



ZRC SAZU

Od UPORABE zaslonov do ZLORABE in digitalne ZASVOJENOSTI

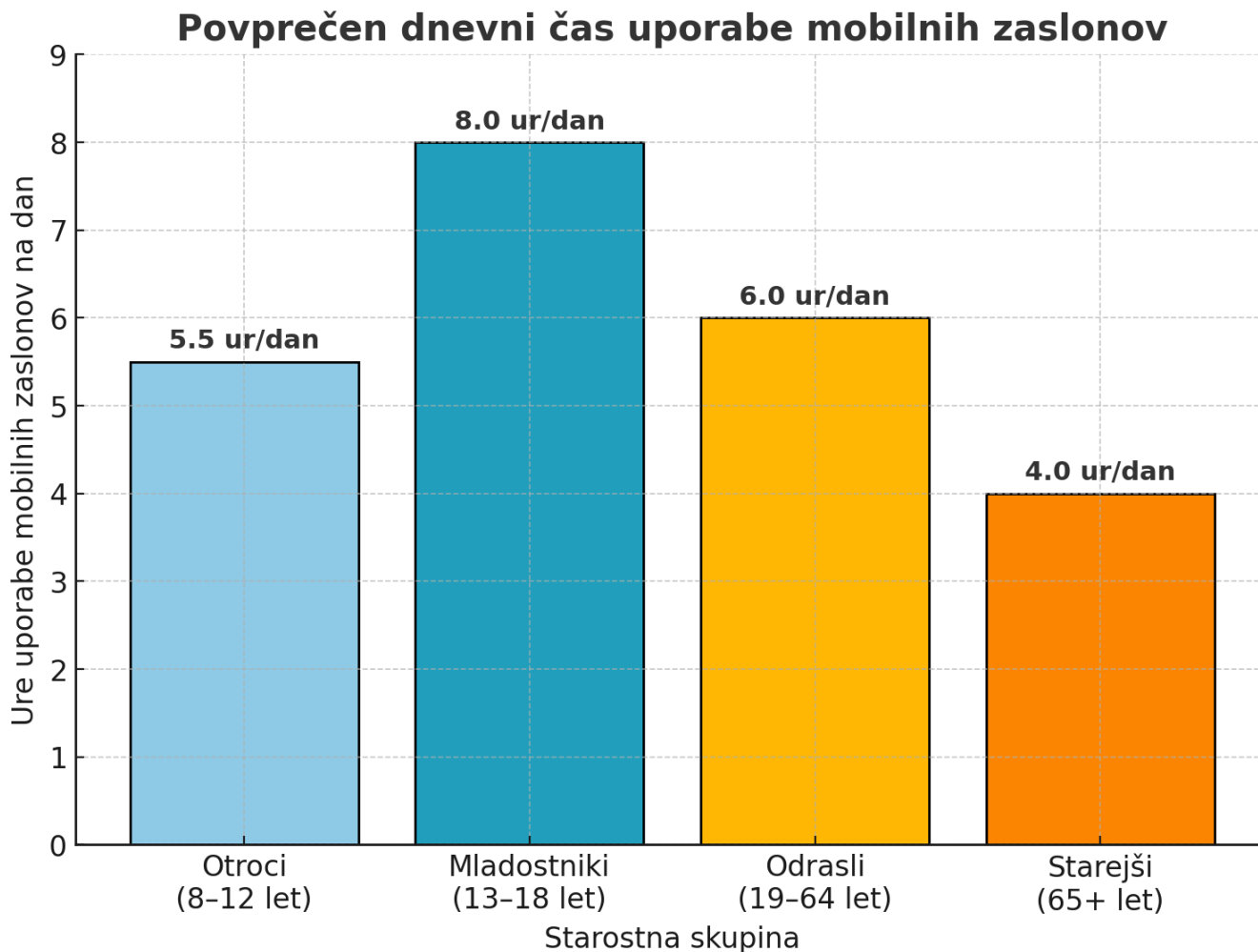
Kdaj so nam zasloni ukradli pozornost in kako jo dobimo nazaj?

dr. Lilijana Šprah

10. 9. 2025, Nova Gorica



Koliko časa preživimo pred zasloni?



Povprečen uporabnik po podatkih podjetja DataReportal 2024 preživi **6 ur in 37 minut** dnevno pred zasloni (vključno z delom, učenjem in prostim časom).

Trend podaljševanja časa pred zasloni narašča v vseh starostnih skupinah.

Še posebej zaskrbljujoč je **trend t. i. večopravnega “scrollanja”**, ko ljudje med gledanjem npr. televizije, dela na računalniku, hkrati brskajo po telefonu ali tablici.

Digitalne vsebine, ki imajo zasvojevalni potencial

Ne zasvajajo zasloni ampak nekatere **digitalne vsebine**, ki jih ponuja splet!

Kdaj je spremljanje digitalnih vsebin še zdravo, kdaj pa preide v tvegano vedenje in celo v zasvojenost?

Nekatere spletne vsebine imajo **izrazit zasvojevalni potencial**, ker spodbujajo nagrajevalne mehanizme v možganih (občutek ugodja, nagrade)

-  Videoigre (online igre)
-  Družbena omrežja
-  Video platforme in streaming
-  Spletne stave in igre na srečo
-  Spletno nakupovanje
-  Spletna pornografija
-  Novice in informacijski portali
-  Glasbene in zabavne aplikacije

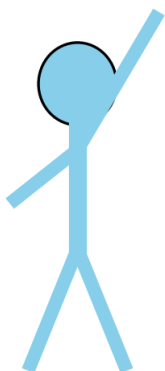
Skupne značilnosti zasvojevalnih spletnih vsebin:

- ✓ Stalna dostopnost (24/7).
- ✓ Nepredvidljivo nagrajevanje (nov video, nova objava).
- ✓ Socialna komponenta (deljenje, tekmovanje, komentarji).
- ✓ Algoritemsko prilagajanje (vedno nove vsebine, ki nas zanimajo).
- ✓ Samodejno podaljševanje zadrževanja na spletni strani (autoplay, scroll brez konca).

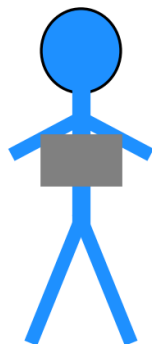
Faze zasvojenosti z digitalnimi vsebinami

- Faze zasvojenosti z digitalnimi vsebinami lahko razložimo **podobno kot pri drugih oblikah zasvojenosti** (npr. kemičnih ali vedenjskih).
- Čeprav se strokovni izrazi in modeli med raziskovalci nekoliko razlikujejo, se najpogosteje omenja **več razvojnih faz**, ki vodijo od nedolžne uporabe do zasvojenosti z digitalnimi vsebinami:

1. Radovednost



2. Redna uporaba



3. Tvegano vedenje



4. Zasvojenost



5. Zasvojen življenjski slog





ZRC SAZU

1. Faza: Radovednost in poskusna uporaba



- ✓ Posameznik začne uporabljati digitalne vsebine (računalnik, telefon, tablico) zaradi zabave, sprostitve ali praktičnih razlogov.
- ✓ Uporaba je občasna in brez večjih posledic.
- ✓ Prevladujeta občutek novosti in ugodja.

2. Faza: Redna uporaba



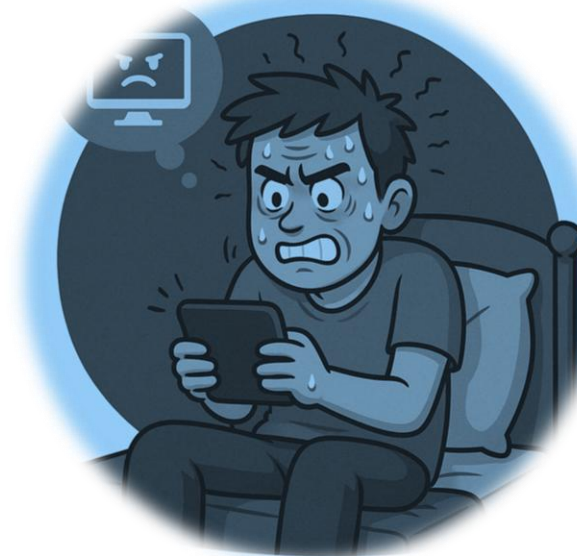
- ✓ Digitalne vsebine postanejo ustaljeni del vsakdana – pogosto v prostem času, medosebnih odnosih, v šoli ali na delu.
- ✓ Posameznik že načrtno išče čas za igrice, družbena omrežja, serije, ipd.
- ✓ Še vedno obstaja občutek nadzora, vendar se čas uporabe začne daljšati.

3. Faza: Tvegano vedenje



- ✓ Spremljanje digitalnih vsebin postane pretirano in začne vplivati na spanje, šolske/študijske obveznosti, delo in na odnose.
- ✓ Pojavi se zmanjšana pozornost, tesnoba in razdražljivost, kadar dostop do teh vsebin ni mogoč.
- ✓ Posameznik se vse težje samoomejuje.

4. Faza: Digitalna zasvojenost



- ✓ Prisotna je močna notranja potreba po dostopanju do digitalnih vsebin (craving- hrepenenje, kompulzivna uporaba).
- ✓ Izraženi simptomi so podobni drugim oblikam zasvojenosti: izguba nadzora nad časom, zanemarjanje obveznosti in odnosov, psihofizične posledice (utrujenost, slabše zdravje, izolacija).
- ✓ Pojavijo se odtegnitveni znaki, kadar uporaba ni mogoča (tesnoba, jeza, nemir).

5. Faza: Življenjski slog zasvojenca



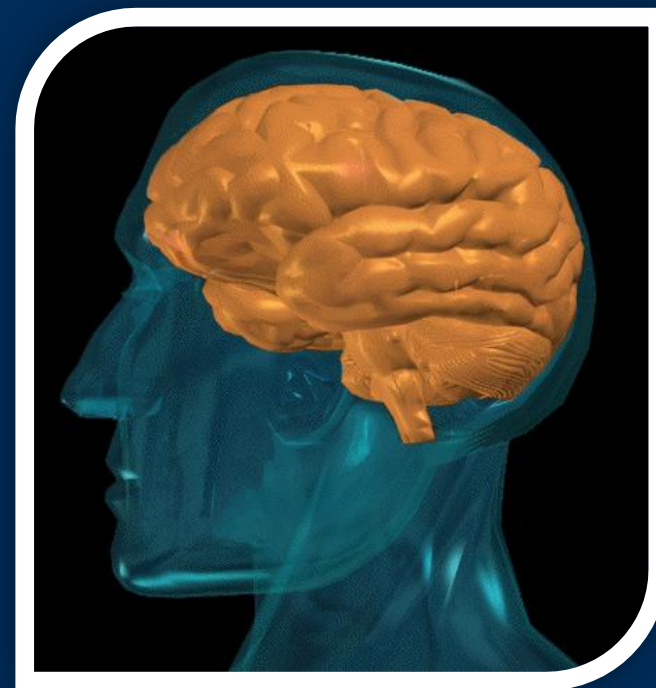
- ✓ **Kako se kaže craving?**
- ✓ Misli: obsesivno razmišljanje o zaslonu / digitalnih vsebinah.
- ✓ Čustva: vznemirjenost, napetost, frustracija.
- ✓ Telo: pospešen srčni utrip, potenje, nemir, tresenje.
- ✓ Vedenje: iskanje načina, da se poteši neustavljiva želja (npr. takojšnje preverjanje telefona).



Ali obstaja nevrobiološko ozadje, ki je skupno vsem oblikam zasvojenosti?

Vse oblike zasvojenosti (**kemične in nekemične**) temeljijo na **skupnem nevrobiološkem mehanizmu**:

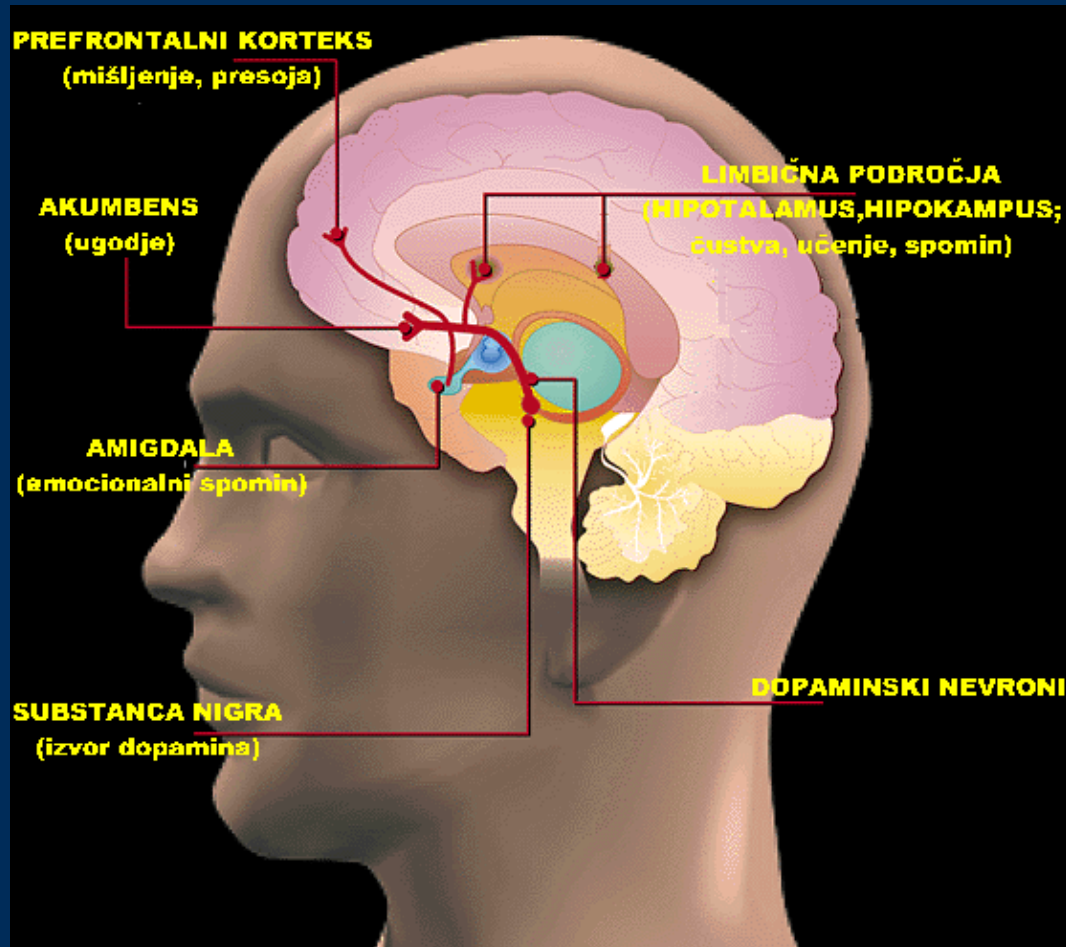
- motenem delovanju možganskega sistema nagrajevanja,
- okrnjenem delovanju možganov, ki uravnavajo samokontrolo,
- spremenjenem delovanju možganskega sistema, ki uravnava čustvene in stresne odzive.





MOŽGANSKI SISTEM ZA NAGRAJEVANJE

Je ena ključnih mrež v naših možganih in ima temeljno vlogo pri preživetju, učenju in motivaciji.

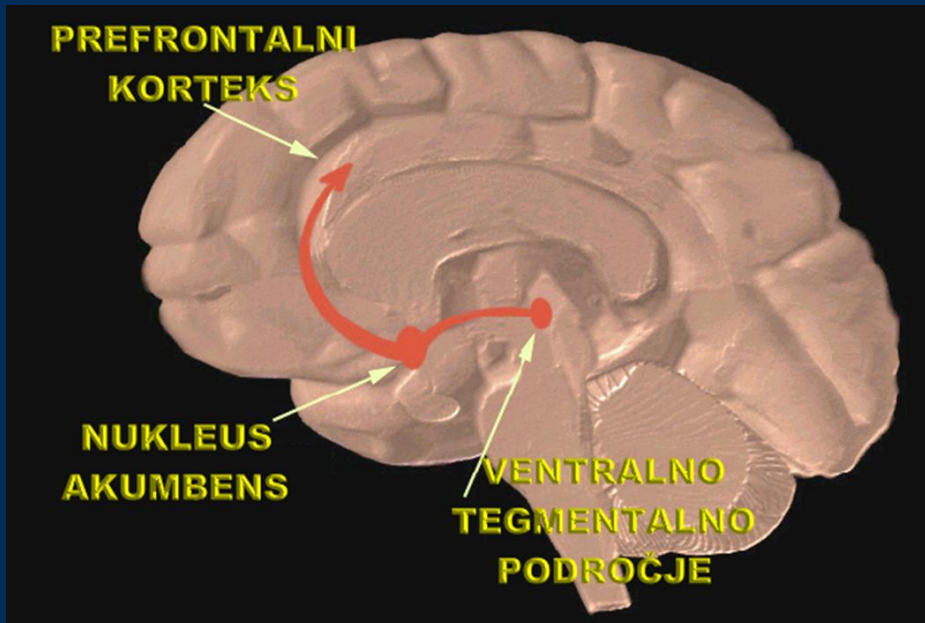


Možganska področja, ki modulirajo čustva, motivacijo, spomin, ugodje

Nevrotransmitorji: serotonin, GABA, endogeni opiat, dopamin

Povečano / zmanjšano sproščanje dopamina v akumbensu izzove občutke ugodja / neugodja / hlepenja

KAKO DELUJE MOŽGANSKI SISTEM ZA NAGRAJEVANJE?



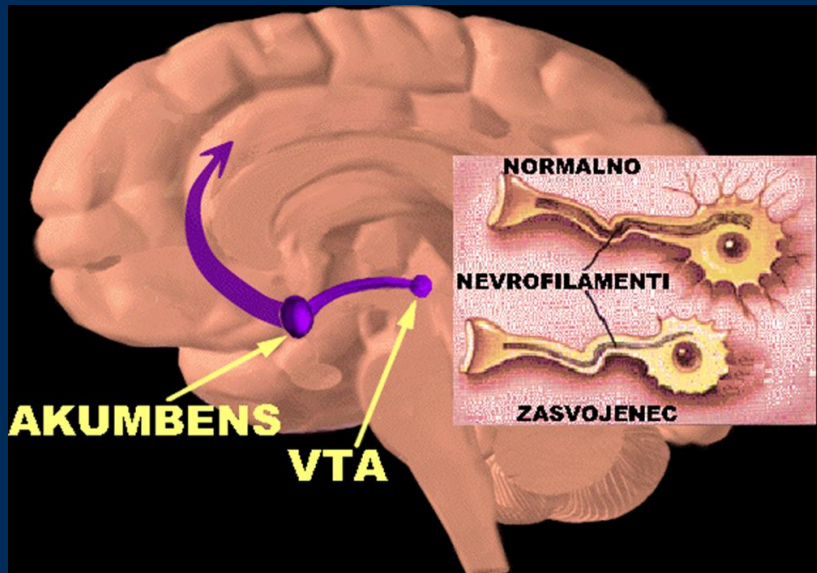
Usmerja nas k **vedenjem**, ki so **nujna za preživetje in reprodukcijo** (uživanje hrane, pitje vode, spolnost, socialna povezanost).

Ob takih dejavnostih se sproščajo nevrotransmiterji (zlasti **dopamin**), ki ustvarjajo **občutek ugodja / nagrade** → **to nas spodbuja, da določena vedenja ponavljamo**.

Nagrajujoče izkušnje okrepijo povezave v možganih (nevroplastičnost). Naučimo se povezati določeno dejanje s pozitivnim izidom ("če to naredim → se bom dobro počutil"). Tako se oblikujejo navade, rutine in preferenčna vedenja.

 **Ko je sistem moten** (npr. pri zasvojenosti) **prihaja do izgube ravnovesja** → pretirano iskanje določenih dražljajev (substance ali dejavnosti). Naravne nagrade (prijateljstvo, šport, hrana) izgubijo moč, ker je sistem "preobremenjen" z drugimi dražljaji.

SPREMEMBE V MOŽGANSKEM SISTEMU ZA NAGRAJEVANJE PO KRONIČNEM IZPOSTAVLJANJU SNOVEM / VEDENJSKIM VZORCEM, Z ZASVOJEVALNIM POTENCIALOM

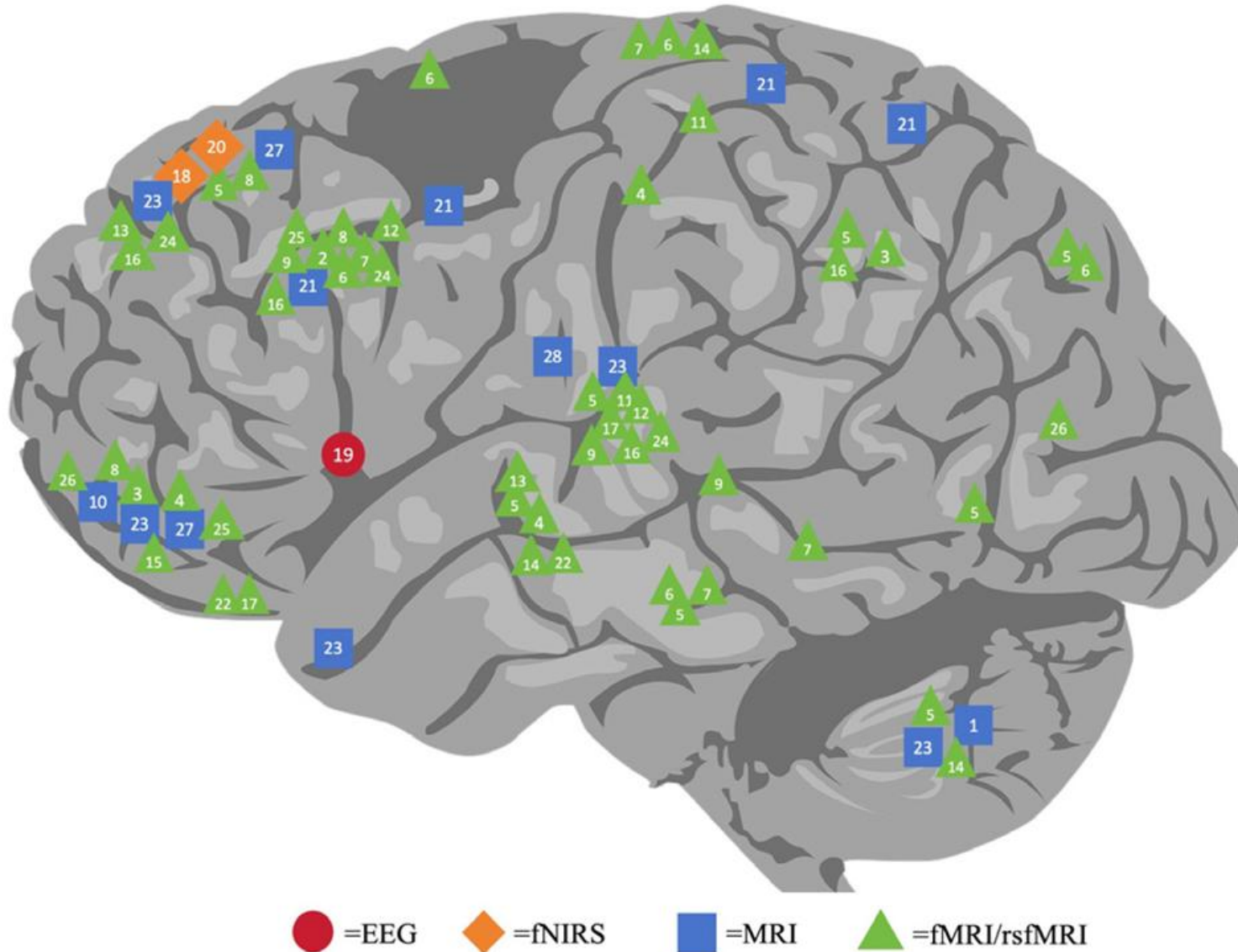


Kronična stimulacija mezolimbicne dopaminske poti povzroči nekatere **nevroplastične spremembe** v dopaminskih nevronih (oslabelost nevrona, zmanjšana sinteza neurofilamentov idr).

Pri zasvojencih **mezolimbicni sistem deluje drugače**:

- sprošča se več dopamina (pretirana aktivacija) ob stiku npr. z drogo, s socialnimi omrežji kot pri naravnih nagradah;
- nove spominske poti → kompulzivno iskanje substance ali dejavnosti;
- motena povezava s prefrontalno skorjo: šibkejši nadzor impulzov in manj racionalnega odločanja;
- ujetost v začaran krog: toleranca → kompulzivno iskanje kemičnih / nekemičnih dražljajev → izguba nadzora.

Kaj so pokazale slikovne metode možganov pri zasvojenosti z digitalnimi vsebinami?

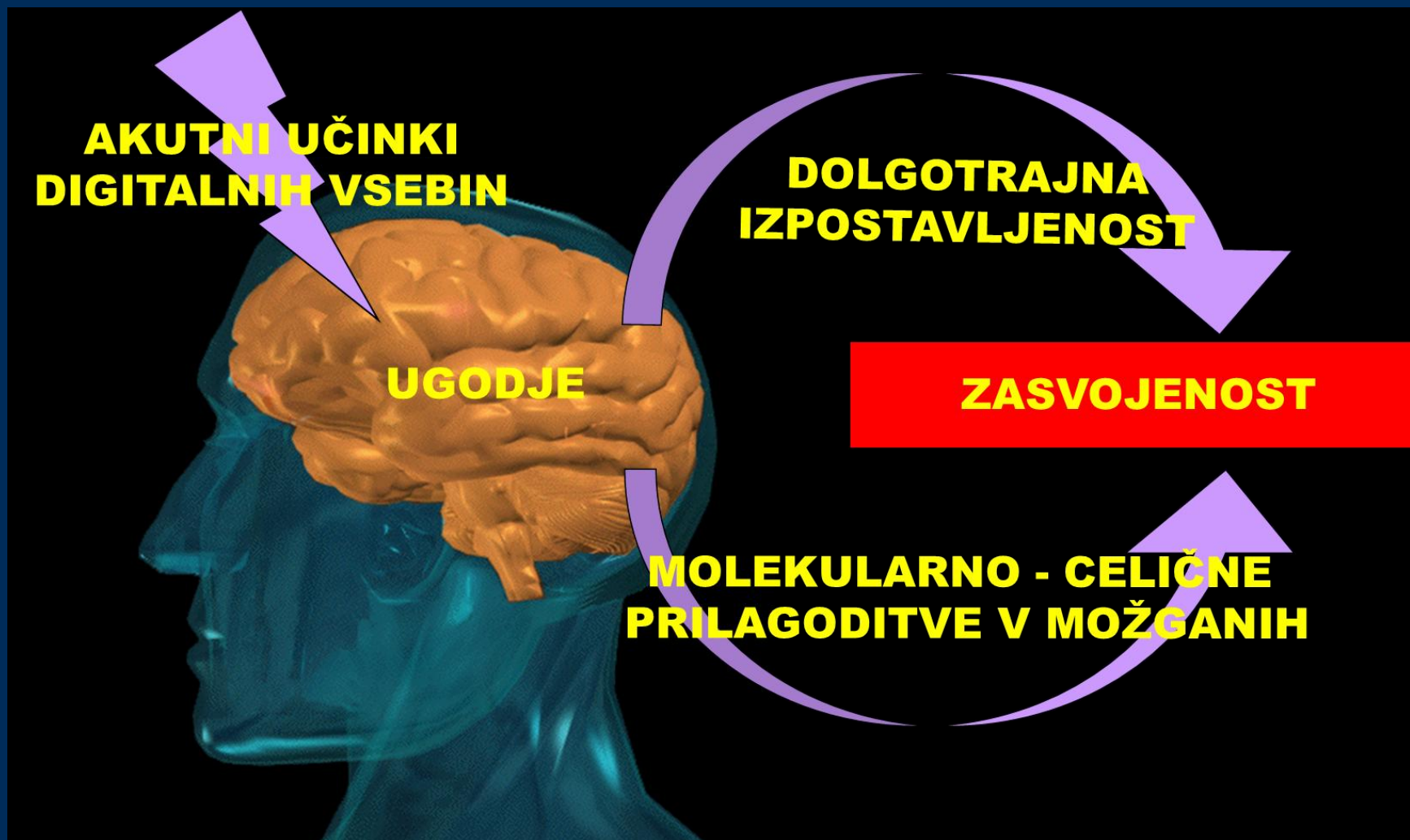


Chang MLY, Lee IO (2024) Functional connectivity changes in the brain of adolescents with internet addiction: A systematic literature review of imaging studies. PLOS Ment Health 1(1): e0000022.

<https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000022>



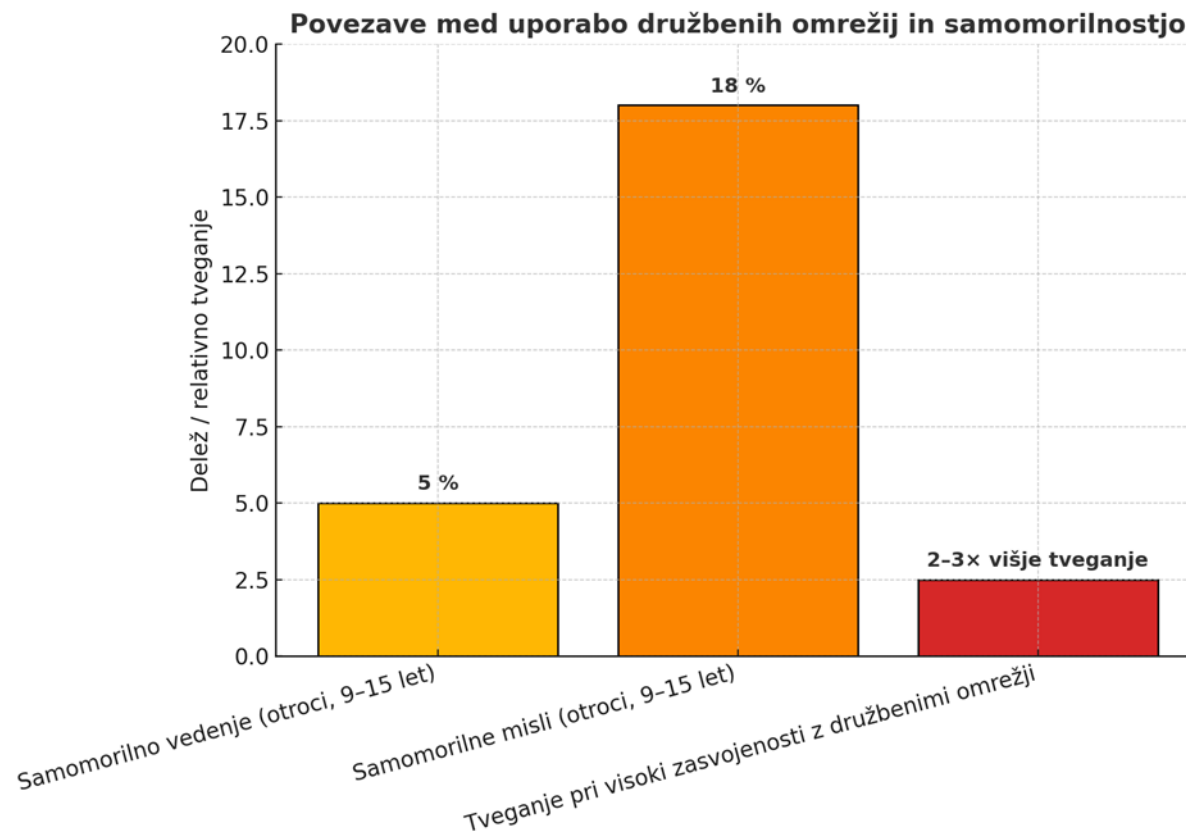
ZASVOJENOST Z EKRANI / DIGITALNIMI VSEBINAMI JE TUDI BOLEZEN MOŽGANOV





Svetovni dan preprečevanja samomora 10. 9.

Raziskave razkrivajo, da **družbena omrežja** sama po sebi **niso neposreden vzrok**, so pa pomemben **dejavnik tveganja**, ki lahko ob drugih okoliščinah (depresija, anksioznost, izolacija, spletno nadlegovanje) močno **poveča verjetnost suicidalnih misli in vedenj**.



*Poročilo WHO o duševnem zdravju v svetu poudarja, da samomor ostaja eden od vodilnih vzrokov smrti med mladimi (**starimi od 15 do 29 let**) v vseh geografskih območjih in socialnoekonomskih okoljih. Leta 2021 je bil **drugi najpogostejši vzrok smrti deklet in žensk**, ter **tretji najpogostejši vzrok smrti moških**.*

ZAKLJUČEK

Digitalne tehnologije so postale **neločljiv del našega vsakdana**. Omogočajo nam povezovanje, učenje, zabavo in ustvarjanje. Njihova **moč je dvojna** – koristi nam, ko jo uporabljamo zmerno, in škoduje, ko se ji prepustimo brez nadzora.

Digitalna zasvojenost se ne začne s tem, da bi nekoga kar naenkrat “posrkal ekran vase”. **Začne se čisto nedolžno** – samo en video, samo ena epizoda, samo en »like« ... in potem je kar naenkrat ura tri zjutraj in naslednji dan je precej naporen...

Digitalna zasvojenost ni zgolj pretirana raba zaslonov – je stanje, v katerem posameznik izgubi nadzor, zanemari druge dejavnosti, trpita tudi njegovo duševno in telesno zdravje.





ZRC SAZU

Pomembno je vedeti: zasvojenost ni neizogibna. Z ozaveščanjem, preventivo, zdravimi navadami in pravočasnim ukrepanjem lahko preprečimo, da bi zasloni prevzeli našo življenje.

Potrebujemo **ravnovesje** – med digitalnim in resničnim svetom, **med “online” in “offline” jazom.**

Uporabljajmo **tehnologijo kot orodje**, ne kot gospodarja,
→ bodimo zgled mladim, ki šele oblikujejo svoj odnos do zaslonov,
→ ne pozabimo, da največja nagrada ni v “všečkih”, obvestilih ali novih epizodah, temveč v resničnih stikih, odnosih in doživetjih.

Dobra novica je, da imamo mi prste na tipkovnici in roke na zaslonu,
imamo pa tudi moč, da rečemo: **“Dovolj!”**

Zaslon je odličen sluga, a slab gospodar.



ZRC SAZU

Hvala za vašo pozornost!

*Naj bo vaš naslednji »screen time«
premišljena izbira in ne samoumevna navada.*

