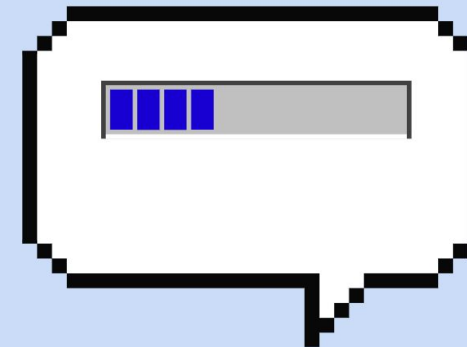
Kontakt: 031 704 707

Mail: info@posvet.org



Viri pomoči

Spletno svetovanje in ostali spletni viri pomoči



- **Spletna svetovalnica za mlade. To sem jaz:** <https://www.tosemjaz.net/>

Skupnost za mlade, kjer lahko mladostniki brezplačno in anonimno vprašajo strokovnjaka za nasvet in si ogledajo številne aktualne vsebine s področja zdravja in duševnega zdravja.

- **Spletna klepetalnica za mlade TOM:** <https://e-tom.si/>

Spletna klepetalnica za mlade, kjer lahko brezplačno in anonimno vzpostavijo pogovor s svetovalcem.

- **Kampanja Nisi okej? Povej naprej:** <https://nisiokejpovejnaprej.si/>

Spletna stran za zmanjševanje stigmatizacije duševnih težav, nudi nasvetov za blaženje duševnih stisk in spodbujanje k iskanju pomoči.

- **Program MIRA (Nacionalni program za duševno zdravje):** <https://www.zadusevnozdravje.si/>

Spletna stran s praktičnimi nasveti za boljše počutje in enostavnim iskalnikom virov pomoči v Sloveniji (redno ažurirano!).

- **Program ZDAJ:** <https://zdaj.net/>

Informacije in nasveti o preventivnih pregledih ter zdravem načinu življenja za nosečnice, otroke in mladostnike.

Viri pomoči

Telefonsko svetovanje

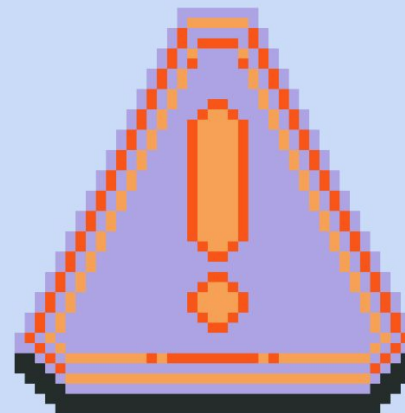
<p>Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)</p>	<p>Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja 080 11 55 (24 ur na dan, vsak dan)</p>
<p>Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur na dan, vsak dan)</p>	<p>TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro)</p>



Samo za interno uporabo.

Viri pomoči

Kadar je stiska zelo huda
(akutna)



Nujna je vsaka situacija, v kateri menimo, da je otrokovo zdravje ali življenje neposredno ogroženo.

V teh primerih poiščimo pomoč pri izbranem zdravniku, v regionalnem Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov oziroma njegovih podpornih ambulantah. Izven delovnega časa pa se obrnimo na:

- **Dežurni zdravnik** v najbližjem zdravstvenem domu ali klic reševalne službe (112).
- **Urgentna psihiatrična ambulanta** v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani
 - **Naslov:** Njogoševa 4, 1000 Ljubljana
 - **Telefon:** (01) 4750 685
- **Enota za adolescentno psihiatrijo** v Centru za mentalno zdravje v Ljubljani
 - **Naslov:** Grablovice ra 44b, 1000 Ljubljana
 - **Telefon:** (01) 5874 955 ali (01) 5462 158
- **Klinika za pediatrijo UKC Maribor za otroke in mladostnike**
 - **Naslov:** Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor
 - **Telefon:** (02) 321 21 10

Informacije za naprej

1. Domača naloga → QR koda
2. Evalvacija (pošljemo po mailu)
3. Tretji dan: Zoom srečanje

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI

