

Problem je, ko je resničnost človeku v breme

»Igrico sem igral tudi šest, osem ur, ves čas, kar sem ga imel na razpolago,« pravi 20-letni študent, eden od pacientov ambulante za zdravljenje zasvojenosti, ki deluje v sklopu Zdravstvenega doma Nova Gorica. To je edina ustanova javnega zdravstvenega sistema pri nas, kjer se ukvarjajo z nekemično zasvojenostjo, ki jo povzročajo internet, računalniške igrice, družbena omrežja in igre na srečo.

Piše: SIMONA FAJFAR

Miha Kramli, vodja novogoriške ambulante, opozarja, da imamo opravka s' potuhnjeno, a izredno veliko nevarnostjo: »Strokovnjaki za kemične zasvojenosti, kot so prepovedane droge ali alkohol, ocenjujejo, da te zasvojijo okoli tri odstotke prebivalstva. Pri nekemičnih zasvojenostih pa govorimo o veliko večjem odstotku, prepričan sem, da ne pretiram, če govorim o tridesetih odstotkih.«

»S pojavom novih tehnologij se je počasi in čisto potihoma razširila nova zasvojenost, ki jo je psihiater Ivan Goldenberg zaznal že leta 1995 kot »odvisnost od interneta«. Ljudje so prek novih tehnologij sprva iskali informacije in si izmenjavali e-po-

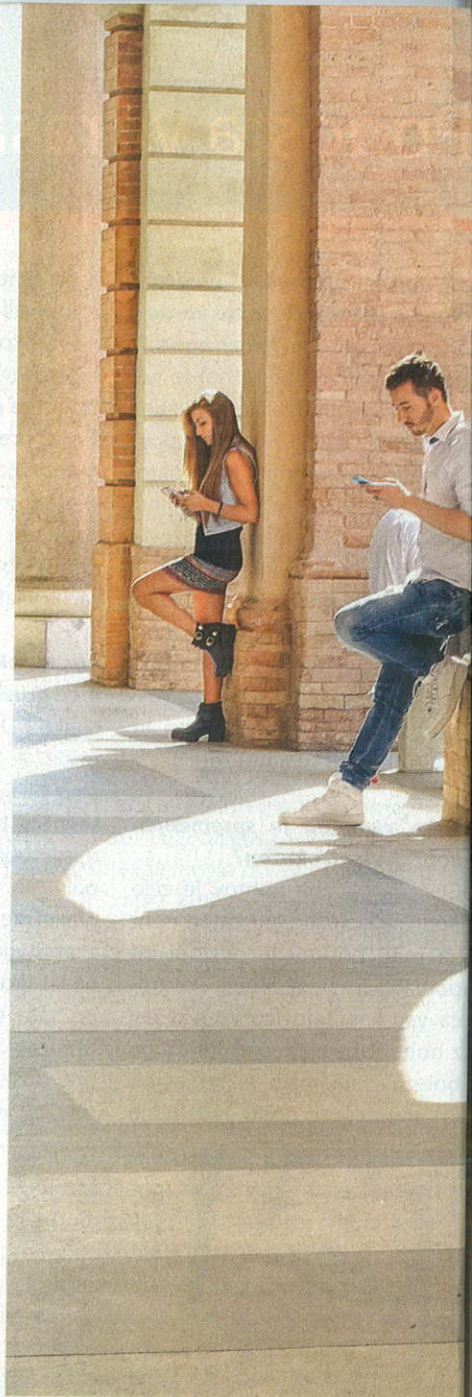
što, toda kmalu se je delež takšnih začel zmanjševati, občutno pa so se povečali odstotki tistih, ki so iskali družabno oziroma lahkotnejšo plat novih tehnologij: komuniciranje prek klepetalnic, uporabo družbenih omrežij in spletne igrice.

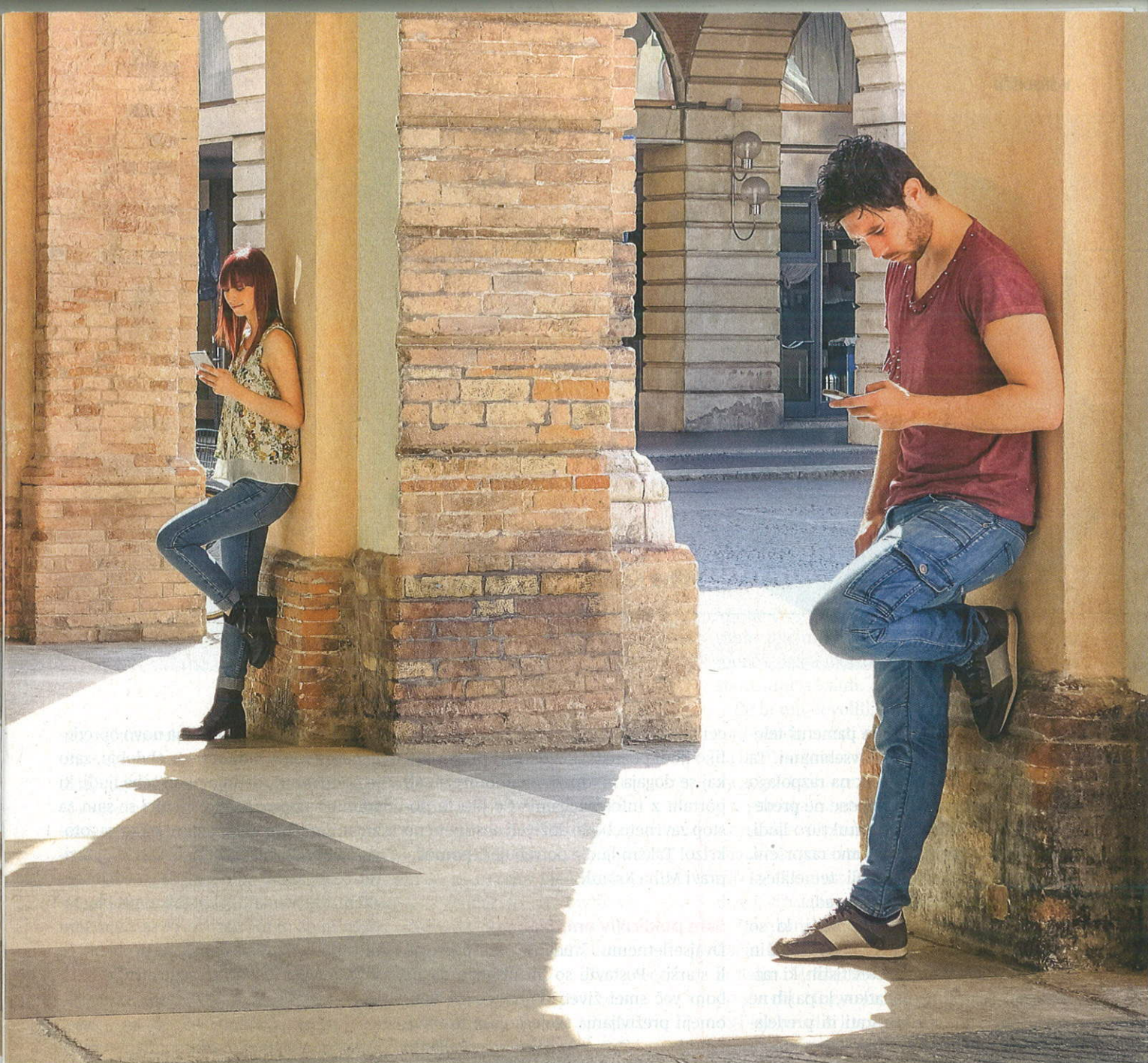
Zdravljenje z elektrošoki

Leta 2009 se je svetovna javnost zgražala nad primerom 12-letnega Kitajca, ki so ga v Pekingu prisilno odpeljali v bolnišnico na terapijo z elektrošoki, da bi ga spravili k zdravi pameti. Fant je namreč postavil svojevrsten rekord, ko je štiri dni zapovrstjo preživel v kibernetiki kavarni, nenehno povezan na omrežje, ne da bi se dotaknil hrane ali vode.

Generacijsko različni bolniki

V novogoriški ambulanti za zdravljenje zasvojenosti se že od začetkov leta 1995 zavedajo, da je oblik odvisnosti več. Zaradi igralnic so se srečali tudi z zasvojenici z igrami na srečo, čeprav so bili njihovi bolniki sprva po večini narkomani, torej kemični zasvojenci. Zdaj pa obravnavajo polovico kemičnih in polovico nekemičnih odvisnikov, 228 prvih in 219 drugih. Ljudi, ki so jih zasvojili programi na pametnih telefonih, tablicah, igralnih konzolah in računalnikih, je vse več. K njim pa spadajo tudi zasvojenci s stavami, borzo, hitro vožnjo ... Stari so od 12 do 84 let. »Nobena generacija ni izključena,« pravi Kramli.





Vse sem opustil, samo igral sem

Toda nove tehnologije, torej računalniki in pametni telefoni, niso slabi sami po sebi, opozarja Miha Kramli: »Dokler so nam računalniki in pametni telefoni v pomoč, tu ni problemov. Ko pa virtualno vplivajo na realnost, postanejo problem! Problem je, ko je realnost človeku breme!« Nekateri strokovnjaki zasvojenost z novimi tehnologijami primerjajo z igrami na srečo, saj ljudje z igranjem igrice, s klepetalnicami in drugimi oblikami odvisnosti izgubljajo stik z realnim časom, in če nimajo dostopa do spletne povezave, postanejo nervozni, tudi agresivni.

Študent, ki je veliko časa preživel v različnih vlogah v računalniških igrah, pra-

vi: »Že prej, ko sem veliko časa preživel za računalnikom, sem vedel, da je nekaj narobe. A tega nisem bil pripravljen spreminiti. Ker si v resnici ne želiš spremembe.« Kar je bilo nujno, je naredil – kot na primer učenje –, ves preostali čas pa je posvetil računalniški igrici. »Tudi nujne stvari potem opustiš, samo da igraš,« pravi 20-letnik, ki je igrice spoznal že v osnovni šoli, pred osmimi, desetimi leti. Igranju vlog je namenjal vedno več časa. Prijatelj ali družbe ni imel oziroma je to vlogo prevzel računalnik, čedalje pogostejše je živel v virtualnem svetu. »Tam je bilo nekako brezčasno,« razloži umirjeni študent, ki prikima trditvi, da je računalnik tihi kradljivec časa.

Brezciljno brskanje za vsebinami

»Človek naj na novi tehnologiji preživi toliko časa, da to ne prizadene šolskega dela, domačih obveznosti, družinskih stikov,« pravi Miha Kramli. To pomeni, da mora otrok, ki igra visoko aktivno igrico, še vedno slišati mater ali očeta, ko mu naročita, kaj naj postori. Otrok mora to tudi narediti, pravi Kramli in opozarja, da je nujno, da starša takoj, ko ugotovita, da ju otrok ne upošteva, ukrepata. To je čas, ko je treba računalnik, tablico ali pametni telefon prostorsko in časovno omejiti. Otroci teh naprav ne sme imeti vedno na razpolago.

Otrok – ali odrasel – bo sicer padel v drugo fazo in bo brez vzroka in namena



» Ni pomembno, ali imamo opraviti s heroinom, kokainom, alkoholom ali računalnikom, ker substance niso glavni problem. Problem je potreba po omami, po odklopu, po umiku v neki drugi svet. Na tej točki so vse zasvojenosti enakovredne in jih je treba zdraviti.

Miha Kramli

odprl računalnik oziroma pametni telefon in v prazno brskal za vsebinami. Ta razpršenost, ko ima človek na razpolago številne informacije, a nobene ne predele, vpliva na osebnostno strukturo ljudi, še zlasti mladih, saj postajamo razpršeni, nesposobni kakršnega koli temeljitega razmisleka ali dokončanja povedi.

»Danes imamo množico ljudi, ki so tako poškodovani,« pravi Miha Kramli in poudarja, da imamo vse več tistih, ki razpolagajo z ogromno podatkov, ki pa jih ne znajo povezati, strukturirati in predelati. Vse te informacije se ne spremenijo v znanje, saj odkrivajo le površino, embalažo, ne pa vsebine. Obenem pa preveč dražljajev prinaša nevarnost, da se potreba po dražljajih preveč zasiti.

Naslednja stopnja pa je ta, ko ima otrok – ali odrasel – občutek, da spletnih vsebin ne sme izpustiti niti za trenutek oziroma jih mora nenehno spremljati, si-

cer bo zamudil nekaj pomembnega. »Koliko ljudi poznate, ki vseskozi preverjajo, kaj se dogaja na družbenem omrežju ali portalu z informacijami? Če jim ta dostop zavrnete, bodo doživeli abstinenčno krizo! Takšni ljudje potrebujejo pomoč,« pravi Miha Kramli.

Sam poklical v ambulantno

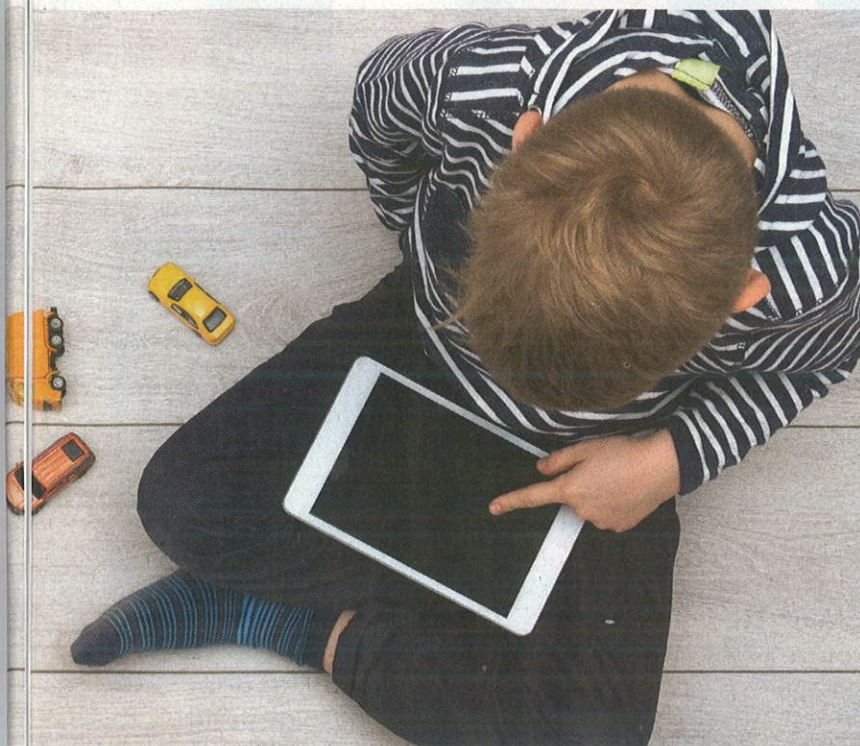
Dvajsetletnemu študentu so pomagali starši: »Postavili so mi ultimatum, da ne bom več smel živeti doma, če ne bom omejil preživljanja svojega časa za računalnikom.« Zato je poklical v ambulantno oziroma je poiskal pomoč in omejil svoj čas pred zaslonom. Zdaj igra igrice le še kakšne pol ure na dan. »Življenje se mi ni obrnilo na glavo, a zdaj imam čas za druge stvari. Začel sem se ukvarjati s šahom, kolesarim, obenem pa naredim kaj okoli hiše, ne da bi mi oče ali mama to naročila,« pravi.

Zaveda se, da je zaradi na novo opredeljenega časa v prehodnem obdobju, zato je pomembno, da ima okoli sebe ljudi, ki so mu v oporo. Kajti v resnici se sam za zmanjšanje uporabe računalnika zagotovo ne bi odločil oziroma bi starše ignoriral, če ne bi bili odločeni, da ga odslovijo. »Vem, da računalnik kot tak ni problematičen in da ni nič narobe, če se z igricami ukvarjaš pol ure na dan. Je pa problem, če ti vzame ves čas,« pravi sogovornik.

Postal je agresiven

»Vsak dan se pregovarjamo, naj bo manj časa za računalnikom oziroma naj manj časa igra igrice, pa nič ne pomaga,« pravi mama 17-letnega sina. Fant zanemarja prijatelje, v šoli ima slabše ocene, na zahteve, naj opusti igranje, se odzove agresivno. »A njemu se vse to ne zdi problematično, zame pa je to zasvojenost,« pravi mama, ki je sinu lani poskušala omejiti dostop

Intervju z MIHO KRAMLIJEM, vodjem ambulante za zdravljenje zasvojenosti, ki deluje pod okriljem Zdravstvenega doma Nova Gorica, preberite v ONIPLUS, ki bo izšla v sredo, 3. 5. 2017



do računalnika. »Toda enega ne moreš odvajati, če okolica ostane ista,« ugotavlja mama, ki se zaveda, da sinu ne bo mogla pomagati, če sam ne bo spoznal, da je pretirana uporaba računalnika – zasvojenost. »Žal je vse odvisno od njega,« pravi gospa, ki je prepričana, da bo našla rešitev.

Usposobiti mrežo ambulant

»Upam si trditi, da imamo v Sloveniji na tisoče uničenih ljudi, tudi mladih, za katere pravimo, da imajo vedenjske motnje, da so problematični, da imajo adolescentne motnje, v resnici pa gre za hudo oškodovanje zaradi nepravilne uporabe nove tehnologije,« pravi Miha Kramli, ki ocenjuje, da bi se s problemom morali spopasti širše, ne samo prek ene ambulante za zdravljenje odvisnosti.

V Zagrebu prva bolnišnica

»Imamo mrežo ambulant, kjer se ukvarjamo s kemičnimi oblikami zasvojenosti, ki bi jih lahko razširili tudi v pomoč za nekemično zasvojenost in bi bila tako pokrita celotna država,« pravi sogovornik. Dodaja, da so Slovenijo, kjer smo

imeli eno prvih ambulant v Evropi (pred nami so bili le Italijani), pred dnevi prehiteli Hrvacije, ki so v Zagrebu odprli prvo dnevno bolnišnico za t. i. online zasvojenost. Njihov glavni argument je, da ta sodobna bolezen še ni uradna medicinska diagnoza, vendar so strokovnjaki prepričani, da otroci, ki preživijo polni delovni čas za računalnikom, potrebujejo pomoč.

»Pri nas imamo znanje na tem področju, saj smo bili med prvimi v Evropi, ki smo se začeli ukvarjati s tem problemom, obenem pa smo tudi zdaj po znanju, ki ga imamo, primerljivi z Evropo,« pravi Kramli. Le zavedati bi se morali tveganj uporabe novih tehnologij, ki odločilno vplivajo na naše življenje, in ukrepati tako s preventivnimi programi kot tudi s programi za zdravljenje zasvojenosti. Miha Kramli: »Ni pomembno, ali imamo opraviti s heroinom, kokainom, alkoholom ali računalnikom, ker substance niso glava težava. Problem je potreba po omami, po odklopu, po umiku v neki drugi svet. Na tej točki so vse zasvojenosti enakovredne in jih je treba zdraviti.«

OSEBNA ZGODBA MAME

Kot da ga nekaj odvrača od odgovornosti

»Celotno puberteto in vse tja do 19. leta je bil priden, miren fant, s katerim nismo imeli nikakršnih težav,« pravi mama 27-letnega sina, s katerim so pred tremi leti prišli v novogoriški center za zdravljenje odvisnosti. Potem ko se je odselil v drug kraj zaradi študija, je vse več časa preživel za računalnikom, kar pa ni bilo neobičajno – saj je študiral računalništvo. »Ne vemo, kdaj se je to spremenilo. Preprosto zašel je v takšen način življenja. Opustil je šolanje, ni si poiskal dela, nima družine in živi doma. Veliko časa je za računalnikom ali ob pametnem telefonu, igra igrice, išče informacije, morda, ugiba njegova mama, se ukvarja tudi s športnimi stavami.

Če bi mu dovolili, bi bil v virtualnem svetu tudi ves dan. »Zdi se, kot da ga nekaj odvrača, da bi bil odgovoren, kot bi moral biti človek pri njegovih letih,« pravi mama. Če mu rečejo, naj jim pomaga, to naredi in lahko dela tudi nekaj ur na dan. Ni zanemaril športa in ima nekaj znancev, s katerimi se družijo, kar pomeni, da ni zašel v skrajnost. »Toda videti je, da mu je tisti drugi, virtualni svet, zelo pomemben.«

Tu in tam si tudi 27-letnik želi, da bi zdajšnji način življenja spremenil, a pri tem ne vztraja dolgo. Morda teden dni. Potem je spet vse po starem. Ne zmore. »Mi pa nimamo vzvoda, da bi ga prisilili k spremembi,« pravi mama, ki upa, da se bo odločil za zdravljenje odvisnosti v skupnosti v Trzinu, kjer pa je nujna njegova privolitev. In za zdaj se še ne strinja. A to je možnost, meni njegova mama, da bi se razmere spremenile, da bi sam odločal o svojem življenju in samostojno urejal zadeve, ki so pomembne za odraslo osebo. Da bi sam poskrbel za prošnje za delo, na primer.

Pravzaprav ta njegova zasvojenost ni skrajna in ne bode v oči. Znamenj, da je odvisen od virtualnega sveta, na prvi pogled ni videti. Zasvojenost pri njem ni očitna. »Nekaj časa smo mislili, da je dobro, da ni na drogi. Toda v resnici je ta zasvojenost z novimi tehnologijami še bolj zahrbtna kot mamila, ker jo pozno opaziš in se je težko lotiš. In v resnici ne veš, kaj narediti,« pravi sogovornica, ki bi rada, da bi se sin postavil na lastne noge. Da bi zaživel svoje življenje.