

Adrian

Ime: Adrian

Starost: 28

Poklic: programer s srednje dobrim mesečnim dohodkom

Bivanje: garsonjera v velemestu

Stan: samski



Adrian dela kot Java programer v manjšem računalniškem podjetju. Računalništvo je ves njegov svet. Zdi se, kot da ne potrebuje ničesar drugega. Ne uživa le s svojem delu, temveč na splošno v vseh virtualnih aktivnostih. Kadar ne dela, igra računalniške igrice. Zgradil si je prav poseben virtualni svet, ki izgleda kot mesto, kjer bi rad živel. Veliko denarja zapravi za zadeve, ki mu omogočajo razvijanje virtualnega življenja.

Starši in prijatelji so zelo zaskrbljeni, ker toliko časa preživi pred računalnikom. Adrian jih le pogosto obišče in ne ohranja stika z njimi. Če ga vprašajo, kdaj se bo ustalil ali počel stvari izven stanovanja, se razjezi. Skoraj vsak pogovor se konča tako, zato se kadarkoli lahko, Adrian stikom izogiba. Družina mu želi pomagati, vendar pa se zaradi njegovih burnih reakcij čutijo nemočni. Vsi so tudi opazili, da se je zaradi nenehnega sedenja pred računalnikom zredil. Menijo, da bi bil položaj drugačen in bi bil Adrian bolj odprt za odnose in "resnični" svet, če bi njegovemu početju namenili več pozornosti v otroštvu, kjer se je vse začelo.

Komentar:

Otrokom dati možnost uporabe računalnika in razvoja zanimanja zanj vsekakor ni slaba ideja sama po sebi. Uporaba računalnika lahko krepí analitično mišljenje, sposobnost reševanja problemov, spodbuja ustvarjalnost in druge spretnosti. Vendar pa mora imeti vsaka aktivnost svojo mejo. S tem, ko otroku dovolite, da pred ekranom sedi ure in ure, se lahko hitro zgodi, da stvari uidejo izpod kontrole in se začnejo težave tudi na drugih področjih otrokovega življenja.

Otroštvo je ranljivo obdobje, v katerem je razvoj socialnih kompetenc ključen za vsa področja življenja. Ure in ure, ki ji otrok preživi pred računalnikom, pomenijo takojšnjo odobravanje in predvidljivost, kar je v nasprotju z resničnostjo. Zato takšni otroci odrasejo v osebe, ki lažje komunicirajo z računalnikom kot z osebami v vsakdanjem življenju. Interakcija z ljudmi postane težavna, saj ni možno predvideti, kako se bodo odzivali. Resnično življenje postane dolgočasno in potrebno se je domisliti aktivnosti, pogosto resničnost tudi ne zagotavlja dovolj stimulacije, vznemirjenja, zadovoljstva in ne daje občutka izpolnjenosti. Včasih se zgodi, da pozitivna dejanja ne privedejo do pozitivnih rešitev, kar je lahko zelo težko. Zato življenje v virtualnem svetu, ko otrok ne izkusi resničnega življenja, lahko postane neprijetno in celo nevarno.

George

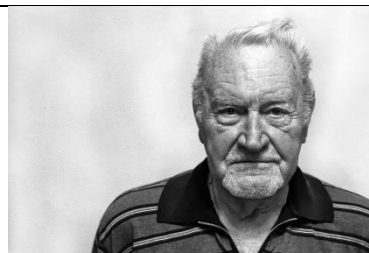
Ime: George

Starost: 65

Poklic: upokojen vojaški delavec

Bivanje: živi sam v srednje velikem mestu

Stan: samski, brez otrok



George je upokojen, samski mož, ki mora najti svoje mesto v družbi. Večino svojega življenja je bil predan vojski, v kateri je živel po strogi rutini: vstajanje ob petih zjutraj, telovadba in izvajanje zahtevnih aktivnosti in sledenje pravilom, ki jih je kot član vojske moral upoštevati. Ko se je njegov čas v vojski približeval h koncu in je imel več prostega časa, je začel igrati spletne igre, kakršna je npr. poker.

Na začetku je to počel občasno, navadno ob večerih po nakupih in druženju s prijatelji. S časom je to počel vse pogosteje z željo, da bi zadel dovolj denarja in uresničil svoje sanje: nakup jadrnice in potovanje okoli sveta. Začel je s stavami med 5000 in 1000 dolarji na dan. Igral je do dveh zjutraj, nato nekaj ur spal in nato ponovno stavil naslednjih pet ur. Njegovo življenje se je začelo vrteti zgolj okoli igranja iger na srečo, kateremu se je vse bolj predajal v želji, da si prisluži "svobodo" (potovanje okoli sveta). Od prijateljev si je začel sposojati denar, zapravil je celo vse prihranke. Žal se ni izšlo in vsak dan je postajal bolj zadolžen. Prijatelji se niso več želeli družiti z njim, saj jih je vedno prosil za denar in govoril o svojih težavah. Zaradi odvisnosti je izgubil prijatelje in si nakopal ogromen dolg, ki ga skuša odplačati z nadaljnjim igranjem iger na srečo.

Komentar:

Internetna pismenost je za upokojene ljudi lahko izjemno koristna. Omogoča dostop do znanja, je vir novih priložnosti, informacij o lokalnem dogajanju, povezuje ljudi s podobnimi interesi in ljudi v podobnih situacijah.

Lahko pomeni zabavo. Prednosti lahko postanejo ovire, kadar interneta ne uporabljamo preudarno. Obstajajo številni razlogi, zakaj ljudje igrajo igre na srečo. Eden izmed njih je zabava. Pri igranju nam ni niti potrebno zapustiti stanovanja, zabava pa je na voljo 24 ur. Stalna dosegljivost in odsotnost časovne omejitve situacijo naredita nevarnejšo, saj je težko ustaviti nekoga pod takimi pogoji. Takojšen občutek zadovoljstva ob zmagi ali nezadovoljstva ob izgubi poganja cikel dejanj, ki stremijo h končnemu cilju - zmagi. Zato je posamezniku potrebno zagotoviti družbeno podporo, preden je prepozno in postane odvisnik z nakopanim dolgom.

Obstaja veliko skupin za pomoč. Poleg pomoči in podpore strokovnjakov lahko posameznik sliši zgodbe ljudi s podobnimi težavami. Dva izmed najbolj pomembnih dejavnikov na poti do ozdravitve sta močna skupnost ljudi in ljudje, ki lahko in želijo pomagati in biti aktivni v "resničnem" življenju.

Marta

Ime: Marta

Starost: 35

Poklic: strokovnjakinja za komunikacijo s srednje dobrim mesečnim dohodkom

Bivanje: predmestje vele mesta

Stan: partner, nima otrok



Spletno nakupovanje je zelo enostavno: klik, klik, klik ...

Martina zasvojenost s spletnim nakupovanjem se je začela pred tremi leti, ko je okrevala po fizični bolezni in preganjala dolgčas. Nakupovanje ji je dajalo čustveno ugodje in navdušenje ob izkoriščanju ugodnih ponudb. Njeni največji slabosti sta kupovanje make-up izdelkov in oblačil. Na žalost so zadeve hitro ušle izpod nadzora. Danes Marta kupi več stvari tedensko in preko spleta nakupuje skoraj vsak dan. "Prej sem v tem uživala, res sem se počutila dobro", pravi. "Slike svojih nakupov sem objavljala na Instagramu in Snapchatu. Sedaj pa nič več ne objavljam, kupljeno pa skrivam v omari in sploh ne uporabljam."

O svojih težavah ni govorila niti z družino niti s prijatelji. Nakupe skriva pred partnerjem, za kar porabi ogromno energije. "Mislim, da ne bi zdržala dneva brez nakupa in on najbrž tega ne ve. Ve za eno kreditno kartico, ne ve pa za druge ...". Finančno breme je naslednja težava. Do sedaj si je Marta nabrala že veliko dolga preko treh kreditnih kartic. Enkrat je celo vzela kredit.

Komentar:

Kombinacija anonimnosti, priročnost nakupovanja od doma in bogata izbira izdelkov lahko spodbujajo spletno nakupovanje. Če nismo pozorni, lahko navada pusti strašne finančne posledice in vpliva na druga življenjska področja, zlasti na družino in vaš čas. Strokovnjaki pravijo, da v času ugodnih ponudb, s katerimi nas nagovarjajo prodajalci, obstaja za kupce večje tveganje zasvojenosti s spletnim nakupovanjem.

Zasvojenci dobijo čustveno zadoščenje iz različnih razlogov, kot so navdušenje ob najdeni posebno ugodni ponudbi, potreba po določenem imidžu, potreba po nakupovanju za bližnje.

Nekaj ukrepov, s katerimi lahko nadzorujemo spletno nakupovanje: blokiranje najljubših strani spletnih trgovin, omejitev sredstev za nakupe, odstranitev podatkov o kreditni kartici z interneta.

Robert

Ime: Robert

Starost: 15

Poklic: dijak

Bivanje: živi v majhnem mestu s starši in bratom



Robert je skromen dijak, ki želi postati zdravnik. Je delaven, prijazen in včasih sramežljiv. Njegova družina izjemno ceni dobro izobrazbo, zato od Roberta pričakuje le najboljše ocene. Posledično Robert veliko časa posveča učenju in ima malo tesnih prijateljev. Kot drugi mladostniki njegovih let želi biti na tekočem o tem, kaj se dogaja drugim, želi biti sprejet med vrstniki in nekega dne imeti dekle. Pred mesecem je po Facebooku prejel sporočilo čednega dekleta iz šole. Klepetati sta začela vsak dan. Po tednu intenzivnih pogovorov je Robert z dekletom začel deliti svoja najgloblja čustva in skrbi. Nekega dne je zbral pogum in ga povabil na zmenek. Namesto odgovora "ja", je dekle njune pogovore objavilo na spletni dijaški stran in se norčevalo iz njegovih čustev in skrivnosti. Robert je videl komentarje sošolcev, ki so menili, da je naiven, dolgočasen, smešen ipd. Kmalu je vsa šola vedela za incident in žaljenje se je nadaljevanje izven spleta. Robert je postal tako tesnoben, da so ga začeli pred odhodom v šolo mučiti glavoboli. Izgubil je zanimanje za učenje in se nehal družiti s prijatelji. Na koncu so ga starši prestavili na drugo šolo. Robert je potreboval mnogo mesecev, da je ponovno pridobil zaupanje v ljudi in zaživel normalno življenje.

Komentar:

Spletno ustrahovanje je lahko uničujoča izkušnja ne samo za žrtev temveč za vso družino. Socialna zavrnitev lahko ima za osebo dolgotrajne posledice.

Zaradi enostavnega dostopa do interneta in anonimnosti je preprosto začeti zasmehovati izgled ali posameznikove socialne okoliščine. 34 % najstnikov naj bi bilo žrtev spletnega ustrahovanja. V veliko primerih to povzroči tesnobo, depresijo, celo poskus samomora. Gre za resno težavo, ki se je je treba lotiti takoj.

Prav zato je razvoj zavedanja in empatije ključno že v najzgodnejših letih vzgoje otroka.

Dostop do interneta naj bo s strani staršev dan preudarno. Starši morajo poznati tveganja zlorab in kako jih preprečiti. Najbolj pomembni pa so razvoj medsebojnega spoštovanja, pogovor in tkanje dobrih odnosov. To otroku pomaga, da sprejema raznolikost in razume potrebe drugih ljudi.

Sara

Ime: Sarah

Starost: 6

Več podatkov: osnovnošolka, živi v velikem mestu v premožni družini



Sara je edinka uspešnih staršev podjetnikov, ki uživata ugled v družbi. Od zgodnjih otroških let je dobila vse, kar si je zaželela, razen pozornosti staršev. Ko je bila stara dve leti, je zanjo v obdobjih odsotnosti staršev skrbela varuška. Včasih je bila muhasta in ni poslušala varuške, zato ji je ta dala v roke tablico, na kateri je gledala otroške videoposnetke ali igrala igrice. Sčasoma je to postal edini način, da je nekaj napravila brez joka in jeze. Po dopolnjenem šestem letu sta jo starša poslala v šolo. Prvi teden je bilo vse v najlepšem redu - dogajanje v razredu je bilo zanimivo, veliko je bilo novih otrok. Sčasoma pa je postalo jasno, da ima Sara težave z jezo, da je nepotrpežljiva in da ima motnjo pozornosti. Kadar skuša rešiti problem, postane polna frustracij in takoj odneha. Med poukom se ne more zbrati za več kot 10 min, nato pa začne risati in se zibati na stolu.

Komentar:

Odvisnost od spleta in njene posledice se lahko razvijejo pri katerikoli starosti. Danes vse več staršem otrokom ne posveča dovolj časa in pozornosti.

Prekomerna uporaba interneta in igranje igrice lahko privedejo do potrebe po stimulaciji in takojšnjem odobravanju, povzročijo lahko nepotrpežljivost, motnje pozornosti in učne težave. Če se otrok navadi na prekomerno uporabo interneta, lahko postane bolj nezadovoljen v resničnem življenju, ima manj empatije in razvije manj odnosov.

Starši naj preživijo več časa s svojimi otroki: v parku, v gozdu, na igrišču, pri čemer otroci razvijajo radovednost in senzibilnost za zunanji svet. Starši se morajo zavedati pomena branja knjig že v najzgodnejših letih, pogovorov z otroci, poslušanja ipd. Sprva je lahko postavljanje časovnih omejitev pri uporabi interneta zahtevno in terja vztrajanje in potrpežljivost. Vendar pa bodo njegovi učinki otrokovo življenje spremenili na bolje.