



Spet na spleť



Iskanje biti

Klik za srečo



BITI

- SPET NA SPLET

Zbirka knjižic BITI nastaja v okviru istoimenskega projekta, ki se osredotoča na vprašanja trajnostnega razvoja in bivanja v najširšem pomenu besede. Tematska področja raziskovanja so hrana, naravni viri, energija, reciklaža, zdravje, različne oblike onesnaževanja ipd.

Namen projekta knjižic BITI je ozaveščati mlade o resnosti izpostavljene problematike na globalni ravni ter jih spodbujati k trajnostnemu načinu življenja in odgovorni potrošnji v vsakdanjem življenju ter lastnem okolju.



KOLOFON

Pripravili: Katja Čarman, Nina Golob, Drago Pintarič

Urejanje: Nina Golob

Lektoriranje: Neža Luzar

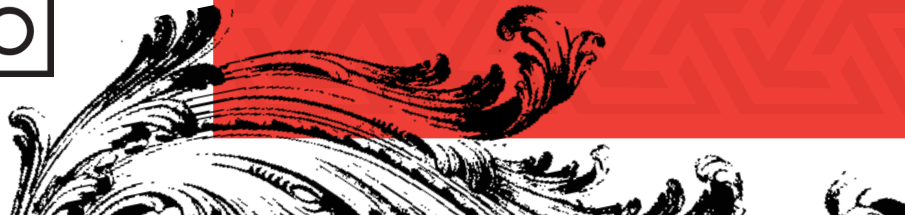
Oblikovanje: Matej Markovič

Pri pripravi ankete in izzivov za mlade sta sodelovala: Franci Tehovnik in Neža Luzar

Produkcija: BITI

Sofinancer projekta: Mestna občina Ljubljana

Izdajatelj: KUD Pozitiv in Dijaški dom Ivana Cankarja, 2017



IZZIV ZA VSAK DAN!



**Za 2 dni nastavi telefon na tiho
in se pripravi do tega, da nanj
pogledaš le na 2 uri.**

Sodobna tehnologija

– rešitev ali poguba?

Človeka, takega kot poznamo danes, njegovega duhovnega, kulturnega, znanstvenega in civilizacijskega nivoja ni mogoče ločiti od razvoja sodobne tehnologije, ki ga je dosegel. Nič manj to ne velja za potek in delovanje vsakdanjega življenja, v katerega je vpet tako kot posameznik in kot družbeno bitje. To je del njegove evolucije in glede na njegov vpliv na planet tudi del evolucije planeta v celoti – njegove temne oz. svetle prihodnosti.

Ključna vloga pri današnjem pospešenem razvoju zagotovo pripada medijem in novim informacijsko-komunikacijskim tehnologijam. V globalni družbi in svetu, v katerem živimo, ti predstavljajo njegov živčni sistem in zavest. Ta se odraža in vpliva na vse, tako na družbeni kot osebni ravni.

Vsakdanji uporabi IKT, spleta, socialnih elektronskih orodij ipd. se ne moremo izogniti ali odreči, saj bi to bilo nesmiselno, vendar se moramo vprašati, kdaj je njena uporaba koristna in hkrati zdrava ter kdaj to ni in je lahko zdravju škodljiva? Kako to prepoznamo in ozavestimo in jo potem ustrezno, zdravo in kreativno uporabimo? Rešitev je dejansko v rokah slehernika in njegovega zavedanja ter jo lahko postavimo v obliki enostavnega vprašanja: Kdaj uporabljamo interaktivno tehnologijo mi in kdaj tehnologija uporablja nas?

Odgovor zdaleč ni enostaven in si ga moramo postavljati zmeraj in sproti. To je dejansko tudi namen pričujoče brošure: ozavestiti to vprašanje in ga umestiti v del zavesti kot varovalko vsakič, ko posežemo po napravi.

Drago Pintarič

IZZIV ZA VSAK DAN!

14 dni telefon uporabljaj
samo za nujne klice
in SMS-e.



1. Zasvojenost

Pojem zasvojenosti zajema več vidikov, saj poznamo različne oblike tega pojava. Največkrat se govori o zasvojenosti, odvisnosti od drog in drugih kemičnih sredstev. Vendar zasvojenost ne pomeni samo telesne odvisnosti od nekega kemičnega sredstva, ki deluje na zavest. Pomeni kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, o katerem on sam ve, da je škodljivo, pa ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi sicer doživel mučno telesno in psihično abstinenčno reakcijo. Zasvojenost je kronična bolezen in potrebno je več let ali celo desetletij, da se razvijejo vsi njeni značilni znaki. Na nastanek, trajanje in razvoj vplivajo številni dejavniki, ponavljajoča se zloraba sredstva za omamljanje pa je le eden od njih. Zasvojenost je bolezen, ki vpliva na telesno in psihično počutje ogroženega posameznika. Vendar te bolezni ne povzročajo kemična sredstva, s katerimi se zasvojeni omamljajo. Kemična sredstva oziroma mamila povzročajo tudi telesno odvisnost, kar pomeni, da se na poseben način vključijo v telesno presnovo in postanejo nujno potrebna. Vendar se je mogoče omamiti tudi brez drog. Omamijo nas lahko nekateri postopki, rituali, psihični manevri ali pa snovi, ki same po sebi nimajo farmakološkega učinka na zavest. Vsi ljudje niso enako dovzetni za nastanek zasvojenosti. Posebno občutljivi so tisti, ki imajo posebno kombinacijo osebnostnih lastnosti in so odraščali v neugodnih razmerah.

**IZZIV ZA
VSAK DAN!**



Izberi si 48 ur, med katerimi ne boš niti enkrat odprl Facebooka.

2. Nekemične zasvojenosti

Ob besedi zasvojenost pogosto pomislimo na alkohol in prepovedane droge, redko pa na zasvojljive dejavnosti iz vsakdanjega življenja.

Nekemične odvisnosti so tiste zasvojenosti, pri katerih se za doseganje omamljenega stanja zavesti ne zlorablja droga, ampak postopek, s katerim se je oseba naučila sprožati notranje mehanizme za omamljanje.

Vsak človek ima v osrednjem živčevju vir neuropeptidov, ki vplivajo na spremembo stanja zavesti podobno kot »droge«. Lahko se »nauči«, da izzove povečano izločanje endorfinov z določenimi postopki ali rituali. Sprožilni dejavniki so: vzburjenje, stimulacija, potešitev.

Nekemične odvisnosti imajo ravno tako hude posledice kot kemične, le da je manj telesnih komplikacij, ki jih povzročajo strupeni učinki droge na telo. Kontrola nekemičnih odvisnosti je težja: zasvojenec se omami samo s tem, da se zasanja!

Nekemične odvisnosti so:

- odvisnost od računalniških igrin in interneta,
- odvisnost od iger na srečo (patološko hazardiranje),
- odvisnosti od hrane: bulimija, anoreksija,
- odvisnost od seksualnosti,
- odvisnost od odnosov,
- odvisnost od nakupovanja in zadolževanja,
- odvisnost od sanjarjenja, televizije,
- odvisnost od dela,
- odvisnost od duhovnosti,
- in druge ...



En teden vsak dan ugasni mobilni telefon
od 21h do 6h.

3. Zasvojenost s spletom in digitalnimi tehnologijami

Splošna zasvojenost zajema vsakodnevno brezciljno deskanje po spletu, pregledovanje in preverjanje sporočil in statusov na družbenih omrežjih, blogih, elektronski pošti ipd. Čas, preživet na računalnikih in elektronskih napravah, se povečuje in posameznik težko pojasni koristnost in dolžino aktivnosti, kar kaže na izkrivljeno doživetje časa. Posameznikovo zadovoljstvo, ustvarjalnost in aktivnost se v realnem življenju zmanjšuje, posledice pa so vidne na področju odnosov, šole, družine in širše okolice ... Internet nam omogoča 24-urni dostop do sveta in raznovrstne oblike komuniciranja. Internet je zmernim uporabnikom vir informacij, sredstvo za komuniciranje in pomoč pri delu in pri tem zagotavlja popolno anonimnost. Ravno anonimnost je ena od največjih prednosti in hkrati slabosti spletnega komuniciranja. Mnogim predstavlja pobeg v drug svet, saj zgolj klik na miško zadošča, da vstopijo v virtualno, kjer težave resničnega sveta ne obstajajo in si lahko ustvarijo drugo identiteto, iščejo in objavljajo vse, kar si želijo. Internetna zasvojenost je širok pojem, zato je zaznavanje zasvojenosti težje. Zasvojenost s spletom in digitalnimi tehnologijami je nekemična oblika zasvojenosti, ki jo prepoznavamo po dalj časa trajajočih simptomih kompulzivnega vedenja in njegovih posledicah v osebnem, družinskem, delovnem in družbenem življenju. Pri obvladanju teh težav se osebe srečujejo z izgubo kontrole nad uravnavanjem svojega vedenja, občutki nemoči in krivde. Zasvojenost s spletom je klinična oblika nefunkcionalnega vedenja in jo je potrebno ustrezno celostno obravnavati. Mnogi pokazatelji so zelo podobni kemičnim zasvojenostim. Simptomi prekomerne uporabe in zasvojenosti so:

- podaljševanje časa, preživetega na internetu, da bi doživeli večje zadovoljstvo,
- neuspešni poskusi zmanjševanja ali prekinitev uporabe,
- pomanjkanje zanimanja za pristoječe dejavnosti,
- slabša učinkovitost v službi in šoli,
- manjša sposobnost komuniciranja,
- manj osebnega druženja s prijatelji in družino,
- spremenjen vzorec spanja,
- nihanje razpoloženja,
- impulzivne čustvene reakcije ob odvzemu naprave,
- znaki abstinenčne krize, depresije, nejevolje in asocialnosti ob poskusu odvajanja,
- izguba občutka za čas (uporabnik preživi več časa »online«, kot je prvotno nameraval) in prikrivanje ali laganje o času, ki ga preživimo ob uporabi naprave,
- zamujanje pomembnih dogodkov ali priložnosti v življenju zaradi uporabe interneta.

IZZIV ZA VSAK DAN!

Izberi si dan, ko boš zabeležil vsako minuto, preživeto za računalnikom ali pametnim telefonom, in nato prav toliko minut posveti ukvarjanju s športom, ki ga imaš rad. (Opsa, se ti bo res ljubilo 86 minut metati na koš?)



Zasvojenost s spletom se nanaša na širok spekter vedenj. Prepoznavamo pet različnih oblik zasvojenosti.

Zasvojenost z računalniškimi igrami – igranje preko spleta, mreže, samostojno ali z več igralci. Če posameznik izgublja stik z realnostjo, postaja apatičen in daje igri prednost pred resničnim življenjem, je čas, da poišče pomoč.

Zasvojenost z družbenimi omrežji – ena najbolj zaskrbljujočih internetnih zasvojenosti je zasvojenost s socialnimi omrežji, ki je najbolj prisotna med najstniki (čeprav tudi številke prepoznanih odvisnikov pod 10 letom starosti iz dneva v dan rastejo). Glavni razlog za razvoj zasvojenosti je strah pred tem, da bodo nekaj zamudili z odsotnostjo na številnih socialnih omrežjih. V primeru najstnikov je še posebej problematično iskanje odobravanja s strani vrstnikov in prikazovanje »idealnega sebe«, zato mnogi postanejo zasvojeni s t. i. »všečki«.

Zasvojenost s spletnim nakupovanjem – do zaželenih izdelkov pridemo le s klikom, nakup je enostaven, prihranimo pa tudi pri času. Težava nastane takrat, ko z nakupovanjem nadomeščamo nekaj drugega, kadar nam nakupovanje pomeni odmik od težav in sproža pozitivna čustva.

Zasvojenost s pornografskimi vsebinami – seksualne vsebine se v neomejenih količinah nahajajo po vsem svetovnem spletu. Posameznik tukaj izživi svoje seksualne fantazije in zadovolji osnovne potrebe po spolnosti. V mnogih primerih se tovrstna aktivnost spremeni v odvisnost, virtualni seks pa postane mehanizem za soočanje s stresom v resničnem življenju. Posebno občutljivi so mladostniki, ki si s tovrstnimi vsebinami oblikujejo napačne predstave o spolnosti.

Zasvojenost s športnimi stavami in igrami na srečo – zaradi 24-urnega dostopa, anonimnosti in ustvarjanja realistične izkušnje igralnice problem odvisnosti od iger na srečo z internetom narašča. Igralci igrajo doma, kar jim predstavlja varno okolje, zato so pripravljeni tvegati več in imajo občutek, da imajo vse pod nadzorom. Za igre na srečo je značilna globoka duševna vpletenost, zaradi katere posameznik izgubi časovno perspektivo in si ustvarja iluzije.

Tvegana spletna vedenja delimo na: vsebinska tveganja (pridobivanje, ogled vsebin, kot so nasilni posnetki, rasizem, pornografija, sovražni govor ...); kontaktna tveganja (»online« stiki z drugimi osebami, najpogosteje na povabilo odraslih – nadlegovanje, zalezovanje, zloraba osebnih podatkov, vsiljevanje ideoloških prepričanj ...); izvedbena tveganja (medvrstniško nasilje na spletu, objavljanje občutljivih podatkov in spornih vsebin ...).

IZZIV ZA VSAK DAN!



Po 5 minutah prekini spletni »chat«
in sogovornika povabi na sladoled
(ter med klepetom z njim ne
uporablaj telefona!).

4. Uporaba interneta v DIC-u

Povzetek rezultatov ankete

V mesecu januarju 2017 smo dijakom na njihove elektronske naslove poslali kratko anketo na temo uporabe interneta v dijaškem domu. Z njo smo predvsem želeli preveriti, koliko časa stanovalci uporabljajo internet za izpolnjevanje šolskih obveznosti in koliko časa za druge vsebine, ter hkrati ugotoviti, kakšno je njihovo mnenje o prednostih in slabostih uporabe interneta. Skupna analiza odgovorov nam je bila v pomoč pri naših prizadevanjih za vzdrževanje sistema dostopnosti do interneta, ki spodbuja smotno in zdravo uporabo interneta.

Dobljeni odgovori so pokazali, da večina dijakov v domu za dostop do interneta uporablja pametni telefon, ki mu sledi uporaba prenosnega in stacionarnega računalnika. Večina anketiranih dijakov je povedala, da med bivanjem v domu uporabljajo dve elektronski napravi. Slednje najpogosteje uporabljajo z namenom druženja in klepetanja s prijatelji na družabnih omrežjih, sledi uporaba zaradi izdelave domačih nalog in učenja, za kar po večini koristijo internetni dostop v obsegu manj kot ene ure dnevno.

Ugotovili smo, da večina dijakov med tednom (ko bivajo v domu) koristi dostop do interneta do dve uri dnevno, med vikendom, ko so dijaki doma, pa na internetu preživijo več časa. Predvidevamo, da je temu tako, ker imajo takrat na voljo več časa za izpolnjevanje šolskih obveznosti, ki zahtevajo (tudi) uporabo interneta. Imajo več prostega časa, ki ga lahko izkoristijo za virtualna druženja s prijatelji. Rezultatu pa morda botruje tudi zmanjšana socialna mreža in število aktivnosti, ki so sicer dijakom omogočena med tedenskim bivanjem v domu.

Odgovori na odprti vprašanji, s katerima smo želeli preveriti, kaj je po mnenju dijakov največja prednost uporabe interneta in kaj so lahko slabosti pretirane uporabe interneta, so pokazali, da so dijaki zelo ozaveščeni o pozitivnih in negativnih vidikih uporabe interneta. Kot prednost so največkrat omenili hiter dostop do različnih podatkov in informacij, povezovanje z ljudmi in branje spletnih časopisov, blogov. Med slabostmi pa so prevladovali odgovori, ki se nanašajo na odvisnost, nevarnost zmanjševanja socialnih stikov in zanemarjanje izpolnjevanja vsakdanjih obveznosti, slabši šolski rezultati ter možne poškodbe vida. Iz odgovorov na odprti vprašanji je tako jasno razvidno, da se mladostniki zavedajo pasti prekomerne uporabe interneta.

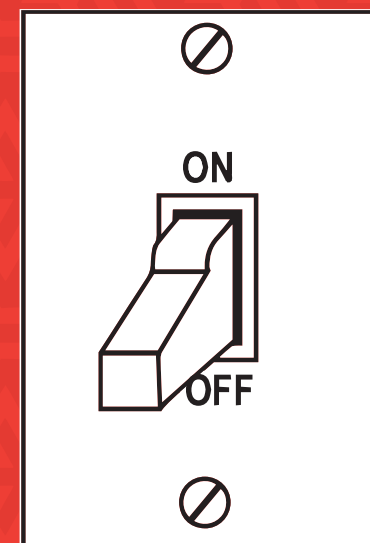
Koristne povezave:

www.logout.si

www.safe.si

Miha Kramli – Center za zdravljenje zasvojenosti <https://www.zd-go.si/ambulante/zdravljenje-odvisnosti/>

IZZIV ZA VSAK DAN!



FREE PORN

Izberi si 2 vikenda, ko boš izklopil računalnik. Ja, za vseh 48 ur.



Error 404

woops! Looks like this page doesn't exist.

VIRI:

- NEKEMIČNE zasvojenosti. 2016. Za zdravje mladih [online]. [Pridobljeno 25. 4. 2017]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.osvobod-se.si/nekemi%C4%8Dne-zasvojenosti.html>>.
- NOVEMBER – mesec preprečevanja zasvojenosti. 2016. Z znanjem do boljšega zdravja. Nacionalni inštitut za javno zdravje. [Pridobljeno 4. 5. 2017]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.nijz.si/sl/november-mesec-preprecevanja-zasvojenosti-0>>.
- PASTI digitalne dobe. Tvegana spletna vedenja niso virtualna, saj boljso v realnosti. Bodimo pozorni. Društvo LOGOUT, center pomoči pri prekomerni rabi interneta.
- ROZMAN, Sanja. 1997. Nekemične odvisnosti [online]. [Pridobljeno 25. 4. 2017]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://nevidno-lepilo.si/nekemicne-odvisnosti/>>.
- ROZMAN, Sanja. 2010. Nekemične odvisnosti [projicirno gradivo]; Društvo Sprememba v srcu [online]. [Pridobljeno 25. 4. 2017]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/c74d521e1fda764ce277d6d37da9a3c4.pdf>>.
- ROZMAN, Sanja. 1998. Peklenska gugalnica. Ljubljana: Vale-Novak.
- ROZMAN, Sanja. 2015. Zasvojenost s sodobnimi mediji. Društvo Sprememba v srcu [online]. [Pridobljeno 25. 4. 2017]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.spremembavsrcu.si/index.php/zasvojenost-s-sodobnimi-mediji>>.
- ZASVOJENOST z internetom. 2016. Za zdravje mladih [online]. [Pridobljeno 25. 4. 2017]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.osvobod-se.si/internet.html>>.
- ZASVOJENOST z doživetji pred zasloni. LOGOUT, center pomoči pri prekomerni rabi interneta [online]. [Pridobljeno 25. 4. 2017]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.logout.si/sl/problematika/>>.
- ŽARGON, Neja. 2010. Odvisnost od interneta: Omreženi z medmrežjem. Viva: Portal za boljše življenje [online]. [Pridobljeno 25. 4. 2017]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/2146/Odvisnost-od-interneta>>.