



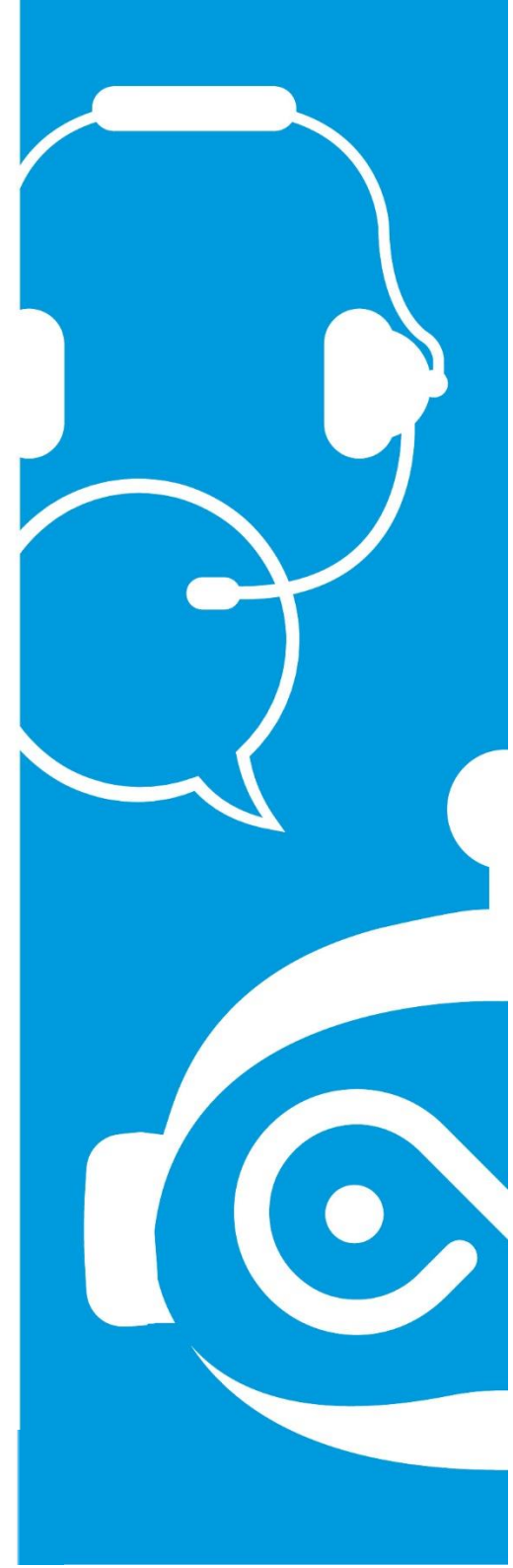
## ZASVOJENOST Z INTERNETOM

### Kaj je Zasvojenost z internetom?

Zasvojenost z internetom je **digitalni fenomen**, ki se kaže kot:

- izguba nadzora nad začasno vključenostjo v internet
- zanemarjanje družabnega, družinskega in poklicnega življenja
- psihološko ukvarjanje s spletom

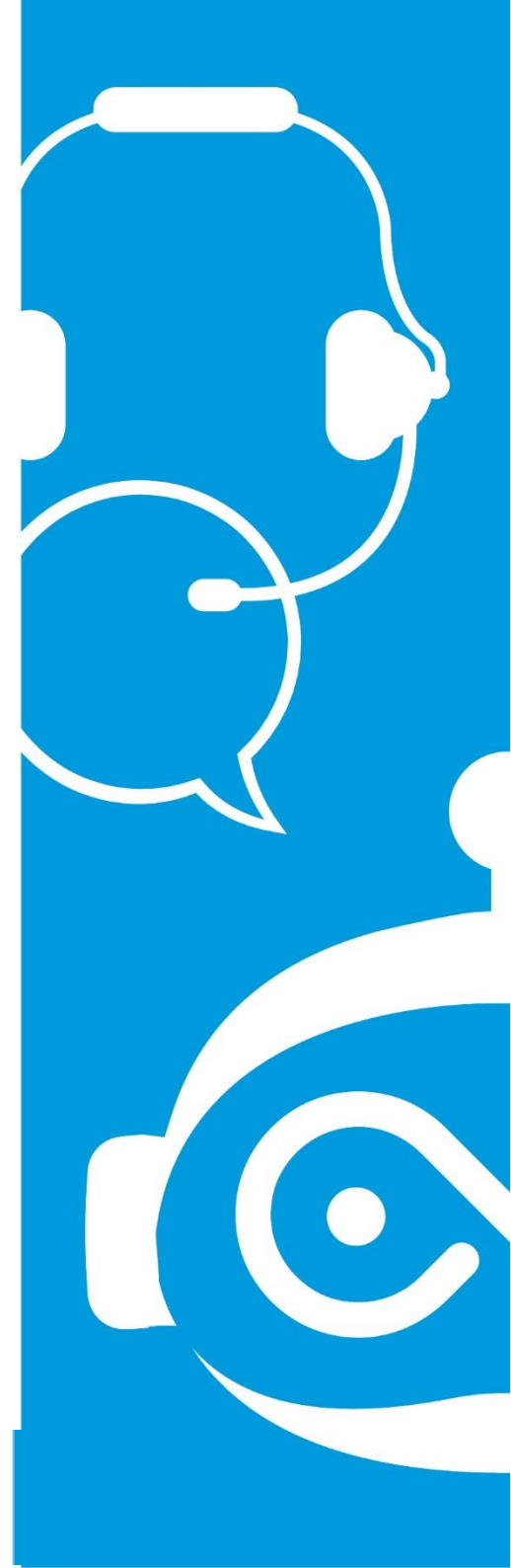
Gre za kompulzivno vedenje, kar pomeni, da temelji na potrebi po določenem obnašanju, kljub zavedanju škode, ki jo povzroča. Neustrezno vedenje v zvezi s spletno tehnologijo pogosto ne vključuje ene, temveč več naprav (npr. računalnik, telefon). Postaja epidemija 21. stoletja in ima vse večjo dinamiko.



## Podpiranje spolnega in reproduktivnega zdravja mladih v digitalni dobi: NAJBOLJŠE PRAKSE

Mladostniki in otroci, ki so ena največjih in najaktivnejših skupin spletnih uporabnikov, so še posebej izpostavljeni negativnim učinkom interneta. Vsak deseti najstnik ima lahko težave, povezane z zlorabo računalnika. Študije tudi kažejo, da tisti, ki jim grozi zasvojenost z internetom, na internetu preživijo tudi do 40 ur na teden.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Nadmierne Korzystanie z Komputera i Internetu Przez Dzieci i Młodzież.*



### Kako lahko vpliva na spolno in reproduktivno zdravje mladih?

Privlačnost interneta, ki je posledica njegove široke razpoložljivosti, finančne dostopnosti in anonimnosti, kar zagotavlja občutek varnosti, lahko zelo škodljivo vpliva na SRZ mladih. Internet lahko postane njihov edini nesporni vir informacij, ki mu slepo zaupajo.

Mladi, ki imajo naslednje osebnostne lastnosti, so še posebej izpostavljeni zasvojenosti: visoka stopnja nevrotičnosti, introvertiranost, preobčutljivost, pesimističen pogled s težnjo po izolaciji, pomanjkanje samozavesti, občutljivost na kritiko in zavrnitev, težave s samokontrolo, visoka stopnja anksioznosti, težave z odprto medosebno komunikacijo, nizka asertivnost, nizka stopnja socialnih sposobnosti in čustvene inteligence ter težave pri obvladovanju stresnih dejavnikov. Te značilnosti lahko pomenijo tveganje, povezano z uporabo zasvojljivih in deviantnih spolnih vsebin, kar lahko vodi do perverznih spolnih interesov, nezvestobe v romantičnih odnosih, ranljivosti za zlorabo in spolno izkoriščanje ter odvisnosti od spolnosti. Zasvojenost je pogosto povezana tako s pasivnim kot z aktivnim kiberseksom. Pasivni kiberseks obsega brskanje po pornografskih spletnih straneh, aktivni kiberseks pa vključevanje v spolno eksplicitne pogovore ali spletne spolne dejavnosti.

Obstaja tudi velika verjetnost, da se bodo mladi izogibali vzpostavljanju čustvenih in spolnih odnosov v resničnem svetu in se bodo zanašali le na zasvojljive oblike virtualnega komuniciranja, ki se jim zdijo varnejše, ker ne zahtevajo neposredne udeležbe in sodelovanja.



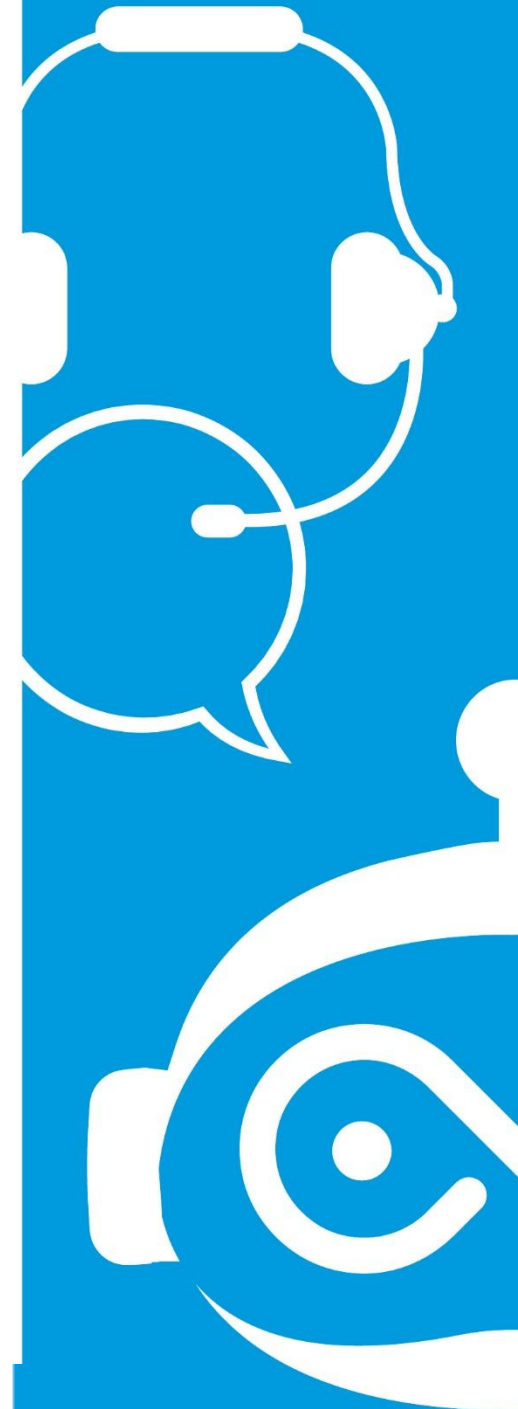
### Na kakšne načine je mogoče podpreti mlade?

- Naučite mlade, kako naj internet uporabljajo na zdrav način, tako da preverjajo dejstva in odgovorno upravljajo svoj čas, ki ga preživijo v virtualnem svetu. To lahko storijo s pomočjo aplikacij ali nastavitev lastnega telefona, ki lahko merijo čas, ki ga preživijo na spletu, in priporočajo oblike dnevnega "razstrupljanja" (na primer omejitve uporabe interneta na le nekaj ur dnevno).
- Pokažite, kako pomembno je ukvarjanje z dejavnostmi, ki so alternativa preživljanju časa pred računalnikom, bodisi z individualnimi dejavnostmi (samostojni hobiji, kot sta fotografija ali tek) bodisi s skupinskimi dejavnostmi z drugimi (družabne igre, skupinski šport itd.).
- Izvedite delavnico o medijski vzgoji za otroke in starše s poudarkom na psiholoških mehanizmih vpliva medijev in odgovornem uživanju medijev.
- Mlade posameznike poučite, da poleg interneta obstajajo tudi drugi viri informacij, na katere se lahko obrnejo, na primer knjige, delavnice, usposabljanja, terapije in pogovori z drugimi.

### Sorodni digitalni fenomeni/orodja:

Glej kartice:

- Parasocialni odnosi
- Prisotnost "varnih prostorov" na spletu za premalo zastopane skupine
- Napačne predstave in napačne informacije: O digitalni pismenosti



### Nadaljnje branje:

- Jarczyńska, Jolanta. "Problematiczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska." *Przegląd Pedagogiczny*, no. 1 (2015): 119–36.
- *Nadmierne Korzystanie z Komputera i Internetu Przez Dzieci i Młodzież: Problem, Zapobieganie, Terapia*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje, 2012.
- Salus Pro Domo. "Uzależnienie Od Internetu - Jakie Ma Objawy, Przyczyny i Skutki?," 2018. <https://salusprodomo.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-jego-przyczyny-objawy-skutki>.

