**Digitalna odvisnost**

**Sodobne oblike nekemičnih zasvojenosti kot posledica vzpona novih tehnologij**

Devetnajstletnega Petra so prijatelji včasih klicali Pero, zdaj pa ga poznajo pod imenom Worgen, ubijalec zmajev, sin Guthrandirja tretjega in prestolonaslednik vilinskega kraljestva Kalimdora. Njegovo človeško telo je zanj zgolj odvečno plovilo, ki v sebi nosi njegov novi jaz – nočnega vilinca iz Darnassusa, prestolnice Azerotha, fantazijskega sveta iz priljubljene računalniške igre World of Warcraft. Zanj je svet, v katerem je vrhovni svečenik nočnih vilincev, izurjeni bojevnik in postavno mitično bitje z nepredstavljivimi magičnimi močmi, pravzaprav resničnejši od tako imenovane realnosti sfaliranega dijaka in sramežljivega računalniškega geeka. Če bi bilo le mogoče, bi svoje telo kar izklopil in do konca svojih dni živel v spikslanem svetu, kjer bi do onemoglosti preganjal digitalne škrate, trole in zmaje. Vilinski avatar je povprečno šestnajst ur na dan: v Petra se prelevi le takrat, ko nadira svoje starše, ki mu občasno težijo s prijaznim povabilom na kosilo v spodnje nadstropje hiše, v kateri prebiva njegova zombificirana lupina.

Trinajstletna Špela ima na Instagramu že več kot tisoč sledilcev, na Facebooku pa dobrih sedemsto prijateljev. Vsak dan objavi vsaj tri selfije, za katere prejme več sto lajkov in po navadi kakšnih dvajset laskajočih komentarjev. Kolikor pa jih dobi, toliko jih mora tudi sama dati drugim, sicer bi jo zapostavili in spletno pozornost namenili tistim, ki bodo komplimente redno vračali. Njena peresnica pri pouku je zgolj kamuflaža za iPhone, na katerem na vsakih pet minut osveži seznam obvestil o novih všečkih, komentarjih in prošnjah za prijateljstvo, v vmesnem času pa si manično dopisuje z različnimi virtualnimi prijatelji, ki jih v živo sicer še nikoli ni spoznala. Vibriranje telefona, ki po navadi signalizira prejem novega komplimenta, večkrat na dan začuti tudi ob trenutkih, ko telefon pravzaprav miruje, saj nestrpno čaka na obvestila o novih lajkih, ki osmišljajo njen turobni vsakdan. Po šoli hiti domov, preklopi na prenosnik in nadaljuje Sizifovo delo osveževanja spletnih strani, ki so pravzaprav njen pravi dom. Zaradi zasvojenosti z družbenimi omrežji se ne more zbrati pri učenju in njeni starši so spoznali, da je splet zanjo resen problem. Ko so ji izklopili internetni modem in zaplenili telefon, jih je nahrulila, v napadu agresije demolirala svojo sobo in po dveh dneh abstinence padla v depresijo.

V debati o zasvojenosti z internetom in družabnimi omrežji kot dejanskem kliničnem problemu sicer še zdaleč ni bil dosežen konsenz. Že definiranje odvisnosti od alkohola in drog kot bolezenskega stanja ima številne nasprotnike, ki v označevanju odvisnikov kot bolnikov prepoznavajo negativne posledice stigmatizacije in vdajanja v usodo, v odvisnosti pa raje kot bolezen prepoznajo vzorce obnašanja, ki jih je mogoče spremeniti. Pri nekemičnih odvisnostih je spornost njihovega statusa mentalnih bolezni še toliko večja, saj gre za precej novo področje. Ne glede na to, ali so nekemične zasvojenosti uradno priznane kot bolezni ali ne, nedvomno drži, da vedno več ljudi nebrzdano uporablja nove tehnologije v obsegu, ki meji na obsesijo in ovira normalen potek njihovega vsakdana, torej v razsežnosti, ki terja profesionalno medicinsko pomoč. Izsledki znanstvene raziskave psihologov z univerze Nottingham Trent, ki je proučevala predvsem zasvojenost s Facebookom, pričajo o tem, da zaradi nedvomnih znakov odvisnosti, kot so denimo eskapizem, zanemarjanje osebnega življenja, popolna umska prevzetost, prikrivanje odvisnosti in naglo spreminjanje razpoloženja, lahko vsaj pri nekaterih uporabnikih Facebooka govorimo o dejanski zasvojenosti. O simptomih odvisnosti pričajo tudi raziskave univerze v Milanu in univerze v obmorskem valižanskem mestu Swansea, ki ugotavljajo, da pri uporabnikih, ki zasvojenost priznavajo, ob prenehanju uporabe spletnih vsebin nastopi abstinenčna kriza, v kateri se poleg psiholoških učinkov, kot je denimo anksioznost, pojavijo tudi nekateri vidni fiziološki učinki, podobni tistim pri abstinenčni krizi heroinskih odvisnikov in alkoholikov.

**Pri uporabnikih ob prenehanju uporabe spletnih vsebin se pojavi abstinenčna kriza, podobna tisti pri abstinenčni krizi heroinskih odvisnikov in alkoholikov.**

Brez dvoma ste že kdaj slišali zgodbo o posamezniku, morda celo o sorodniku ali znancu, ki je pri igrah na srečo izgubil vse premoženje. Čeprav se je jasno zavedal, da statistične verjetnosti igranja rulete niso ravno na njegovi strani, je na vrhuncu gemblerskih podvigov zastavil hišo, izgubil, bankrotiral in propadel – ne zgolj zato, ker bi upal, da bo tokrat zmagal, temveč predvsem zato, ker je čutil neukročeno, skoraj fizično potrebo po tem, da ne preneha z igranjem. Po neštetih nesrečnih zgodbah, ki so tako ali drugače prišle do nas v obliki hollywoodskega filma ali resnične zgodbe prijateljevega dedka, ki je pri pokru izgubil družinsko stanovanje, nebrzdano igranje na srečo večinoma prepoznavamo kot dejansko zasvojenost. Konec koncev gre za pojav, ki je star skoraj toliko kot denimo trihotilomanija, bolezen, za katero je značilna nevzdržna potreba, da bi izpulili lastno dlako ali las. Z vzponom novih tehnologij pa se pojavljajo tudi popolnoma nove oblike zasvojenosti. Strmenje v telefon, igranje računalniških iger, spletni klepet, manično ogledovanje pornografskih spletnih strani in nepotešljiva lakota po spletnih družbenih potrditvah marsikoga tako prevzamejo, da mu onemogočijo normalno življenje.

Če se sredi noči radi pomirite ali zamotite s svojim najljubšim družabnim omrežjem, še zdaleč niste edini. Britanska raziskava je pokazala, da se ponoči v svoje najljubše družabno omrežje vsaj enkrat zazre kar vsak tretji uporabnik. Ni jasno, ali se posamezniki zatečejo na družabna omrežja zaradi nespečnosti, do katere pride iz takšnih in drugačnih razlogov, ali pa so družabna omrežja pravzaprav razlog za nespečnost. Dokazano je, da pretirana uporaba digitalnih vsebin v mnogih primerih vpliva na motnje spanja, težave z zbranostjo ter celo povzroča anksioznost in depresijo. Ista raziskava priča tudi o tem, da naj bi kar polovica uporabnikov začela brskati po družabnih omrežjih že takoj po tem, ko se zbudijo. Kako prikladno, da so družabna omrežja dostopna na isti napravi, ki jo uporabljamo tudi kot budilko.

Če imate občutek, da so vaši prsti sprogramirani tako, da vedno, ko v roke vzamete pametni telefon, brez pravega nadzora pritisnejo na aplikacije Facebook, Instagram ali Twitter, prav tako niste edini. Programiranje svojih uporabnikov priznavajo celo nekateri (nekdanji) velikani Silicijeve doline. Prejšnji mesec se je zavestnega izkoriščanja šibkosti človeške psihologije Facebookovih uporabnikov spovedal Chamath Palihapitiya, nekdanji podpredsednik Facebookovega oddelka za uporabniško rast, ki je s svojimi skrb vzbujajočimi izjavami pravzaprav podkrepil nedavno pričevanje bivšega predsednika podjetja Seana Parkerja, ki trdi, da Facebook svojim uporabnikom dnevni odmerek dopamina zagotavlja prek skrbno načrtovanih povratnih zank družbenih potrditev.

Nekateri »tech velikani« problematike zasvojenosti s spletom ne razumejo zgolj kot prebrisano strategijo, ki okupira uporabnike družabnih omrežij. Njihovo zasvojljivo naravo so namreč začutili na lastni koži. Pred desetimi leti je bil Jason Rosenstein del Facebookove ekipe razvijalcev, ki je izumila lajkanje, eno najbolj pretkanih funkcij družabnih omrežij, ki hkrati deluje kot merilni sistem družbenega uspeha individualnih uporabnikov in kot učinkovito orodje za analizo tržnih potreb potrošnikov. S pritiskanjem na ta gumb Facebooku namreč nenehno sporočamo, kaj nam je všeč, in ta nam na podlagi dobljenih podatkov ponudi ciljno usmerjene oglase. Kot da bi ves čas nekomu nemo prikimavali in s tem kazali navdušenje nad tem, kar je rekel, s pritiskom gumba »like« izražamo naklonjenost objavam. Lajki imajo močno funkcijo ustvarjanja javne podobe uporabnikov družabnih omrežij, prevzemajo pa predvsem vlogo neobvezujočega in neosebnega deljenja komplimentov. Rosenstein meni, da je s tem ustvaril pošast, ki je zaslužna za resnično naravo družabnih omrežij; večina uporabnikov se namreč k njim ne zateka zaradi želje po družabnosti, temveč predvsem zaradi težnje po osebni potrditvi, ki jo zagotavlja prav sistem lajkanja. Ironično je, da se je tudi sam Rosenstein ujel v zanko neprekinjene raztresenosti, ki jo povzročajo družabna omrežja. Ko je ugotovil, da je pretirana uporaba tovrstnih aplikacij zanj postala problem, si jo je zavestno omejil in svoj iPhone nastavil tako, da do aplikacij, ki so ga zasvojile, sploh več nima dostopa. Ko je za The Guardian komentiral nevarnost z zasvojenostjo z družabnimi omrežji in številne druge skrb vzbujajoče vidike, povezane s tem pojavom, je opozoril na sočasno plehkost in privlačnost na videz nedolžnih klikov. Poleg tega da orodja za kreiranje lastnih javnih podob omogočajo sistem, zaradi katerega se družabna omrežja spreminjajo v oglasne panoje, naj bi bil glavni problem tale: nenehna prisotnost pametnih telefonov tako onemogoča zmožnost osredotočanja, da škoduje kognitivnim zmožnostim.

Do tovrstnih podatkov nas Googlov brskalnik pripelje, ko se sprašujemo, ali gre pri zasvojenosti s spletom resnično za akutni problem, za dejansko bolezen. Ob nekaj milijonih zadetkov iskanja se hitro zavemo, da jasnega odgovora na to vprašanje ne bomo dobili. Ko pa se posameznik poistoveti s številnimi simptomi, ki naj bi kazali na odvisnost, se zdi naravno, da preizkusi moč svoje volje. Denimo tako, da spletnega brskalnika ne zažene takoj po tem, ko zazvoni budilka. Ali pa se pri preverjanju sporočila, ki ga je prejel sredi noči, zadrži in z odgovarjanjem počaka do naslednjega dne. Ali pa preprosto tako, da se uporabi družabnih omrežij zavestno odreče za nekaj dni. In takrat človeka resnično zasrbijo prsti. Odreči se mora nečemu, kar se zdi tako normalno in vsakdanje, hkrati pa je še mnogo bolj dosegljivo in (vsaj navidezno) neškodljivo kot še ena cigareta ali pa še en kozarček.

**Ne glede na to, ali so nekemične zasvojenosti uradno priznane kot bolezni ali ne, dejstvo je, da vedno več ljudi nebrzdano uporablja nove tehnologije v obsegu, ki meji na obsesijo, torej v razsežnosti, ki terja profesionalno medicinsko pomoč.**

A kljub vsemu se problematiziranje obsesije z družabnimi omrežji in obravnavanje te zasvojenosti na ravni kliničnega problema marsikomu zdita za lase privlečena in odvečna panika; tudi če sam nenehno in nebrzdano preverja, ali je v zadnjih petih minutah prejel kakšen nov lajk. Najbrž zato, ker zaradi impulzivnega buljenja v telefon ali računalnik ni izgubil službe, padel letnika, razdrl zveze, se zredil za štirideset kilogramov ali se znašel v globoki depresiji. In vendar obstaja mnogo ljudi, ki se jim je zgodilo prav to. Na spletu se kot gobe po dežju pojavljajo številne tragične zgodbe, v katerih so sodobne oblike nekemičnih zasvojenosti ljudi pripeljale v nazadovanje osebnostnega razvoja, v propad in v nekaterih skrajnih primerih celo v smrt.

Sedemnajstletni fant iz ruskega mesta Uhali, ki je bil v igričarskem svetu znan kot Rustam, si je zlomil nogo in zaradi prisilnega mirovanja mu je bilo doma neznosno dolgčas. Lotil se igranja spletne igre Defence of the Ancients in se z njo hitro zasvojil. V igranje je padel tako globoko, da je konec meseca avgusta 2015 po dvaindvajsetih dneh nenehnega igranja umrl zaradi dehidracije. Tragičnih zgodb o obsesivnih igričarjih, ki so med podvigi maratonskega igranja umrli zaradi izsušitve, je veliko. Večina jih prihaja iz vzhodne Azije, kjer igričarska kultura cveti bolj kot kjerkoli drugod po svetu.

V Južni Koreji, kjer naj bi bil problem z zasvojenostjo s spletom in računalniškimi igrami največji, je veliko ljudi med igranjem preminilo kar v spletnih kavarnah; nekateri zaradi krvnih strdkov, ki so nastali zaradi nenehnega sedenja za računalnikom, spet drugi zaradi dehidracije. Po Reutersovih podatkih naj bi bil vsak deseti južnokorejski najstnik zasvojen z internetom. Viceov dokumentarec o klinikah za zdravljenje odvisnosti z internetom trdi, da je ta delež pravzaprav veliko večji, kar 50-odstoten. Problem buljenja v zaslone je pripeljal tako daleč, da je južnokorejska vlada leta 2011 sprejela zakon, ki mladoletnim med polnočjo in šesto zjutraj onemogoča dostop do igričarskih spletnih strani. Uvedbe nočne prohibicije igričarstva se je v širši javnosti prijelo ime Pepelkin zakon.

Kitajska je prva država, ki je zasvojenost z internetom priznala kot klinično diagnozo. Ocenjeno je, da naj bi bilo na Kitajskem kar 23 milijonov zasvojencev s spletom, zato pravzaprav ni čudno, da je po vsej državi v zadnjem desetletju vzniknilo kakšnih 250 ustanov za prisilno zdravljenje nekemičnih odvisnosti. Tovrstne ustanove so na Kitajskem nekakšni militarizirani »boot campi«, v katerih mladi zasvojenci pravzaprav postanejo zaporniki, elektronskega heroina pa jih zaposleni odvajajo z vojaško disciplino, prisilnim delom, s tristokilometrskimi marši ter celo pretepanjem in elektrošoki. Na kontroverznost kitajskih taborišč za odvajanje od interneta je svetovno javnost opozorila tragična smrt osemnajstletnega fanta, ki je letos poleti po dveh dneh »zdravljenja« umrl zaradi hudih fizičnih poškodb.

**Tudi v Sloveniji se zaradi zasvojenosti z internetom in igricami trenutno zdravi več kot sto mladih ljudi.**

Smrtni primeri, ki jih povzročajo nekemične zasvojenosti, so na Zahodu sicer anomalije, a vseeno vedno pogostejše. Alexandra Tobias s Floride je med obsesivnim igranjem spletne igre FarmVille, v kateri z igralci z vsega sveta na Facebooku tekmuješ v virtualnem kmetovanju, umorila svojega trimesečnega sina, ki je z jokom motil potek pridelovanja digitalne zelenjave. Gre za ekstremen primer, a tudi na Zahodu do tragičnih zgodb zaradi zasvojenosti z digitalnimi vsebinami prihaja vedno bolj pogosto. Zgovoren je že podatek, da v zadnjih letih med nastajanjem selfijev vsako leto umre več ljudi kot zaradi napadov morskih psov.

Ker internet vsekakor prinese več dobrega kot slabega in ga je večina ljudi zmožna uporabljati v (še) zdravem obsegu, se nam omenjanje zgornjih tragedij lahko zdi kot izzivanje nepotrebne moralne panike, čeprav zgornji primeri nedvomno pričajo o potencialnih nevarnostih sodobnih oblik nekemičnih odvisnosti. Poleg tega so Florida, Kitajska, Južna Koreja in Rusija dovolj daleč, da se z omenjenimi tragičnimi zgodbami ni treba preveč obremenjevati. Ali pač? Morda bo na ta pogled vplival podatek, da se tudi v Sloveniji zaradi zasvojenosti z internetom in igricami zdravi že več kot sto mladih ljudi.

Seznam pogostih nekemičnih zasvojenosti

• kleptomanija (bolezensko nagnjenje h kraji)  
• zasvojenost z igrami na srečo  
• zasvojenost s pornografijo  
• odvisnost od seksa  
• motnja kopičenja stvari in zasvojenost z nakupovanjem  
• trihotilomanija (nevzdržna potreba po puljenju las)  
• zasvojenost s hrano/impulzivno pre-nažiranje  
• odvisnost od igranja računalniških iger  
• zasvojenost z družabnimi omrežji/spletnim klepetanjem  
• zasvojenost z borzo  
• zasvojenost s hitro vožnjo  
• zasvojenost z ličenjem  
• zasvojenost s hujšanjem  
• zasvojenost s sončenjem(vključujetudi obsedenost s solariji in samoporjavitvenimi kremami)  
• zasvojenost s televizijskimi serijami(binge-watching)  
• patološko laganje  
• zasvojenost z lepotnimi operacijami

Vir: Ameriški nacionalni inštitut za medicino

Bottom of Form