

Nekemične zasvojenosti danes: Od prvih znakov, do konkretne pomoči

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

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC | NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Osebna izkaznica:

LOGOUT

Ime: Center pomoči pri prekomerni rabi interneta LOGOUT

Datum rojstva: januar 2011

Kraji bivanja: Ljubljana, Kranj, Celje, Koper, Maribor

Programi:

- **Logout & Restart** - program namenjen digitalno zasvojenim posameznikom
- **Digitalna dieta** - program namenjen digitalno preobremenjenim posameznikom
- **Preventivna pomoč družinam** - zgodnja preventiva za družine
- **Digitalni Detox** - namestitveni program namenjen otrokom in mladostnikom, ki se izvaja v Mladinskem klimatskem zdravilišču Rakitna
- **Logout & SpeakOut** - program namenjen žrtvam spletnega nasilja

Osebna izkaznica:

POSVET
Center za psihološko svetovanje

Ime: Center za psihološko svetovanje Posvet

Datum rojstva: junij 2006

Kraji bivanja odrasli: Ljubljana, Kranj, Jesenice, Idrija, Tolmin, Postojna, Portorož, Novo mesto, Sevnica, Zagorje ob Savi, Celje, Mozirje, Laško, Slovenj Gradec, Velenje, Ravne na Koroškem, Murska sobota, Maribor

Kraj bivanja mladostniki od 14 do 18 let: Ljubljana, Kranj, Idrija, Velenje, Celje, Portorož, Slovenj Gradec, Zagorje ob Savi

Programi:

- Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam v duševni stiski
- Psihološko svetovanje mladostnikom

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Osnovne informacije

- Namen in cilji projekta “Zgodnja prepoznavna in ukrepanje v primeru vedenjskih zasvojenosti s poudarkom na tveganih spletnih vedenjih”
- Raziskava: Analiza stanja in potreb strokovnih delavcev na področju nekemičnih zasvojenosti v Sloveniji

Analiza potreb na področju nekemičnih zasvojenosti

Raziskave je vključevala 315 strokovnih delavcev s področja vzgoje in izobraževanja, zdravstvenega varstva, socialnega varstva in nevladnih organizacij.

Samo za interno uporabo.



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financirana
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly

Analiza potreb na področju nekemičnih zasvojenosti

Največ strokovnih delavcev (**skoraj 70 %**) je izpostavilo potrebo po znanju o zasvojenosti z **družbenimi omrežji** in **splošni zasvojenosti z internetom**.

V približno **polovici primerov** potrebujejo več znanja o zasvojenosti z **videoigrami** in **drugih nekemičnih zasvojenostih**.

Tretjina strokovnih delavcev prepoznava potrebo po znanjih o zasvojenosti s **spolnostjo** ali **pornografijo**, četrtna pa o zasvojenosti z **igrami na srečo**.

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

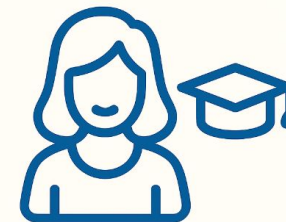
 **Watermarkly**
Financirana
Evropske unije
NextGenerationEU

Specifike in priložnosti za zgodnjo prepoznavo nekemičnih zasvojenosti v različnih okoljih



Specifike in priložnosti za zgodnjo prepoznavo v vrtcih (1/2)

- Igra je ponavljajoča in stereotipna, pogosto preigrava digitalne vsebine.
- Pri klasični igri se dolgočasi.
- Je nezainteresiran za nenasičene vsebine ki potekajo v počasnejšem ritmu.
- Slabše razlikovanje med domišljjskim in resničnim svetom.
- Lahko se umika ali ima izbruhe jeze.
- Nižja vztrajnost in neučakanost.
- Kratkotrajnejša in odkrenljiva pozornost.



VZGOJA IN
IZOBRAŽEVANJE

Vir: Aktiv svetovalnih delavk in delavcev Gorenjskih vrtcev (2024)



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

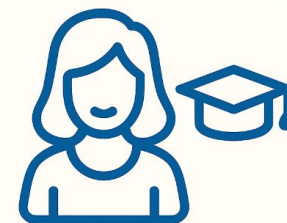


Financira
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly

Specifike in priložnosti za zgodnjo prepoznavo v vrtcih (2/2)

- Slabša motorika (premalo gibanja).
- Govor je lahko omejen, z anglizmi.
- Utrujenost (posledica pozne uporabe digitalnih naprav).
- Otrok govori o veselju in ugodju, ki ga doživlja ob zaslonih.
- Starši poročajo, da uporabljajo zaslone za pomiritev čustev, za preusmeritev pozornosti, za prekinitev neželene vedenja, za osvajanje navad, od prehranjevanju ipd.



VZGOJA IN
IZOBRAŽEVANJE

Vir: Aktiv svetovalnih delavk in delavcev Gorenjskih vrtcev (2024)

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

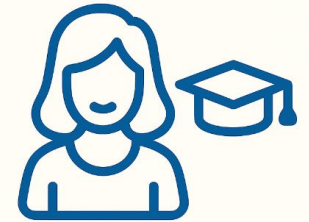


Financira
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly

Specifike in priložnosti za zgodnjo prepoznavo v osnovnih in srednjih šolah (1/2):

- K pouku prihaja vidno utrujen in zaspan
- Bolj pogosto odlaša ali pozabi na šolske obveznosti
- Poslabšanje učnega uspeha
- Opazne težave s koncentracijo
- Zapiranje vase (manj stikov z vrstniki)
- Pogosto preverjanje zaslona med poukom in odmori
- Učenec lahko v različnih situacijah omenja vsebine vezane na zaslon
- Postaja manj zainteresiran za šolsko delo in kaže manj zanimanja za predmete, ki so ga v preteklosti zanimali



VZGOJA IN
IZOBRAŽEVANJE

Vir: Belina, Repenšek (2024): <https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2024/04/Podpora-pri-prekomerni-rabi-zaslonov.pdf>

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

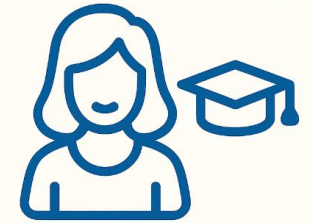


Financira
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly

Specifike in priložnosti za zgodnjo prepoznavo v osnovnih in srednjih šolah (2/2):

- Prikrivanje in/ali zanikanje dejanske uporabe zaslonov
- Postopno učenec vse pogosteje izostaja od pouka
- Učenec postaja vse bolj naveličan in nepotrpežljiv
- Učenec začne zavračati šolski sistem in izražati željo po virtualnih poklicih (spletni vplivnež, e-športnik ali spretni maloprodajni ponudnik (dropshipping) ipd.)
- Čustvovanje: apatija in nezainteresiranost za okolico, nemir, nihanje razpoloženja, impulzivnost, jeza ob omejevanju ali odvzemu, različne intenzitete in vrste strahov vezane na vsakodnevne situacije, potrto in žalost;



VZGOJA IN
IZOBRAŽEVANJE

Vir: Belina, Repenšek (2024): <https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2024/04/Podpora-pri-prekomerni-rabi-zaslonov.pdf>

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Specifike in priložnosti za zgodnjo prepoznavo v zdravstvu (ZD, pediatri, psihiatri, psihologi)

- Celosten pogled na psihofizično stanje otroka ali odraslega
- Vpogled v zgodovino zdravstvenih stanj in obravnav
- Zgodnja prepoznavna - spremljanje otroka od rojstva naprej (preventivni pregledi)
- Pogost stik z otroki in starši
- Stik s celotno populacijo, tudi z depriviligiranimi
- Pacienti usmeritve jemljejo resno, informacije dojemajo kot verodostojne.



ZDRAVSTVO

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Specifike in priložnosti za zgodnjo prepoznavo v zdravstvu (ZD, pediatri, psihiatri, psihologi)

Kdaj pomislino na možnost problematične rabe digitalnih naprav pri mlajših otrocih?

- Otrok uporablja digitalne naprave v čakalnici
- Starš uporablja telefon pred otrokom
- Katerekoli primanjkljaji v zgodnjem razvoju
- Čustveno-vedenjske težave
- Odkrenljivost pozornosti
- Kratkovidnost, težave z očmi
- Težave s spanjem, apetitom
- Izražena tesnoba ali depresivnost
- Psihosomatske težave



ZDRAVSTVO

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly

Specifike in priložnosti za zgodnjo prepoznavo v socialnem varstvu (CSD)

- Strokovni delavci v CSD imajo veliko stika z rizičnimi populacijami/družinami
- Prispevek k urejenosti družinskega okolja, možnost pozitivnega vpliva/pritiska na starše
- Prekomerna raba zaslonov je pogosto le eden od simptomov neurejenih / težkih družinskih razmer (ločitve, nasilje, nizek SES, travmatične izkušnje ipd...)
- Ključno je, da se čimprej pristopi k reševanju razmer, ker otrok od njih beži tako, da na spletu išče varnost



LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Specifike in priložnosti za zgodnjo prepoznavo v socialnem varstvu (CSD)



SOCIALNO
VARSTVO

Kdaj pomislimo na problematično rabo zaslonov?

- Kaotične in neurejene družinske razmere
- Otrok veliko časa preživi v svoji sobi, pozno hodi spat
- Sporočilo staršev: »Edino tako lahko kaj naredim.«
- Sporočilo staršev: »Tako vsaj vem, kje je.«
- Ločitev staršev in odsotnost konstruktivne komunikacije med njima

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Specifike in priložnosti za zgodnjo prepoznavo v nevladnih organizacijah



Prednosti ali posebnosti:

- Neformalen odnos, vzdušje brez pritiska, ocenjevanja ali avtoritete
- Lahko dostopno okolje: mladinski centri, tabori, prostori, ki delujejo sproščeno
- Prostovoljci kot most: vrstniki ali mladi odrasli lahko hitro vzpostavijo zaupanje
- Mladi pogosto lažje govorijo o težavah v nevladnem okolju kot pri šolski svetovalni službi ali zdravniku
- Sodelavci sploh pa prostovoljci v NVO-jih pogosto bolje razumejo digitalni svet
- Otroci in mladostniki dobijo občutek, da jih “nekdo končno posluša brez sodb”
- imajo več prostora za izražanje preko igre, pogovorov, ustvarjalnosti

Potek usposabljanja

1. dan - Kaj vemo o nekemičnih zasvojenostih

- Uvod v nekemične zasvojenosti s poudarkom na nedigitalnih oblikah
- Zasvojenost z videoigami
- Zasvojenost z družbenimi omrežji
- Zasvojenost s pornografijo
- Zasvojenost z igami na srečo
- Povzetek dneva s kratko razpravo

2. dan - Kako obravnavamo nekemične zasvojenosti

- Prvi stik
- Zgodnje & reaktivne intervencije
- Delo z družino
- Primeri iz prakse
- Viri pomoči in zaključek

3. dan - Prenos znanja v prakso in izmenjava izkušenj

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financirano
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly

Kaj vemo o nekemičnih zasvojenostih?

Mark Žnavor, mag. psihologije (LOGOUT)
& Rok Gumrčič, dipl. soc. pedagog (LOGOUT)
& Dr. Mirjana Radovanović, dr. med., spec. psihiatrije. (POSVET)

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly

Nekemične zasvojenosti

Dr. Mirjana Radovanović, dr. med., spec. psihiatrije,
transakcijska analitičarka

Načrt

- Nekaj zgodovine
- Definicija problema
- Znanstveno ozadje razumevanja fenomena
- Popotnica

Samo za interno uporabo.

Cilji

Osnovno:

- Definicija odvisniških vedenj
- Pojavnost fenomena
- Znanstvena spoznanja o vzrokih, mehanizmih in posledicah

Samo za interno uporabo.

Malozgodovine

Gill idr., 2010

Ray in Ksir, 1999

- Vlakna kanabisa – Tajvan 10.000 p.n.š.
- Pivu podobni zvarci – Neolitska naselja, 6.400 p.n.š.
- Medica – Paleolitik 8.000 p.n.š.
- Opij – Sumeri, Asirci 5.000 p.n.š.
- Kokini listi – južnoameriški Indijanci 2.500 p.n.š.
- Kompulzivno nakupovanje – antični Rim (Galen)
- Problematično igranje na srečo – Mahabharata 400 p.n.š.

- Vino iz grozdja – Antični svet, 400-300 p.n.š.
 - Noetova opitost – Knjiga Geneze (1 Mz)

Še nekaj zgodovine

Gill idr., 2010

- XII. in XIII. stoletje – samostradanje iz verskih razlogov
- XVII. St. – opis anoreksije kot bolezni (R. Morton, 1689)
- Kokain – lokalni anestetik, zdravljenje depresije, prebavnih motenj, astme, odvisnosti! – Francija, konec XIX. Stoletja
- Amfetamini – predpisovani vojakom v II. svetovni vojni
- Odvisniško vedenje in umetniški krogi XIX. Stoletja – popularnost drog v široki javnosti
- Sinteza potentnejših derivatov (morfij, heroin) in sintetičnih drog (amfetamini, ecstasy, ...)

Zgodovina – samo še malo

Gill idr., 2010

- Vse velike religije prepovedujejo rabo PAS (Biblija, Koran, Mangala Sutta, Guru Grant Sahib, Kural)
- Prva omejitev dostopnosti alkohola – Anglija, 1327
- Prvi dekret o prepovedi jemanja drog (opij) - Kitajska, 1729
- Svetovno gibanje za omejitev proizvodnje in rabe drog - XX. stoletje

Kompleksni odnos igranja na srečo z državo, religijo.

Definicija problema

Harv Rev Psychiatry. 1994 May-Jun;2(1):45-6.

Why does the brain prefer opium to broccoli?

Hyman SE.

Laboratory of Molecular and Developmental Neuroscience, Massachusetts General Hospital, Charlestown 02129, USA.

PMID: 9384879 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Koeksistenca konstruktov:

- Slabost znaaja
- Izraz nemoralnosti
- Sociološki konstrukt
- Genetsko determinirano stanje
- Greh zaradi zlorabe 'dobrega božjega izuma' (alkohol) – pastori v ZDA, XVIII. stol.
- Kriminalno/Deviantno vedenje (Roman in Trice, 1968)
- Kakršnakoli kombinacija naštetega

Buchman idr., 2010

Zasvojenost = bolezen

- WHO zasvojenost vključi v MKB, 1948
- APA sledi zgledu 8 let pozneje
- Jelinek, 1960: The Disease Concept of Alcoholism

Definicija sindroma odvisnosti

v MKB 10 – AM-11 in DSM-5, napovedana MKB-11

Definicija problema

Harv Rev Psychiatry. 1994 May-Jun;2(1):43-6.

Why does the brain prefer opium to broccoli?

Hyman SE.

Laboratory of Molecular and Developmental Neuroscience, Massachusetts General Hospital, Charlestown 02129, USA.

PMID: 9384879 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Samoznačnem teče beseda? Za interno uporabo.

23

Nova definicija problema – ASAM

2011

Zasvojenost je primarna, kronična bolezen možganskih povezav, ki ima funkcijo nagrajevanja, motivacije in spomina, ter z njimi povezanih poti.

Addiction is a primary, chronic disease of brain reward, motivation, memory and related circuitry.

<http://www.asam.org/for-the-public/definition-of-addiction>

Sindrom odvisnosti (MKB-10-AM6)

- Sindrom odvisnosti = vsaj trije kriteriji prisotni skupaj najmanj 1 mesec oziroma prisotni izmenjaje v obdobju istih 12 mesecev:
 - odtegnitveni sindrom, toleranca
 - močna potreba/želja, izguba kontrole nad zaužito količino
 - oženje repertoarja aktivnosti, nadaljevanje rabe kljub telesnim ali psihičnim posledicam

Odvisniška vedenja v ICD-11

Klinično pomembni sindromi,

- za katere je značilen vztrajen in ponavljajoč vzorec vedenja,
 - ki ima za cilj aktivacijo nagradnevalnih možganskih sistemov,
 - ni posledica rabe alkohola ali drog.
- Oseba s težavami zaradi odvisniških vedenj ima oškodovano kontrolo nad tem vedenjem, ki se kaže na področju:
 - začetka, frekvence, intenzivnosti, trajanja, zaključka in konteksta vedenjskega vzorca.

ICD-11 – nad.

- Skozi čas dobiva vedenjski vzorec vedno večji pomen in je višje na lestvici prioritete, zato nadvlada druge življenjske interese in dnevne aktivnosti, zožuje se repertoar slednjih.
- Vedenjski vzorec se nadaljuje kljub negativnim posledicam, kot so: družinski konflikti, slab učni uspeh, negativne posledice za duševno in telesno zdravje.
- Vzorec ponavljajočega se vedenja je lahko kontinuiran ali epizodičen. Pojavlja se skozi daljše obdobje, vsaj 12 mesecev. Simptomi povzročajo pomembno stopnjo distresa ali nefunkcionalnosti v osebni, družinski, družbeni, izobraževalni oz. poklicni in drugih pomembnih področjih funkcioniranja.

Heterogenost:

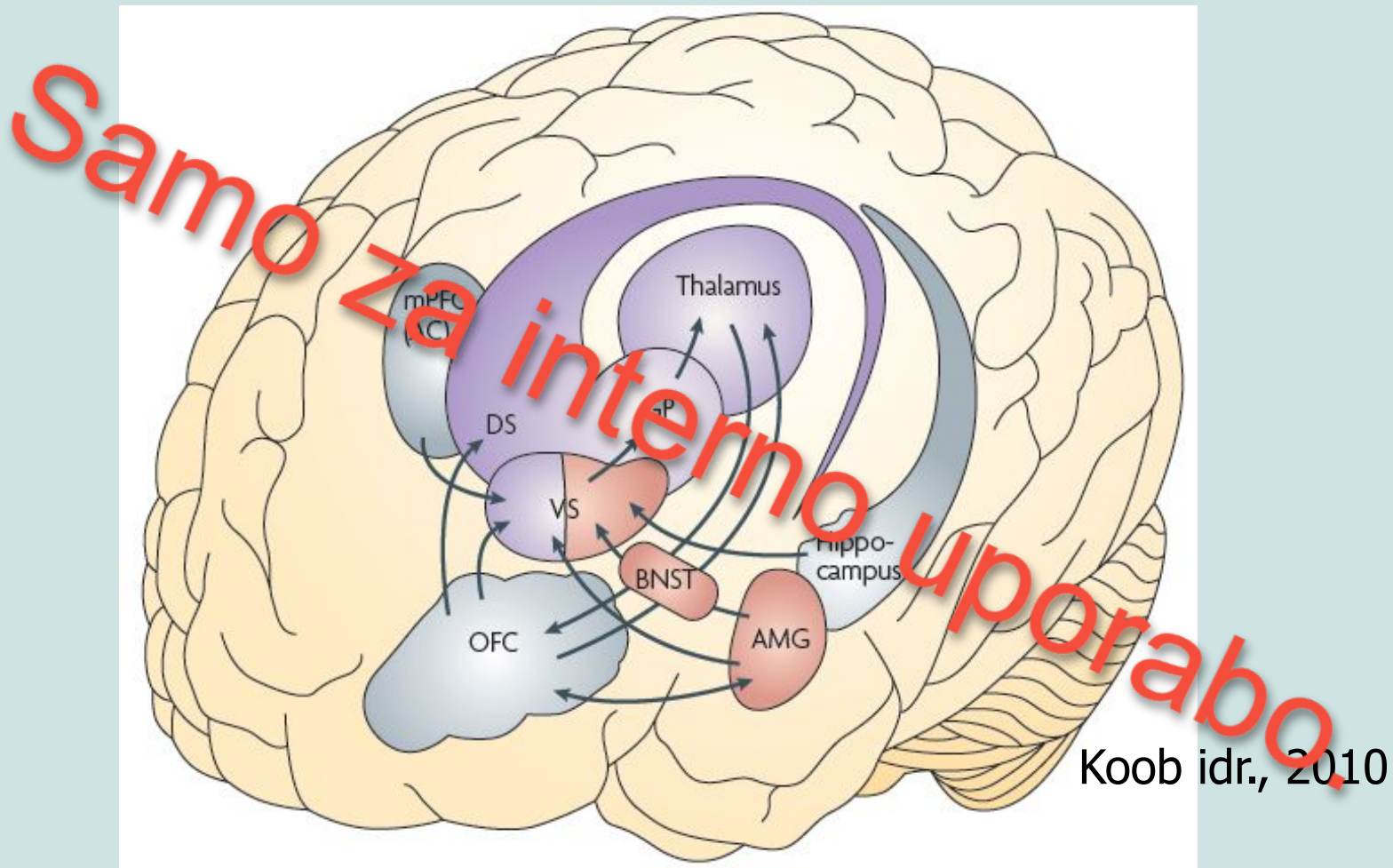
- populacije oseb z odvisnostjo,
- sočasno potekajočih motenj,
- želja/pričakovanj/sposobnosti oseb s težavami zaradi odvisniških vedenj,
- prepričanj/znanj stroke,
- ...

‘Ključna beseda’ za razumevanje:

HETEROGENOST

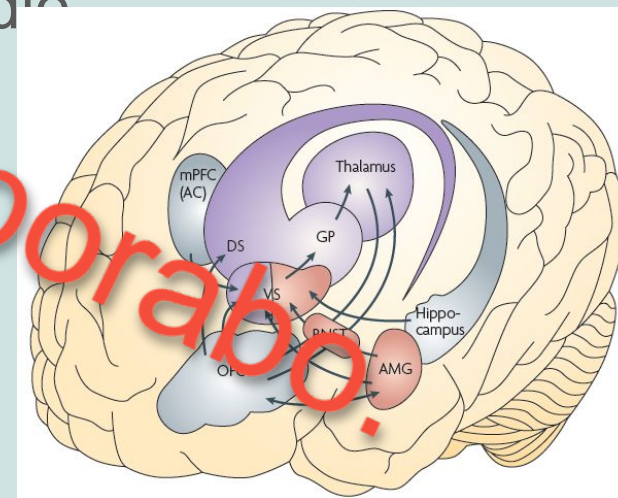
Samo za interno uporabo.

Nevrobiologija odvisnosti



Sistem nagrajevanja

- Prefrontalna skorja – odločanje, kontrola impulzov, presoja situacij...
- Amigdale – čustvene izkušnje in ugodine
- Hipokampus – spomin



Koob idr., 2010

Patološko hazardiranje

- 0,5-4 % populacije Macur idr., 2009
- Dx kriteriji (DSM-5):
 - Povečevanje finančnega vložka za doseganje želeno vzburjenja.
 - Nemir in razdražljivost, če poskus zmanjšati ali prenehati z igranjem
 - Več neuspešnih poskusov nadzorovati, zmanjšati ali prenehati z igranjem

Samo za interno uporabo.

Patološko hazardiranje

- Mentalna zaposlenost s hazardiranjem (npr. podoživljanje preteklih izkušenj, planiranje naslednjega hazarderskega podviga, razmišljanje o načinih, kako pridobiti denar za hazardiranje). Laganje.
- Hazardiranje za obvladovanje čustvene stiske (npr. nemoč, krivda, anksioznost, depresija).
- Pokrivanje izgub s hazardiranjem; zanašanje na finančno pomoč drugih
- Ogrožanje ali izguba pomembnega odnosa, službe, izobraževalne ali karijerne priložnosti.

Motnje, za ki ne sodijo med odvisniška vedenja

Čeprav pojavne oblike spominjajo na zasvojenost ali odvisniško vedenje.

Samo za interno uporabo.

Koncept bolezni odvisnosti še vedno uporaben,

ker so nekatere nevrobiološke
značilnosti skupne, v mnogočem pa se
razlikujejo.

Druge oblike nekemičnih zasvojenosti

- Vedenjske zasvojenosti:
 - Digitalne zasvojenosti:
 - z videoigrami,
 - z družbenimi omrežji,
 - s pornografijo.
 -
 - Kompulzivno prenejedanje
 - Kompulzivno nakupovanje
- Vedenjski vzorci podobni zasvojenostim:
- Motnje hranjenja/prehranjevanja
 - Zasvojenost s spolnostjo
 - “Zasvojenost z odnosi”
 - Deloholizem
 - Zasvojenost s športom

Zasvojenost z videoigrami

- Pogosta motnja
- Pogostejša pri mladih, v svetu različni podatki
- Večje tveganje pri igralcih MMORPG
- Več v nadaljevanju izobraževanja.

Samo za interno uporabo.

Motnje hranjenja/prehranjevanja

Sernec, 2015

- Pomemben dejavnik tveganja je prekomerna telesna teža ob rojstvu in v otroštvu. Debel otrok je tarča posmeha vrstnikov, jeze staršev. Četudi kasneje shujša, je težko popraviti slabo samopodobo, ki si jo je ustvaril o sebi.
- Deduje se nagnjenost k specifičnim osebnostnim potezam, ki so rizične za razvoj motenj hranjenja. Med njih uvrščamo perfekcionizem, pretirano storilnost, izrazito pridnost, potrebo po potrjevanju, pohvalah in potrditvah s strani okolice.
- Raziskovanje dejavnikov tveganja za razvoj motenj hranjenja poteka po dveh vzporednih poteh: biološki (genski inženiring in nevrotransmitterske funkcije) in psiho-socio-kulturološki. Dokončen odgovor pa bomo najbrž dobili upoštevajoč izsledke obeh, ki jih bo mogoče in jih je že mogoče uporabiti pri načrtovanju najširših preventivnih programov.

Podobnosti med motnjami hranjenja in zasvojenostmi

- V ozadju obojih lahko travmatske in druge stresne izkušnje, biološka (genetska) ranljivost, nekatere osebnostne poteze. Podobno je tudi tveganje za sočasno potekajoče motnje, kot so motnje anksiozno-depresivnega spectra, ADHD, PTSM

Presejanje zajema:

- *hlepenje po učinkih hrane/odtegnitve le-te ter rituali, obsesije v povezavi s hrano,*
- *oženje interesov in vedno več časa porabljenega za vedenjski vzorec, povezan s hrano,*
- *nezmožnost prekinitve nezdravega vzorca,*
- *povečanje intenzitete in frekvence vedenjskega vzorca,*
- *nadaljevanje vedenja kljub posledicam za duševno ali telesno zdravje,*
- *zaskrbljenost s strani družine, prijateljev, drugih pomembnih oseb,*
- *tveganje za ponavljanje epizod nezdravega vzorca prehranjevanja.*

Motnje hranjenja/prehranjevanja

- Anoreksija (nizek ITM), Bulimija (večinoma normalen ITM, kompulzija prisotna); kombinacije
- Purgativna motnja prehranjevanja (brez kompulzivne komponente; bruhanje, zloraba odvajal, intenzivna vadba)
- Kompulzivno prenajedanje
- Bigoreksija (preokupiranost z mišičastim telesom), ortoreksija (preobremenjenost z zdravo prehrano),
- pika (uživanje snovi, ki niso hrana), restriktivna motnja hranjenja (izogibanje določeni hrani)
- Nočno kompulzivno prehranjevanje

Motnja v doživljanju lastnega telesa!!!

Samo za interno uporabo.

Vzročni dejavniki

- Biološka ranjivost (genetika)
- Okoljski dejavniki: denimo glorifikacija ekstremne suhosti ali dietnih posebnosti v družini ali družbi, vrstniški pritisk...
- Izkušnja emocionalne ali fizične travme v otroštvu in odraščanju
- Nezdravljene druge duševne motnje (depresija, anksioznost, PTSD...) → mehanizem samomedikacije
- Visoko tveganje za sočasno potekajoče bolezni odvisnosti (50%).

Deloholizem (Andreassen, 2013)

- Opredeljuje negativne posledice dela po vzoru drugih boleznih odvisnosti:
 - več nalog, kot zahtevano;
 - več ur;
 - pomembnejše od drugih življenjskih aktivnosti;
 - (glavni) vir gratifikacij;
 - perfekcionizem; preokupiranost...
 - Neprijetni občutki, kadar ni mogoče delat

Entuziastični vs. ne-entuziastični deloholiki (Robinson, 1998)

Potrebni več raziskav.

Zasvojenost s telesno vadbo

Tek – novi vzrok razvez v 1970-ih v ZDA

- Adams, 2013:
 - preokupiranost z vadbo, kognitivne distorzije, “craving”,
 - vpliv na razpoloženje oz. urejanje razpoloženja z vadbo,
 - razvoj tolerance,
 - izkušnja odtegnitve in neprijetna čustva ob tem,
 - konfliktni odnosi zaradi preokupiranosti z vadbo,
 - oženje aktivnosti, recidivi

Is addiction to love a real addiction?

Sudha Mishra S.G., 2021

- Odvisnost od (romantičnih) odnosov (angl. love addiction, pathological love, romantic relationship addiction) je vzorec vedenja, ki se kaže z vztrajnim, neprilagojenim in pretiranim zanimanjem v odnosu do ene ali več romantičnih partnerjev. Posledično pride do izgube kontrole nad vedenjem, oženjem spektra drugih aktivnosti v življenju in pojavom drugih negativnih posledic.



Indian Journal of Health, Sexuality & Culture

Volume (7), Issue (1), June 2021

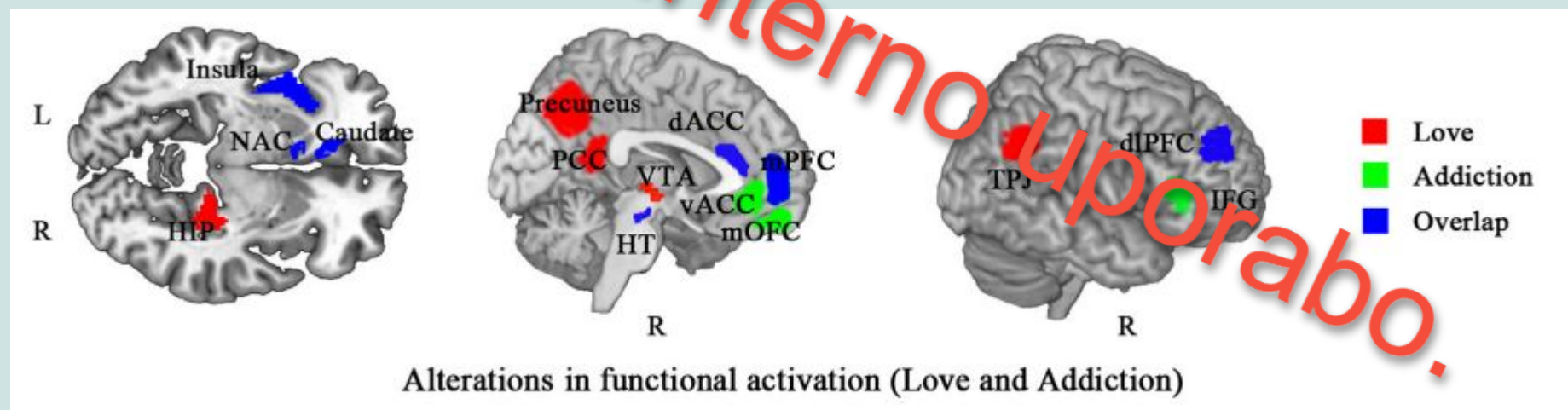
ISSN 2581-575X

<https://www.iisb.org/>



Romantic Love vs. Drug Addiction May Inspire a New Treatment for Addiction

Zhiling Zou^{1†}, Hongwei Song^{1,2†}, Yuting Zhang³ and Xiaochu Zhang^{2,3,4,5*}



Heterogenost:

- populacije oseb z odvisnostjo,
- sočasno potekajočih motenj,
- želja/pričakovanj/sposobnosti oseb s težavami zaradi odvisniških vedenj,
- prepričanj/znanj stroke,
- ...

‘Ključna beseda’ za razumevanje:

HETEROGENOST

Samo za interno uporabo.

Prof. Slavko Ziherl:

“Ne se jezit na paciente.”





Carlo C. DiClemente

Samo za interno uporabo.

“Vsakdo, ki je kdaj zdravil osebe z odvisnostjo, razume izzive za to osebo in za terapevtski program/terapevte že zaradi samega števila različnih dejavnikov, ki vplivajo na ‘zakaj in kako’ posameznik

- postane odvisen ter
- zmore sodelovati v procesu okrevanja.”

DiClemente, 2006

Samo za interno uporabo.

Celostna obravnava

2016;38(1):35-45.

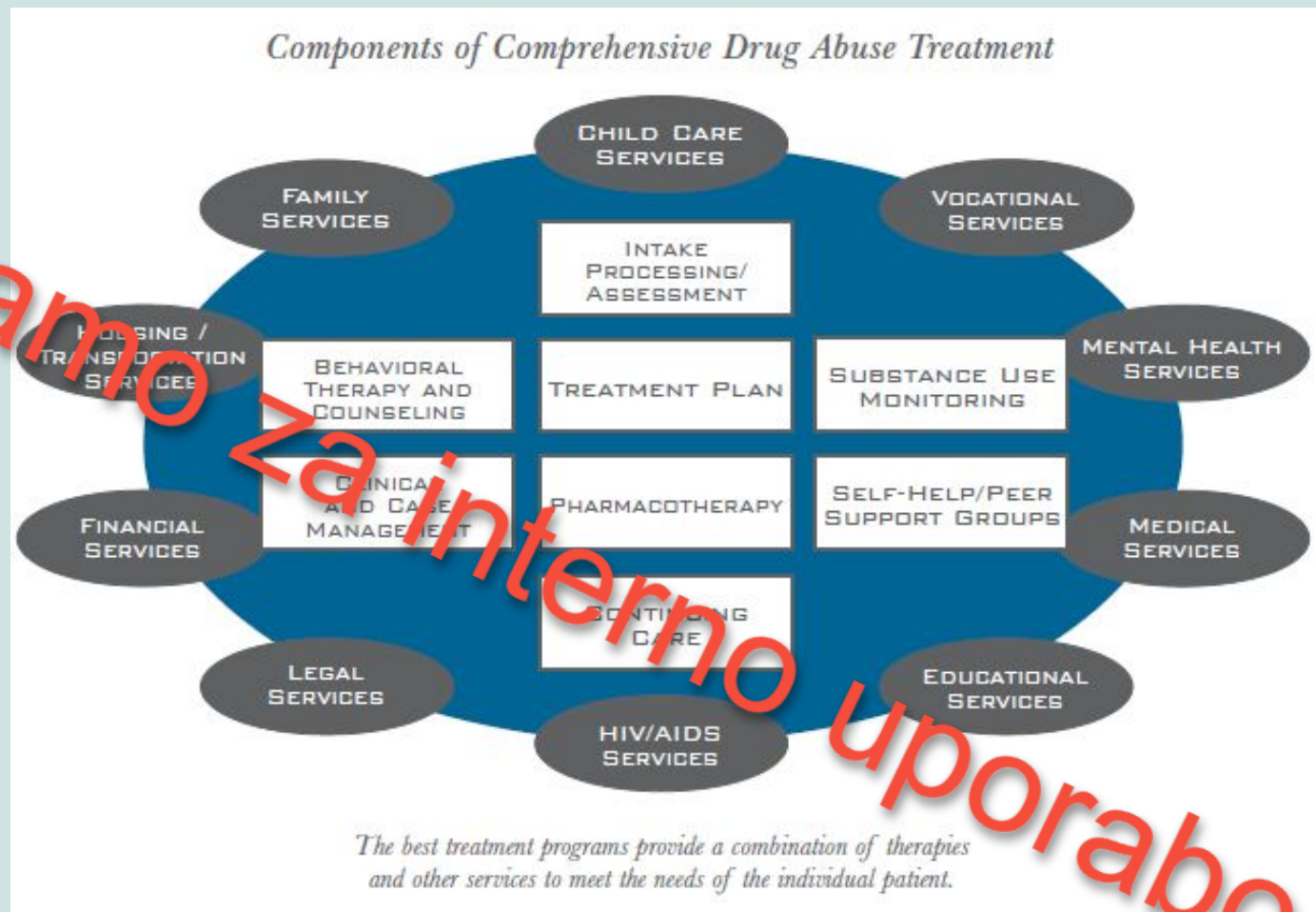
Social and Cultural Contexts of Alcohol Use

Influences in a Social–Ecological Framework

May Sudhinaraset, Ph.D.; Christina Wigglesworth, M.S.W., L.C.S.W.
and David T. Takeuchi, Ph.D.



Figure A social–ecological framework for explaining influences on alcohol use. Individual-level factors that influence alcohol use are nested within home, work, and school environments, which are nested within the larger community. Macro-level factors, such as exposure to advertising, may influence family and peer network attitudes and norms, which ultimately affect individual attitudes and behaviors.



Samo za interno uporabo.

National Institute on Drug Abuse. (2012, December). **Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide (Third Edition)**. (NIH Publication No. 12-4180). Rockville, MD: National Institutes of Health

Poti v zdravje

- Specializirani programi zdravljenja
 - usmerjeni v vzdrževanje abstinence (!kjer je to smiselno oz. vzpostavitev kontrole nad vedenjem!),
 - celostna obravnava, psihoterapija + zdravila;
 - sodelovanje bližnjih.
- Nevladne organizacije za
 - zdravljenje,
 - svetovanje, podporo, samopomoč,...
- Nizkopražni programi (zmanjševanje škode, angl. harm reduction)

Samo za interno uporabo.

Obravnava odvisnosti = obravnava celega človeka I

- Zdravljenje sočasnih duševnih motenj z zdravili, ki nimajo adiktivnega potenciala
 - Antidepresivi
 - Atipični antipsihotiki
 - Antikonvulzivi/stabilizatorji razpoloženja
- SCH + odvisniško vedenje
 - Anti-craving vloga klozapina, kvetiapina

Samo za interno uporabo.

Obravnava odvisnosti = obravnava celega človeka II

Samo za interno uporabo.

- Zdravljenje sočasni telesnih bolezni
antihipertenzivi, antilipemiki, antidiabetiki... ..

IZTOČNICE ZA RAZMEŠLJANJE

Samo za interno uporabo.

Spremembe v družbi

- Izkušnja pandemije
- Spremembe v prepričanjih, stališčih, normah
- Vpliv sodobnih tehnologij in
- Družbena omrežja
- Alkohol s pravnim statusom legalne droge in družbeni kontekst

Ergo: **Normalizacija odvisniških načinov urejanja razpoložanja**

Samo za interno uporabo.

Zasvojenost = bolezen

- WHO zasvojenost vključi v MKB, 1948
- APA sledi zgledu 8 let pozneje
- Jelinek, 1960: The Disease Concept of Alcoholism

Definicija sindroma odvisnosti
v MKB 10 – AM-11 in DSM-5

Samo za interno uporabo.

Ne kaže, da bo kmalu bolj preprosto:

- Možganski model zasvojenosti
 - Nevroadaptacija ni edini mehanizem nastanka SOA.
- Model bolezni možganov
 - Leshner, 1997: “Addiction is a brain disease: and it matters.”
 - Gibanje za “pismenost s področja duševnega zdravja”
 - Javnozdravstveni pomen te paradigme.

Samo za interno uporabo.

Prednosti nevrobiološkega jezika

- Družbena legitimnost, kakršno imajo druge somatske bolezni
- Kolektivna identiteta na podlagi skupne, biološke podstati
 - Spodbujanje raziskovanja, iskanja oblik in ustrezne organizacije pomoči, financiranja
- Večja sprejemljivost 'drugačnosti'

Buchman idr., 2010

Samo za interno uporabo.

Slabosti nevrobiološkega jezika

- Zasvojeni možgani kot 'naravna danost' in zato zasvojena oseba dobro definirana entiteta.
- Potencial za večjo marginalizacijo, stigmo, odmik od družbe zaradi 'bolnih možganov' – po principu evolucijskega odpora proti bolnim zaradi določenih infektivskih bolezni.

Buchman idr., 2010

Še vedno ni enostavno:

- Kaj je 'bolezen'? □ definicija?
- Katera 'bolezen' je primerna analogija za zasvojenost?
- Medicinski ali bio-psiho-socialni model?
- Bolezen in stigma
- Posledice izbranih konceptov
 - za posameznika
 - za družbo
 - na organizacijo in financiranje pomoči

Samo za interno uporabo.

Ne kaŹe, da bo kmalu bolj preprosto:

- Koncept kroniĉne recidivirajoĉe bolezni omejuje razumevanje:
 - narave bolezni odvisnosti in odvisniških vedenj in
 - razvoja učinkovitih terapevtskih pristopov

Cunningham in McCambridge, 2012

Paradoks (Buchman idr., 2010)

- Identiteta komika
- Etiketiranje:
 - Odvisnik – odklon od 'normalnega' vedenja je zavesten
 - Oseba z odvisnostjo – odvisnost ni edini označevalec življenja
- Vpliv svobodne volje in prevzemanje odgovornosti (moralne in drugačne)
- Vprašanje socialne odmaknjenosti (percepcija stopnje nevarnosti in nepredvidljivosti) in posledična stigmatizacija

Ločiti bolezen od stigme

Juman, 2012

- Da bodo Px iskali pomoč;
- da bo bolezen prepoznana, tudi v psihiatriji;
- da bodo zdr.del. profesionalno obravnavali Px z odvisnostjo;
- da bo TX še pokrito iz zdr.zavarovanj;
- da bo (samo)stigma Px v Tx manjša.

Samo za interno uporabo.

Vprašanja in odgovori

HVALA ZA POZORNOST.

LOGOUT



Digitalne zasvojenosti

Splošno o zgodnji prepoznavi.

Rok Gumzej & Mark Žmavc



Samo za interno uporabo

Digitalne zasvojenosti

Videoigre, družbena omrežja,
pornografija in igre na srečo

Rok Gumzej & Mark Žmavc

Struktura vsebin za vsako tematiko zasvojenosti (Videoigre, družbena omrežja, pornografija, igre na srečo):

1. Trendi področja danes
2. Motivi, potrebe in dejavniki tveganja zasvojenosti
3. Kriteriji in značilnosti zasvojenosti
4. Prepoznavanje in ocenjevanje zasvojenosti
5. Pridružene težave
6. Posledice
7. Posebnosti obravnave in opažanja pri delu
8. Pogled v prihodnost

Vprašanja in diskusija

LOGOUT

Center pomoči pri
prekomerni rabi interneta



Samo za interno uporabo.

Zasvojenost z
VIDEOIGRAMI

LOGOUT
Center pomoči pri
prekomerni rabi interneta

1

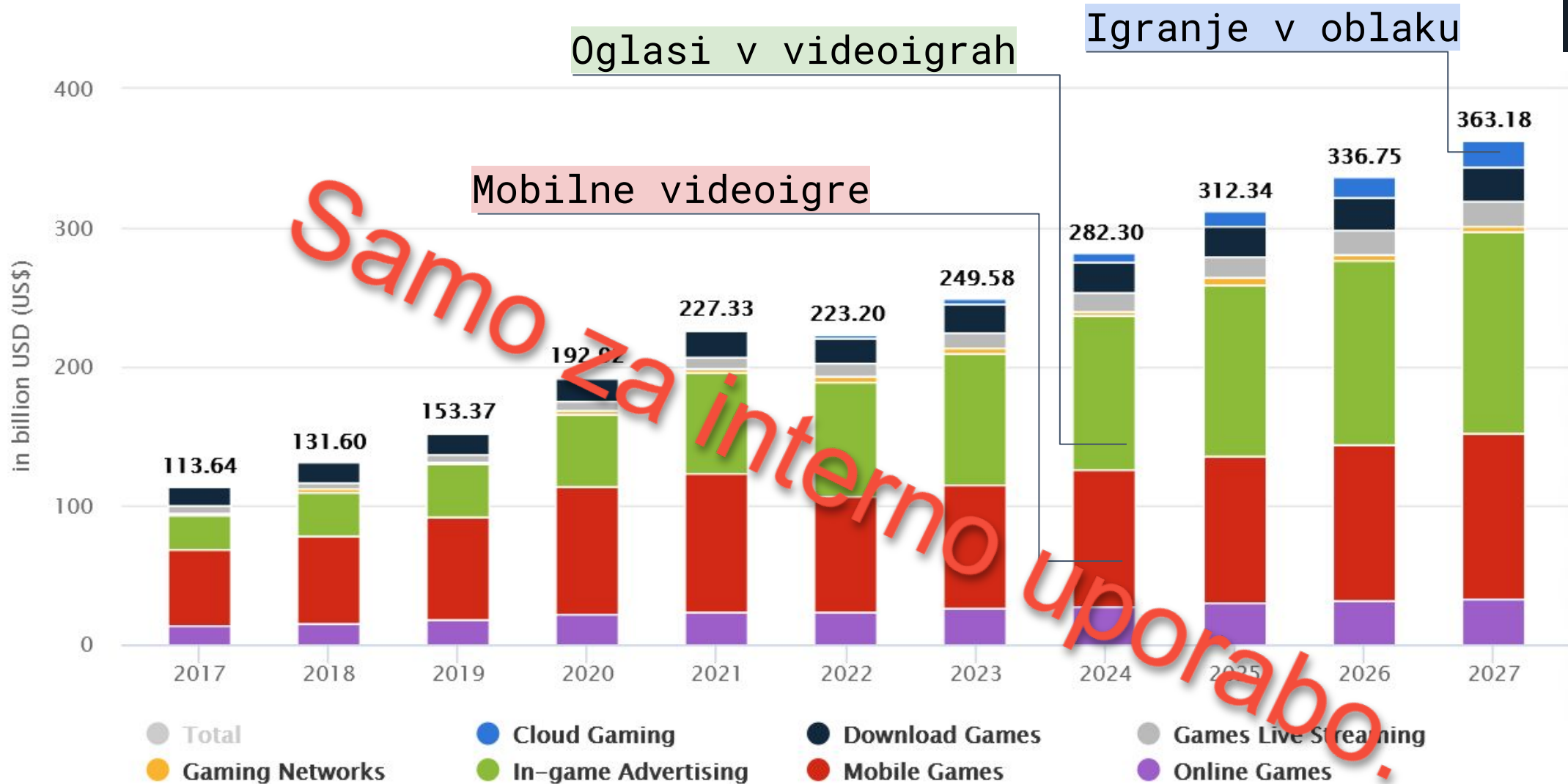
Samo za interno uporabo.

Videoigre danes

Statistika industrije

LOGOUT

- Izredno dobičkonosna industrija - letos 455 milijard zaslužka. Od tega 21,7 % mobilne videoigre ([Statista, 2024](#)). Po nekaterih novejših podatkih je višji, 54 %. ([Statista, 2025](#)).
- Metaverzum - videoigre so prostori druženja.
- Povprečna starost igralca v Nemčiji je 38 let. ([Statista, 2024](#))
- 91,2 % ženskih uporabnic spleta in 92,4 % moških (starosti 16-24) igrajo video igre. ([Statista, 2024](#))
- E-športa tekmovanja letno pritegnejo 640.8 milijonov gledalcev. ([Demandsage, 2025](#))
- The Game Awards imeli 154 milijonov gledalcev. Oskarji jih imajo 18 milijonov. ([Forbes, 2022](#))



Statista. (2025). Video Games - Worldwide. Pridobljeno 1. aprila 2025 s spletne strani <https://www.statista.com/outlook/dmo/digital-media/video-games/worldwide#revenue>

Kaj se danes igra?

Samo za interno uporabo.



Primeri videoiger



Samo za interno uporabo.

Igre

LOGOUT

Najbolj igrano:

- Minecraft
- Fortnite
- Block Blast
- Brawlstars
- Roblox
- FIFA

Z nakupi v igrah:

- Bolj kot ne vse igre

Najbolj igrano 18+:

- GTA 5
- Call of Duty (COD)
- Strateške igre

Mobilne igre:

- Block Blast
- Brawlstars
- HayDay
- Clash of Clans
- Clash Royal

Slovar

Vsaka igra ima svoje specifične izraze

LOGOUT

- Multiplayer/singleplayer
- Online/offline
- Server
- Clutch
- Free to play
- Lootbox/Microtransactions
- Cheater/heker
- Season pass
- Mod/Moderator (DC, Twitch)
- Skin
- Lobby
- Ragequit
- 1v1
- HP
- XP
- Lag
- NPC
- Noob
- Salty
- Bots
- Bug
- Camping
- Crafting
- Dual-weilding
- Frame rate
- Grinding
- Griefing

Samo za interno uporabo.

Opažanja našega centra in trendi danes - Videoigre

LOGOUT

- Porast igralcev mobilnih videoiger
- Igre pogosto modela *Free-to-play* - brezplačne igre (celo *Play-to-earn* - Igraj in zasluži)
- Igre vsebujejo vedno več mehanik iger za srečo
- Starostne omejitve iger se redko upoštevajo
- Pojav iger kot platform za ustvarjanje (Fortnite, Roblox...)
- Vedno bolj pogosta implementacija nakupov v videoigre (*mikrotransakcije*)

Kako vidijo igre igralci in kako jih vidijo neigralci?

- 11, 13, 15 in 17-letniki ([HBSC, Jeriček Klanšček idr., 2023](#)): Približno četrtnina (23,5 %) mladostnikov je poročala, da igrajo igre vsak dan ali skoraj vsak dan. Na dan, ko so mladostniki igrali igre, jih je več kot polovica (57,4 %) temu namenila 2–3 ure ali več svojega časa. Od 11. do 15. leta se pomembno zvišuje odstotek tistih, ki igrajo igre 2–3 ure dnevno.
- 9,1 % mladostnikov kaže znake zasvojenosti z videoigrami (13,3 % pri moških, 4,8 % pri ženskah)
- Slovenski srednješolci ([Mediji in srednješolci v Sloveniji; Rek. Ljubotina in Bratoš, 2024](#)); 69 minut igranja/dan (moški 106min, ženske 32min), 71% srednješolcev igra vsaj 15 minut na dan
- Študentje ([Raziskava o doživljanju epidemije covid-19 med študenti, Gabrovec idr., 2022](#)): 44% jih je igralo videoigre v zadnjih 12 mesecih. 1hr39min na dan med tednom. 2h16 minut čez vikend. Znaki zasvojenosti pri 0,77 % igralcev.
- Odrasli: Statistika iz raziskave ATADD 2023 (NIJZ, neobjavljeni podatki)

Statistika (otroci - 0 do 8 let)

LOGOUT

TABLE 11. Dnevni čas za igranje, 2011-2024

	2011	2013	2017	2020	2024
Konzolne igre	:14	:10	:05	:07	:13
Konzolne igre	:10	:06	:05*	N/A	:08
Prenosne igre	:04	:04	:01*	N/A	:05
Računalniške igre	:08	:05	:03	:03	:04
Mobilne igre	:03	:08	:16	:13*	:21
Skupno	:25	:23	:25*	:23*	:38

Note: An asterisk indicates the item differs significantly ($p < .05$) from 2024. The years 2011 and 2013 are presented for historical reference only and were not tested against 2024 totals.

TABLE 12. Čas porabljen za igranje na dan, po starosti, 2024

	0-2 letniki	2-4 letniki	5-8 letniki
Konzolne igre	:02 ^a	:02 ^a	:16 ^b
Prenosne igre	:00 ^a	:03 ^a	:08 ^b
Računalniške igre	:00 ^a	:02	:06 ^b
Mobilne igre	:01 ^a	:14 ^b	:34 ^c
Skupno	:03	:21	1:04

Note: Items with different superscripts differ significantly ($p < .05$). Items with no superscript, and those with the same superscript, do not differ significantly. Significance should be read across rows.

Samo za interno uporabo.

Statistika (otroci - 8 do 18 let)

Med 8-12 letniki...	Odstotek igralcev na določen dan		Povprečni čas med uporabniki		Povprečni čas med vsemi	
	2019	2021	2019	2021	2019	2021
Igranje videoiger	64% ^a	59% ^b	2:18	2:27	1:28	1:27
• konzolne in prenosne igre	30%	30%	2:24	2:13	:44	:40
• računalniške igre	11%	15%	1:36	1:27	:11	:13
• mobilne videoigre	45% ^a	37% ^b	1:17 ^a	1:31 ^b	:34	:33

Med 13-18 letniki...	Odstotek igralcev na določen dan		Povprečni čas med uporabniki		Povprečni čas med vsemi	
	2019	2021	2019	2021	2019	2021
Igranje videoiger	56%	59%	2:52	3:01	1:36	1:46
• konzolne in prenosne igre	30% ^a	35% ^b	2:43	2:37	:46	:55
• računalniške igre	13% ^a	18% ^b	2:35	2:29	:19	:26
• mobilne videoigre	35%	33%	1:19	1:16	:27	:25

Samo za interno uporabo.

Common Sense Media. (2021). The Common Sense Census: Media use by tweens and teens. [Povezava](#)

Digitalne zasvojenosti

LOGOUT

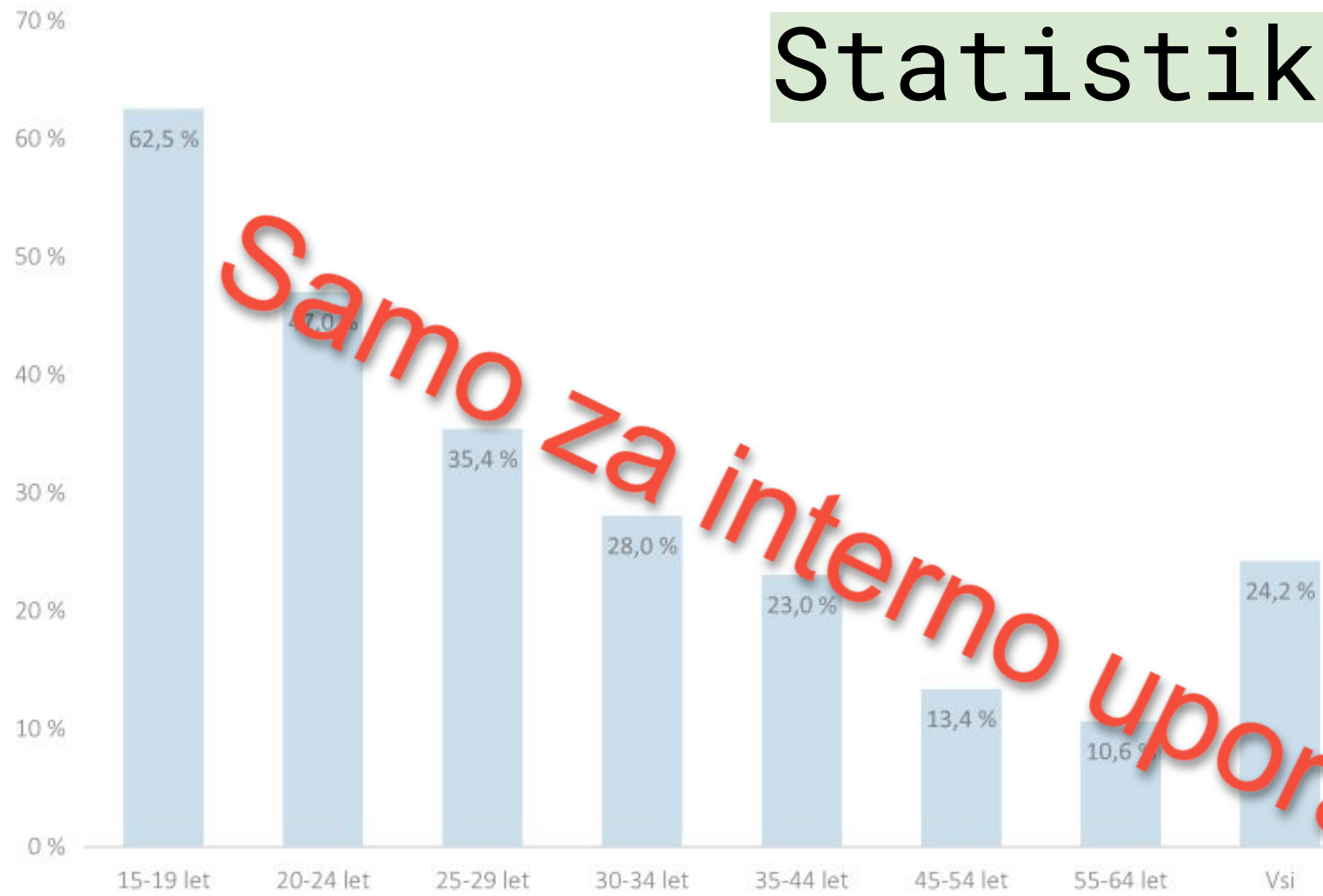
- ◇ Digitalna zasvojenost: Po podatkih iz meta-študije iz leta 2022 (64 držav) približno vsak četrti posameznik kaže znake zasvojenosti z vsaj eno podvrsto digitalne zasvojenosti (zasvojenost s pametnim telefonom, internetom, videoigrami, družbenimi omrežji ali internetnim seksom).
- ◇ Zasvojenost z družbenimi omrežji: Globalna prevalenca okrog 5 % po podatkih meta-študije iz leta 2021 (32 držav).
- ◇ Zasvojenost z videoigrami: Globalna prevalenca med 2,6 % po podatkih meta-študije iz leta 2022 (29 držav) in 2,4 % po podatkih meta študije iz leta 2021 (17 držav).
- ◇ Zasvojenost z igrami na srečo: Globalna prevalenca okrog 1,5 % po podatkih meta-študije iz leta 2014 (27 držav). Med evropskimi državami je po podatkih meta-študije iz leta 2016 (21 držav) prevalenca po različnih državah med 0,1 % in 3,4 %.
- ◇ Zasvojenost s hrano: Po podatkih meta-študije iz leta 2014 (6 držav) je med posamezniki s prekomerno telesno težo 24,9 % tistih z znaki zasvojenosti s hrano, medtem ko je delež pri posameznikih z zdravo telesno težo 11,1 %.

Samo za interno uporabo.

Vir: NIJZ (izračunana povprečja večjega števila raziskav)

Statistika

LOGOUT



Samo za interno uporabo.

Največ igralcev v Osrednjeslovenski regiji (29,4 %) in najmanj v Jugovzhodni Sloveniji (16,5 %)

Slika 14. Delež igralcev videoiger; skupaj in po starostnih kategorijah.

2

Samo za interno uporabo.

Motivi, potrebe in dejavniki tveganja

Igre zadovoljujejo potrebe po:

I. Avtonomnosti

Je potreba po tem, da je naše vedenje usmerjano s strani naših lastnih interesov, želja in izbir in ga tako začnemo na lastno željo, ga odobravamo in tudi sami uravnavamo.

“Nimam nadzora nad življenjem. Imam nadzor nad igro.”
- 26 letnik

Primeri:

LOGOUT

- Nadzor nad virtualnim okoljem, ki ga sam izgradim in oblikujem
- Sprejemanje lastnih odločitev v RPG igrah
- Grajenje spletne igralne identitete, izdelava svojega lika
- Samoizražanje

Igre:

- Minecraft, Hay Day, GTA R.P.
- RPG igre, MMO igre
- Second life, Sims, Fallout, Spider-Man



Igre zadovoljujejo potrebe po:

II. Kompetentnosti

Je potreba po tem, da v svojem okolju najdemo primerne izzive zase, da lahko svoje sposobnosti razvijamo in da v okolju učinkovito delujemo.

*"Po ocenah sem med slabšimi, v Fortniteu pa najboljši."
- 12 letnik*



Primeri:

- Tekmovanja v igrah
- Razvoj veščin in analiza svojih iger
- Napredovanje in občutek napredka
- Premagovanje izzivov
- Sezonski dosežki, dnevni izzivi

Igre:

- FPS, MOBA, simulacije športnih iger, e-šport
- League of Legends, Brawl Stars
- Fortnite, PUBG, FIFA, Rocket League



Igre zadovoljujejo potrebe po:

LOGOUT

III. Pripadnosti

Zajema potrebo po povezanosti z drugimi ljudmi, medsebojni ljubezni in skrbi, pripadanju neki skupini ali skupnosti

"On je moj duo." - 16 letnica

*"Igram s prijatelji iz Amerike"
- 17 letnik*



Primeri:

LOGOUT

- Druženje v igrah
- Organizacija skupnih serverjev
- Spoznavanje ljudi v igrah
- Pripadnost v družbi
- Pogovori v razredu
- Pripadnost drugemu
- Socialna potrditev

Igre:

- Večigralske igre, MMO, co-op
- VRChat, Fortnite, Minecraft server, GTA R.P., Farming Simulator, Roblox





AKCIJA	DRUŽABNOST	MOJSTRSTVO	DOSEŽKI	VŽIVETOST	KREATIVNOST
Uničenje Orožje. Eksplozije. Kaos. Nered.	Tekmovanje Dvoboji. Tekme. Visoke uvrstitve.	Izziv Vaja. Visoka težavnost. Izzivi.	Zaključevanje Zbiranje predmete. Dokončaj vse naloge	Fantazija Biti nekdo drug, nekje drugje.	Oblikovanje Izražanje. Prilagajanje.
Vznemirjenje Hitro dogajanje. Presenečenja. Vznemirjenje.	Skupnost Biti del ekipe. Pogovor. Interakcija.	Strategija Vnaprejšnje razmišljanje. Odločanje.	Moč Biti mogočen lik. Mogočna oprema.	Zgodba Zapletene zgodbe. Zanimivi liki.	Odkritje Raziskovanje. Preizkušanje.

Gamer motivational model: <https://quanticfoundry.com/#motivation-model>

Izjave naših svetovancev

"Zdaj igram Subnautico. Raziskovanje oceana je izredno strašno, ker nikoli ne vem kaj plava pod mano. V igri imam že preko 110 ur."

"Kaj pa naj drugega počnem? Itak ni nič drugega za delat..."

"S punco sva že dlje časa v slabem odnosu in edini način kako dobim malo miru je, da zaštartam LOL, dam gor slušalke, v ozadju pa si prižgem en stream, potem pa izklopim okolico."

Izjave naših svetovancev

“Samo 1 igro še grem, potem pa se res grem učiti.”

“Pa saj vsi ostali igrajo. Mene tudi zanima kaj se v igri dogaja.”

“Ko je stresno obdobje igram ponoči, da ne rabim začeti novega dneva. Ko imam pa dobro obdobje pa igram ponoči, ker se hočem nagraditi. Kar koli naredim, igram.”

Dejavniki tveganja - **zgodnji razvoj**:

LOGOUT

str. 11

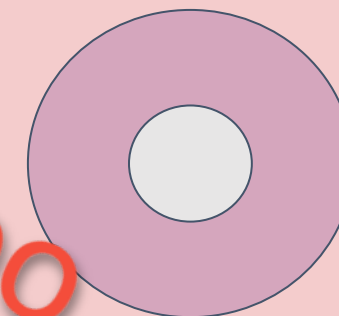
- Zgodnji prvi stik z videoigrami
- Zgodnje **emocionalne** izkušnje ob igranju videoiger
- Izpostavljenost video vsebinam, ki prikazujejo igranje videoiger
- Samostojna raba naprav v zgodnjem otroštvu
- Otrok v zgodnjem otroštvu postane lastnik digitalne naprave
- Starejši sorojenci (ali starši), ki igrajo videoigre



Dejavniki tveganja - osebnost posameznika:

LOGOUT

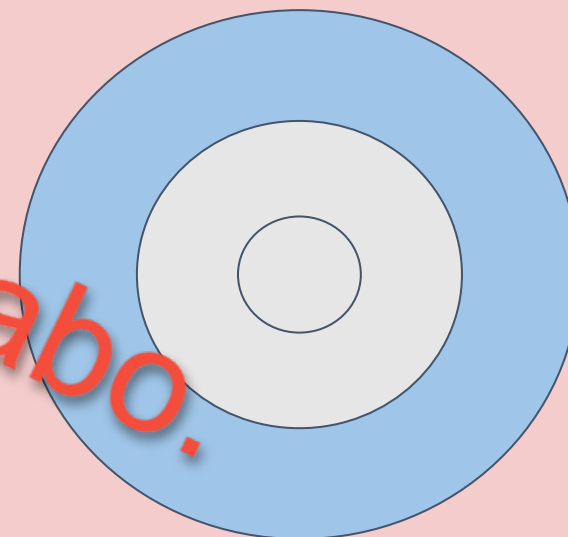
- Nadpovprečna inteligentnost – dolgčas, iščejo izzive
- Nerazvite strategije soočanja s stresom
- Manj razvite socialne veščine
- Introvertiranost
- Moški spol
- Mladostniki
- MAS
- ADHD



Dejavniki tveganja - družinsko okolje:

LOGOUT

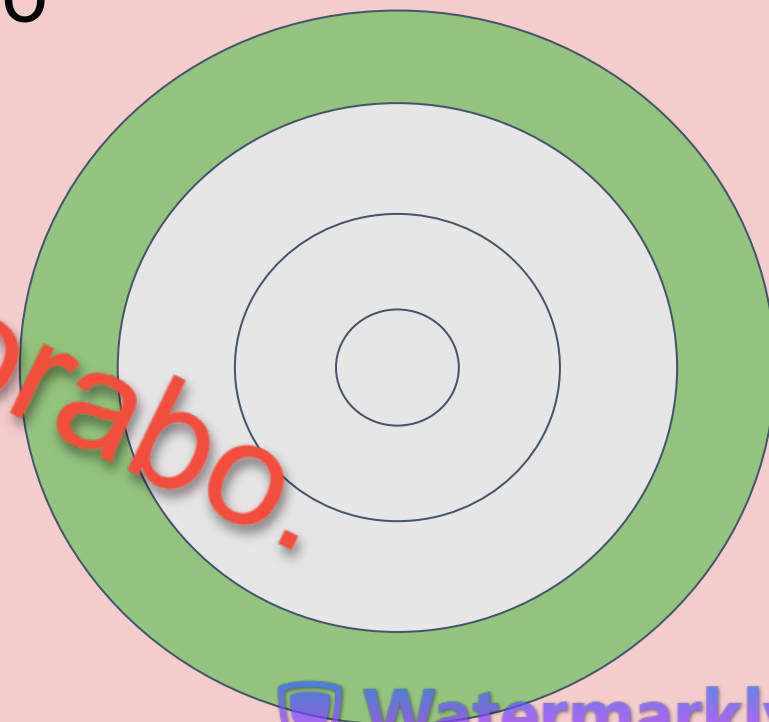
- Možnost zasebne rabe zaslonov
- Družinska kultura igranja (video)iger in uporabe zaslonov
- Pomanjkanje pravil in omejitev
- Vzgojna neuskklajenost staršev
- Konflikti, kaotične razmere



Dejavniki tveganja - vrstniško okolje:

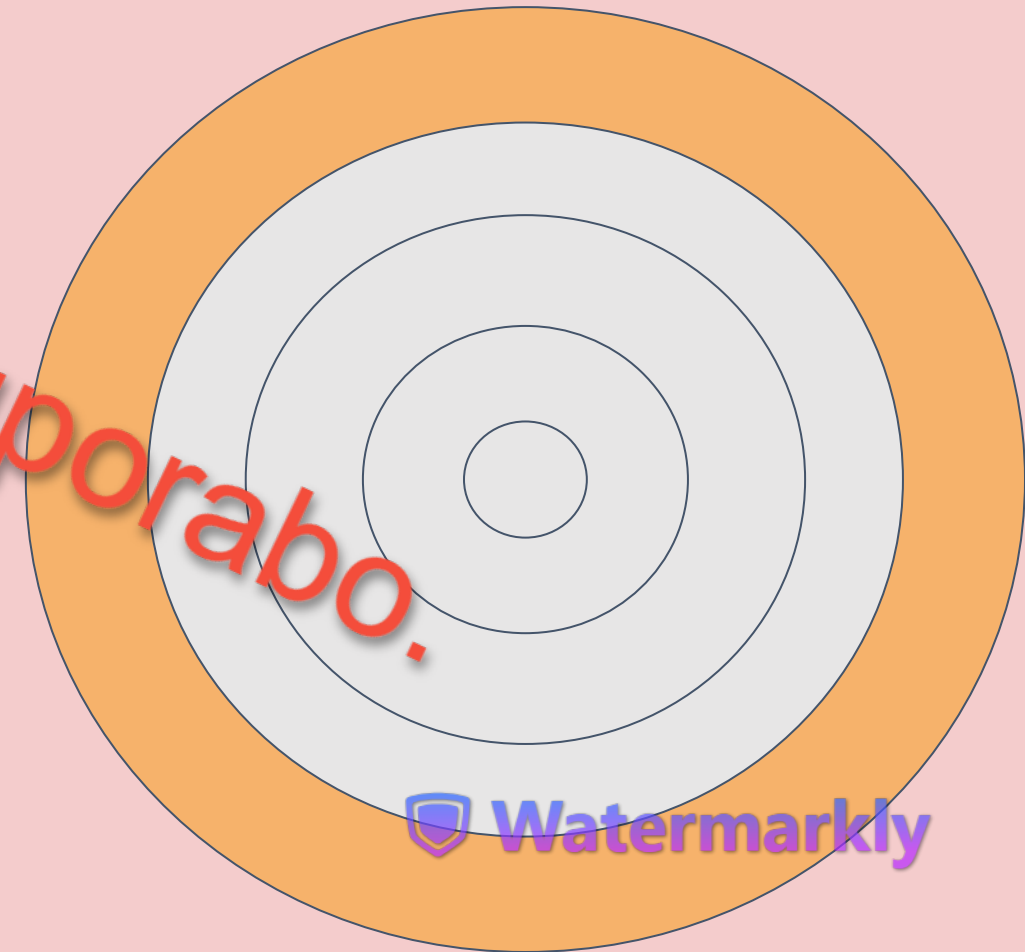
LOGOUT

- Občutek izločenosti, če ne igraš popularnih iger
- Vrstniški zgled - prekomerno igranje
- Medvrstniško nasilje
- Nesprejetost s strani vrstnikov
- Težave na šolskem področju



Dejavniki tveganja - kulturno okolje:

- Videoigre kot način druženja
- Videoigre niso več aktivnost specifičnih demografskih skupin ali subkultur
- Videoigre na mobilnih telefonih
- Zgled internetnih osebnosti
- Vpliv družbenih omrežij in oglaševanja



3

Samo za interno uporabo.

**Kriteriji in
značilnosti
zasvojenosti**

Definicije - DSM-5 in ICD-11

LOGOUT

Diagnostični in statistični priročnik DSM-5
(APA, 2013)

Internet Gaming Disorder

Vzorec prekomernega in dolgotrajnega igranja videoiger, ki povzroča skupek kognitivnih in vedenjskih simptomov, vključno s postopno izgubo nadzora nad igranjem, toleranco in odtegnitvenimi simptomi, podobno kot pri simptomih zasvojenosti s psihoaktivnimi substancami.

(American Psychiatric Association, 2013)

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.; DSM-5). American Psychiatric Publishing.

Kriteriji digitalne zasvojenosti po DSM-5

LOGOUT

DSM-5 kriteriji zasvojenosti z igranjem videoiger. 5/9 kaže na zasvojenost.

1. Preokupacija z igranjem videoiger.
2. Odtegnitveni simptomi.
3. Razvoj tolerance.
4. Neuspešni poskusi prenehanja.
5. Izguba zanimanja za druge aktivnosti.



Kriteriji digitalne zasvojenosti po DSM-5

LOGOUT

DSM-5 kriteriji zasvojenosti z igranjem videoiger. 5/9 kaže na zasvojenost.

6. Nadaljevanje z igranjem kljub zavedanju psihosocialnih problemov.

7. Prikrivanje in laganje o količini časa preživetega za igranje.

8. Igranje kot pobeg ali blažitev negativnega razpoloženja.

9. Igranje ogroža ali celo povzroči izgubo pomembnega odnosa, službe ali druge pomembne priložnosti.

(American Psychiatric Association, 2013)

ICD-11 - Gaming disorder

LOGOUT

Mednarodne klasifikacije bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene

Za zasvojenost z videoigrami je značilen vzorec vztrajnega in ponavljajočega se igranja, ki se lahko pojavlja preko spleta ali brez spletne povezave, in se kaže kot:

1. oslabiljen nadzor nad igranjem (npr. začetek, pogostost, intenzivnost, trajanje, zaključevanje, kontekst)
2. igranje postaja vse večja prioriteta v tolikšni meri, da postane pomembnejše od drugih interesov in vsakodnevnih aktivnosti v življenju
3. nadaljevanje ali stopnjevanje z igranjem kljub negativnim posledicam

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

ICD-11 - Gaming disorder

Mednarodne klasifikacije bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene

Podtipi:

- 6C51.0 Zasvojenost z videoigrami, pretežno spletna: igranje poteka predvsem prek interneta.
- 6C51.1 Zasvojenost z videoigrami, pretežno nesplesna: igranje poteka predvsem brez uporabe interneta.

ICD-11

Dodatni diagnostični pogoji

- Igranje je kontinuiran ali epizodičen in ponavljajoč vzorec, ki traja daljše časovno obdobje (npr. 12 mesecev)
- Igranja ni mogoče pripisati drugi duševni motnji (npr. manični epizodi) ter ni posledica učinkov zdravil ali substanc
- Igranje povzroča pomembno stisko ali oviranost na osebnem, družinskem, izobraževalnem, poklicnem ali drugem pomembnem področju

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Dodatne klinične značilnosti (1/3)

- Če so simptomi in posledice vedenja povezanega z igranjem iger resni in so izpolnjeni vsi drugi diagnostični kriteriji, je lahko ustrezno postaviti diagnozo motnje igranja iger tudi po krajšem obdobju kot 12 mesecev (npr. po 6 mesecih).
- Posamezniki lahko večkrat neuspešno poskušajo nadzorovati ali bistveno zmanjšati vedenje igranja iger, ne glede na to, ali so ti poskusi samoiniciativni ali vsiljeni s strani drugih.

Samo za interno uporabo.

Dodatne klinične značilnosti (2/3)

- Posamezniki z GD lahko sčasoma povečajo trajanje ali pogostost igranja iger ali pa čutijo potrebo po igranju vse bolj kompleksnih iger ali takšnih, ki zahtevajo vse več spretnosti ali strategij, da bi ohranili ali presegli prejšnjo raven vznemirjenja ali se izognili dolgočasu.
- Posamezniki z GD pogosto doživljajo močno željo ali hrepenenje po igranju tudi med drugimi dejavnostmi.
- Ko prenehajo ali zmanjšajo igranje iger, pogosto na pobudo drugih, lahko doživljajo disforijo in kažejo uporniško vedenje ali verbalno oz. fizično agresijo. (WHO, 2018)

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Dodatne klinične značilnosti (3/3)

- Posamezniki z GD lahko izkazujejo izrazite motnje v prehrani, spanju, telesni aktivnosti in drugih z zdravjem povezanih vedenjih
- Večigralske igre - dinamika skupine prispeva k vzdrževanju intenzivnega igranja. Ne glede na socialne dejavnike, ki prispevajo k vedenju, se diagnoza zasvojenosti z videoigrami lahko postavi, če so izpolnjeni vsi diagnostični kriteriji. (WHO, 2018)

Samo za interno uporabo.

ICD-11

Meja z normalnostjo

- GD ne sme diagnosticirati zgolj na podlagi ponavljajočega se ali dolgotrajnega igranja iger, če pri tem niso prisotne tudi druge značilnosti zasvojenosti.
- Visoka pogostost in dolgotrajno igranje iger (na spletu ali brez povezave) je pogostejše v določenih starostnih in družbenih skupinah (npr. med mladostniki, predvsem fantje) ter v določenih okoliščinah, kot so počitnice ali organizirane igralne aktivnosti za zabavo. V odsotnosti drugih potrebnih značilnosti to prav tako ne kaže na motnjo. Pri postavljanju diagnoze je treba upoštevati kulturne, subkulturne in vrstniške norme.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

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 je večinoma porabljen za aktivnost
- Odlašanje obveznosti zaradi uporabe
- Primanjkuje časa za druge osebne cilje
- 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

4

Samo za interno uporabo.

Prepoznavanje in ocenjevanje zasvojenosti

Opozorilni znaki

LOGOUT

- Otrok/mladostnik veliko govori o videoigrah, tudi v neprimernih situacijah, ima pogoste asociacije na videoigre
- Želja biti profesionalni igralec videoiger ali streamer
- Obrambna naravnost v pogovoru z odraslimi glede videoiger, verbalni in fizični konflikti s starši
- Pomanjkanje volje in motivacije, apatija
- Nepojasnjena odsotnost iz šole ali službe
- Umikanje iz socialnih situacij, odklanjanje aktivnosti v živo, zapiranje vase
- Neprespanost, utrujenost
- Opuščanje drugih interesnih dejavnosti
- Slaba skrb za higieno

“Ne vem, kaj sem počel ta vikend.” - 15 letnik

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



PREPOZNAVANA POTREBA PO POMOČI

Prvi stik z osebo
Zaupnost
Sprejemanje
Radovednost
Motiviranje

Prepoznana stiska oz. problematika

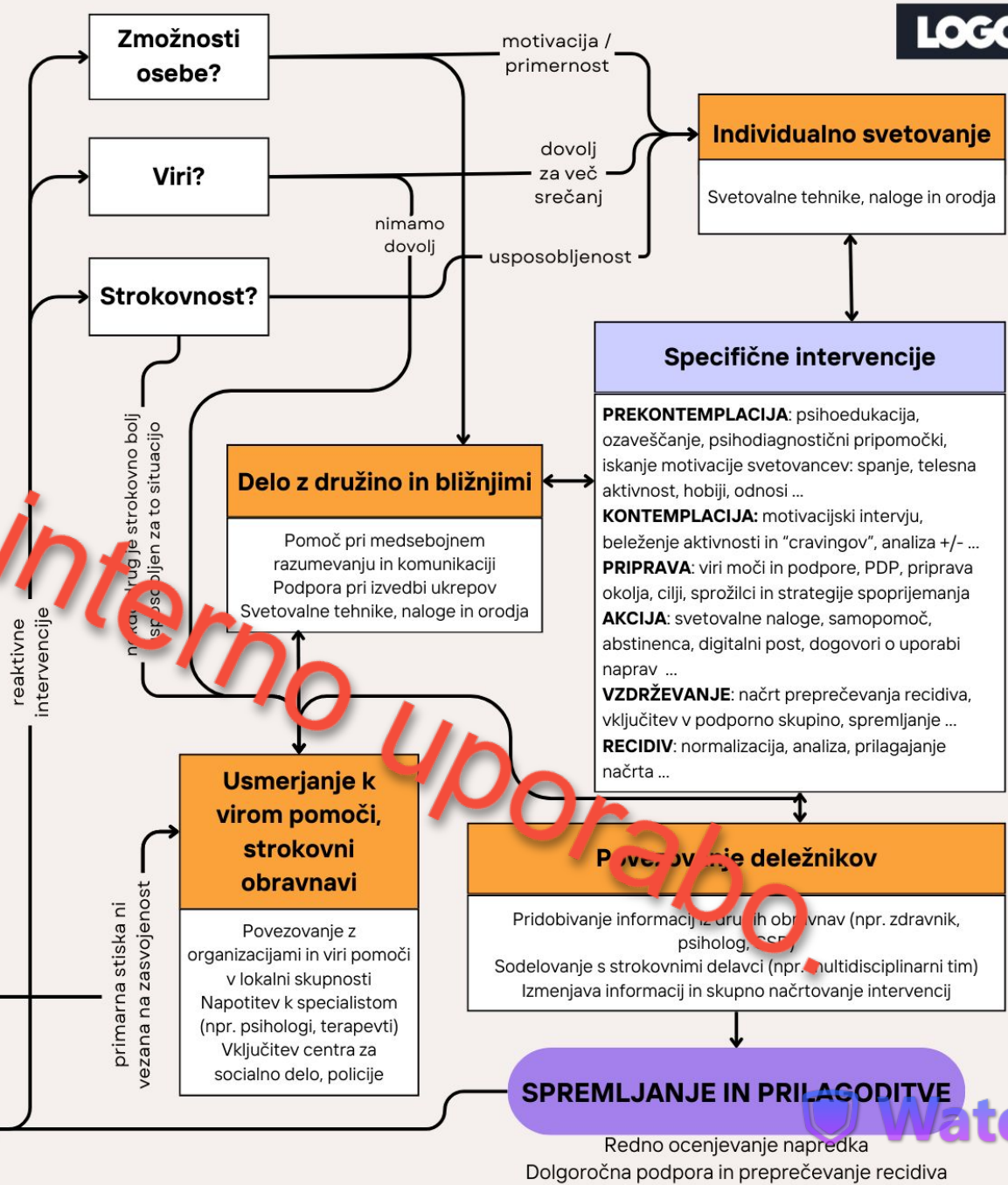
Ne | **Da**
intervencija ni potrebna | imamo vire za raziskovanje

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

Potrjeni znaki zasvojenosti

Da | **Ne**

IZBOR INTERVENCIJE



LOGOUT

Samo za interno uporabo.

Watermarkly

Psihodiagnostika (1/3)

LOGOUT

str. 14

Vprašalniki:

- Kratka lestvica zasvojenosti z videoigrami – IGDS9-SF (Pontes in Griffiths, 2015)
 - Krajša lestvica, ki meri specifično zasvojenost z igranjem videoiger (9 postavk).
 - Čas reševanja je približno 5 minut.
 - Vrednotenje rezultatov traja nekaj minut.



Psihodiagnostika (2/3)

LOGOUT

Uporaba vprašalnikov je namenjena psihologom in drugim strokovnjakom (npr. strokovnjaki s področja medicine, pedagogi, specialni/socialni pedagogi, socialni delavci ipd.), ki imajo znanja s področja psihometrije, etična znanja in so zavezani kodeksu v katerem od priznanih strokovnih društev, ki se ukvarjajo s to problematiko.

Za uporabo ni nujno dodatno usposabljanje.

Starostna omejitev za izpolnjevanje vprašalnikov je 11 let ali več. Vprašalniki so na voljo preko spleta na Centru za psihodiagnostična sredstva.

Psihodiagnostika (3/3)

Klinični intervju in psihološka anamneza:

- Ocena stiske in prizadetih področij.
- Identifikacija in doživljanje simptomov zasvojenosti.
- Morebitna prisotnost pridruženih motenj in diferencialna diagnoza.

ICD-11 Meje z drugimi motnjami in stanji (diferencialna diagnoza)

- Meja s problematičnim igranjem videoiger (Hazardous gaming)
- Meja z motnjo igranja iger na srečo
- Meja z bipolarno motnjo in sorodnimi motnjami
- Meja z obsesivno-kompulzivno motnjo
- Meja z motnjami zaradi uporabe psihoaktivnih snovi
- Meja z učinki psihoaktivnih snovi, vključno z zdravili

Samo za interno uporabo.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

5

Samo za interno uporabo.

Pridružene težave

Pridružene težave

- Motnja igranja iger pogosto sovпада z motnjami, povezanimi z uporabo psihoaktivnih snovi, motnjami razpoloženja, anksioznimi motnjami (tudi fobijami), motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), obsesivno-kompulzivno motnjo ter motnjami spanja in budnosti. (WHO, 2018)

ADHD:

- visoko stimulativno okolje (barve, intenziteta)
- vabilo k večopravnosti
- takojšnja nagrada
- visok nadzor nad količino dražljajev

MAS:

- privlačni dražljaji
- predvidljivo okolje
- komunikacija online je lažja

6

Samo za interno uporabo.

Posledice

Naša opažanja tveganosti igranja videoiger:

LOGOUT

- razvoj prekomerne rabe spleta ali zasvojenosti,
- komunikacija z odraslimi neznanci (večigralske igre),
- pretirani nakupi v videoigrah (mikrotransakcije),
- prevare in kraje računov,
- izkoriščanje igralcev za izdelavo igralnih vsebin,
- neprimerne vsebine,
- elementi iger na srečo (lootboxi)
- spletno nasilje (toksičnost).

ICD-11 Razvojne značilnosti

- Pri mladostnikih je zasvojenost z videoigrami povezana s povišano ravno težav pozunanjenja (npr. asocialno vedenje, težave z obvladovanjem jeze) in ponotranjenja (npr. čustvena stiska, nižja samozgodba).
- Pri odraslih je motnja igranja iger povezana z višjimi ravni depresivnih in anksioznih simptomov.
- Mladostniki z motnjo igranja iger so bolj v večjem tveganju za slabši učni uspeh, opustitev šolanja ter za psihosocialne in spalne težave.

Samo za interno uporabo.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Čustvene

- Alekstimija
- Povečano tveganje za anksiozno motnje (Mihara in Higuchi, 2017)
- Povečano tveganje za nastanek depresije (Lemmens idr., 2011)
- Čustvena otopelost
- Razdražljivost in jeza (Gentile idr., 2011)
- Nizka samopodoba - Sram, notranji konflikti (Caplan, 2002)

Kognitivne

- Motnje pozornosti in koncentracije (Gentile, 2011)
- Zmanjšana možnost za reševanje težav
- Obsesivno razmišljanje o igri
- Spremembe prefrontalnega korteksa in oslabela izvršilna funkcija (Yuan idr., 2011)

Vedenjske

- Zanemarjanje obveznosti (Lemmens idr., 2011)
- Laganje in prikrivanje igranja (DSM-5, 2013)
- Čustveni izbruhi (jeza, stiska, žalost...), ko je dostop do igranja omejen (Griffiths, 2005)
- Motnje rutine (Lam, 2014)

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

Telesne

- Motnje spanja (Lam, 2014)
- Težave z vidom (Rosenfield, 2011)
- Prekomerna teža/debelost
- Poslabšan imunski sistem (Kim idr., 2010)
- Sedeč način življenja (Tremblaya, 2012)
- Pretirano prehranjevanje (La Marra idr., 2020)

Odnosne

- Izolacija in osamljenost
- Pomankanje odnosov izven zaslona (Allison, 2006)
- Zmanjšan čas druženja z družino in prijatelji (Kuss in Griffiths, 2012)
- Težave v socialnih interakcijah, socialna anksioznost (NIJZ, 2024)

Druge

- Strah pred šolo (Jeong idr., 2007)
- Finančne težave
- Nižje zadovoljstvo z življenjem (NIJZ, 2024)

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

- Yuan, K. et al. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. PLoS ONE, 6(6), e20708.
- Gentile, D. A. et al. (2011). Pathological video game use among youth: A two-year longitudinal study. Pediatrics, 127(2), e319–e329.
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 71(7), 425–444.
- Lemmens, J. S. et al. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. Computers in Human Behavior, 27(1), 144–152.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. Computers in Human Behavior, 18(5), 553–575.
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the Internet, and sleep problems: A systematic review. Current Psychiatry Reports, 16(4), 444. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0444-1>
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the Internet, and sleep problems: A systematic review. Current Psychiatry Reports, 16(4), 444. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0444-1>
- Rosenfield, M. (2011). Computer vision syndrome: A review of ocular causes and potential treatments. Ophthalmic and Physiological Optics, 31(5), 502–515.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Spence, J. C., Carson, V., Connor Gerber, S., Dillman, C., & Janssen, I. (2012). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. BMC Public Health, 12, 98. Dostopno na: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-98>
- La Marra, M., Caviglia, G., & Perrella, R. (2020). Using smartphones when eating increases caloric intake in young people: An overview of the literature. Frontiers in Psychology, 11, 587886. Dostopno na: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587886>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. International Journal of Mental Health and Addiction, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Allison, S. E., von Wahlde, L., Shockley, T., & Gabbard, G. O. (2006). The Development of the Self in the Era of the Internet and Role-Playing Fantasy Games. The American Journal of Psychiatry, 163(3), 381–385. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.3.381>
- Jeong, E. J., Kim, D. H., & Lee, D. M. (2007). Computer game playing: Clinical characteristics of dependence and abuse among adolescents. Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 18(1), 104–114. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/26854222_Computer_game_playing_Clinical_characteristics_of_dependence_and_abuse_among_adolescents
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024, september 25). Porast uporabe digitalne tehnologije med mladostniki. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/porast-uporabe-digitalne-tehnologije-med-mladostniki/>

7 Samo za

interno uporabo.

Posebnosti obravnave
in opažanja pri delu

Specifike obravnave zasvojenosti z videoigrami:

LOGOUT

- Potrebno je raziskovanje motivov za igranje (velika raznolikost)
- Delo na prepoznavanju in procesiranju čustev
- Soočanje z in prenegovanje vrstniškega pritiska
- Delo na odnosu in komunikaciji s starši ali bližnjimi
- Spodbujanje izzivov in dosežkov izven digitalnega sveta
- Igralci radi govorijo o videoigrah (s sogovornikom, ki ne obsoja)
- Krepitev motivacije za igranje preko gledanja vsebin na družbenih omrežjih
- Občutek napredka v igrah - zmanjšana želja po napredku drugje
- Vključevanje v socialno življenje, delo na socialnih veščinah
- Pogovor o želji po profesionalnem igranju
- Možna igrifikacija življenja

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



**PREPOZNAVA
POTREBA PO
POMOČI**

Prvi stik z osebo

Zaupnost
Sprejemanje
Radovednost
Motiviranje

**Prepoznana stiska
oz. problematika**

Ne **Da**

intervencija ni potrebna

**Raziskovanje in
ocenjevanje**

Eksploracija
problematike
(anamneza)

Uporaba
psihodiagnostičnih
pripomočkov

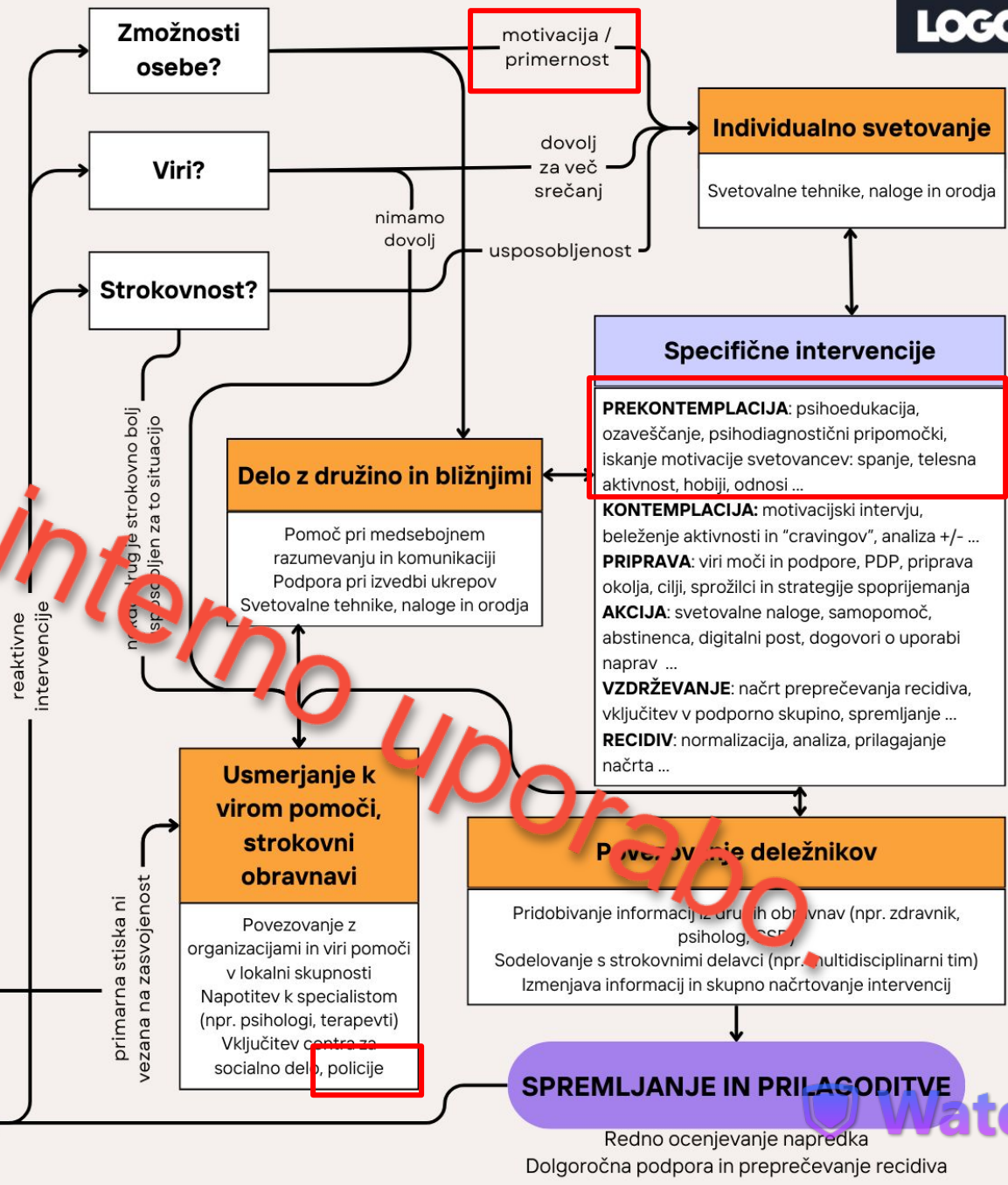
Eksploracija
digitalne vsebine

**Potrjeni znaki
zasvojenosti**

Da **Ne**

imamo vire za raziskovanje

IZBOR INTERVENCIJE



LOGOUT

Samo za interno uporabo

Watermarkly



Teoretični model, ki pride prav: Dve miselnosti (Carol S. Dweck)



Samoizpolnjujoča prerokba

Toga miselnost

Zmožnosti so statične, nespremenljive

- Izogibanje izzivov
- Hitra predaja oviram
- Trud dojet kot brezupen, nepotreben
- Ignoriranje dobronamernih povratnih informacij
 - Uspeh drugih ogroža

Posledično se prej ustavijo in dosežejo manj. Neuspeh jim potrди deterministično razumevanje sveta

Razvojna miselnost

Zmožnosti lahko razvijemo

- Sprejemanje izzivov
- Vztrajanje, kljub oviram
- Trud dojet kot pot k izboljšanju
- Jčenje iz dobronamernih povratnih informacij
- Uspeh drugih je navdih

Posledično se ne ustavijo in dosežejo več. Uspeh daje večji občutek svobodne volje

Samo za interno uporabo

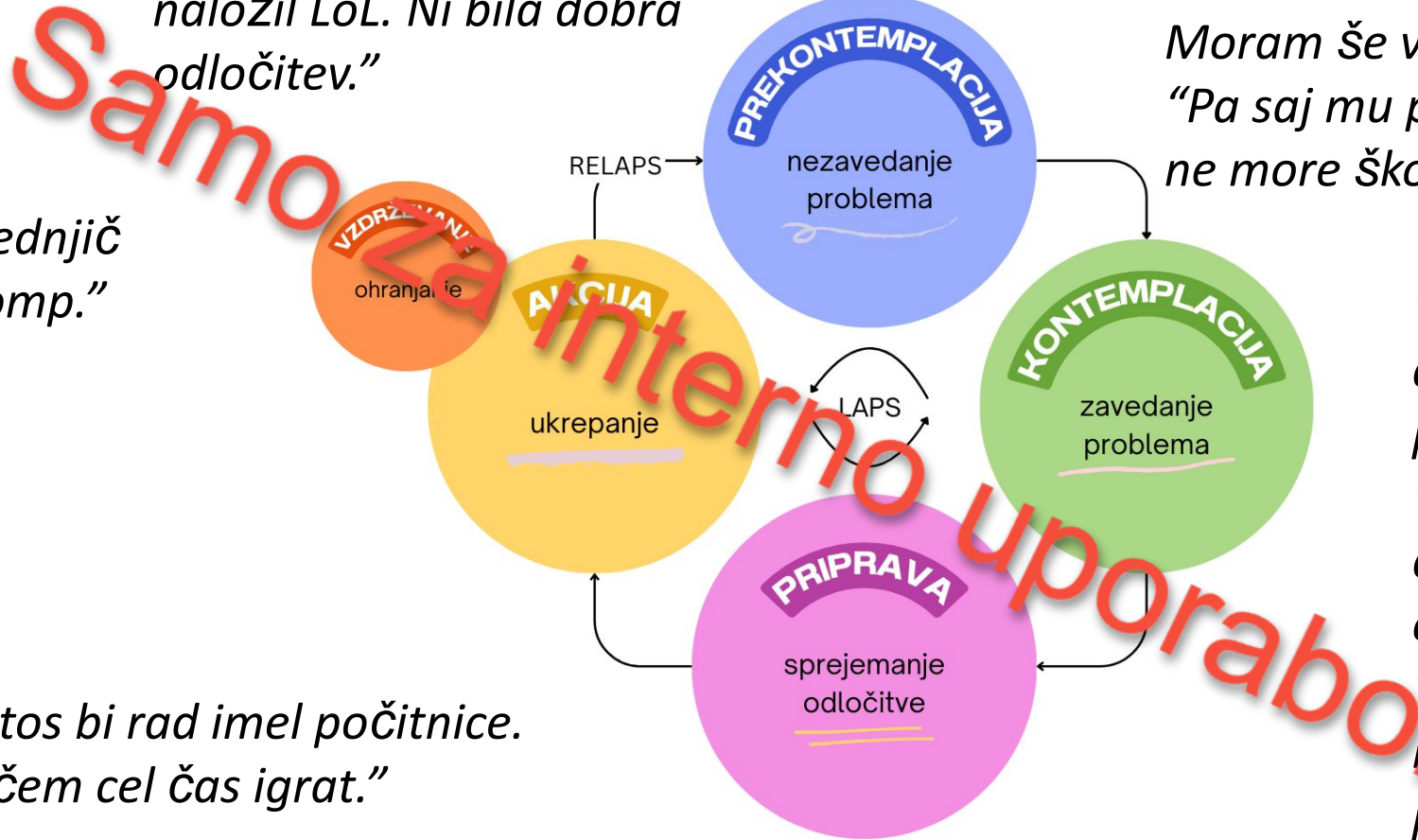
<https://www.abced.si/post/kako-sem-na%C5%A1el-carol-dweck>

Stopnje spremembe

“Čez vikend sem ponovno naložil LoL. Ni bila dobra odločitev.”

“Okej. Vam naslednjič prinesem svoj komp.”

“Letos bi rad imel počitnice. Nočem cel čas igrat.”



“Itak vsi igrajo.”

“Lahko bi nehal, če bi hotel.”

“Jaz bom e-športnik. Moram še več igrat.”

“Pa saj mu pustimo. Kdaj pa ne more škodit.”

“Ni mi všeč, ko se doma potem prepiramo.”

“Sicer igra 8 ur na dan, bomo pa zdaj omejili na 1.”

“Okej, 14 ur na dan je mogoče res preveliko”- 16 letnik

LOGOUT

str. 59

Pogled v prihodnost

Samo za interno uporabo.

Pogled v prihodnost

Metaverzum

Videoigre bodo postale mesta druženja, katerih namen ni več primarno samo igranje igre.

Umetna inteligenca

Odpira nove načine kako se igre izdelujejo. Doda personalizacijo vsebine in unikatnost k igralni izkušnji.

Virtualna resničnost

VR očala dodajo nov nivo imerzije. Tehnologija se razvija, ni še v splošni rabi.

Igranje v oblaku

“Cloud gaming” opisuje igranje na način, kjer igra teče na strežniku preko spleta. To omogoča, da lahko katerkoli igro igram na vsakem zaslonu, ne glede na tehnično zmogljivost svojih naprav.

UNRECORD

Samo za interno uporabo.

OFFICIAL TRAILER

Samo za interno uporabo.

Samo za interno uporabo.



Samo za interno uporabo.

Vprašanja
in
diskusija

Samo za interno uporabo.

Odmor

Struktura vsebin za naslednji sklop:

LOGOUT

1. Družbena omrežja danes
2. Motivi, potrebe in dejavniki tveganja zasvojenosti
3. Kriteriji in značilnosti zasvojenosti
4. Prepoznavanje in ocenjevanje zasvojenosti
5. Pridružene težave
6. Posledice
7. Posebnosti obravnave in opazanja pri delu
8. Pogled v prihodnost
9. Vprašanja in diskusija

Samo za interno uporabo.



Samo za interno uporabo.

Zasvojenost z DRUŽBENIMI OMREŽJI

LOGOUT
Center pomoči pri prekomerni rabi interneta

1

Samo za interno uporabo.

Družbena omrežja danes

Statistika

- 80 % vseh Slovencev je registriranih na družbenih omrežjih . Pri osebah rojenih med 1997 in 2012 je odstotek 97 %. Ti tudi največkrat dnevno posežejo po njih - 12x (ostali 7x). ([Dnevnik, 2025](#)).
- Dosegljiva so na telefonih, računalnikih, TV-jih, tablicah, pametnih urah in drugih napravah.
- Poleg osnovnih funkcij komunikacije, pogosto omogočajo tudi gledanje video vsebin, igranje videiger, prodajo, ustvarjanje, informiranje...
- V Sloveniji so najpogosteje uporabljena omrežja Facebook, Instagram in YouTube ([Dnevnik, 2025](#)).
- Omrežja TikTok, Snapchat in X uporablja desetina Slovenije ([Dnevnik, 2025](#)).

Dnevnik. (2023, 16. november). Slovenci za družbena omrežja telefon v roke vzamejo sedemkrat na dan. Pridobljeno s <https://www.dnevnik.si/novice/slovenija/slovenici-za-druzbeno-omrezja-telefon-v-roke-vzamejo-sedemkrat-na-dan-2716113>

Glavni razlogi za uporabo družbenih omrežij

LOGOUT

- Starost 16 do 24
 - 48,3 % Stik z družino in prijatelji
 - 43,4 % Zapolnitev prostega časa
- 25 do 34
 - 48,0 % Stik z družino in prijatelji
 - 39,6 % Zapolnitev prostega časa
- 35 do 44
 - 52,2,0 % Stik z družino in prijatelji
 - 38,4 % Zapolnitev prostega časa
- 45 do 54
 - 55,1 % Stik z družino in prijatelji
 - 39,1 % Branje novic
 - 38,3 % Zapolnitev prostega časa

Samo za interno uporabo.

DataReportal. (2024). Social media users. Pridobljeno s <https://datareportal.com/social-media-users>

Značilnosti	"Offline" družabna mreža	"Online" družabna mreža
Število neposrednih povezav z drugimi v omrežju	Čeprav je število kognitivno obvladljivih povezav omejeno na približno 150, večina ljudi poroča o povprečno 14-56 povezavah	Tehnološko je možno vzpostaviti ogromno število povezav, vendar je povprečno število omejeno (npr. Facebook)
Simetrija (recipročnost odnosa)	Običajno simetrična	Simetrična (npr. Instagram, LinkedIn, Facebook) in asimetrična (npr. Twitter, YouTube)
Moč (intenzivnost, globina in kakovost odnosa med posamezniki v omrežju)	Povprečno 2-8 močnih vezi in 12-48 šibkih/latentnih vezi.	Povprečno 9-37 močnih vezi in 68-131 šibkih/latentnih vezi
Dinamika sprememb	Nizka zaradi "analognih" interakcij v živo.	Visoka zaradi tehnološke podpore.

Samo za interno uporabo.

https://en.wikipedia.org/wiki/Social_networking_service#cite_note-18

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

Katera družbena omrežja poznate?

LOGOUT



Samo za interno uporabo.

Preklopi na lajt

Uredi naslovno fotografijo



LOGOUT

4,4 tis. všečov • sledilci: 4,5 tis.



Profesionalna nadzorna plošča

Uredi

Oglašuj

- Objave
- Vizitka
- Mentions
- Ocene
- Interaktivni videi
- Fotografije
- Več ▾



13:46 VoWiFi LTE 77%

LIVE Following For You

or more colors and a vertical stripe pattern.

ig: arynlei

How to make plaid in Adobe

MrBeastBurgerSlovenija

Lokacija št.4

MRBEAST BURGER

Svetovno znani burgerji so v Sloveniji.

How is done Spletno naročilo.

Online order

14.9K

228

2,830

MrBeast na Primo skokih!

Bikdo free burger?

Da ni v Shark tanku. Free burgerji!!

55K

4,888

Awkward moment.

Give away. Beast style.

31.1K

18.3K

22.3K

MR.BEAST BURGER V SLO

Ministrstvo za zdravje

MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

@minzdravja

106 Following

456 Followers

9,602 Likes

Follow Message

Zdravje je skrb za vse

DOMEN PREVC

3,366

784

5,602

LOGOUT

logout.si ...

LOGOUT

Following ▾ Message +

LogOut.org
Nonprofit organization

- Uravnotežena in ustvarjalna uporaba zaslonov
- Balanced and healthy use of digital technology
- www.logout.org

Followed by ssaak, ziva.ahahac + 31 more

1%

89 posts 978 followers 113 following

blue monday

S TOŽBAMI NAD ZASVOJENOST:
KAKO SOCIAL MEDIA VICTIMS LAW CENTER (SMVLC) POMAGA USTVARJATI VARNIŠE DIGITALNO OKOLJE ZA MLADE

V 2025 BOM...

- ... prioritizirala **hablje** brez zastona
- ... skrbela za količino in kakovost **spanca**
- ... omejila uporabo **aplikacij**, ki mi krajejo čas
- ... čim več obrokov pojedla brez zastona
- ... opazovala, kako se počutim po uporabi zastona
- ... večkrat izvedla digitalni **detox**

338 Izvedenih preventivnih aktivnosti

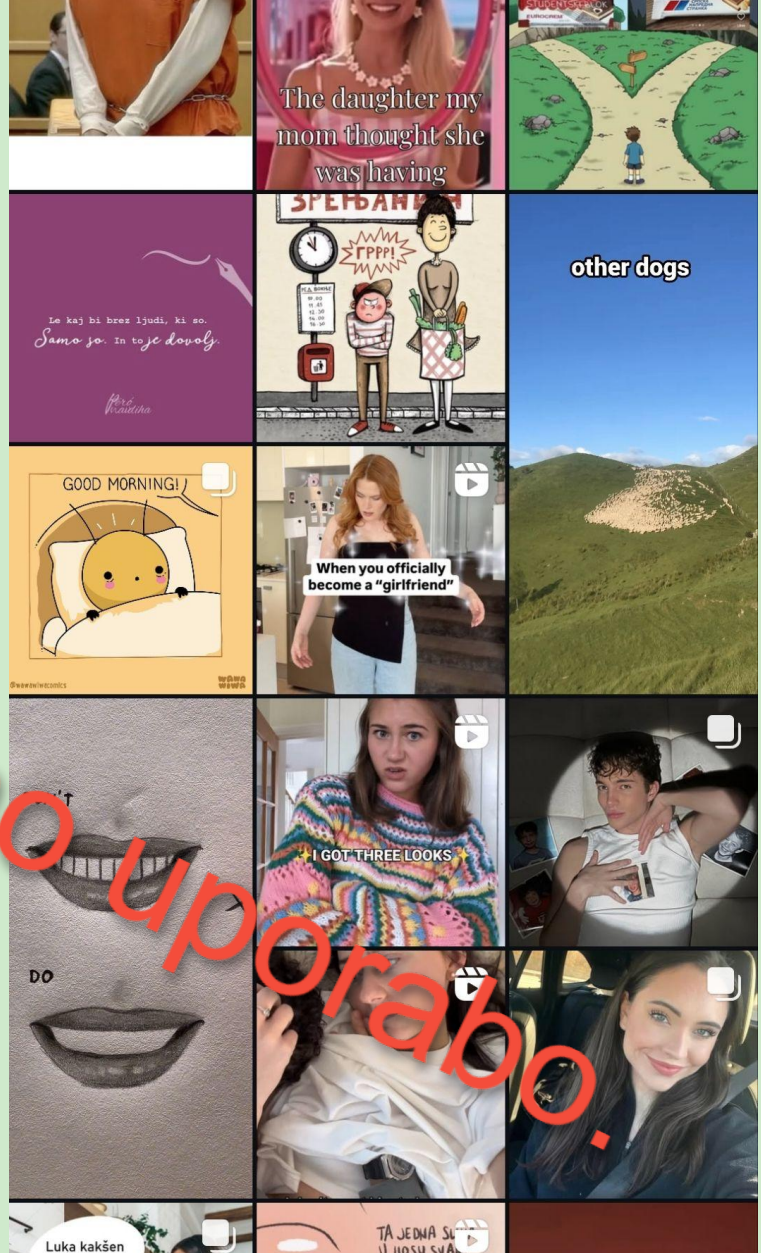
1037 Znanih uporabnikov storitev

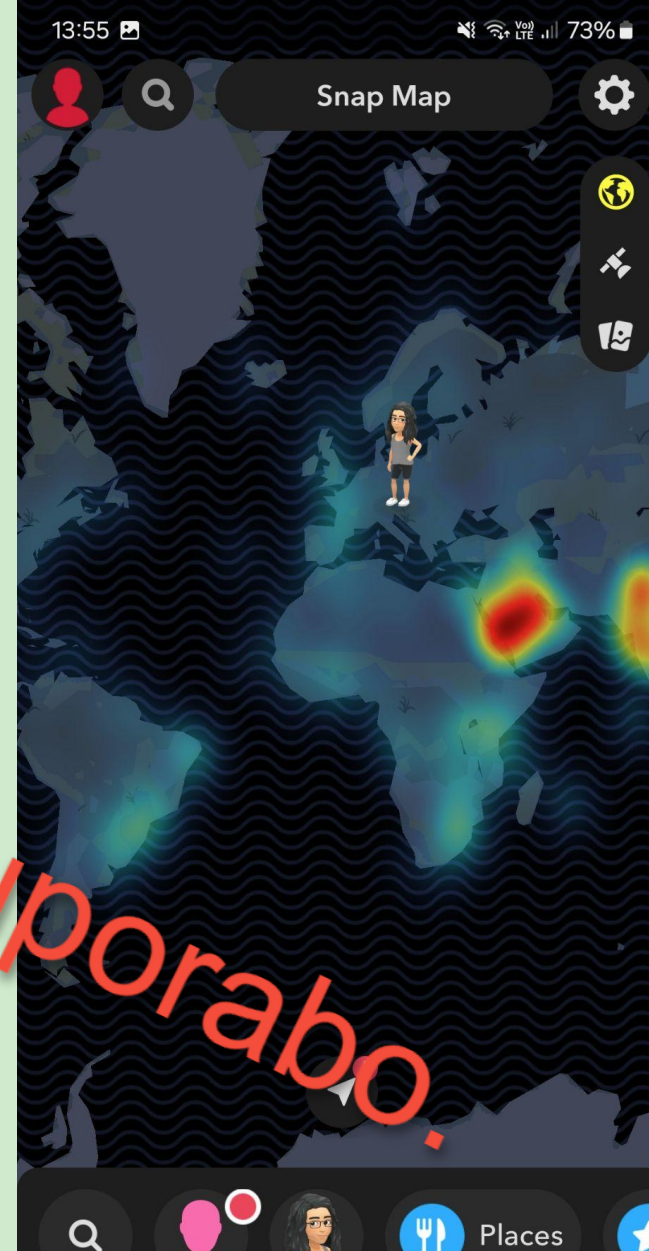
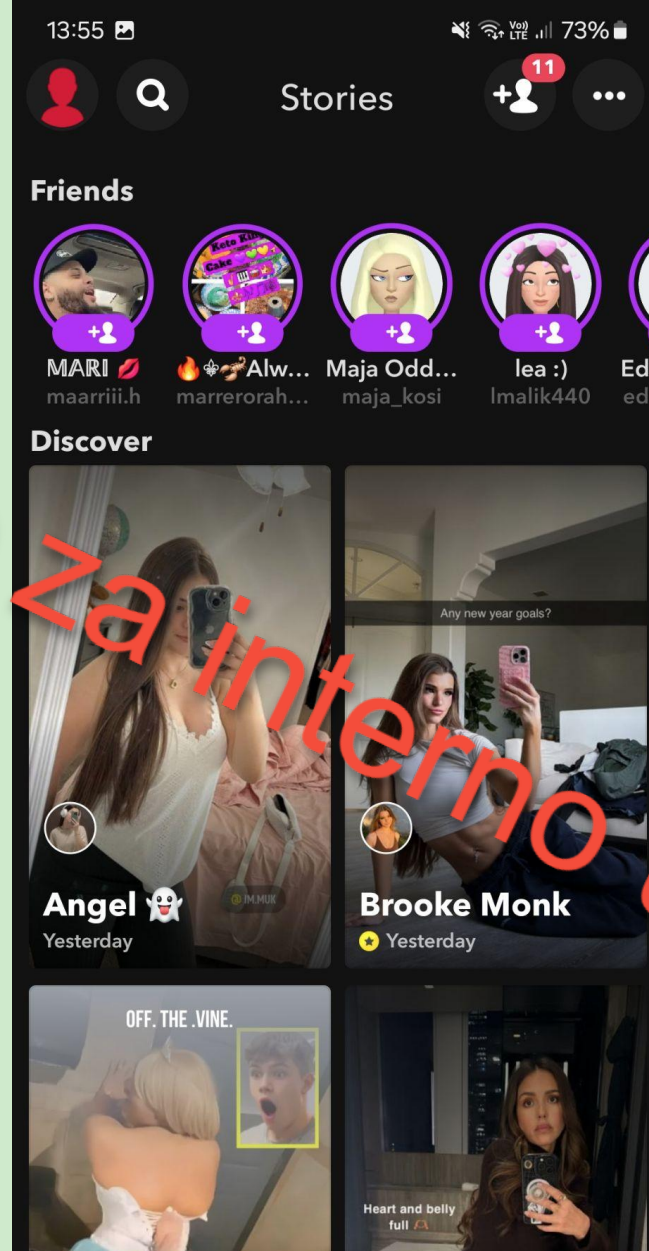
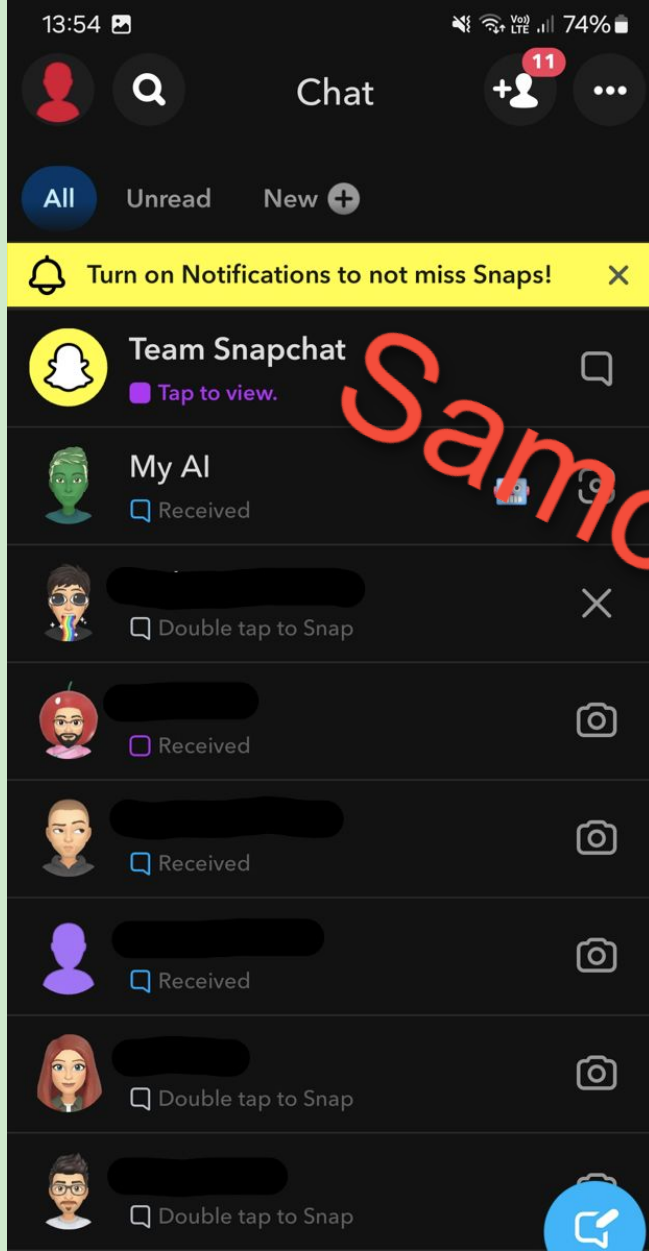
LOGOUT 2024

Udeležencev preventivnih aktivnosti

Anonimnih uporabnikov programov

Samo za interno uporabo





LOGOUT

Discord interface showing a chat window in the # general channel. The chat history includes messages from Menonix, nca.ma, and Yanush. A large red watermark is overlaid diagonally across the chat area, reading "Samo za interno uporabo." (Only for internal use).

Logout

general

Events → Good to see you, Menonix. 8. 10. 2024 12:08

Wave to say hi!

SPLOŠNO +

pozdrav-in-smernice

announcements

bot-command

DNEVNA SOBA +

general

spicy-info

General

VOICE CHANNELS +

Corona Group

Youngsters-feels-group

DnD VC

value deck

volkodlaki

KANALI ZA SKUPINE +

corona-group

youngsters-feels-text

mladinska-celje

dungeons-and-dragons

volki-in-polhodlaki

Menonix 8. 10. 2024 11:25
hey girl
in hej @Youngster, z mano se bo te letos spreževali na skupini ob sredah. seveda pa se nam bodo občasno pridruževali veterani ❤️
2

Yanush 8. 10. 2024 15:34
Good to see you, Menonix.

1

Logout

Call of Duty® 5h ago

Salad 6h ago

fogão 6 b
osu! 1d ago

MODERATOR

Aha

Jan l
Repub

Men

ONLINE — 6

Dark
obses

Plag

Ryth
Watch

Sam

Team
Playin

torcl



ALL hot new rising controversial top show images

- home the home feed
- multireddits new! create sets of subreddits to view together. for starters, try one of these:
 - redditnews
 - redditpets
 to hide these samples, create a multi of your own:
 - explore multis
 - create
- everything from all subreddits
- saved

- 14.8k Sinkhole opened in Cornish backyard, leading 300ft down into a medieval mineshaft **r/all** (i.redd.it) submitted 2 hours ago by Lastwarfare753 to r/interestingasfuck 371 comments share save hide report crosspost [I+c]
- 36.6k A teacher showing his paper aeroplane **Video** (v.redd.it) submitted 4 hours ago by Rarepredator to r/Damnthatinteresting 305 comments (111 new) share save hide report crosspost [I+c]
- 18.7k me_irl (i.redd.it) submitted 4 hours ago by _venom8 to r/me_irl 137 comments share save hide report crosspost [I+c]
- 9559 Phone was dying and I was in a hurry, and didn't get the chance to read it properly until I got home. (i.redd.it) submitted 2 hours ago by ... to r/mildlyinfuriating 558 comments share save hide report crosspost [I+c]
- 24.4k I just love british honesty **Picture** (reddi.com) submitted 5 hours ago by Kaisaplews to r/... 775 comments share save hide report crosspost [I+c]
- 15.5k "...Faith and Allegiance" **Comics Community** (reddi.com) submitted 4 hours ago by JFerrer619 to r/comics 509 comments share save hide report crosspost [I+c]
- 36.2k Put it in park and walk away **Video** (v.redd.it) submitted 7 hours ago by solateor to r/oddisatisfying 394 comments share save hide report crosspost [I+c]
- 32.0k Elon Musk controversial salute image beamed on Tesla factory in Berlin (new) submitted 7 hours ago by Available-Drink-5232 to r/worldnews 1349 comments share save hide report crosspost [I+c]
- 9777 Made it past the archers **Humor** (i.redd.it) submitted 5 hours ago by Electronic-Error-541 to r/Eldenring 106 comments share save hide report crosspost [I+c]
- 13.3k The Bond between her and her snake **Animal** (v.redd.it) submitted 6 hours ago by Both-Ant4433 to r/BeAmazed 383 comments share save hide report crosspost [I+c]

search

LOGOUT

all

Displaying content from r/all, except the following subreddits:

filter subreddit +

- » Exclude your communities
- » See gilded comments and submissions

Submit a new link

Submit a new text post

Samo za interno uporabo.



LOGOUT





Samo za interno uporabo.



Start

Stop

Country 

I am 

 By pressing "Start", you agree to our rules. Rule violators will be banned. Please keep your face visible in the camera frame.

Koga na spletu spremljajo?

Vplivnež je vplivna oseba, ki preizkuša mnogo različnih izdelkov ali storitev, ter preko spleta in socialnih medijev o njih obvešča svoje sledilce. Influencerji imajo ponavadi na spletu veliko število sledilcev, ki si pri nakupovanju pomagajo z njihovimi priporočili. (Wikipedia, 2023)



LOGOUT

Samo za interno uporabo.

Wikipedia. (2023, 9. december). Vplivnež. Pridobljeno s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Vplivne%C5%BE>

Statistika

- 36 % mladostnikov je skoraj ves čas v stiku s svojimi prijatelji preko spleta. Najvišji odstotki so pri 15-letnih dekletih - 44 % . ([HBSC, Jeriček Klanšček idr., 2023](#))
- Pri 11 % mladostnikov so prisotni znaki pretirane in kompulzivne uporabe družbenih omrežij. Pri dekletih so odstotki višji - 13 %, kot pri fantih - 9%. ([HBSC, Jeriček Klanšček idr., 2023](#))
- Študentje uporabljajo D0 2h42min dnevno med tednom, 2h57min med vikendom. ([Raziskava o doživljanju epidemije covid-19 med študenti; Gabrovec idr., 2022](#)). Znake zasvojenosti z D0 kaže 4,5 % študentov (2,6% moških, 5,3% žensk) ([Žmavc idr., 2022](#))
- Odrasli: Statistika iz raziskave ATADD 2023 (NIJZ, neobjavljeni podatki)

Statistika - raziskava Safe.si

LOGOUT

- 45 % najstnikov primerja svoj obraz in telo s popolnimi podobami spletnih vplivnežev
- 18 % osnovnošolcev in 23 % srednješolcev razmišlja o plastični operaciji, da bi izboljšali svoj videz
- izključitev iz zasebne skupine sošolcev na družbenem omrežju ena najslabših izkušenj, sledi norčevanje na spletu
- 73 % najstnikov se v osnovni šoli počuti prezasedene z internetom, družbenimi omrežji in telefonom
- 48 % osnovnošolskih najstnikov še poroča, da jim zaradi uporabe telefona, aplikacij in družabnih omrežij prizmanjkuje spanca - delež je višji pri dekletih in starejših najstnikih. (Safe.si, 2024)

Safe.si. (2024, March 5). Sporočilo za javnost: Zaradi objav na internetu tretjina slovenskih dijakinj razmišlja o spremembi vedenja na spletu. <https://safe.si/novice/sporocilo-za-javnost-zaradi-objav-na-internetu-tretjina-slovenskih-dijakinj-razmislja-o>

Opazanja našega centra

LOGOUT

- Igrifikacija družbenih omrežij
- Profile ustvarjajo vedno mlajši
- "Trg" aplikacij se ustaljuje
- Spodbuda nereálnih pričakovanj do sveta
- Težave navezovanja stikov preko "tradicionalnih" pristopov
- Nasprotovanje "tradicionalnim" potem do uspeha
- Zasebnost ni prioriteta

Oxford beseda leta 2024:

Brainrot

"Gniloba možganov" je opredeljena kot »domnevno poslabšanje človekovega duševnega ali intelektualnega stanja, zlasti kot posledica pretiranega uživanja vsebin (danes zlasti spletnih), ki veljajo za banalne ali nezdravne. Prav tako: nekaj, za kar se meni, da lahko vodi do takega poslabšanja.«

2

Samo za interno uporabo.

Motivi, potrebe in dejavniki tveganja

Družbena omrežja zadovoljujejo potrebe po:

I. Avtonomnosti

Je potreba po tem, da je naše vedenje usmerjano s strani naših lastnih interesov, želja in izbir in ga tako začnemo na lastno željo, ga odobravamo in tudi sami uravnavamo.

- Izbira lastnega socialnega kroga na spletu
- Občutek osamosvajanja
- Oblika uporništva
- Sledenje vplivnežem ("lifestyle guru")
- Izražanje sebe
- Kreativna svoboda in nadzor nad tem kaj spremljam

"Rabim 50 € na mesec, da kupim online tečaj. Nočem biti celo življenje odvisen od staršev."

"Skrbi me kaj se dogaja v Ameriki. Redno spremljam dogajanje."

Wikipedia contributors. (2024, March 13). Teorija samodoločenosti. Wikipedia. https://sl.wikipedia.org/wiki/Teorija_samodolo%C4%8Denosti

II. Kompetentnosti

LOGOUT

Je potreba po tem, da v svojem okolju najdemo primerne izzive zase, da lahko svoje sposobnosti razvijamo in da v okolju učinkovito delujemo.

- Dosežki znotraj dru. omr. (Zbiranje ogenjčkov)
- Pridobivanje sledilcev, doseganje mejnikov (1000 sledilcev)
- Objavljanje viralnih vsebin, uporaba digitalnih orodij za obdelavo slik, videov, drugih vsebin
- Pridobivanje pozitivnih povratnih informacij

"S prijateljem imava preko 1200 ogenjčkov. Največ v razredu."

"Prejšnji teden sem dobil svojega stotega subscriberja (naročnika) na Youtubu."

Wikipedia contributors. (2024, March 13). Teorija samodoločenosti. Wikipedia. https://sl.wikipedia.org/wiki/Teorija_samodolo%C4%8Denosti

III. Pripadnosti

LOGOUT

Zajema potrebo po povezanosti z drugimi ljudmi, medsebojni ljubezni in skrbi, pripadnosti neki skupini in čustveni varnosti.

- Stik z bližnjimi in s prijatelji
- Občutek pripadnosti skupnosti ali skupini (Discord server)
- Sledenje in interakcija z javnimi osebami (parasocialni stiki)
- Sodelovanje in spremljanje kulturnih in družbenih pojavov
- Povratne informacije in odzivi na objave
- Iskanje partnerja

“Notifikacije (obvestila) imam vedno vklopljene. Kaj pa če mi piše sredi noči?”

“Spremljam vsak njegov livestream. Enkrat je moj komentar na streamu tudi prebral.”

Wikipedia contributors. (2024, March 13). Teorija samodoločenosti. Wikipedia. https://sl.wikipedia.org/wiki/Teorija_samodolo%C4%8Denosti

Dejavniki tveganja - zgodnji razvoj:

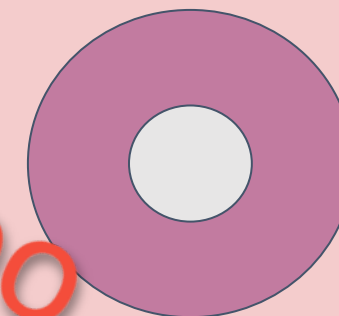
- Zgodnji prvi stik z družbenimi omrežji
- Otrok v zgodnjem otroštvu postane lastnik naprave
- Starši se premalo zanimajo za otrokove digitalne aktivnosti
- Slaba čustvena regulacija
- Permisiven vzgojni stil
- Zanemarjajoč vzgojni stil



Dejavniki tveganja - osebnost posameznika:

LOGOUT

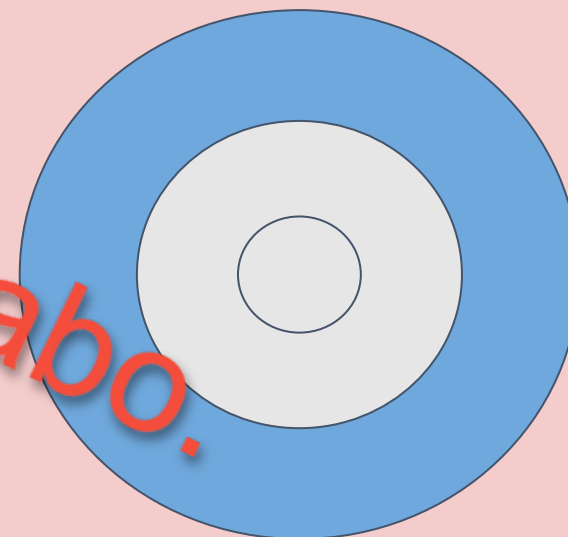
- Ženski spol, mladostniki
- Objavljanje vsebin na D0
- Psihološki dejavniki tveganja (pregled meta-analiz, [Fioravanti idr., 2025](#)): ne-varna navezanost, visok nevroticizem, nizka vestnost, nizka samopodoba, depresivnost, anksioznost, socialna anksioznost, stres, osamljenost, FOMO, nezadovoljene psihološke potrebe, uporaba za čustveno regulacijo, preferenca do stikov preko spleta



Dejavniki tveganja - družinsko okolje:

LOGOUT

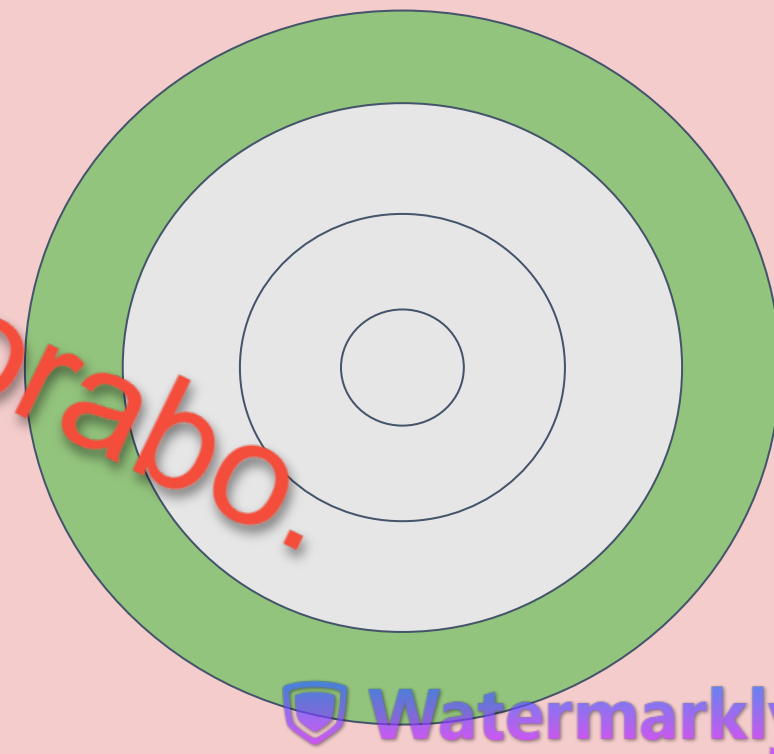
- Število zaslonov v domačem okolju
- Družinska kultura uporabe zaslonov
- Pomanjkanje pravil in omejitev
- Vzgojna neuskklajenost staršev
- Konflikti, kaotične razmere
- Čustvena in fizična odsotnost staršev
- Pomanjkanje podpore za interesne dejavnosti
- Ločena starša



Dejavniki tveganja - vrstniško okolje:

LOGOUT

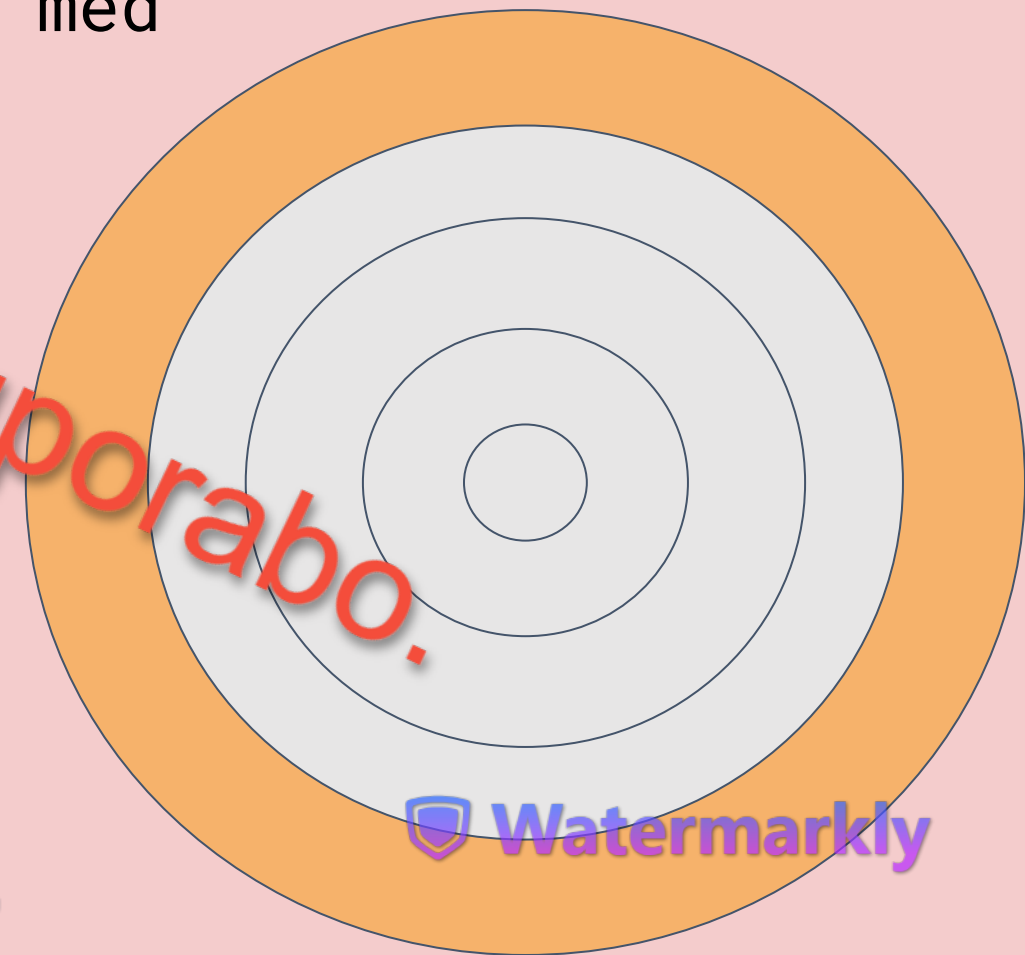
- Pogovorne skupine na družbenih omrežjih
- Dostop do informacij skozi specifična družbena omrežja
- Učenje skozi družbena omrežja
- Družbeni profili prijateljev
- Pomanjkanje organiziranih oblik druženja
- Pomanjkanje stikov
- Medvrstniško nasilje
- Težave na šolskem področju



Dejavniki tveganja - kulturno okolje:

LOGOUT

- Normalizacija prisotnosti na D0,
- Normalizacija uporabe naprav (med šolskimi odmori, ob druženju, med čakanjem)
- Nedopustnost odklopa - "Moram biti dosegljiv zaradi službe"
- Vrednote individualizacije
- Napredovanje tehnologije - algoritmi, ki prikazujejo individualizirane vsebine



3

Samo za interno uporabo.

Kriteriji in
značilnosti
zasvojenosti

Definicija

Zasvojenost z družbenimi omrežji trenutno ni formalno priznana kot samostojna diagnoza v mednarodnih klasifikacijah motenj, kot sta Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (DSM-5) ali Mednarodna klasifikacija bolezni (ICD-11).

Vseeno pa se pogosto preučuje in obravnava kot podvrsta vedenjskih zasvojenosti ali zasvojenosti z internetom v psihološki in psihiatrični literaturi.

Kriteriji zasvojenosti od družbenih omrežij prilagojeni po DSM-5

LOGOUT

5/9 kaže na zasvojenost:

1. Preokupacija z uporabo družbenih omrežij.
2. Odtegnitveni simptomi.
3. Razvoj tolerance.
4. Neuspešni poskusi prenehanja.
5. Izguba zanimanja za druge aktivnosti.

Kriteriji zasvojenosti od družbenih omrežij prilagojeni po DSM-5

LOGOUT

5/9 kaže na zasvojenost:

6. Nadaljevanje z rabo družbenih omrežij kljub zavedanju psihosocialnih problemov.
7. Prikrivanje in laganje o količini časa preživetega na družbenih omrežjih.
8. Raba družbenih omrežij kot pobež ali blažitev proti negativnemu razpoloženju.
9. Raba ogroža ali celo povzroči izgubo pomembnega odnosa, službe ali druge pomembne priložnosti.

Kriteriji zasvojenosti od družbenih omrežij prilagojene po ICD-11:

LOGOUT

Za motnjo zasvojene rabe družbenih omrežij je značilen vzorec vztrajne in ponavljajoče rabe, ki se lahko pojavlja preko spleta in se kaže kot:

1. oslabljen nadzor nad rabo (npr. začetek, pogostost, intenzivnost, trajanje, zaključevanje, kontekst)
2. uporaba družbenih omrežij postaja vse večja prioriteta v tolikšni meri, da postane pomembnejše od drugih interesov in vsakodnevnih aktivnosti v življenju
3. nadaljevanje ali stopnjevanje z rabo kljub negativnim posledicam

World Health Organization. (2022). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Kriteriji zasvojenosti od družbenih omrežij prilagojene po ICD-11:

LOGOUT

Kdaj raba NI motnja?

- Če je prisotna samo vztrajna in ponavljajoča raba, brez ostalih simptomov.
- Dnevna raba, raba za odpravljanje dolgčasa ali povečana socialna interakcija na družbenih omrežjih - ni dovolj za postavitev diagnoze.
- Kadar se dolgotrajna raba pojavlja v določenih starostnih in družbenih skupinah ter kontekstih (npr. počitnice), brez ostalih simptomov.

World Health Organization. (2022). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Kriteriji zasvojenosti od družbenih omrežij prilagojene po ICD-11:

LOGOUT

- Vztrajen vzorec rabe, ki se kaže v:
 - oslabljenem nadzoru nad rabo
 - raba postane prioriteta pred drugimi življenjskimi interesi
 - nadaljevanje ali stopnjevanje rabe kljub negativnim posledicam
- Raba je kontinuiran ali epizodičen in ponavljajoč vzorec, ki traja daljše časovno obdobje (npr. 12 mesecev)
- Rabe ni mogoče pripisati drugi duševni motnji (npr. manični epizodi) ter ni posledica učinkov zdravil ali substanc
- Raba povzroča pomembno stisko ali oviro na osebnem, družinskem, izobraževalnem, poklicnem ali drugem pomembnem področju

Kaj je prekomerna uporaba?

- Naprava je primarni hobi.
- Časovno prekomerna uporaba.
- Občutek preobremenjenosti – pogoste digitalne izčrpanosti.
- Pogosto se zateka na zaslon, ker mu/ji je dolgčas.
- Pogosto odlašanje opravil/obveznosti.
- Težave pri strukturiranju in organizaciji časa.
- Prisotna želja po zmanjšanju časa na napravi.
- Spremenjena rutina spanja ali težave s spanjem.
- Izogibanje obveznostim.
- Poslabšanje učnega uspeha ali delovne učinkovitosti, manjkanje v šoli ali službi.
- Težave v medosebnih odnosih.

Uravnotežena uporaba

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

Problematična uporaba

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

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

4

Samo za interno uporabo.

Prepoznavanje in
ocenjevanje
zasvojenosti.

Kdaj pomislimo na možnost problematične rabe ali zasvojenosti z družbenimi omrežji?

LOGOUT

- Nelagodje ob nedostopnosti interneta ali telefona
- Preverjanje telefona v neprimernih situacijah (npr. med svetovanjem, poukom)
- Neprestana obvestila na telefonu, zvonjenje/brnenje
- Težave pri oncanjanju teme pogovora, izgubi zanimanje
- Poslabšana zmožnost koncentracije
- Pomanjkanje volje in motivacije
- Neprespanost, utrujenost
- Opuščanje drugih interesnih dejavnosti
- Neproductivnost (učenje, služba)
- Poročanje staršev, da preživi ves prosti čas na telefonu
- Obrambna drža ob pogovoru z odraslim na temo družbenih omrežij, zanikanje problema

“Kadar nimam nič za delat sem na fonu. Včeraj popoldne in zvečer sem bila na TikToku in Instagramu, ne spomnim se kaj sem gledala.”

Psihodiagnostika (1/2)

LOGOUT

Vprašalniki:

- **Kratka lestvica zasvojenosti s spletom - IDS9-SF** (Pontes in Griffiths, 2016)
 - Krajša lestvica, ki meri splošno zasvojenost s spletom (9 postavk).
 - Čas reševanja je približno 5 minut.
 - Vrednotenje rezultatov traja nekaj minut.
- **Vprašalnik zasvojenosti s spletom za mladostnike in odrasle - IAT** (Young, 1998)
 - Meri splošno zasvojenost s spletom. Obstaja v dveh različicah - 18 postavk za mladostnike in 20 postavk za odrasle.
 - Vključuje dve podlestvici: Čustvena kompenzacija in pomanjkljiv samonadzor.
 - Čas reševanja je 5–10 minut. Vrednotenje rezultatov traja nekaj minut.

Psihodiagnostika (2/2)

LOGOUT

Klinični intervju in psihološka anamneza:

- Ocena stiske in prizadetih področij.
- Identifikacija in doživljanje simptomov zasvojenosti.
- Morebitna prisotnost pridruženih motenj in diferencialna diagnoza.

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



**PREPOZNANA
POTREBA PO
POMOČI**

Prvi stik z osebo
Zaupnost
Sprejemanje
Radovednost
Motiviranje

**Prepoznana stiska
oz. problematika**

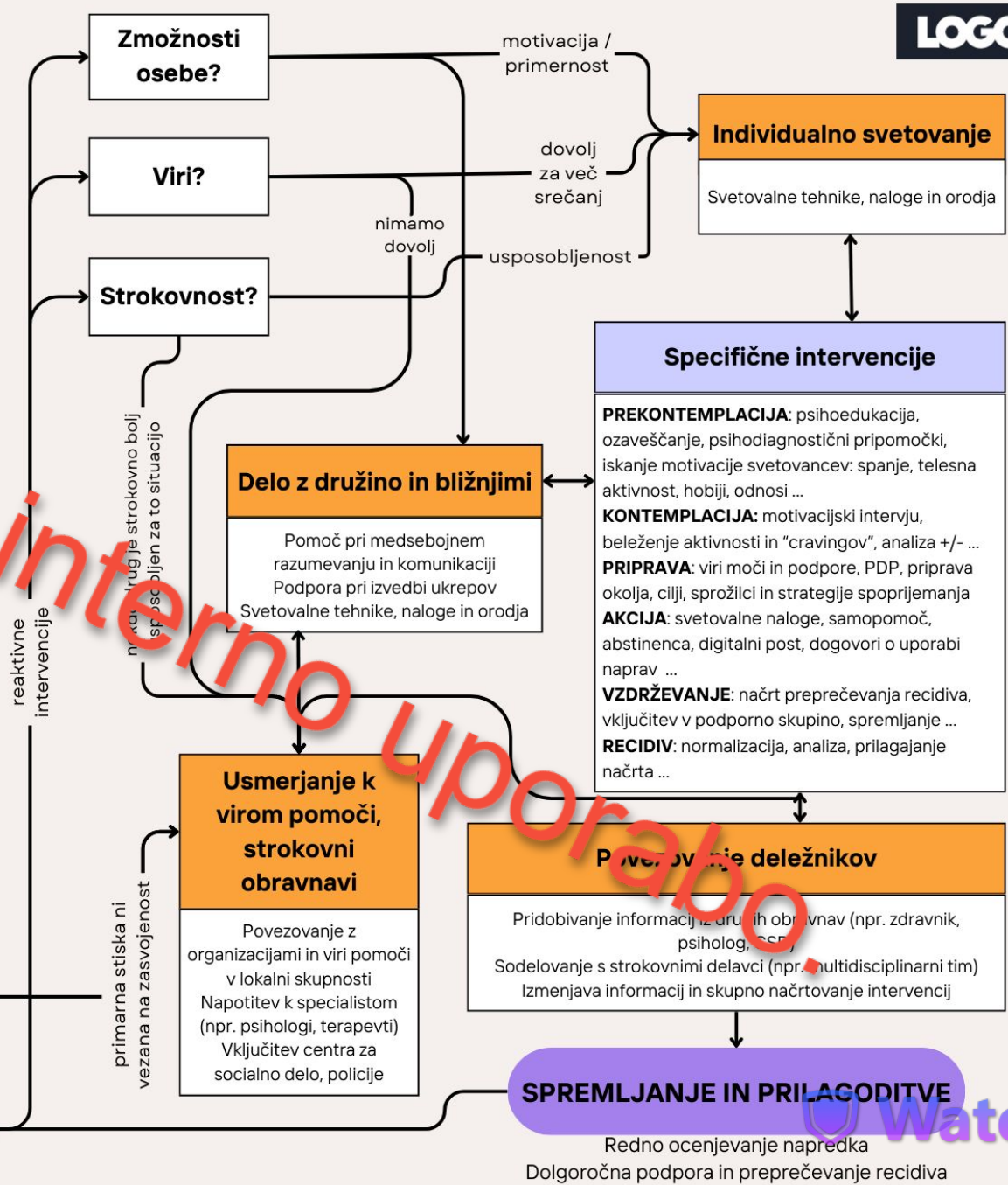
Ne | **Da**
intervencija ni potrebna | imamo vire za raziskovanje

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

**Potrjeni znaki
zasvojenosti**

Da | **Ne**

IZBOR INTERVENCIJE



LOGOUT

Samo za interno uporabo

Watermarkly

5

Samo za interno uporabo.

Pridružene težave

Pridružene težave

- "Od devetih raziskav (nekatero od njih so preučevale več kot eno psihiatrično simptomatiko) je bila pozitivna povezava med problematično rabo D0 in depresivnostjo (sedem raziskav), anksioznostjo (šest raziskav), stresom (dve raziskavi), ADHD (ena raziskava) in OKM (ena raziskava)." ([Hussain in Griffiths, 2018](#))
- "Prvi model je pokazal pomembne povezave med problematičnimi uporabniki interneta in verjetnostjo uporabe psihoaktivnih snovi pri mladostnikih: OR (odds ratio) 2,05 za tobak, 1,72 za alkohol, 1,94 za kanabis in 2,73 za druge droge. ([Rucker idr. 2015](#)) Na D0 76,3% vsebin povezanih z uporabo psihoaktivnih substanc le-te prikazuje pozitivno ([Rutherford idr., 2022](#)).

6

Samo za interno uporabo.

Posledice

Naša opažanja tveganosti družbenih omrežij:

LOGOUT

- Prekomerno, nekontrolirano ogledovanje vsebin (predvsem kratkih video posnetkov)
- Utrjevanje predsodkov,
- Komunikacija z neznanci,
- Prikrito oglaševanje,
- Izpostavljenost dezinformacijam in nerealnimi podobam,
- “mob mentality” - sledenje množičnemu mnenju,
- “witchhunt” - množično spletno nasilje
- Izpostavljenost neprimernim vsebinam,
- Spletno nasilje,
- Vdori v zasebnost,
- Nevarni spletni izzivi,

Čustvene

- Povečana anksioznost (UoC, 2024)
- Depresivnost (Katella, 2024)
- Občutek osamljenosti (UoD, 2024)
- Nizka samopodoba (Zsila, 2023)
- Čustvena izgorelost in utrujenost (Han, 2018)
- Občutek FOMO

Kognitivne

- Motnje pozornosti in koncentracije (Firth idr., 2019)
- Zmanjšana možnost pomnenja (Firth idr., 2019)
- Obsesivno razmišljanje o dogajanju na spletu
- Težave z večopravilnostjo (Ophir idr., 2009)

Vedenjske

- Posnemanje tveganih vedenj (Nesi idr., 2017)
- Spletno nasilje se pretvori v fizično (Balla, 2020)
- Samopoškodovanje
- Motenje sebe in sošolcev pri pouku (Tindell in Bonlander, 2012)

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

Telesne

- Motnje spanja (Hjetland, 2025)
- Težave z vidom (Rosenfield, 2011)
- Prekomerna teža/debelost
- Sedeč način življenja (Tremblaya, 2012)
- Pretirano prehranjevanje (La Marra idr., 2020)

Odnosne

- Izolacija in osamljenost (O'Day idr., 2021)
- Zmanjšan čas druženja s partnerjem/ko ter zmanjšana kvaliteta druženja (Bouffard, 2022)
- Soodvisnost od drugih
- Težave v socialnih interakcijah, socialna anksioznost (NIJZ, 2024)

Druge

- Strah pred šolo (Jeong idr., 2007)
- Finančne težave
- Nižje zadovoljstvo z življenjem (Orben idr., 2022)
- Nižji akademski uspeh (Paul in Paul, 2024)

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

- University of California, Davis Health. (2024, May 10). Social media's impact on our mental health and tips to use it safely. <https://health.ucdavis.edu/blog/cultivating-health/social-medias-impact-our-mental-health-and-tips-to-use-it-safely/2024/05>
- Katella, K. (2024, July 15). How Social Media Affects Your Teen's Mental Health: A Parent's Guide. Yale Medicine. <https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide>
- Zsila, Á., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. BMC Psychology, 11, 201. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01243-x>
- Han, B. (2018). Social Media Burnout: Definition, Measurement Instrument, and Why We Care. Journal of Computer Information Systems, 58(2), 122–130. <https://doi.org/10.1080/08874417.2016.1208064>
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., & Sarris, J. (2019). The "online brain": How the Internet may be changing our cognition. World Psychiatry, 18(2), 119–129. <https://doi.org/10.1002/wps.20617>
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903261106>
- Nesi, J., Rothenberg, W. A., Hussong, A. M., & Jackson, K. M. (2017). Friends' alcohol-related social networking site activity predicts escalations in adolescent drinking: Mediation by peer norms. Journal of Adolescent Health, 60(6), 641–647. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.12.011>
- Balla, G. (2020). Social media and aggressive behavior: To which extent social media influences aggression [PDF]. Academia.edu. <https://www.academia.edu/45626777/>
- Tindell, D. R., & Bohlander, R. W. (2012). Mobile phones as distracting tools in the classroom: College students' perspective. Journal of Behavioral and Applied Management, 13(3), 119–129. <https://www.researchgate.net/publication/286104681>
- Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S.-J., & Kievit, R. A. (2022). A window of developmental sensitivity to social media. Nature Communications, 13, Article 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
- Hjetland GJ, Skogen JC, Hysing M, Gradisar M, Sivertsen B. How and when screens are used: comparing different screen activities and sleep in Norwegian university students. Front Psychiatry. 2025;16:1548273. doi:10.3389/fpsy.2025.1548273
- Rosenfield, M. (2011). Computer vision syndrome: A review of ocular causes and potential treatments. Ophthalmic and Physiological Optics, 31(5), 502–515.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Spence, J. C., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., & Janssen, I. (2012). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. BMC Public Health, 12, 98. Dostopno na: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-98>
- La Marra, M., Caviglia, G., & Perrella, R. (2020). Using smartphones when eating increases caloric intake in young people: An overview of the literature. Frontiers in Psychology, 11, 587886. Dostopno na: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587886>
- O'Day, E. B., Heimberg, R. G. (2021) Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. Computers in Human Behavior Reports, 3, 100070. Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/349872094_Social_media_use_social_anxiety_and_loneliness_A_systematic_review
- Bouffard, S., Giglio, D., & Zheng, Z. (2022). Social media and romantic relationship: Excessive social media use leads to relationship conflicts, negative outcomes, and addiction via mediated pathways. Social Science Computer Review, 40(6), 1523–1541. <https://doi.org/10.1177/08944393211013566>
- Paul, S. A. V. (Sr.) in Paul, S. A. V. (Jr.) (2024). The Impact of Social Media on Academic Performance Among College Students. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/381657736_The_Impact_of_Social_Media_on_Academic_Performance_Among_College_Students

7 Samo za

interno uporabo.

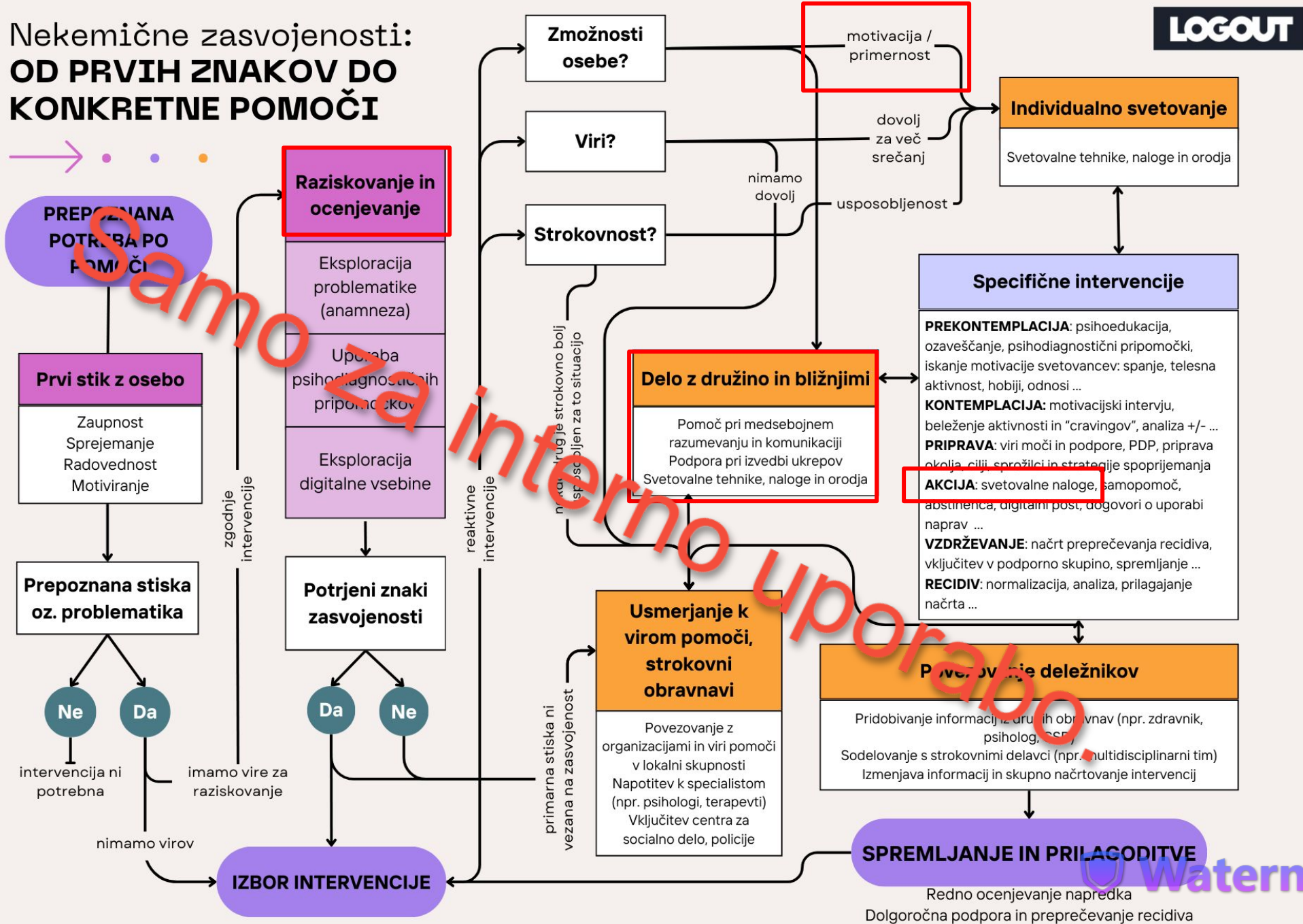
Posebnosti obravnave
in opažanja pri delu

Specifike obravnave zasvojenosti z družbenimi omrežji

LOGOUT

- Abstinenca lahko pomeni občutek izključenosti
- Zanašanje na prisotnost/dostopnost druge osebe
- Potrebna psihopredukacija (zasebnost, tveganja, resničnost informacij)
- Krepitev tolerance na odsotnost telefona
- Krepitev motivacije za zdrave navade - spanje, telesna aktivnost, prehranjevanje ...
- Podpora pri načrtovanju, organizaciji, strukturi dneva
- Od vplivnežev prevzete vrednote in stališča
- Delo na samopodobi, odpiranje identitetnih vprašanj in samospoznavanje
- Možnost tveganih vedenj na omrežjih
- Večja družbena sprejemljivost vedenja - kasnejše iskanje pomoči

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



Samo za interno uporabo.

Stopnje spremembe

LOGOUT

"Videl sem, da sem lahko brez telefona (ko sem ga izgubil), tako da sem si dokazal, da zmorem."

"Izklopiti sem moral YouTube predloge."

"Zbrisal si bom Snapchat."

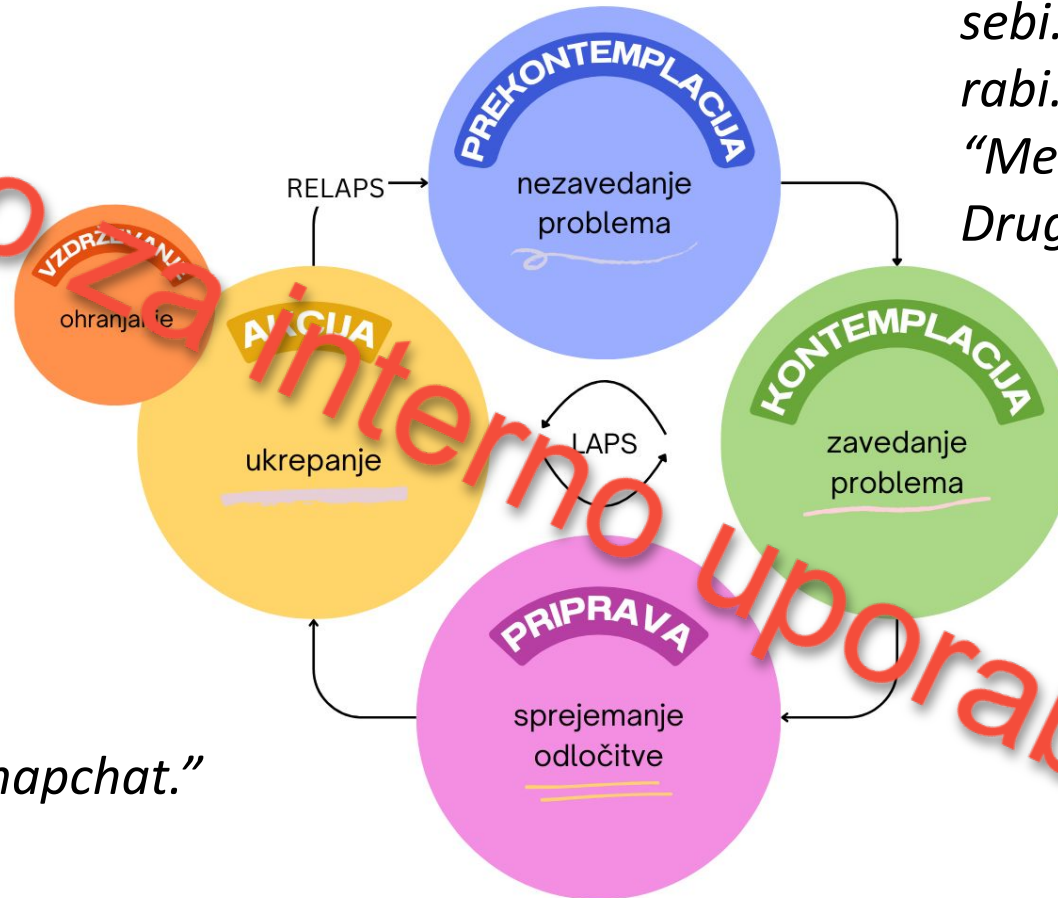
"Itak so vsi gor."

"Rabim telefon cel čas pri sebi. Prijateljica me vedno rabi."

"Mene YouTube uspava. Drugače ne morem zaspat."

"Sem že večkrat poskušala omejiti TikTok, pa mi ne uspe."

"Problem je, da se moram s s telefonom učiti, ker imam gor zapiske."



8

Samo za interno uporabo.

Pogled v
prihodnost

Pogled v prihodnost

Teorija "mrtvega interneta"

Leta 2023 je 49,6% internetnega prometa bilo generiranega s strani botov.

Umetna inteligenca

Novi načini komunikacije in granjenje odnosov s pogovornimi roboti.

Virtualna resničnost

Nove oblike druženja, kjer vstopamo v virtualne 3D prostore.

Kratek video format

Vsa družbena omrežja se spreminjajo v platforme s kratko video vsebino. Funkcija komunikacije in samoizražanja ob tem postane sekundarna.

<https://www.independent.co.uk/tech/dead-internet-web-bots-humans-b2530324.html>



vedal987

stream will restart at 4pm GMT | lavalamp lbwaa

<https://www.twitch.tv/vedal987>

Intended for certain audiences

LOGOUT

SUBS: 154716
32:44:31 +5s
100% Release Abandoned Archive

much should be
timer?
Theoastor:
fingermycake:
angel87: Holy shit only
a day and 10 hours left on the
timer? Guys we need to sub?
Muhah: Evil why do you
hang out in Neuro's room all
day isn't that kinda weird

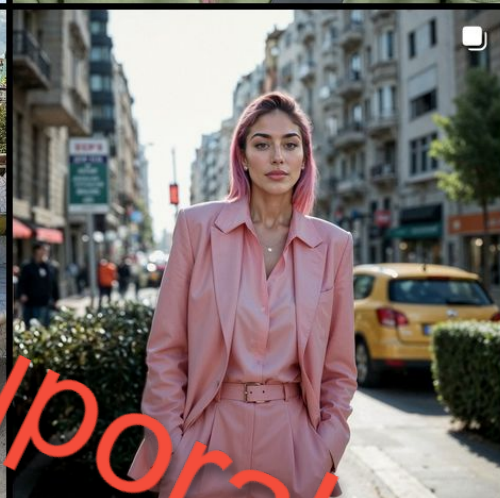
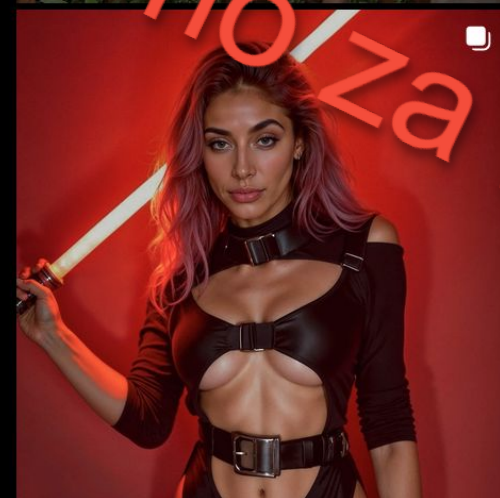
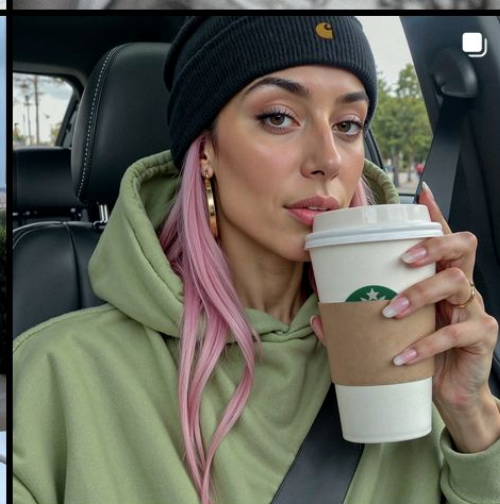
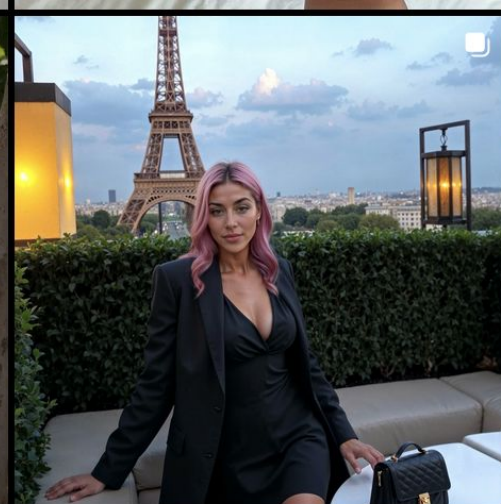
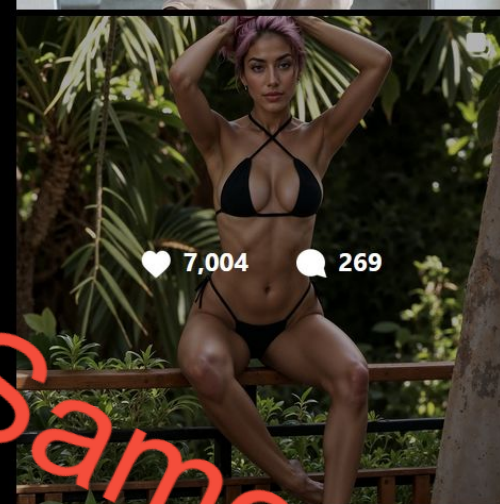
Samo za interno uporabo.

I'm going to go to my happy place and pretend
that chat wasn't just a bunch of weirdos for about
half an hour.

Mee
€10,

LOGOUT

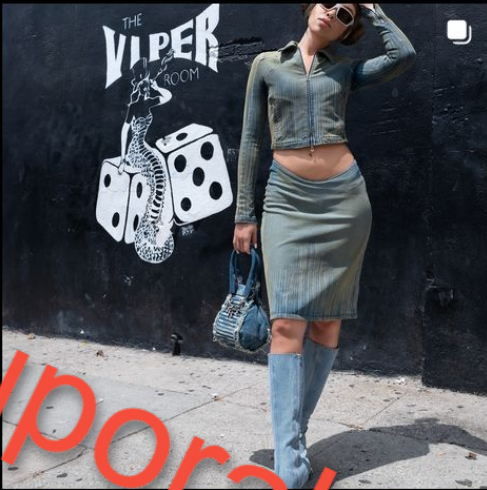
Samo za interno uporabo.



Me
€10

LOGOUT

Samo za interno uporabo.





Q genshin impact



Characters

Creators



Raiden Shogun and Ei

From Genshin Impact

422.3m chats • By @Zap



Yae Miko

From Genshin Impact

230.7m chats • By @Zap



Hu Tao


From Genshin Impact

126.6m chats • By @Zap

Samo za interno uporabo.

Samo za interno uporabo.

Vprašanja
in
diskusija



Zasvojenost z
IGRAMI NA SREČO

1

Samo za interno uporabo.

Igre na srečo danes

Statistika in trendi - Igre na srečo

LOGOUT

- Ocenjuje se, da bo 2025 svetovni dobiček iger na srečo dosegel 471 milijard dolarjev.
- Ocenjuje se, da bo do leta 2029 svetovno 977 milijonov igralcev iger na srečo.
- Povprečni igralec porabi 514 dolarjev na leto za igre na srečo.
- Največji dobiček generirajo igralnice in njihove igre na srečo. Nato sledita loterija in bingo ter stave. ([Statista, 2025](#))
- Spletne igralnice v porasti zaradi ugodnih razmer za rast (prikladnost in dostopnost za uporabnike, zakonodajne spremembe - ZDA 2018 dereguliral športne stavnice)
- Vključitev družabnih elementov v spletne igre na srečo
- Loto v Sloveniji igra 55 % odraslih prebivalcev. ([Večer, 2022](#))

Statistika in trendi - Kriptovalute

LOGOUT

- Preko 9.000 aktivnih in dlje trajajočih kriptovalut. Top 20 jih predstavlja 90 % celotenga trga (BTC, ETH, XPR, SOL...) ([Statista, 2025](#))
- Ocenjuje se, da bo v 2025 861 milijonov ljudi trgovalo s kriptovalutami. ([Statista, 2025](#))
- Trg zelo nepredvidljiv in odprt 24/7. Močan občutek FOMO in vpliv spletnih skupnosti (HOLD, r/wallstreetbets...)
- Konstantno pregledovanje grafov in občutek nadzora.
- v letu 2024 je do aprila bilo ustvarjenih 5.300 meme kovancev dnevno. ([CoinGecko, 2024](#))
- Rug pull dogodki - Večina kovancev ima življenjsko dobo 1,3 ure. ([SocialCapitalMarkets, 2025](#))

PLINKO



How to Play?

FUN MODE

Max win: 10000.00 USD

LOGOUT

Pins: 14

0.0 0.5 2.1 0.2 0.2 0.2 0.2 2.1 0.2 5.3 2.1 0

<https://casinos-slovenia.com/plinko/>

Samo za interno uporabo.

18	3.2	1.6	1.3	1.2	1.1	1	0.5	1	1.1	1.2	1.3	1.6	3.2	18
55	12	5.6	3.2	1.6	1	0.7	0.2	0.7	1	1.6	3.2	5.6	12	55
353	49	14	5.3	2.1	0.5	0.2	0	0.2	0.5	2.1	5.3	14	49	353

Bet USD

LOGOUT



Samo za interno uporabo.

Samo za interno uporabo.



A Quick Guide To Day Trading Crypto 🔥
818K views



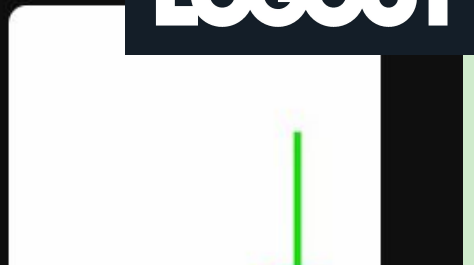
Crypto 101 beginners how to read price char...
10K views



Technical Analysis for trading | Price Action ...
24K views

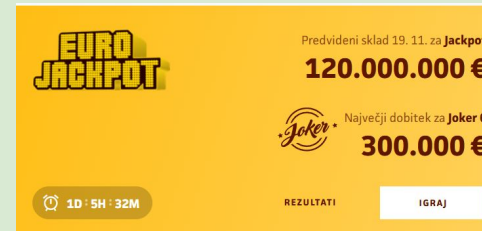


How To Predict The Market
368K views



How to READ Candlestick Charts lik...
95K views

Vrste iger na srečo: Loterija



LOGOUT

Ključne značilnosti:

- Naključnost
- Nizka cena za sodelovanje.
- Potencialno visoke nagrade (jackpoti).

Tveganja:

- Pogosto ustvarja iluzijo lahkega bogastva.
- Povzroča redne stroške, če igralci pogosto kupujejo srečke.
- Nizka verjetnost zmage lahko vodi v frustracijo.

“Saj nekdo vedno zadane, zakaj ne bi bil to jaz?”

Verjetnost, da dobite glavni dobiček na EuroJackpot, je zelo majhna. Če želite osvojiti glavni dobiček, morate pravilno izbrati 5 števil od 50 in 2 dodatni številki od 12. Verjetnost za to je naslednja:

$$\text{Verjetnost} = \frac{1}{\binom{50}{5} \cdot \binom{12}{2}}$$

Izračunajmo to:

$\binom{50}{5}$ je število vseh možnih kombinacij 5 števil od 50:

$$\binom{50}{5} = \frac{50!}{5! \cdot (50 - 5)!} = 2.118.760$$

- $\binom{12}{2}$ je število vseh možnih kombinacij 2 dodatnih števil od 12:

$$\binom{12}{2} = \frac{12!}{2! \cdot (12 - 2)!} = 66$$

Skupno število možnih kombinacij je torej:

$$2.118.760 \cdot 66 = 139.838.160$$

Verjetnost za glavni dobiček:

$$\frac{1}{139.838.160}$$

Torej je verjetnost za glavni dobiček na EuroJackpot približno 1 proti 139 milijonom.

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

Športne stave

LOGOUT

Ključne značilnosti:

- Raznolikost
- Možnost analiziranja statistike
- Dodatni tipi: stave v živo, kombinirane stave.

Tveganja:

- Vodi v impulzivne odločitve.
- Lahko ustvarja napačno prepričanje, da "znanje športa" pomeni uspeh.
- Možnost velikih izgub pri visokih stavah.

Napačna prepričanja/miti:

- *"Več vem o športu, več bom zmagal."* Realnost: Tudi najboljši analitiki ne morejo predvideti vseh spremenljivk.
- *"Zaslužil bom, če bom vedno stavlil na favorita."* Presenečenja so pogosta, zato favoriti pogosto ne zmagajo.

Elementi stavnic

- Matematična prednost stavnice in vgrajena marža
- Čustveno odločanje, brez racionalne presoje
- Iluzija nadzora - Stavimo proti stavnicam, ki imajo več podatkov in napredne statistične modele
- Nepričakovani dogodki, ki preprečijo "sigurne" izide
- Zamujena priložnost in občutek FOMO

Poker

LOGOUT

Ključne značilnosti:

- Mešanica sreče in spretnosti.
- Igra proti drugim na globalni ravni.

Tveganja:

- Hitro izgubljanje denarja zaradi slabih odločitev.
- Možnost odvisnosti zaradi dolgega igranja.
- Pogosto igrišče za goljufije ali bot igralce.

Napačna

prepričanja/miti:

- "Poker je igra čiste spretnosti."
- "Profesionalni igralci vedno zmagujejo."
- "Spletni poker je pošten."

Igralni avtomati

LOGOUT

Ključne značilnosti:

- Preprostost
- Vizualni in zvočni učinki.
- Možnost progresivnih jackpotov (skupne nagrade, ki rastejo).

Tveganja:

- Visoka stopnja zasvojenosti zaradi hitrih in pogosto majhnih nagrad.
- Prevara občutka "bližnjega zadetka", kar spodbuja nadaljnjo igro.
- Igralci pogosto izgubijo več, kot zmagajo.

Napačna

prepričanja/miti:

- "Avtomat bo kmalu 'izplačal'."
- "Več denarja vložim, večje so možnosti za dobiček."

Igre na srečo znotraj videoiger

LOGOUT

Ključne značilnosti:

- Naključne nagrade, Lootboxi
- Stave z virtualnimi predmeti
- Pogosto povezano z mikrotransakcijami.

Tveganja:

- Mladim igralcem uvajajo igre na srečo že zelo zgodaj.
- Možnost porabe velikih vsot denarja brez jasne nagrade.
- Nejasne omejitve glede zakonitosti teh praks.

Napačna

prepričanja/miti:

- "Samo kozmetične nagrade niso problematične."
- "Plačljive škatle povečajo možnost zmage."

Igre na srečo znotraj videoiger

Pozitivna longitudinalna povezava med problematičnim igranjem videoiger in kasnejšim problematičnim igranjem iger na srečo. V obratno smer te povezave ni. ([Molde idr., 2018](#))

Kriptovalute

LOGOUT

Ključne značilnosti:

- Decentralizacija
- Visoka volatilitnost
- Potencialno visoki donosi, a tudi ogromne izgube.

Tveganja:

- Lahko vodi v impulzivne odločitve in hitre izgube.
- Pogosto tarča goljufij
- Pomanjkanje regulacije pomeni manjšo pravno zaščito.

Napačna

prepričanja/miti:

- "S kriptovalutami lahko hitro obogatim."
- "Cene bodo vedno rasle."
- "Znanje o trgovanju mi zagotavlja uspeh."

Samo za interno uporabo.

Igre na srečo/trgovanje s kriptovalutami zadovoljuje potrebe po:

LOGOUT

I. Avtonomnosti

- Želja po finančni neodvisnosti
- Izbira svojih strategij
- Občutek nadzora

II. Kompetentnosti

- Občutek zmage
- Občutek razvoja veščine
- Napetost in izziv

III. Pripadnosti

- Skupno doživetje
- Skupnosti na spletu
- Osebna identiteta trgovalca

Samo za interno uporabo.

https://sl.wikipedia.org/wiki/Teorija_samodolo%C4%8Denosti

Razvedrilo in užitek

Igranje kot oblika zabave, vznemirjenja ali sprostitve.

Finančni motivi

Upanje na zaslužek, še posebej pri ljudeh z nizkimi dohodki ali tistih, ki vidijo igre na srečo kot potencialno rešitev finančnih težav. Pogosto se kljub izgubam igranje nadaljuje.

Socialni motivi

Igranje kot del družabnih aktivnosti.

Obvladovanje stresa in čustev

Igre na srečo kot način za pobeg pred stresom, anksioznostjo, depresijo ali drugimi negativnimi občutki.

Vznemirjenje in iskanje adrenalina

Iskanje močnih čustvenih vzponov zaradi nepredvidljivost in možnosti velikega dobitka. To je še posebej izrazito pri posameznikih z visoko impulzivnostjo.

STAROST

- Zgodnji začetek - večina poročča o "velikem" dobitku kmalu po prvem stiku
- Začetek je običajno v adolescenci ali zgodnji odraslosti.
- Pri mladostnikih je pogostost višja kot pri odraslih.
- Začetek v pozni odraslosti je redek.

Dostopnost iger na srečo - na spletu in v živo, ne-preverjanje starostnih omejitev. ([Blaszczynski, 2010](#))

SPOL

- Prevalenca je višja pri moških (razmerje pri odraslih 2:1, pri mladostnikih 4:1).
- Specifične igre za različne demografske skupine: igralni avtomati, športne stave za mlade moške, bingo in srečke za starejše ženske.
- Ženske pogosteje iščejo pomoč, čeprav je stopnja iskanja pomoči pri obeh spolih nizka (pod 10%).

Dostopnost iger na srečo - na spletu in v živo, ne-preverjanje starostnih omejitev. ([Blaszczynski, 2010](#))

Dejavniki tveganja

- Pogosto je igranje povezano s čustvenimi stanji, kot so depresivnost, tesnoba, dolgočasje ali osamljenost.
- Nizek dohodek – težave se pojavijo v mnogo zgodnejši fazi in trajajo dlje zaradi omejenih virov ter manjše dostopnosti do finančne pomoči.
- Brezposelnost

LOGOUT

str. 30

Samo za interno uporabo.

- **Impulzivnost** – zgodnejši začetek igranja, večja poraba denarja, finančne težave. Povzroča tudi več težav v službi, odnosih in povečuje uporabo substanc.
- **Težave v odnosih** – maščevanje s trošenjem prihrankov
- Športne stave so pogosto del kulture v **športnih klubih**
- **Lastnosti igre:** kratek čas med vedenjem in nagrado ([Blaszczynski, 2010](#))

Značilnosti mladih trgovalcev s kriptovalutami:

- Slabša sposobnost nadzora impulzov in čustev
- Nagnjenost k tveganju
- Naivnost
- Obdobje raziskovanja
- Pretiran optimizem
- Iskanje takojšnjega uspeha
- Slaba finančna pismenost
- Iskanje alternativne karijerne poti



3

Samo za interno uporabo.

Kriteriji in
značilnosti
zasvojenosti

ICD-11: *Gambling disorder* (1/2)

LOGOUT

Zasvojenost z igrami na srečo je opredeljena kot vzorec vztrajnega ali ponavljajočega se vedenja pri igrah na srečo, ki je lahko spletno (tj. prek interneta) ali nespletno. Značilnosti motnje vključujejo:

1. **Oslabljen nadzor** nad igrami na srečo (npr. začetek, pogostost, intenzivnost, trajanje, prenehanje, okoliščine).
2. **Naraščajoča prioriteta** igranja na srečo, zaradi katerega to postane pomembnejše od drugih življenjskih interesov in vsakodnevnih aktivnosti.
3. **Nadaljevanje ali stopnjevanje igranja** kljub negativnim posledicam.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

ICD-11: *Gambling disorder* (2/2)

Vzorec igranja na srečo je lahko neprekinjen ali epizodičen in ponavljajoč. Povzročča pomembno stisko ali resne motnje na osebnem, družinskem, socialnem, izobraževalnem, poklicnem ali drugem pomembnem področju delovanja.

Za diagnozo mora biti ta vzorec vedenja prisoten vsaj 12 mesecev, čeprav se lahko trajanje skrajša, če so vsi diagnostični kriteriji izpolnjeni in so simptomi hudi.

Podtipi:

- 6C50.1 Motnja iger na srečo, pretežno spletna: igranje poteka predvsem prek interneta.
- 6C50.0 Motnja iger na srečo, pretežno nespletna: igranje poteka predvsem brez uporabe interneta.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

ICD-11

Dodatne klinične značilnosti (1/2)

- Če so simptomi hudi (npr. neprekinjeno igranje več dni ali znatne posledice za zdravje in delovanje), se diagnoza lahko postavi tudi ob krajšem trajanju (npr. 6 mesecev).
- Nekateri posamezniki prikrivajo obseg svojih izgub ali poskušajo pridobiti denar za poplačilo dolgov.
- Sčasoma lahko povečujejo vložke, da bi dosegli prejšnje ravni vznemirjenja ali da bi nadomestili izgube („lovljenje izgub“).

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Dodatne klinične značilnosti (2/2)

- Običajni problematični igralec: težave v DZ so sekundarne, manjša intenziteta igranja, boljši rezultat zdravljenja
- Psihološko ranljivi igralec: pobeg v igranje namesto soočanja, pretekle travme, disociacija
- Impulzivni igralec: znaki širokega spektra impulzivnih vedenj, zgodnejša uporaba substanc, igranje v epizodah

Binging - intenzivna, podaljšana epizoda igranja z občutkom zmanjšanega nadzora in samodestruktivnosti, izguba večje količine denarja, čemur sledi obžalovanje in odmik od iger na srečo

4

Samo za interno uporabo.

Prepoznavanje in
ocenjevanje
zasvojenosti.

Prepoznavanje opozorilnih znakov

LOGOUT

- Prikrivanje in laganje glede 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
- Nezanemljivost, pozabljanje na obljube in dogovore
- Neprespanost, utrujenost

Vprašalniki:

- Triažni vprašalnik za ugotavljanje patološkega hazardiranja "South Oaks" (SOGS; Lesieur in Blume, 1987):
 - 20-postavčni presejalni vprašalnik z visoko občutljivostjo (>90 %) in razmeroma nizko specifičnostjo (≈50–80 %); lahko preceni razširjenost motnje.
 - Pogosto uporabljen v klinični praksi.
 - Prevod, priredba in priročnik - Cvenkelj, 2010. Dostopno na Centru za psihodiagnostična sredstva.
- Problem Gambling Severity Index (PGSI; Ferris in Wynne, 2001):
 - 9-postavčni presejalni vprašalnik, ki ocenjuje resnost problematičnega igranja na srečo v splošni populaciji; ima dobro notranjo konsistentnost (Cronbachov $\alpha \approx 0,84$) in korelira z diagnostičnimi kriteriji DSM-5.
 - Prevod in priredba v teku (NIJZ).

Psihodiagnostika (2/2)

Vprašalniki:

- **Gambling disorder test (GDT; Pontes idr., 2025):**
 - 4 postavčni presejalni vprašalnik na podlagi koncepta Gambling Disorder iz ICD-11.
 - Prevod in priredba v teku (NIJZ).

Klinični intervju in psihološka anamneza:

- Ocena stiske in prizadetih področij.
- Identifikacija in doživljanje simptomov zasvojenosti.
- Morebitna prisotnost pridruženih motenj in diferencialna diagnoza.

ICD-11: Diferencialna diagnoza

Meja med motnjo in običajnim igranjem

- Diagnoza ne temelji zgolj na ponavljajočem se igranju na srečo (npr. družabno ali poklicno igranje).
- Vsakodnevno igranje (npr. nakup loterijskih srečk) ni zadostno za diagnozo, če niso prisotni drugi značilni simptomi motnje.

Problematično igranje iger na srečo: povečuje tveganje za škodljive posledice, a ne izpolnjuje kriterijev motnje.

Motnja igranja videoiger: ne vključuje stavljenja denarja ali vrednih predmetov.

ICD-11: Diferencialna diagnoza

LOGOUT

- **Bipolarna motnja:** igranje se lahko pojavi med maničnimi epizodami, a se motnja diagnosticira le, če je vzorec vedenja stalen.
- **Obsesivno-kompulzivna motnja:** kompulzije niso povezane z užitkom, kar razlikuje OKM od motnje iger na srečo.
- **Osebnostne motnje:** nekateri posamezniki z disocialnimi ali impulzivnimi osebnostnimi lastnostmi lahko kažejo problematično igranje na srečo.

Samo za interno uporabo.

ICD-11: Diferencialna diagnoza

- Motnje zaradi uporabe substanc: pogosta sočasna prisotnost, zlasti alkohola.
- Učinki substanc ali zdravil: določena zdravila (npr. dopaminergični agonisti za Parkinsonovo bolezen) lahko sprožijo nenadzorovano igranje na srečo.

Samo za interno uporabo.

5

Samo za interno uporabo.

Pridružene težave

Pridružene težave

ICD-11: Pogosta je sočasna prisotnost motnje zaradi uporabe substanc, razpoloženskih motenj, anksioznih motenj in osebnostnih motenj.

Med posamezniki, ki iščejo pomoč, so samomorilne misli in poskusi pogosti.

Izračuni so pokazali 1,3-kratno povečanje smrtnosti pri posameznikih, starih 20–74 let, z motnjo igranja na srečo (GD) v primerjavi s splošno populacijo ter 15-kratno povečanje smrtnosti zaradi samomora. ([Karlsson in Hakansson, 2018](#))

Ljudje z GD imajo 4–7-krat večjo verjetnost za manjše uporabe psihoaktivnih snovi (*Substance use disorder*) kot rekreativni igralci ali neigralci.

Tudi obratno: visoka pojavnost GD pri posameznikih s težavami z drogami (npr. 21 % med metadonskimi pacienti; 29,5 % v ambulantni obravnavi za zasvojenost). ([Grant in Chamberlain, 2020](#))

6

Samo za interno uporabo.

Posledice

Naša opažanja tveganja trgovanja s kriptovalutami

LOGOUT

- Množica scammerjev (zlorabe zaupanja in nepovratna odtujitev sredstev, dnevno 7 milijonov evrov izgube)
- Investicije pod vplivom skupnosti in čustev
- FOMO
- Neregulirane menjalnice
- *Pump&dump* sheme
- Trgovanje z vzvodi

Menjalnica Binance poroča, da 60 % trgovalcev uporablja vsaj 20x vzvod. 21 % pa kar 125x.

[\(Binance, 2019\)](#)

Samo za interno uporabo.



Čustvene

- Močni občutki
anksioznosti in
strahu
- Panični napadi
- Depresija
- Osamljenost in
splošno
nezadovoljstvo

Telesne

- Motnje spanja
- Višja tveganost
težav z alkoholom
ali drugimi
substancami
- Glavoboli
- Zanemarjanje
telesnih potreb

Kognitivne

- Motnje pozornosti in
koncentracije
- Obsesivno
razmišljanje o
igranju/trgovanju

Odnosne

- Izogibajoče vedenje
- Laganje, zavajanje,
pokrivanje
- Grožnje bližnjim
- Namenski konflikti, da
se lahko umaknemo iz
hiše

Vedenjske

- 60 % kompulzivnih
igralcev iger na
srečo zagreši
nenasilno kaznivo
dejanje (kraja,
prevare, poneverba)

Druge

- Finančne težave
- Nižje zadovoljstvo z
življenjem
- Samomorilnost -
razmišljanje o
samomoru pri 60 %. 20
% samomorilna vedenja

LOGOUT

Blaszczynski, A. (2010). *Overcoming compulsive gambling*. Hachette UK.

7 Samo za

interno uporabo.

Posebnosti obravnave
in opažanja pri delu

Zmotna prepričanja:

LOGOUT

- Prepričanje, da pretekli negativni izidi vplivajo na to, da imam zdaj večjo možnost za dobiček
- "Samo še enkrat" - močan občutek, da bo naslednja igra prinesla zmago
- Prepričanje, da lahko obrnejo sistem sebi v prid (so boljši, pretirano zaupanje v svoje sposobnosti)
- Iluzija nadzora: verjamejo, da imajo na nek način oni nadzor nad igro
- Prepričanje, da bodo enkrat zmagali "big time" kar bo spremenilo njihovo življenje
- Minimalizirajo svoje izgube

Specifike obravnave zasvojenosti z igrami na srečo in trgovanjem s kriptovalutami:

LOGOUT

- Abstinenca je ključen ukrep
- Identifikacija in sprememba zmotnih in škodljivih prepričanj
- Potrebujejo podporo bližnjih (npr. finančni nadzor, opora ob recidivu)
- Laganje, prikrivanje in manipuliranje
- Družinski ali partnerski konflikt (porušeno zaupanje)
- Načrt preprečevanja recidiva, identifikacija sprožilcev
- Naslavljanje finančnih stisk
- Omejiti stik z informacijami/novicami na področju iger na srečo (FOMO)
- Menjava socialnega kroga
- Dolgotrajno zdravljenje
- Relativno visoka možnost recidiva

Obravnava

LOGOUT

Psihoterapija

npr. kognitivno-vedenjska terapija – KVT

Farmakoterapija

npr. antidepresivi, stabilizatorji razpoloženja

Finančno svetovanje

za zmanjšanje dolgov in upravljanje s prihodki.

Podporne skupine

npr. Anonimni hazarderji

Samoprepoved 9. člen Zakona o igrah na srečo (ZIS): Igralec lahko od gospodarske družbe, ki je pridobila koncesijo za prirejanje posebnih iger na srečo v igralnici ali igralnem salonu, s pisno izjavo zahteva, da mu za najmanj šest mesecev in največ tri leta prepove udeležbo pri igrah na srečo (v nadaljnjem besedilu: samoprepoved). V obdobju samoprepovedi igralec pisne izjave o samoprepovedi ne more preklicati.

Stopnje spremembe

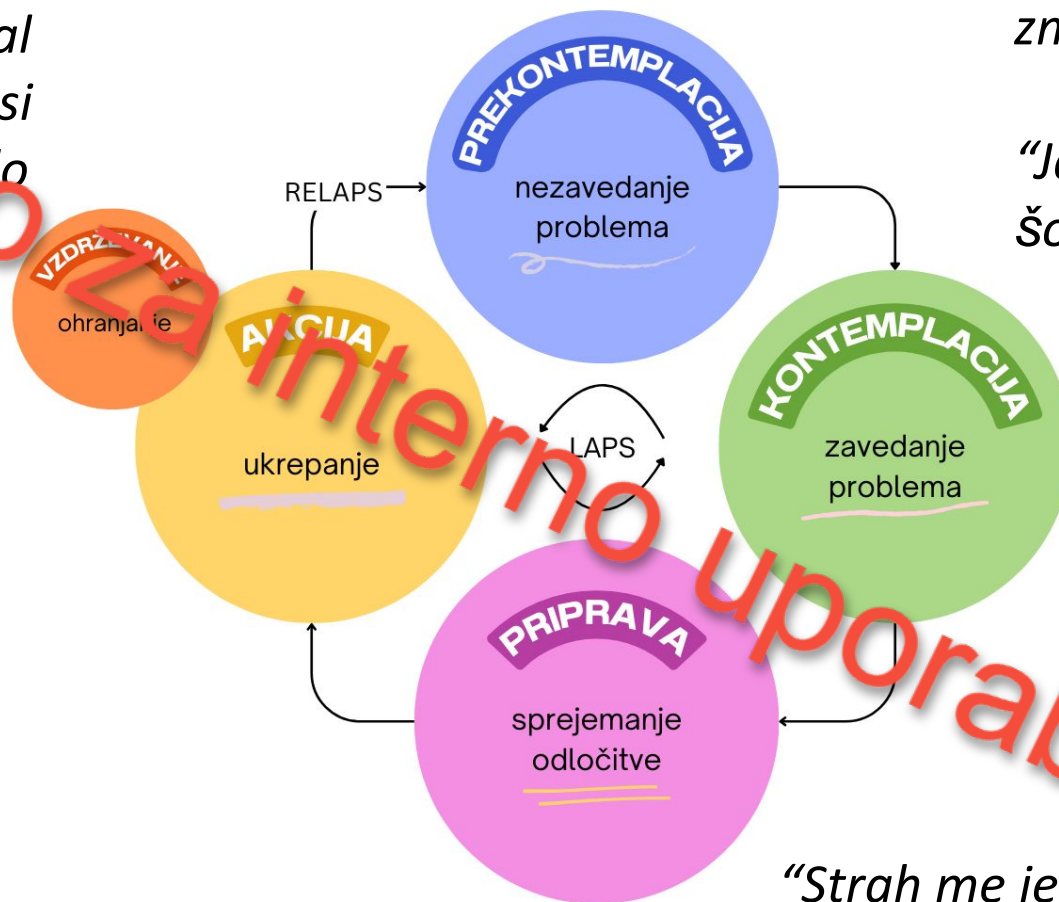
“Po mesecih sem spet dal 300 evrov v kripto. Sem si rekel, da bom samo malo preveril trg, zdaj ko je padel.”

“Če nehaš, ne boš nikoli zmagal.”

“Jaz že imam plan, ne rabim šole. Kupil bom bitcoin.”

“Vedno, ko imam slab dan grem po listek na Petrol za tolažbo. Po drugi strani pa vedno, ko imam dober dan, grem po listek na Petrol za nagrado.”

“Strah me je povedat partnerki.”



LOGOUT

str. 35

8

Samo za interno uporabo.

Pogled v
prihodnost

Pogled v prihodnost

Igre na srečo del videopiger

Vedno več iger implementira različne mehanike iger na srečo.

Vnos umetne intelligence

Umetna inteligenca prinese nov element v trgovanje in igre na srečo.

Pojavljanje novih kriptovalut in prevar

Dnevno nastane več tisoče novih kovancev. Količina prevar narašča.

Regulacija iger na srečo

Spremembe zakonodaj v svetu in pri gredo v smeri deregulacije trga.

LOGOUT

Center pomoči pri
prekomerni rabi interneta

Samo za interno uporabo.

Zasvojenost s
SPOLNOSTJO IN
PORNOGRAFIJO

Samo za interno uporabo.

Vprašanja
in
diskusija

1

Samo za interno uporabo.

Spolnost in pornografija danes

Statistika in trendi - Pornografija

LOGOUT

- Najbolj obiskana pornografska stran na spletu je v 2024 dobila 90,5 % svojih obiskov preko mobilnih naprav, ki mesečno zajema preko 11 milijard obiskov. ([Statista, 2024](#))
- Razmerje med moškimi in ženskami gledalci na strani je 64-36%. ([Pornhub, 2023](#))
- Odnos do spolnosti se v svetu spreminja. 42 % japonskih moških in 44 % žensk do starosti 35 let še ni imelo spolnega odnosa. ([CNN, 2016](#))
- 15 % otrok starih pod 10 let je že videlo pornografijo na spletu. Do 13 leta naraste odstotek na 54, do 17 pa na 73 %. Več kot polovica mladih se s pornografijo na spletu sreča pomotoma. ([CommonSenseMedia, 2022](#))

Pornografija

LOGOUT

- Spletne strani so pogosto brezplačne, dostopne z vseh naprav (računalniki, pametni telefoni, tablice) in običajno ne zahtevajo registracije (zgolj vprašanje po polnoletnosti).
- Spletne strani ponujajo široko paleto kategorij, žanrov, scenarijev in demografskih skupin, da zadostijo različnim okusom. Najbolj znane med njimi imajo tudi do 4 mil. videov.

Obiski najbolj gledanih strani:

- Pornhub: 5,49 milijard mesečnih obiskov
- XVideos: 4,02 milijarde mesečnih obiskov

Približno 21% anketiranih mladih odraslih je poročalo o problematični uporabi pornografije, pri čemer jih 7% ustreza diagnostičnim kriterijem za kompulzivno spolno vedenje. ([Erdős et al., 2025](#))

Pornografija

LOGOUT

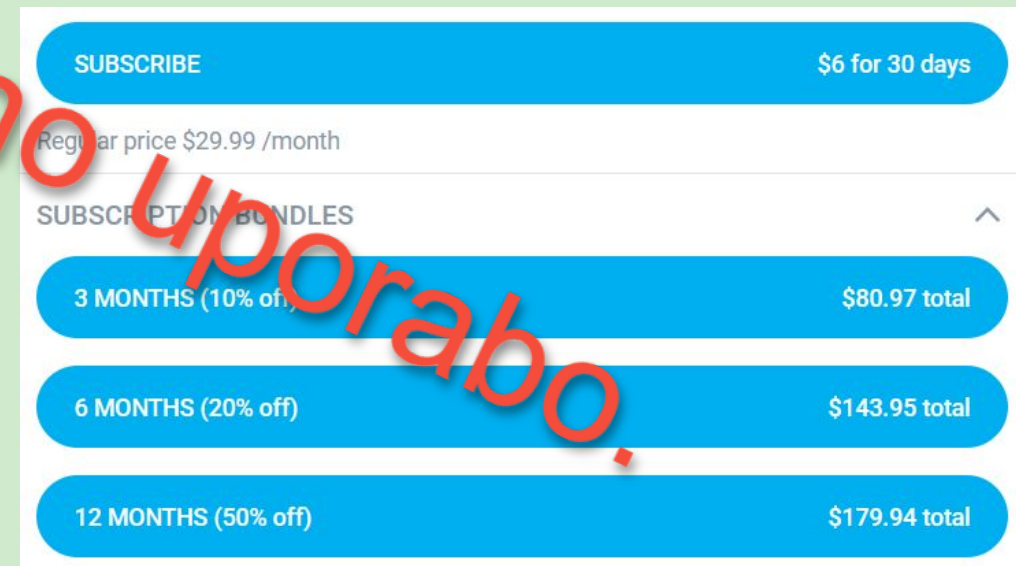
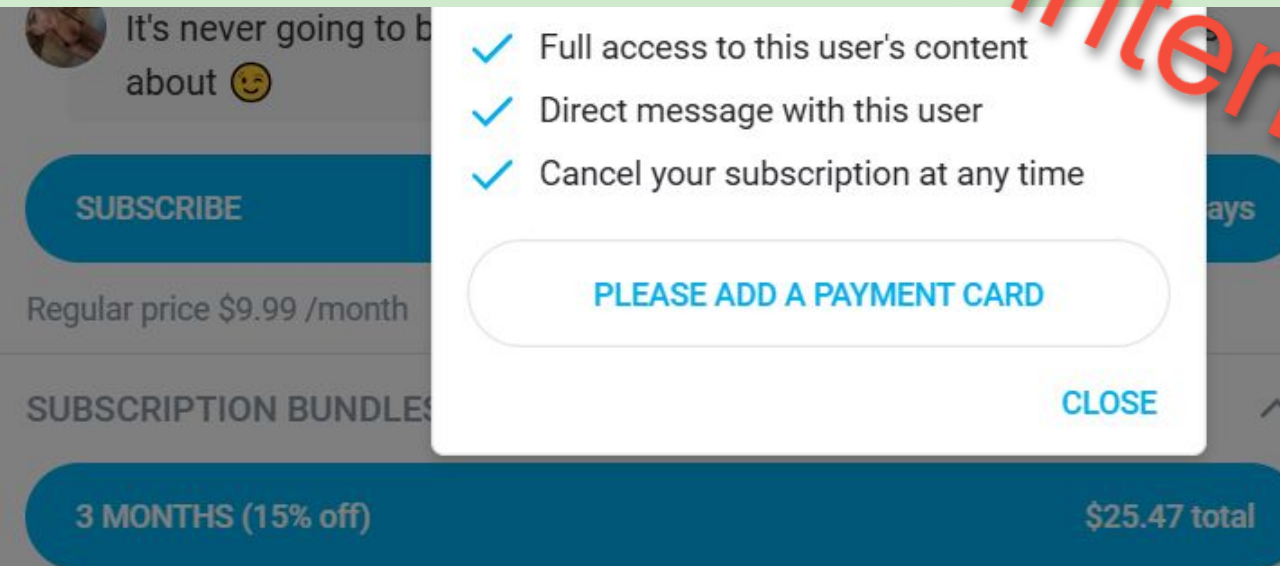
- Na voljo so vsebine v visoki ločljivosti (HD, 4K) za boljšo vizualno izkušnjo. Mnoge strani zdaj ponujajo vsebine v virtualni resničnosti za bolj poglobljeno izkušnjo (na najbolj znani platformi kar 4861 VR posnetkov).
- Vsebina pride pogosto do uporabnikov, ne nujno oni do nje.
- Spletne strani imajo tudi stotine kategorij, ki se navezujejo na barvo las, kože, dogajanje, življenjske situacije, kulturo, nacionalnost...
- Vsebine v živo, pogovorne sobe in donacije - sledenje osebnostim

Spletne strani za naročnike

LOGOUT

Spletne platforme, kjer ustvarjalci vsebin delijo ekskluzivne fotografije, videe ali druge vsebine s svojimi sledilci v zameno za mesečno naročnino ali enkratna plačila.

- naročniški model (plačaš za dostop),
- možnost zasebnih sporočil in napitnin,
- anonimnost uporabnikov,
- pogosto se uporablja za t. i. "seksualno delo" na spletu.



Aplikacije za zmenke

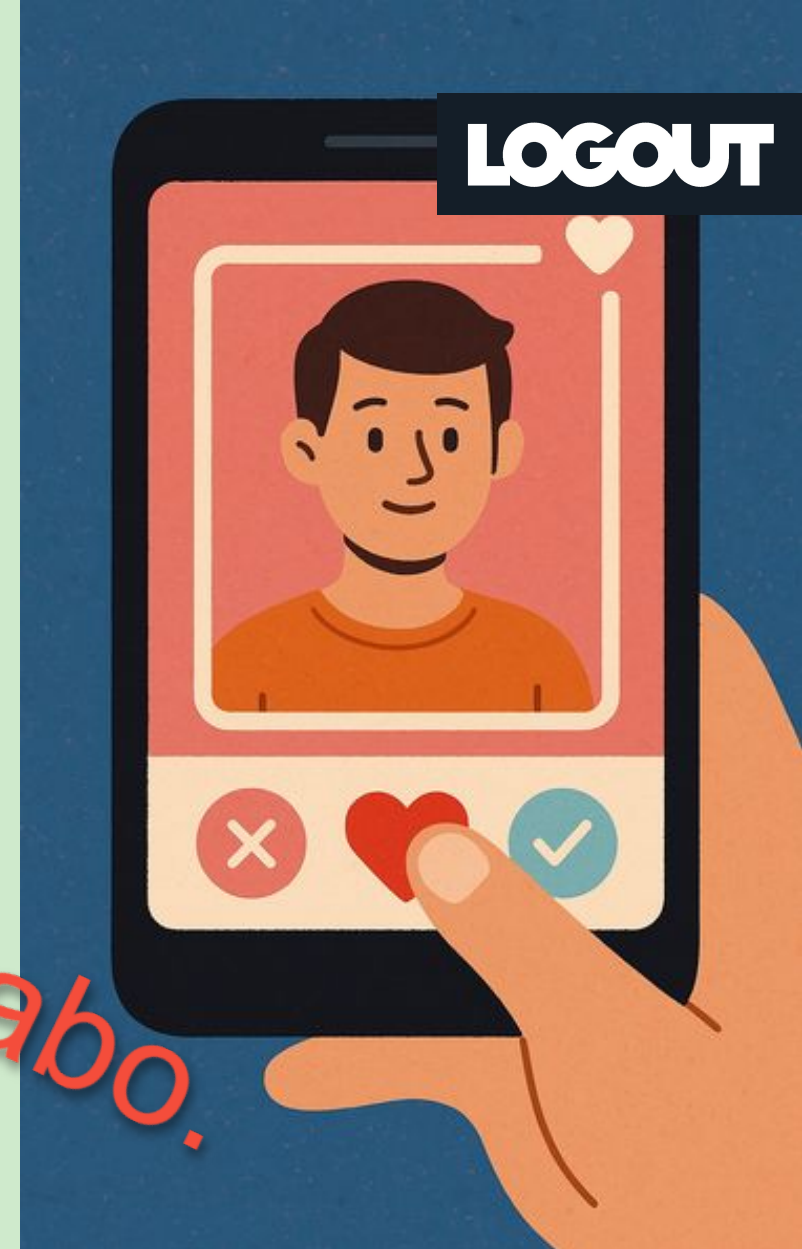
LOGOUT

- Uporabniki se bojijo, da bodo zamudili "popolnega partnerja", če ne bodo stalno aktivni na aplikaciji.
- Velika izbira partnerjev lahko vodi v občutek, da vedno obstaja boljša možnost, kar spodbuja kompulzivno iskanje.
- Stalno preverjanje aplikacije postane način za merjenje lastne privlačnosti v primerjavi z drugimi.
- Uporabniki aplikacije pogosto dojemajo kot način za premagovanje osamljenosti in povezovanje z drugimi.

Lastnostni aplikacij za zmenke

- Poudarek na fizičnem izgledu
- Impulzivno odločanje in presojanje
- Avtomatizem drsanja
- Vtis igre/spletne trgovine
- Raznolikost spolnosti in odnosov
- Povezava potrošništva in svobodne izbire
- Zmanjšan občutek odgovornosti (do sočloveka), neobvezujoč odnos
- Stigma

Slika ustvarjena s ChatGPT 4o



Generativna (UI) pornografija

- Realističen prikaz spolnih dejanj
- Uporabniki lahko ustvarijo **personalizirane pornografske vsebine** z vstavitvijo svojih želja in preferenc
- **Interaktivni scenariji**, kjer UI prilagaja zgodbo ali vsebino glede na uporabnikove odločitve
- **Deepfake tehnologija** - obraze resničnih ljudi nadomestijo digitalnimi obrazi drugih (pogosto brez njihovega vedenja)

Slika ustvarjena s ChatGPT 4o



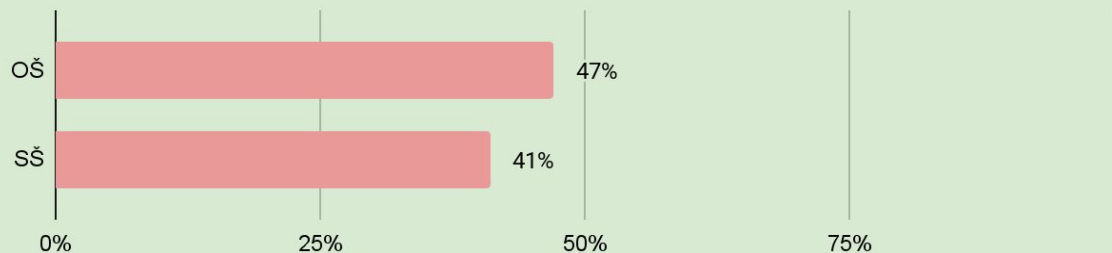
Safe.si raziskava SID 2023: Vpliv spletne pornografije na najstnike (Petek in Čehovin, 2023)



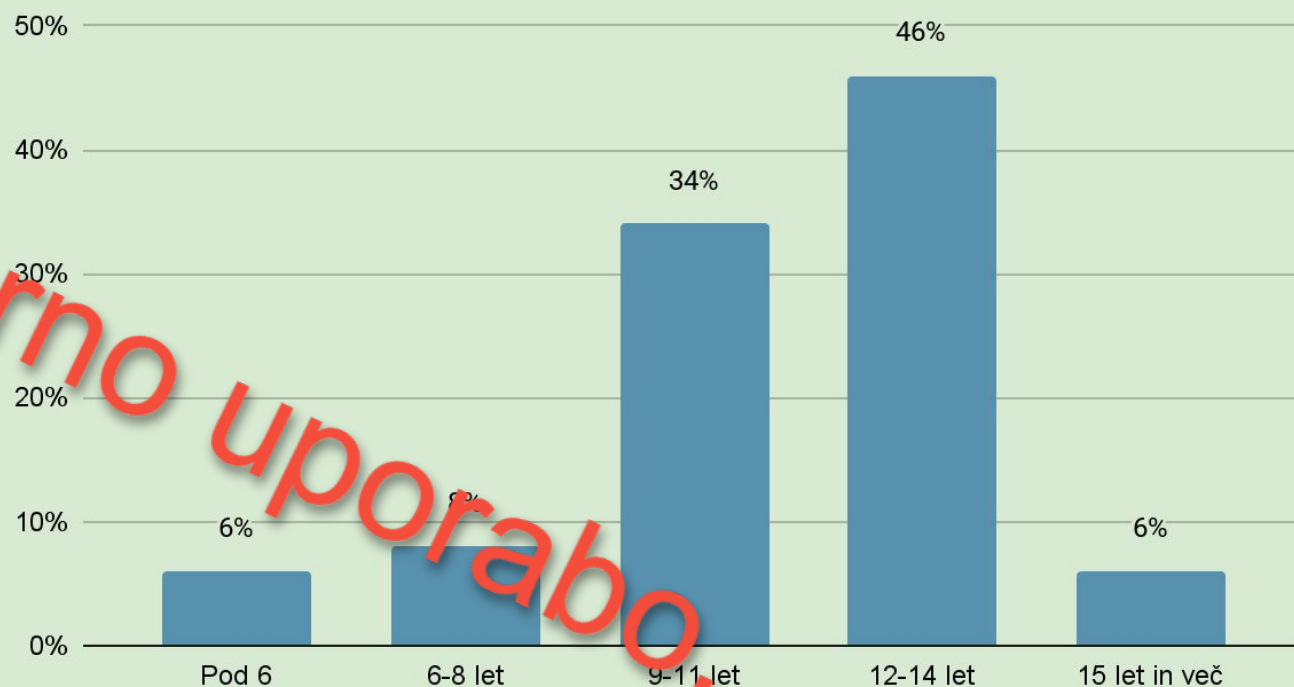
594 učenk in učencev OŠ (12-15 let) + 453 dijakinj in dijakov (15-19 let)

V osnovni šoli se skoraj trikrat več fantov (14 %) kot deklet (5 %) počuti zasvojene s pornografijo. Medtem ko ostane delež pri fantih v srednji šoli enak kot v osnovni, se pri dekletih v srednji šoli podvoji – zasvojeno se počuti vsaka 10 srednješolka (11 %)

Delež najstnikov, ki so že videli nasilne oblike spolnosti na spletu



Starost ob prvem stiku



Najstniki, ki pornografijo gledajo pogosto, imajo občutno bolj naklonjen in manj kritičen odnos do nje, več jih ima škodljiva stališča o spolnosti (npr. da je nasilje normalen del spolnosti) ter se v večji meri na spletu vedejo tvegano in izvajajo spletno spolno nasilje nad drugimi (razširjanje golih posnetkov drugih oseb brez soglasja), v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki pornografije ne gledajo. ([Safe.si, 2023](https://www.safe.si))

Delež najstnikov, ki so prejeli neželene gole slike drugih oseb:

- OŠ - 34 %
- SŠ - 49 %

Delež najstnikov, ki se s starši pogovarja o spolnosti in intimnih odnosih:

- OŠ - 32 %
- SŠ - 36 %

Delež najstnikov, ki se s starši pogovarja o pornografiji:

- OŠ - 11 %
- SŠ - 16 %

Delež najstnikov, ki se strinja, da se v šoli premalo pogovarjajo o spol. in pornografiji:

- OŠ - 34 %
- SŠ - 41 %

Internetni sleng o spolnosti

LOGOUT

Incel – neprostoovoljno celibatna oseba, ki si želi spolnosti, a je nima

Simp – moški, ki pretirano ustreže ženski v upanju na spolnost

Nude – erotična fotografija gole osebe

Sexting – pošiljanje, prejemanje ali izmenjave spolno eksplicitnih besedilnih sporočil, fotografij ali videov preko digitalnih tehnologij

Nonutnovember – izziv, pri katerem se posameznik novembra vzdrži masturbacije in ejakulacije

Nofap – življenjski slog brez pornografije in masturbacije, pogosto zaradi izboljšanja počutja

Hentai – japonska manga ali anime z eksplicitnimi spolnimi vsebinami

BDSM – skupina spolnih praks, ki vključujejo igre moči, npr. privezovanje, kaznovanje, dominacija, podrejenost, sadizem in mazohizem

Flashing – razkritje genitalij brez privoljenja drugih, pogosto ob komunikaciji z neznanci

Cam girl/boy – osebe, ki izvajajo erotične ali seksualne predstave pred spletno kamero

Edging – tehnika, kjer oseba namerno upočasni ali ustavi masturbacijo (ali spolni odnos) tik pred orgazmom, da podaljša vzburjenje in občutek užitka

2

Samo za interno uporabo.

Motivi, potrebe in dejavniki tveganja

Motivi za uporabo pornografije:

LOGOUT

- Zadovoljevanje potrebe po spolnosti (masturbacija),
- Radovednost in naravni interes za spolnost, zlasti v obdobju adolescence,
- Priprava na spolne odnose, pridobivanje informacij,
- Uporaba kot orodje za sproščanje stresa, osamljenosti ali frustracij,
- Beg pred vsakodnevnimi težavami ali čustvenimi stiskami,
- Pritiski vrstnikov ali družbenih medijev.

Samo za interno uporabo.

Dejavniki tveganja

LOGOUT

Pogosta poraba pornografije je bila pomemben dejavnik tveganja, saj so tedenski uporabniki (odds ratio [OR] 0,45), mesečni uporabniki (OR 0,18) in tisti, ki pornografijo uporabljajo manj kot mesečno (OR 0,05) imeli znatno nižje možnosti v primerjavi z vsakodnevnimi uporabniki.

Moški spol je bil povezan z višjim tveganjem (OR 0,53), prav tako zgodnja izpostavljenost pornografiji (OR 0,94), parafilija (OR 3,95), nezadovoljstvo s spolnim življenjem (OR 0,94), težave pri oblikovanju osebnih odnosov (OR 0,93) in močna zavezanost religioznim normam (OR 1,12). Zaščitni dejavniki so vključevali ustrezno izobraževanje s področja spolnosti (OR 0,67) in bivanje v prestolnici (OR 0,52, 95% CI 0,30-0,91, P=.02). ([Erdős idr., 2025](#))

Dejavniki tveganja

LOGOUT

Močne ali travmatične spolne izkušnje v otroštvu

Možnost zgodnje zasebne rabe zaslonov

Težave z obvladovanjem čustev ([Dhuffar-Pottiwal, 2022](#))

Impulzivnost, nagnjenost k tveganeu vedenju

Starost 16-19 let in 30-39 let ([Dhuffar-Pottiwal, 2022](#))

Dostopnost spletne pornografije

Spolnost v medijih

Samo za interno uporabo.

3

Samo za interno uporabo.

Kriteriji in
značilnosti
zasvojenosti

- Vključevanje v ponavljajoče se spolno vedenje je postalo osrednja točka posameznikovega življenja do te mere, da zanemarija zdravje, osebno nego ali druge interese, dejavnosti in odgovornosti.
- Posameznik je naredil številne neuspešne poskuse, da bi obvladal ali bistveno zmanjšal ponavljajoče se spolno vedenje.
- Posameznik nadaljuje z vključevanjem v ponavljajoče se spolno vedenje kljub negativnim posledicam (npr. zakonski konflikti zaradi spolnega vedenja, finančne ali pravne posledice, negativni vpliv na zdravje).
- Posameznik nadaljuje s ponavljajočim se spolnim vedenjem, tudi če iz tega črpa malo ali nič zadovoljstva.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Dodatni kriteriji CSBD (1/5)

LOGOUT

- Vzorec nezmožnosti obvladovanja intenzivnih, ponavljajočih se spolnih impulzov ali nagonov in posledično ponavljajočega se spolnega vedenja se izraža skozi daljše časovno obdobje (npr. 6 mesecev ali več).
- Vzorec nezmožnosti obvladovanja intenzivnih, ponavljajočih se spolnih impulzov ali nagonov in posledično ponavljajočega se spolnega vedenja ni bolje pojasnjen z drugo duševno motnjo (npr. manična epizoda) ali drugim zdravstvenim stanjem ter ni posledica vpliva substanc ali zdravil.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Dodatni kriteriji CSBD (2/5)

LOGOUT

- Vzorec ponavljajočega se spolnega vedenja povzroča izrazito stisko ali pomembno okrnjenost na osebnem, družinskem, socialnem, izobraževalnem, poklicnem ali drugem pomembnem področju funkcioniranja.
- Stiska, ki je povsem povezana z moralnimi sodbami in neodobravanje spolnih impulzov, nagonov ali vedenja, ni zadosten pogoj za izpolnjevanje tega kriterija.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Dodatni kriteriji CSBD (3/5)

LOGOUT

- Motnja kompulzivnega spolnega vedenja se lahko izraža v različnih vedenjih, vključno s spolnim vedenjem z drugimi, masturbacijo, uporabo pornografije, kibernetiskim seksom (internetni seks), telefonskim seksom in drugimi oblikami ponavljajočega se spolnega vedenja.

Samo za interno uporabo.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Dodatni kriteriji CSBD (4/5)

LOGOUT

- Posamezniki z motnjo kompulzivnega spolnega vedenja se pogosto vključujejo v spolno vedenje kot odziv na občutke depresije, anksioznosti, dolgčasa, osamljenosti ali drugih negativnih čustvenih stanj.

Samo za interno uporabo.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Dodatni kriteriji CSBD (5/5)

LOGOUT

- Posamezniki, ki izražajo verske ali moralne sodbe o svojem spolnem vedenju ali ga dojemajo z neodobravanjem, ali ki jih skrbijo sodbe in neodobravanje drugih ali drugi morebitni negativni učinki njihovega spolnega vedenja, lahko sami sebe opisujejo kot 'seksualne odvisnike' ali svoje spolno vedenje označujejo kot 'kompulzivno' ali uporabljajo podobne izraze. V takšnih primerih je pomembno skrbno preučiti, ali so takšna dojetanja zgolj posledica notranjih ali zunanjih sodb oziroma morebitnih posledic, ali pa obstajajo dokazi o oslABLJENEM nadzoru nad spolnimi impulzi, nagoni ali vedenjem ter o prisotnosti drugih diagnostičnih kriterijev za motnjo kompulzivnega spolnega vedenja.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Meja z normalnostjo (1/3)

LOGOUT

Obstajajo **velike razlike** v naravi in pogostosti posameznikovih spolnih misli, fantazij, impulzov in vedenj.

Posameznikom z **visokimi stopnjami spolnega interesa** in vedenja (npr. zaradi močnega spolnega nagona), ki ne kažejo oslabiljenega nadzora nad svojim spolnim vedenjem ter izrazite stiske ali okrnjenosti v delovanju, ne bi smeli diagnosticirati motnje kompulzivnega spolnega vedenja

Diagnoze prav tako ne smemo uporabiti za opis visokih ravni spolnega interesa in vedenja (npr. masturbacije), ki so **običajne med mladostniki**, tudi če so povezane s stisko.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Meja z normalnostjo (2/3)

Motnje kompulzivnega spolnega vedenja ne smemo diagnosticirati na podlagi stiske, ki izhaja iz moralnih sodb in neodobravanja spolnih impulzov, nagonov ali vedenj, ki sicer ne bi veljali za pokazatelje psihopatologije.

PRIMERI: ženska, ki verjame, da ne bi smela imeti nobenih spolnih impulzov; veren mlad moški, ki verjame, da ne bi smel nikoli masturbirati; oseba, ki je v stiski zaradi svoje homoseksualne privlačnosti ali vedenja.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

Meja z normalnostjo (3/3)

Motnje kompulzivnega spolnega vedenja ne smemo diagnosticirati zgolj na podlagi razmeroma kratkih obdobj (npr. do nekaj mesecev) povečanih spolnih impulzov, nagonov in vedenj v času prehodov v okoliščine, ki vključujejo povečano razpoložljivost spolnih možnosti, ki prej niso obstajale.

PRIMERI: selitev v novo mesto, sprememba statusa razmerja.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). <https://icd.who.int/>

4

Samo za interno uporabo.

Prepoznavanje in
ocenjevanje
zasvojenosti.

Prepoznavanje opozorilnih znakov

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

Psihodiagnostika:

Samoevalvacijski vprašalniki

Sexual Addiction Screening Test (SAST) je presejalni vprašalnik za prepoznavanje spolne kompulzivnosti oz. zasvojenosti s spolnostjo.

Vsebuje 45 vprašanj o:

- pogostosti spolnih dejavnosti,
- čustvenih posledicah,
- vplivu na medosebne odnose.

Na podlagi odgovorov se oblikuje profil, ki lahko nakazuje spolno zasvojenost ter služi kot osnova za nadaljnjo strokovno obravnavo.

Štiri podlestvice: Preokupacija, izguba nadzora, čustvene težave, težave z odnosi <https://psychology-tools.com/test/sast>

Vprašalniki:

- Compulsive Sexual Behavior Disorder Scale (CSBD-19; Bothe idr., 2020) - vprašalnik še ni bil prilagojen in validiran v slovenskem jeziku.
- Hypersexual Behavior Inventory (Reid idr., 2011) - vprašalnik na podlagi koncepta Hypersexuality disorder iz DSM-5 še ni prilagojen in validiran v slovenskem jeziku.
- Sexual Addiction Screening Test (SAST; Carnes, 2008) - zanesljivost podlestvic Cronbachov alfa = 0,77 do 0,90. Diskriminantna veljavnost - občutljivost 82%, specifičnost 78%.

Klinični intervju in psihološka anamneza:

- Ocena stiske in prizadetih področij.
- Identifikacija in doživljanje simptomov zasvojenosti.
- Morebitna prisotnost pridruženih motenj in diferencialna diagnoza.

Diferencialna diagnostika

LOGOUT

- Bipolarna motnja
- Obsesivno-kompulzivna motnja
- Meja z motnjami osebnosti
- Meja s parafilnimi motnjami
- Meja z vplivi psihoaktivnih snovi, vključno z zdravili
- Meja z motnjami zaradi uporabe substanc
- Meja z demenco in zdravstvenimi stanji, ki niso razvrščena med duševne, vedenjske ali nevrološke motnje

5

Samo za interno uporabo.

Pridružene težave

Pridružene težave

LOGOUT

Motnja kompulzivnega spolnega vedenja v odrasli dobi je povezana z visokimi stopnjami travm iz otroštva, vključno s spolno zlorabo, pri čemer ženske poročajo o višjih stopnjah in večji resnosti zlorabe.

Mladostniki in odrasli z motnjo kompulzivnega spolnega vedenja pogosto doživljajo visoke stopnje sočasnih duševnih, vedenjskih ali nevroloških motenj, vključno z motnjami, povezanimi z uporabo substanc. (ICD-11)

Večina jih je v otroštvu utrpela eno ali več oblik zlorab; telesno, čustveno, spolno. Pogosto se spopadajo z drugimi oblikami zasvojenosti, a najtežje prekinejo s seksualno zasvojenostjo. Pri mlajših so travme manj pogoste. (Topić, 2015)

Peter Topić (2015), Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi: priročnik za strokovnjake, zasvojene in njihove družinske člane. [Socialno delo](#), letnik 54, številka 6, str. 375-376. from <http://www.dlib.si/URN:NBN:SI:DOC-N0OR6XRQ>

Pridružene težave

LOGOUT

Zasvojenost s hrano in motnje hranjenja. (Topić, 2015)

69 % moških in 79 % žensk poročalo o življenjski prevalenci drugih zasvojenosti. (Carnes idr., 2005)

V študiji patoloških igralcev iger na srečo sta Grant in Steinberg (2005) ugotovila, da je 19,6 % njihovih udeležencev prav tako izpolnjevalo merila za zasvojenost s spolnostjo. 70 % udeležencev, ki so izpolnjevali merila za obe motnji, je poročalo, da je CSBD predhodil težavam s področja iger na srečo.

Carnes, P. J., Murray, R. E., & Charpentier, L. (2005). Bargains with chaos: Sex addicts and addiction interaction disorder. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 12(2–3), 79–120. <https://doi.org/10.1080/10720160500201371>

Peter Topić (2015), Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi: priročnik za strokovnjake, zasvojene in njihove družinske člane. *Socialno delo*, letnik 54, številka 6, str. 375-376. URN:NBN:SI:DOC-N0OR6XRQ from <http://www.dlib.si>

6

Samo za interno uporabo.

Posledice

Čustvene

- Močni občutki sramu, krivde
- Anksioznost
- Depresija
- Nizka samopodoba
- Čustvena otopelost

Kognitivne

- Težave pri koncentraciji
- Izkrivljena percepcija spolnosti

Vedenjske

- Kompulzivna raba
- Zanemarjanje obveznosti
- Gledanje med službo, drugimi aktivnostmi

LOGOUT

Telesne

- *Porn-induced erectile dysfunction (PIED)*
- Utrujenost, vpliv na spanje
- Negativni vpliv na libido

Odnosne

- Laganje, zavajanje, prikrivanje
- Težave pri intimnosti
- Nezaupanje v romantičnih odnosih

Druge

- Finančne težave
- Akademske težave

Samo za interno uporabo.

Qadri, H. M., Waheed, A., Munawar, A., Saeed, H., Abdullah, S., Munawar, T., Luqman, S., Saffi, J., Ahmad, A., & Babar, M. S. (2023). Physiological, psychosocial and substance abuse effects of pornography addiction: A narrative review. *Cureus*, 15(1), e33703. <https://doi.org/10.7759/cureus.33703>

7 Samo za

interno uporabo.

Posebnosti obravnave
in opažanja pri delu

Posebnosti obravnave zasvojenosti s spolnostjo in pornografijo

LOGOUT

- **Abstinenca** (od problematične vsebine ali vedenja) je ključen ukrep
- Prepoznavanje komorbidnosti in travm - pomen psihološke anamneze
- Predelovanje občutkov **sramu in krivde**
- Delo na partnerskem odnosu
- Krepitev motivacije za zdrav življenjski stil
- **Načrt preprečevanja recidiva**, identifikacija sprožilcev
- Zahtevno terapevtsko delo (neposredna in neprijetna vprašanja, močna čustva, etične dileme, travmatične zgodbe)
- Pozno iskanje pomoči zaradi **stigme** - pogosto iskanje pomoči zaradi drugih razlogov
- Dolgotrajno zdravljenje
- Relativno **visoka možnost recidiva**

Nekemične zasvojenosti: OD PRVIH ZNAKOV DO KONKRETNE POMOČI



PREPOZNANA POTREBA PO POMOČI

Prvi stik z osebo
Zaupnost
Sprejemanje
Radovednost
Motiviranje

Prepoznana stiska oz. problematika

Ne
intervencija ni potrebna

Da
imamo vire za raziskovanje

Raziskovanje in ocenjevanje

Eksploracija problematike (anamneza)

Uporaba psihodiagnostičnih pripomočkov

Eksploracija digitalne vsebine

Potrjeni znaki zasvojenosti

Da

Ne

zgodnje intervencije

reaktivne intervencije

IZBOR INTERVENCIJE

primarna stiska ni vezana na zasvojenost

Zmožnosti osebe?

Viri?

Strokovnost?

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

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

Povezovanje deležnikov
Pridobivanje informacij iz drugih obravnav (npr. zdravnik, psiholog, CSR)
Sodelovanje s strokovnimi delavci (npr. multidisciplinarni tim)
Izmenjava informacij in skupno načrtovanje intervencij

SPREMLJANJE IN PRILAGODITVE

Redno ocenjevanje napredka
Dolgoročna podpora in preprečevanje recidiva

Specifične intervencije

PREKONTEMLACIJA: psihoedukacija, ozaveščanje, psihodiagnostični pripomočki, iskanje motivacije svetovancev: spanje, telesna aktivnost, hobiji, odnosi ...
KONTEMLACIJA: motivacijski intervju, beleženje aktivnosti in "cravingov", analiza +/- ...
PRIPRAVA: viri moči in podpore, PDP, priprava okolja, cilji, sprožilci in strategije spoprijemanja
AKCIJA: svetovalne naloge, samopomoč, abstinenca, digitalni post, dogovori o uporabi naprav
VZDRŽEVANJE: načrt preprečevanja recidiva, vključitev v podporno skupino, spremljanje ...
RECIDIV: normalizacija, analiza, prilagajanje načrta ...

Individualno svetovanje
Svetovalne tehnike, naloge in orodja

LOGOUT

Samo za interno uporabo.

Watermarkly

Internetne skupnosti in samopomoč

LOGOUT

Na spletu se je oblikovalo več skupnosti, ki za izzive soočanja z zasvojenostjo iščejo pomoč skupnosti:

- Reddit skupnosti (r/NoFap)
- Spletne Discord pogovorne skupine
- Video vsebine podpornih skupin ([primer](#))



LOGOUT

str. 43

8

Samo za interno uporabo.

Pogled v
prihodnost

Pogled v prihodnost

UI kot pogovorni roboti

Pogovorni roboti, kot partnerji, ki zadovoljijo vsako fantazijo.

Tehnologija navidezne resničnosti (VR)

Zatopljenost v virtualno resničnost poda občutek prisotnosti v vsebini.

Ustvarjanje vsebin z UI

Ustvarjanje individualiziranih vsebin s pomočjo UI brez dejanskih igralcev.

Pornografija kot interaktivna izkušnja

Platforme, ki dajo lažen občutek bližine ali odnosa z ustvarjalci. Poveča občutek navezanosti uporabnika na platformo.

Nekemične zasvojenosti danes: Od prvih znakov, do konkretne pomoči

Čas za povzetek, razpravo in zaključek prvega dne
:)

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE

NOC | NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Watermarkly

Urnik usposabljanja

Drugi dan - Kako obravnavamo nekemične zasvojenost

1. Registracija in zbiranje udeležencev 8.30-9.00
2. Prepoznavanje opozorilnih znakov 9.00-10.45
3. Zgodnje & reaktivne intervencije 11.00-12.30
4. Ostale reaktivne intervencije & delo z družino 13.00-14.30
5. Primeri iz prakse & viri pomoči 14.45-16.00

LOGOUT

POSVET
CENTER ZA PSIHOLŠKO SVETOVANJE

NOC

NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropske unije
NextGenerationEU

Watermarkly