

»Mladi za napredek Maribora 2013«

30. srečanje

Moderna zasvojenost

Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

œçq |kP SçAT Q çRSUXQ ÊÄÜ¥çÁÇÒÜŠŽ

T ^} ç |kUçP ÖÜçÁÇçW¥çE

¥[|ækU¥çÜçP ÔÒVçÁÜÜò¥ÒÜPçÁT çËÇÓUÜ

Maribor, februar 2013

*Takrat, ko odvržemo maske,
ko se osvobodimo vseh mehanizmov,
scenarijev in drobnih ukan,
s katerimi smo se do zdaj branili in
varovali pred zunanjim svetom
ter začnemo zavestno in z ljubeznijo
sprejemati vse izkušnje,
smo zakorakali na pot rasti.*

(iz knjige Bogastvo je v nas)

**KAZALO**

1	POVZETEK.....	4
2	NAMEN NALOGE	7
3	METODE DELA	8
3.1	INTERVJU	8
3.2	ANKETA	8
3.3	STROKOVNA ZNANSTVENA LITERATURA.....	8
4	TEORETIČNI DEL	9
4.1	DEFINICIJA ZASVOJENOSTI.....	9
4.2	HIPOTEZE.....	10
4.3	11. 11.-SVETOVNI DAN BOJA PROTI ZASVOJENOSTI	10
5	INTERVJU.....	11
6	ANKETA	13
6.1	ANALIZA ANKETE.....	13
7	RAZPRAVA, INTERPRETACIJA DELA	23
8	DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	24
9	ZAKLJUČEK	25
10	PRILOGE.....	27
10.1	Intervju	27
10.2	Anketa	28
11	VIRI IN LITERATURA:	30

1 POVZETEK

Zasvojenost prinaša tudi bolezni, ki lahko pripeljejo do nekvalitetnega življenja, mnogokrat pripelje tudi do revščine, saj posamezniku zaradi njegovih »dragih pobegov«, ostaja vse manj denarja. Posledično se niža tudi življenjski standard, kar na koncu pripelje do neproduktivnega in nemotiviranega posameznika oz. družbe.

Ob besedi zasvojenost nas mnogo še vedno najprej pomisli na droge in alkohol. Kaj pa moderna zasvojenost? Zagotovo poznate negativne vplive prekomerne uporabe računalniške tehnologije in televizije. Vse to nas asociira na današnjo mladino, ki vse več časa preživi za računalniškim ali televizijskim zaslonom, vendar odvisniki od moderne tehnologije niso samo mladi, temveč se je ta vrsta odvisnosti razširila tudi na srednjo generacijo.

V najini raziskovalni nalogi bi radi поблиže spoznali moderno zasvojenost. Z empiričnim in teoretičnim raziskovanjem bova odgovorili na vprašanji, kakšno je življenje modernega zasvojenca, kje je meja med zasvojenostjo in hobijem. Z anketiranjem bova pokazali na odnos družbe do zasvojenca in odgovorili, ali je stereotipna trditev »moderne zasvojenosti so večinoma le mladi« res tako blizu resnice.



Slika 1: Vrste modernih zasvojenosti.

Vir: Sliko sva prispevali avtorici



ZAHVALA

Še posebej radi bi se zahvalili najini mentorici, ki sva ji med nalogo povzročili tudi marsikateri siv las, da naju je spodbujala in naju trmasto opominjala na rok oddaje, staršem, ki so potrpežljivo lektorirali in nama pomagali ter naju spodbujali, dr. Sanji Rozman za izpodbudne besede in dober intervju ter vsem, ki so kakorkoli pripomogli k nastanku najine naloge.

Uvod

Zasvojenost je, če dobro pogledamo, pravzaprav že kar velik problem v modernem in razvitem svetu. Niti približno ne tako velik kot svetovna lakota, prekomerno onesnaževanje okolja ipd., pa vendar prav tako, če ne še bolj trdovraten. Morda tudi zato, ker pravzaprav nikoli v preteklosti ni veljala kot problem. Spremlja nas verjetno že od začetka človeštva na Zemlji, a vendar z nami tako pritajeno biva, da je nemara sploh nismo opazili, kaj šele, da bi proti njej ukrepali.

Včasih je veljalo, da prihajajo zasvojenosti z drogo, alkoholom in cigaretami pretežno iz revnejših slojev naše družbe. Bili naj bi bolj ali manj razcapani, umazani, prihajali naj bi iz neurejenih okolij in načeloma naj bi bili mentalno neuravnovešeni. Pa vendar, se vam zdi, da bi nemara sploh preživeli v svetu, v kakršnem živimo danes? Pod pojmom moderna zasvojenost razumemo predvsem »mlajše« in manj raziskane oblike zasvojenosti, kot so: zasvojenost z internetom, hrano, delom, igrami na srečo, nakupovanjem, sanjarjenjem, duhovnostjo, odnosi... Pa so moderne zasvojenosti res tako drugačne od preostalih?

Z nalogo sva želeli približati moderno zasvojenost in njene oblike širši družbi, saj se še vedno ne zavedamo oz. se nočemo zavedati, da lahko postane zasvojen vsak. Zasvojenost je nekakšna »bolezen« modernega sveta, ki se širi kot epidemija in pravzaprav pred njo ni varen nihče, lahko le poskušamo poskrbeti, da se z njo čim bolje seznanimo. Prav tako bi radi porušili mnoge stereotipe o zasvojenosti in njenih posledicah.

2 NAMEN NALOGE

Namen naloge je bil ugotoviti, koliko ljudi poznamo moderno zasvojenost, ali smo seznanjeni z njenimi posledicami, kakšen odnos imamo do zasvojenosti in na kaj nas pravzaprav asociira beseda zasvojenost.

V najini raziskovalni nalogi sva iskali vzroke za moderno zasvojenost, poskušali najti mejo med hobijem in zasvojenostjo, ugotoviti, kakšni so moderni zasvojenosti, kako se do njih obnaša družba, kaj bi še lahko storili, da bi preprečili višanje števila zasvojenosti in kako jim lahko pomagamo.

Hoteli sva tudi pritegniti ljudi, da se seznanijo z moderno zasvojenostjo in da se dokončno osvobodijo stereotipov o zasvojenosti, zasvojenosti ter da začnejo sprejemati svet okoli sebe na nov način, dobijo nanj drugačen pogled.



Slika 2: Zasvojenost s hrano.

Vir: <http://detoxexpert.com/tag/fast-food-addiction/> - datum: 12. 2. 2013



Slika 3: Zasvojenost z nakupovanjem.

Vir: <http://wedorecover.com/addiction/addiction-types/shopping-addiction.html> - datum: 12. 2. 2013

3 METODE DELA

Pri raziskovalni nalogi sva uporabili različne metode dela: anketirali sva naključne mimoidoče, opravili sva anketo z dr. med. Sanjo Rozman, pregledali mnogo literature na temo zasvojenosti ter si pri raziskovanju pomagali s spletom.

3.1 INTERVJU

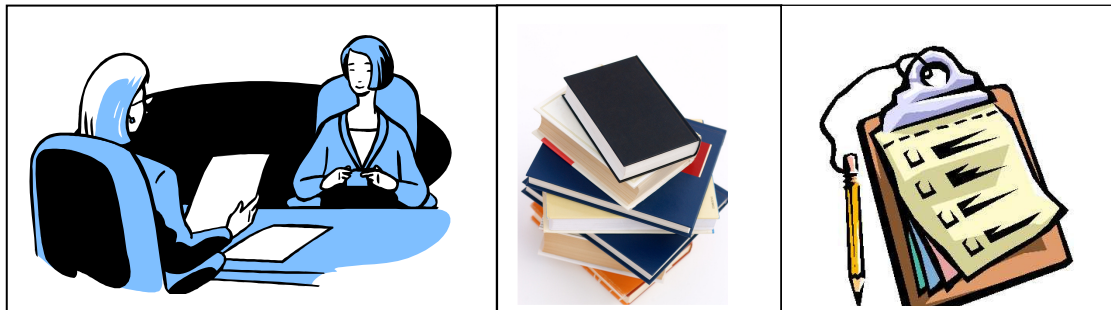
Intervjuvali sva gospo Sanjo Rozman, ki dela kot zdravnica in hkrati vodi skupine za zdravljenje odvisnosti brez drog, prav tako je tudi ustanoviteljica društva Sprememba v srcu.

3.2 ANKETA

Pri pripravi raziskovalne naloge sva si pomagali ovreči in potrditi hipoteze tudi z anketo. Povprašali sva 70 mimoidočih, 36 žensk in 34 moških različnih starosti. Z vprašalnikom sva hoteli izvedeti več o odnosih in mišljenju ljudi do odvisnikov.

3.3 STROKOVNA ZNANSTVENA LITERATURA

Pri izdelavi raziskovalne naloge sva povzemali in se učili o zasvojenosti tudi iz različne znanstvene literature. Te je bilo malo, le tu ali tam je bilo natisnjeno kaj o moderni zasvojenosti. Več avtorjev je o zasvojenosti pisalo iz svojih osebnih izkušenj, osebnem stiku z zasvojenici in odvisniki.



Slika 4: Metode dela.

Vir: Word-izrezki

4 TEORETIČNI DEL

4.1 DEFINICIJA ZASVOJENOSTI

Pri temi, ki jo raziskujeva sva že na samem začetku ugotovili, da vsak avtor ustvari neko svojo definicijo zasvojenosti, so si pa večinoma vse zelo podobne. Midve sva se odločili raziskati predvsem vejo moderne zasvojenosti, zato nama vse niso bile v pomoč.

Zasvojenost so avtorji najpogosteje definirali kot posebno navezanost na nek predmet, navado, od katere pričakujemo odrešenje (Miličinski, 1986), kot ne nujno telesno odvisnost od nekega sredstva, ki deluje na zavest, temveč kot ravnanje, za katerega zasvojen človek ve, da je škodljivo, a ga ne more opustiti, ker bi doživel abstinenčno reakcijo (Rozman, 2007), kot ponavljajoče se navade, ki povečujejo tveganje za nastanek bolezni oz. socialne probleme (Repa, 2010), po najpreprostejši definiciji pa preprosto kot stanje zasvojenega človeka, psihično- zasvojenec se vrača k uživanju snovi zaradi spomina na njen ugodni učinek oz. telesno- ob prekinitvi uživanja se pojavijo abstinenčne težave (SSKJ).

Ker obsega najina raziskovalna naloga širše področje moderne zasvojenosti, sva želeli poiskati definicijo moderne zasvojenosti, a te na žalost še nisva našli, zato jo bova poskusili oblikovati kar sami.

Moderna zasvojenost je po najinem mnenju zasvojenost, pri kateri je poudarek predvsem na psihični zasvojenosti, sredstva zlorabe so pravzaprav osnovne dobrine, kot so npr. računalnik, hrana, delo, nakupovanje, duhovnost ipd., skratka čisto osnovne dobrine, ki so nam z izjemo interneta čisto »domače«, s katerimi se srečujemo že od začetka našega obstoja, vendar se pojavljajo v čisto novih razsežnostih. Pridevek moderna bi torej lahko povezali le z internetom.

4.2 HIPOTEZE

Pri delu sva si zastavili tudi nekaj hipotez, ki so nekakšna vodila najine naloge.

1. Družba je zasvojenim nenaklonjena.
2. Razlika med zasvojenostjo s substancami in zasvojenostjo brez njih ni velika.
3. Ljudje ne razumejo razlike med zasvojenostjo in odvisnostjo.
4. Največ modernih zasvojencev je mladih.
5. Meja med zasvojenostjo in hobijem ni popolnoma jasna.
6. Vsi zasvojenci imajo neke dotične podobne probleme, katerih končna posledica je zasvojenost.
7. Slovenci ne sodijo v vrh svetovne zasvojenosti.

4.3 11. 11. SVETOVNI DAN BOJA PROTI ZASVOJENOSTI

Čeprav na ta dan praznujemo tudi Martinovo in na ta dan še posebej radi vase zlijemo kakšno kapljico vina več, je namen tega dne tudi, da se odrečemo kakšni slabi navadi ali razvadi, se spomnimo na tiste ljudi, ki v zvezi z zasvojenostjo in odvisnostjo potrebujejo našo pomoč in pozornost. Hkrati opomnimo sami sebe, kako hitro in z lahkoto lahko pristanemo med zasvojenci in odvisniki, zato bodimo pozorni in previdni ter skozi celo leto namenjammo zasvojenosti in odvisnosti več pozornosti.

(<http://www.sola-poljane.si/blog/skupnost/?p=100/>

<http://www.sayhellototheworld.eu/si/novice/svetovni-dan-boja-proti-odvisnosti>, povzeto
10.02.2013)



Slika 5: Omejen dostop do interneta.

Vir: undertheradar.military.com

5 INTERVJU

V torek, 15. 1. 2013, sva intervjuvali dr. Sanjo Rozman, zdravnico, terapevtko in ustanoviteljico društva Sprememba v srcu.

Ga. Sanja! Glede na to, da se s problemom zasvojenosti ukvarjate že vrsto let in ste o tem napisali tudi izčrpno in izjemno uspešno knjigo Peklenska gugalnica, bi vas najprej radi vprašali kaj vas je pravzaprav spodbudilo k temu, da ste jo napisali?

Takrat so me iz osebnih razlogov začele zanimati nekemične zasvojenosti in o tem se ni dalo nič prebrati v slovenskem jeziku. Zdelo se mi je, da ima mnogo ljudi pri nas take težave in da se nimajo od kod naučiti, kako se ozdraviti.

Ko že govorimo o modernih zasvojenostih, kakšna je razlika med modernimi zasvojenostmi in ostalimi oblikami zasvojenosti? Kaj pa med zasvojenostjo s substancami in tisto brez njih?

Moda je nekaj, kar se stalno menja, zasvojenosti pa obstajajo od nekdaj, samo verodostojnih zapisov o tem nimamo. Recimo, učili smo se, da so Rimljani bruhalo po prenajedanju na zabavah, da so nekateri krščanski svetniki umrli, ker so se izstradali (ne zaradi pomanjkanja hrane), na srečo za denar pa so tako igrali že Egipčani in Grki.

Očitna razlika med kemičnimi in nekemičnimi zasvojenostmi je v tem, da pri kemičnih omami snov od zunaj, pri nekemičnih pa snov nastane v možganih samih.

Mislite, da je družba zasvojenim nenaklonjena?

Nasprotno, mislim da je pretirano tolerantna! Ko pa prekoračijo mejo, pa jih kaznuje, ne da bi jim nudila zdravljenje.

Ali se strinjate s trditvijo, da modernim zasvojenostim podležejo predvsem mladi?

Ne, tega je veliko v vseh starostnih obdobjih. Ker se večina mladih zasvojencev ne zdravi, nastanejo iz njih starejši zasvojenci!

Menite, da so si vzroki za zasvojenost podobni oz. da imajo zasvojenci enake probleme, katerih končna posledica je zasvojenost?

Vzrok zasvojenosti je sprememba v možganih, do katere pride po dolgotrajnem ponavljanju nekega vedenja. To je pri vseh podobno. Rizični faktorji, zaradi katerih se ljudje tako vedejo, pa so tudi zelo podobni. Glavni problem je v tem, da ti je življenje v neki točki pretežko (to se zgodi vsakomur) in da poskušaš zmanjšati bolečino, namesto, da bi odpravil vzroke tega.

Kako potekajo Vaše delavnice, kako pomagata zasvojenim in njihovim svojcem?

=====

O tem sem napisala knjige in težko na kratko odgovorim. Uporabljamo terapevtski program, ki vključuje kar trideset metod za pomoč, kar sem se naučila v ZDA in pri našem dr. Ruglju.

Morda veste, kako uspešni smo Slovenci pri zdravljenju zasvojenec v svetovnem merilu?

Vabijo me na konferenco v New York, da predstavim sistem, ki ga izvajamo in imamo za to tudi certifikat, tako da smo pozitivno vzbudili pozornost. Državno plačanih programov pa je zelo malo, večinoma delamo nevladne organizacije.

Kaj pa po številu zasvojenih?

Povsod je enako po celem svetu: zasvojenih je od 3 do 9% vseh ljudi, samo različne so zasvojenosti oziroma razmerje med njimi. Pri nas je glavni problem še vedno alkohol.

Ali vi kot strokovnjakinja za to področje priznavate razliko med zasvojenostjo in odvisnostjo? Če jo, kakšna je?

Jaz uporabljam ta dva izraza kot sinonim izmenično.

Ali je meja med zasvojenostjo in hobijem po vašem mnenju vedno strogo začrtana?

Absolutno! Gre za trajne bolezenske spremembe v možganih, ne pa za to, kako dolgo in s čim se ukvarjaš. In s kakšnim namenom tudi!

Morda za konec še: Kako mislite, da bi lahko družba pripomogla k boljšemu odnosu z zasvojenimi in morebitnemu zmanjšanju števila zasvojenih?

Če bi ozaveščala ljudi, da ne gre za igrčkanje in zabavo, ampak za smrtno nevarno bolezen. In če ljudi ne bi silila v potrošništvo in podložništvo, ampak spodbujala avtonomne odgovorne ljudi, ki se samouresničujejo na raznih področjih. UTOPIJA!

6 ANKETA

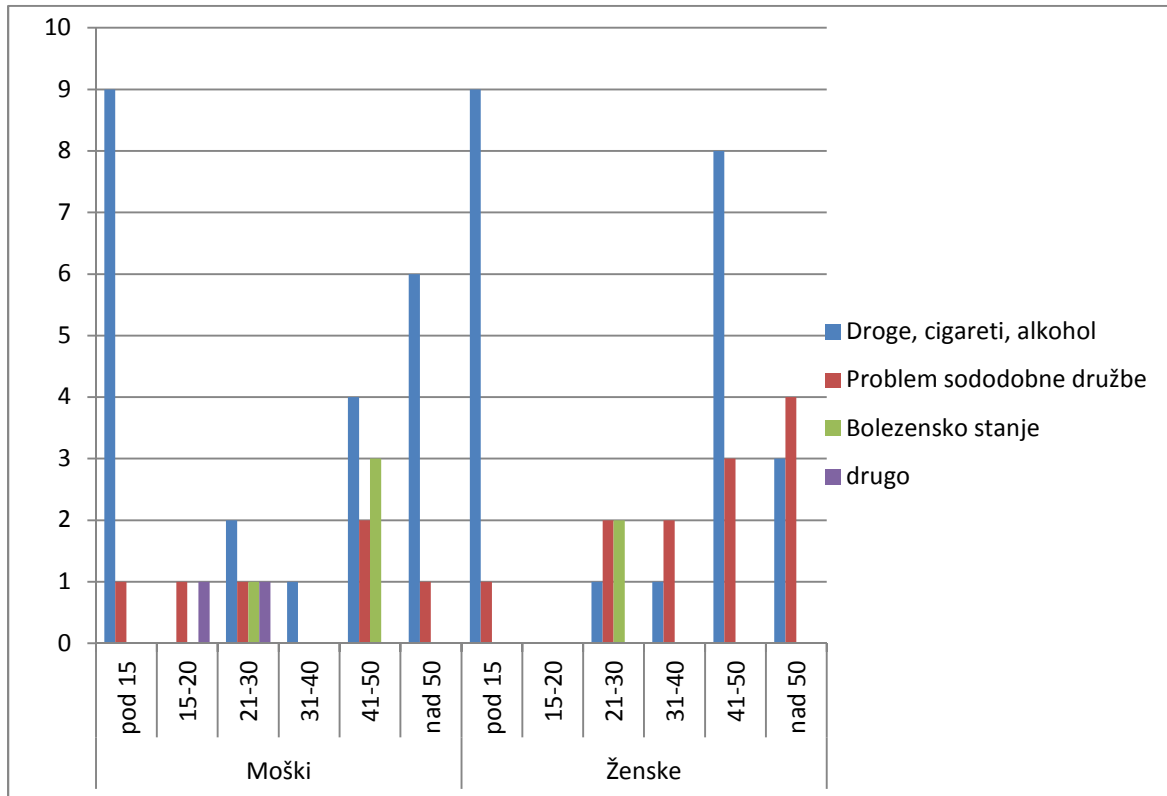
6.1 ANALIZA ANKETE

V empiričnem delu naloge bova predstavili analizo naloge.

Anketirali sva skupaj 70 ljudi različnih starostnih skupin.

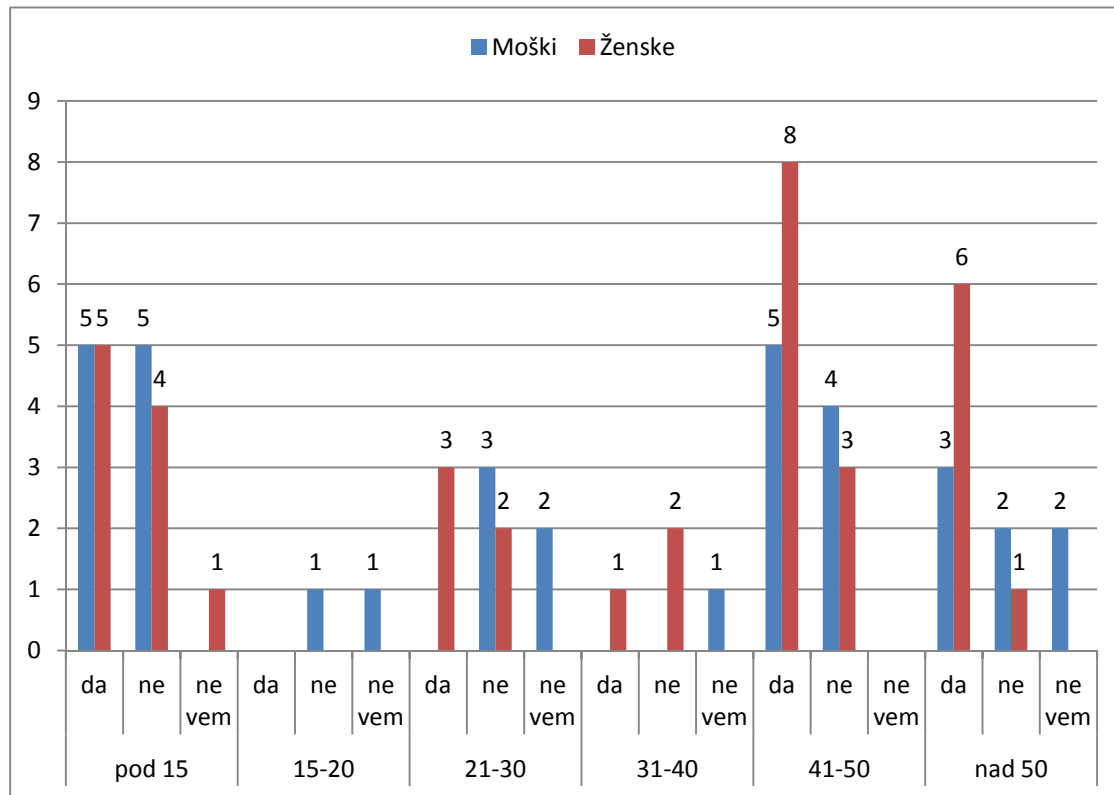
Z analizo ankete sva ugotovili, kaj o zasvojenosti in zasvojencih menijo tako mladostniki kot odrasli. Nad nekaterimi odgovori sva bili zelo presenečeni, medtem ko so bili nekateri odgovori pričakovani. Zahvaljujeva se vsem, ki so si vzeli minuto časa in rešili najin vprašalnik in s tem pripomogli k nastanku naloge.

1. Na kaj Vas asociira beseda zasvojenost?



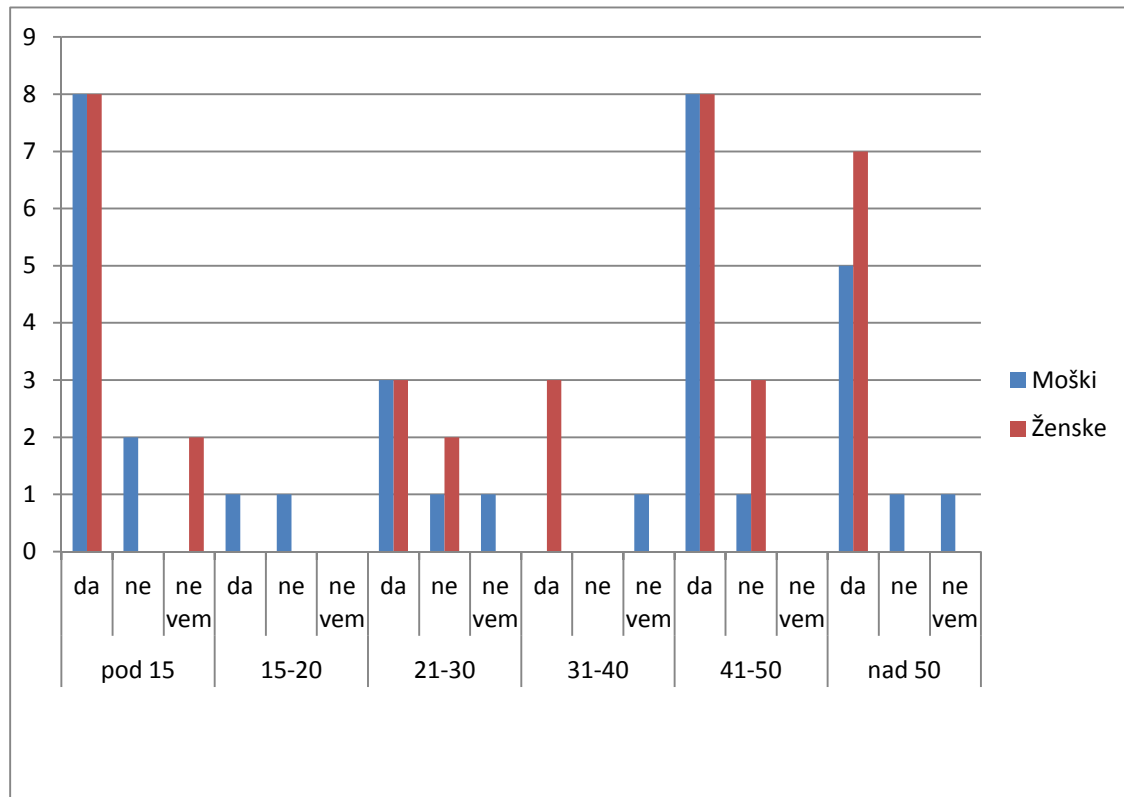
Iz grafa je razvidno, da večina najmlajših anketirancev dojema zasvojenost pod besedami kot droge, cigarete in alkohol, starostna skupina od 15 do 20 let jo dojema kot problem sodobne družbe oz. so označili možnost drugo. Populacija od 21 do 30 let jo prav tako dojema kot problem sodobne družbe, bolezensko stanje ter kot droge, cigarete in alkohol, prav tako generacija od 31 do 40 let. Pri starejših populacijah jih zasvojenost asociira predvsem na droge, cigarete in alkohol, redkeje na problem sodobne družbe oz. na bolezensko stanje.

2. Ali imata beseda zasvojenost in odvisnost enak pomen?



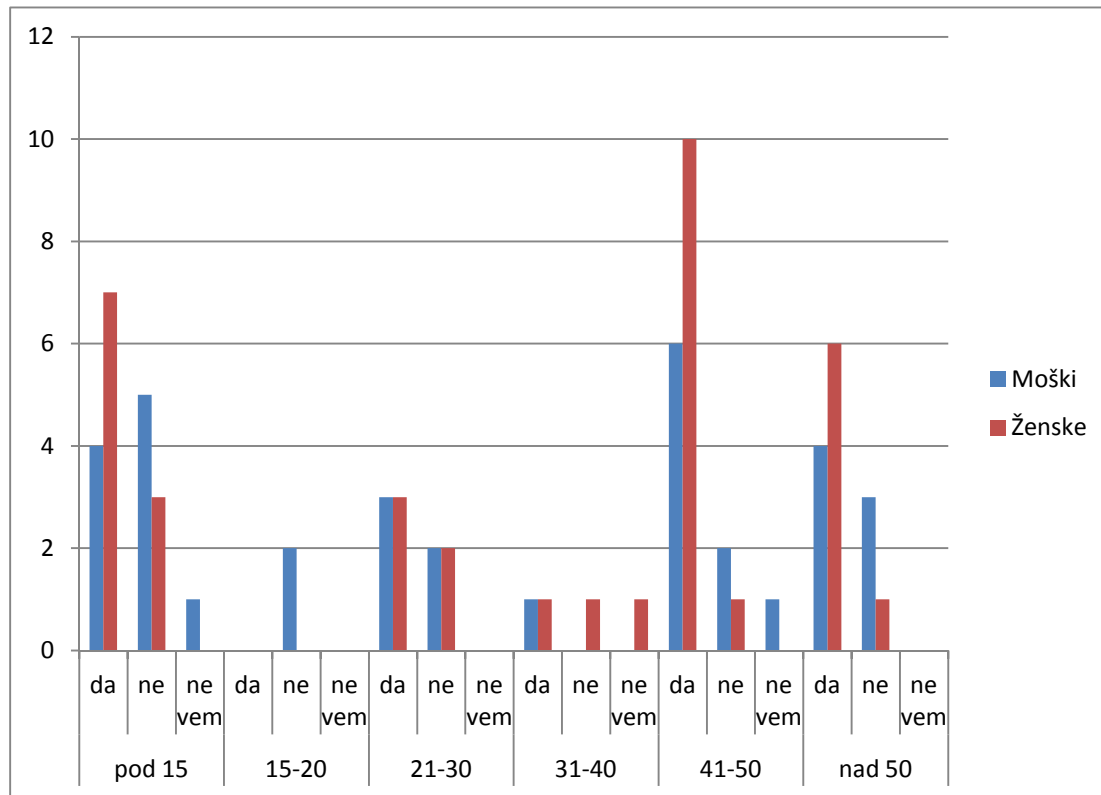
Pri razumevanju pomena besed so anketiranci pod 15 let največkrat obkrožili da oz. ne, pri anketirancih od 15 do 20 let so največkrat izbirali med možnostma ne in ne vem, pri tistih med 21. in 30. letom starosti so ženske največkrat izbrale možnost da, moški pa možnost ne, pri starostni skupini od 31 do 40 let pa so ženske največkrat izbrale možnost ne, moški pa ne vem. Še najbolj izrazit je odgovor žensk med 41. in 50. letom, ko jih največ žensk in moških misli, da imata besedi enak pomen, manj jih misli, da nimata enakega pomena. Ženske nad 50 let v večini menijo, da imata besedi enak pomen, pri moških pa so odgovori da, ne in ne vem približno enako prisotni.

3. Ali mislite, da je zasvojenost eden izmed velikih problemov sodobne družbe?



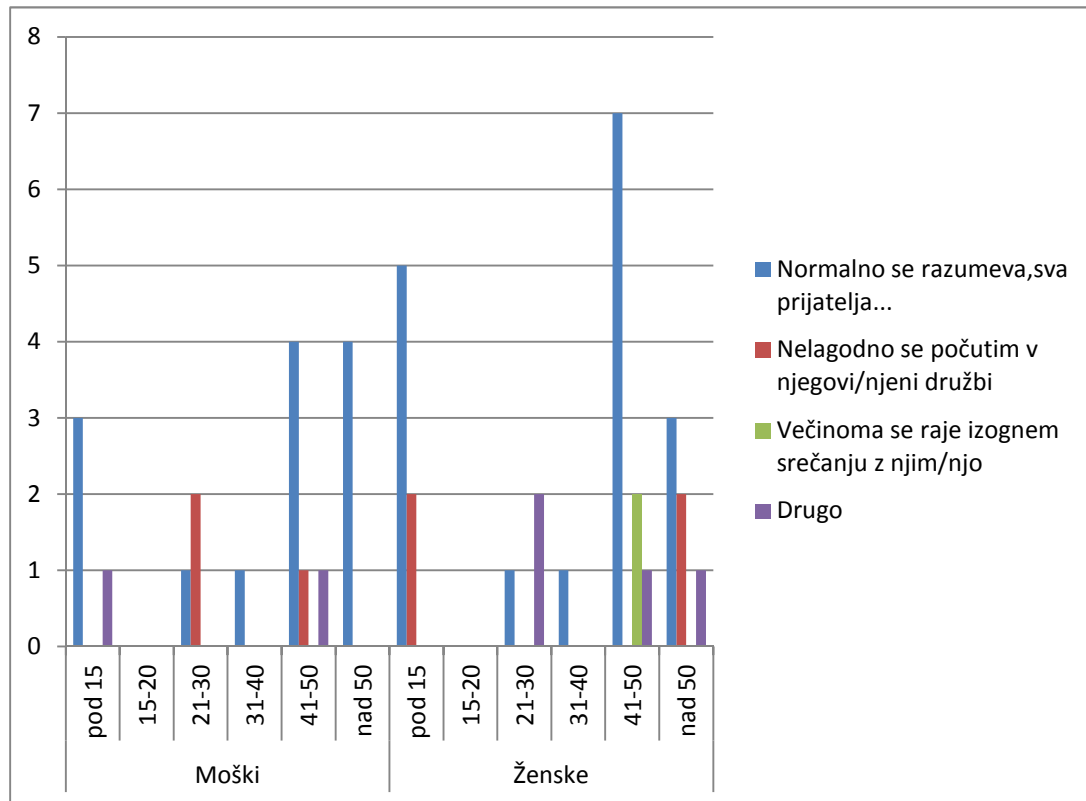
Mladi do 15. leta in odrasli med 41 in 50 letom starosti so si bili med obema spoloma najbolj enotni, da zasvojenost nedvomno je eden izmed velikih problemov sodobne družbe, medtem ko se tisti med 15. in 20. letom starosti niso mogli odločiti, tisti med 21. in 30. letom se prav tako niso mogli najbolj odločiti, polovica jih meni, da je zasvojenost problem sodobne družbe, druga polovica pa meni, da zasvojenost ni tako velik problem oz. ne vedo natančno. Odrasli med 31. in 40. letom so med spoloma najbolj razdeljeni, saj ženske menijo, da je zasvojenost problem sodobne družbe, moški pa niso prepričani. Pri tistih v starosti nad 50 let so si ženske enotne, da je zasvojenost eden izmed večjih problemov v družbi, z njimi pa se v večini strinjajo tudi moški.

4. Poznate kakšnega zasvojenca?



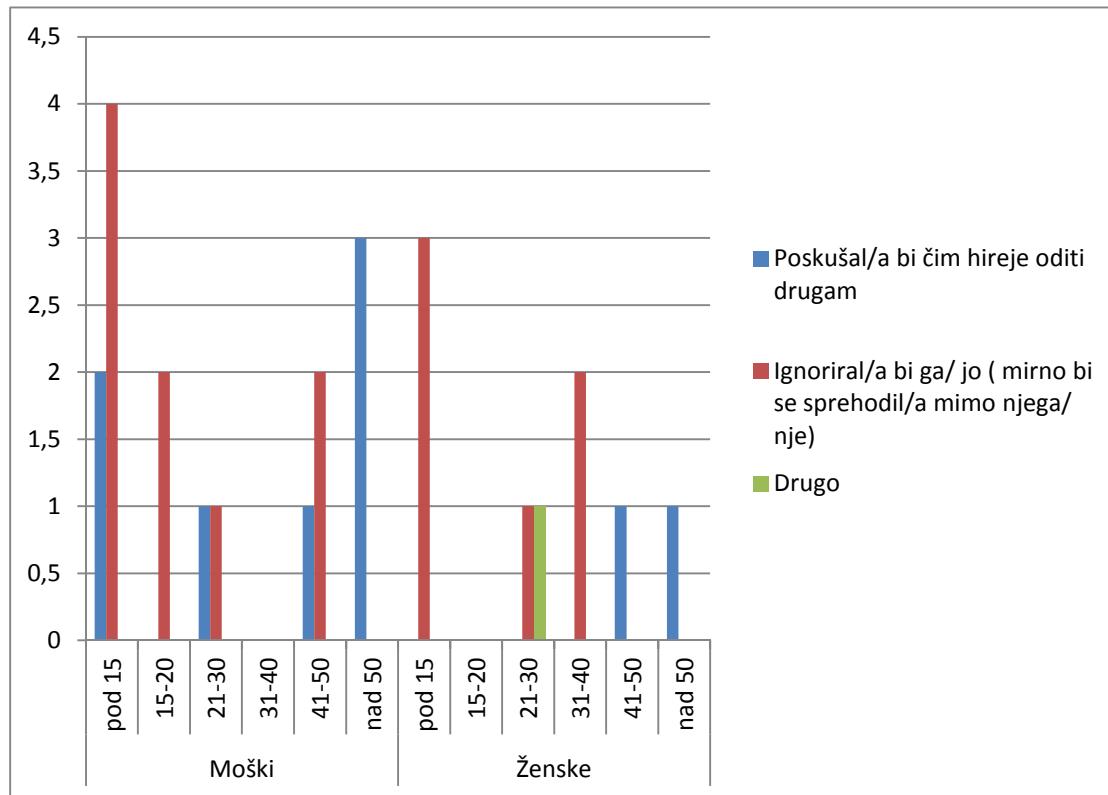
Pri večini starostnih skupin so ženske tiste, ki poznajo vsaj eno zasvojeno osebo, medtem ko jih moški v starostni skupini do 15 let in od 15 do 20 let v večini ne poznajo, pri tisti od 21 do 30 let so si po številu obeh odgovorov enaki z ženskami, v skupini od 31 do 40 let so bili vsi trije odgovori enako prisotni, pri tisti od 41 do 50 let pa po večini vsak pozna vsaj enega zasvojenca. Pri starostni skupini nad 50 let pa sta bila oba odgovora približno enako zastopana s strani moškega spola.

5. Če ga, kakšen odnos imate do njega?



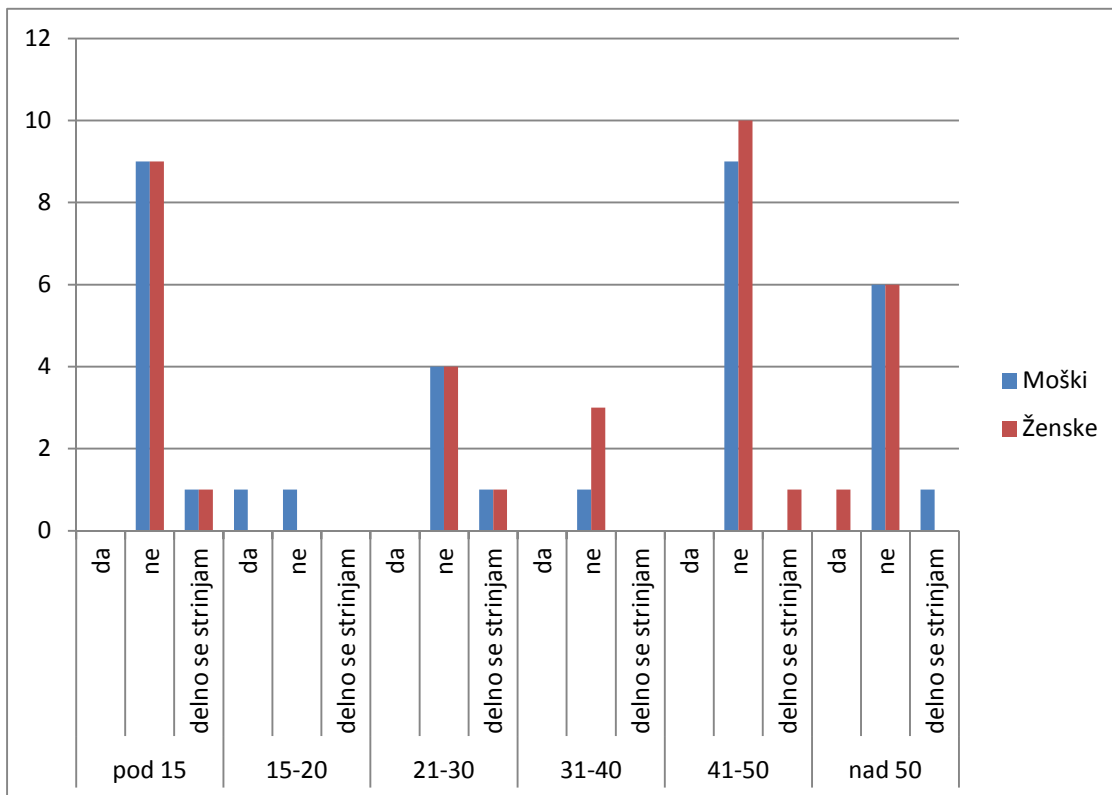
Večinoma se vsi, ki poznajo kakšnega zasvojenca ne glede na spol normalno razumejo z njim, ter z njim prijateljujejo, le manjši del se izogiba druženju z njim/njo oz. se v njegovi/ njeni družbi nelagodno počuti.

6. Če ga ne poznate, kako bi se odzvali ob morebitnem srečanju z njim/njo?



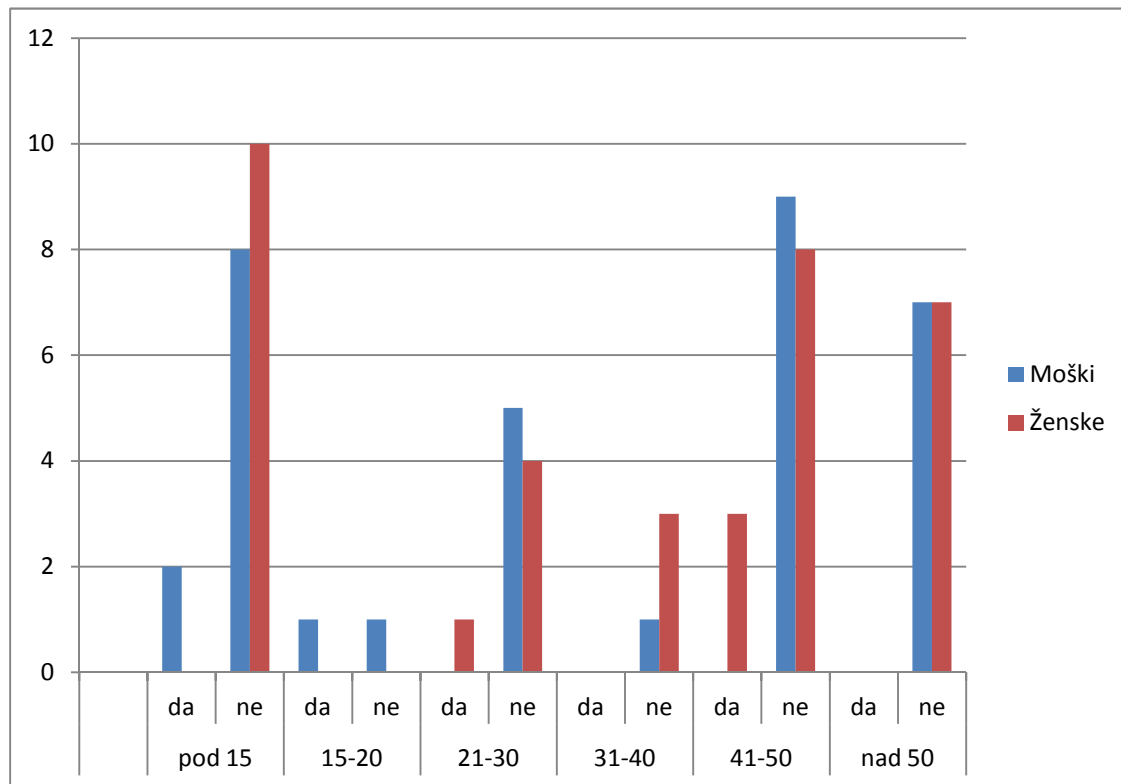
Pravzaprav naju ugotovitev, da bi večina anketirancev obeh spolov ob morebitnem srečanju ignorirala zasvojene ni prav presenetila, bolj naju je presenetila enotnost starostne skupine nad 50 let, saj so se prav vsi odločili za »pobeg« ob morebitnem srečanju z zasvojenim.

7. Ali se strinjate s trditvijo, da so sodobni zasvojenosti le mladi?



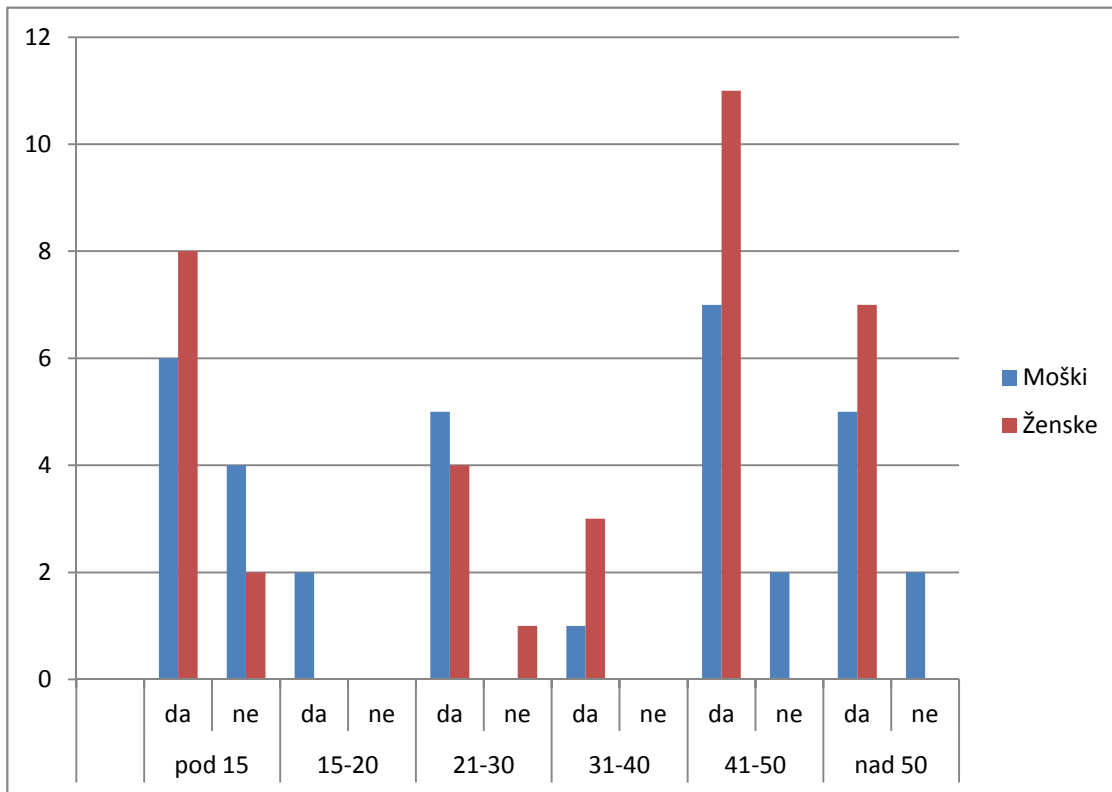
Pričakovali sva, odgovore anketiranih, da se z dano trditvijo ne strinjajo, še najbolj so bili glede trditve razdeljeni v starostni skupini od 15 do 20 let, saj se niso mogli odločiti, ali se s trditvijo strinjajo, ali ne.

8. Ali ste morda kdaj obiskali kakšno ustanovo/delavnico, kjer se srečujejo zasvojenosti?



Še najbolj so naju presenetili odgovori na to vprašanje, saj je od skupno 70 anketiranih tovrstne delavnice oz. ustanove obiskalo le 7 anketiranih, kar predstavlja 10% anketiranih. Od obeh spolov so delavnice oz. ustanove obiskale štiri ženske, tri od teh so bile v starostni skupini od 41 do 50 let, presenetilo pa naju je tudi, da sta ustanovo oz. delavnice obiskala kar dva fanta v starostni skupini pod 15 let. Ne glede na obisk, pa nihče od njih vtisov ob obisku ni zapisal.

9. Ali menite, da o zasvojenosti in njenih posledicah vemo premalo?



Iz

rezultat
ov
ankete
je
razvidn
o, da
kljub
akcija
m in
literatu
ri, ki je
na
voljo,
anketir
ani o
zasvoje
nosti
po

njihovem mnenju še vedno vedo premalo. Dovolj vedo le nekateri mladostniki pod 15. letom, ženske med 2.1 in 30. letom in nekaj moških nad 41. letom.

7 RAZPRAVA, INTERPRETACIJA DELA

Če se ob koncu naloge spet navežemo na povzetek in hipoteze, sva med pripravo naloge ugotovili, da so (moderne) zasvojenosti današnjega časa pravzaprav čisto običajni ljudje z družinami, partnerji, službami, bolj ali manj razgibanim družabnim življenjem. Pogosto so ti ljudje tudi ambiciozni, dosegajo cilje, ki si jih zastavijo. Mejo med zasvojenostjo in hobijem si moramo tako oblikovati sami, moramo se kot osebo dovolj poznati, da vemo, kdaj je neka dejavnost/dobrina za nas in naše vsakdanje življenje preveč obremenjujoča in poiskati pomoč, ko vemo, da opustitvi te dejavnosti ne bomo kos sami. Moramo se najprej sami zavedati problema.

Tudi nama se zdi, da je družba do zasvojenih pogosto (pre)tolerantna, saj se problema, še posebej, če je ta družinski, nočemo zavedati, oz. si nočemo priznati, da se to dogaja nam in našim bližnjim, kar je pravzaprav za človeško naravo zelo značilno. Zasvojenost pa se – kot vsaka bolezen z zanikanjem in prikrivanjem ne bo pozdravila brez zdravljenja.

Stereotipna trditev, da so moderni zasvojenosti predvsem mladi, ni pravilna, ni pa tudi čisto »iz trte izvita«, saj so odvisniki od različnih računalniških iger, videoiger in mobilnih telefonov res predvsem mladi, ki se pogosto tudi ne zdravijo, iz njih tako nastanejo starejši zasvojenosti. Prav tako velja, da so naši starši in stari starši odraščali v »boljšem« okolju ter svoj prosti čas preživljali bolj kakovostno.

Za ljudi na splošno je značilno, da na neki točki življenja izgubimo smisel in vero v svoje sposobnosti, ali pa se nam zgodijo velike in nepopravljive krivice. Včasih je to v najstniških letih, včasih pozneje. Takrat bi morali odpraviti vzroke tega razmišljanja, se sprijazniti z nastalo škodo in nekako živeti dalje, namesto tega pa ljudje obtičijo na tej točki, poskušajo zmanjšati svojo bolečino z različnimi substancami in tako pogosto zapadejo v začaran krog depresije in različnih odvisnosti – pa naj bodo te moderne ali nemoderne.

Na tej točki bi bilo dobro, da tudi, če mislimo, da naše obnašanje še ni na najbolj kritični točki, obiskati skupine za samopomoč, oz. za pomoč zasvojenim. Naj se naveževa tudi na družbeno odgovornost – takšni ljudje potrebujejo zgodbe o uspehu, ne pa malodušnih in živčnih izpadov bližnjih. Potrebujejo umiritev in energijo za nov začetek, morda tudi kratko spremembo okolja – lahko bi denimo obnovili kakšne stare domove na slovenski deželi. Po vzoru ameriških rehabilitacijskih centrov bi tukaj lahko ponujali območja neokrnjene narave, kjer bi lahko prav vsak, ki je na tej točki razmišljal o poteku in organizaciji nadaljnjega življenja in se o tem pogovoril s strokovnjaki.

Kot zaključek se bova posvetili polemiki uporabe in pomena besed zasvojenost in odvisnost. Nekateri strokovnjaki namreč uporabljajo besedi kot sinonim oz. sopomenki, drugi so se želeli o pomenu besed pozanimati na centrih za zasvojenost, pa jim tudi tam niso znali natančno razložiti uporabe, sami pa so odkrili, da imata besedi pravzaprav popolnoma različen pomen, prav tako so bili v precepu tudi anketiranci, pri uporabi SSKJ-ja pa sva

odkrili še večjo anomalijo – za besedo odvisnost razlage v tem pomenu besede namreč sploh ni, zasvojenost pa je opredeljena kot stanje zasvojenega človeka, da pa bo zmeda še večja, je november imenovan kot mesec boja proti odvisnostim, medtem ko se zasvojenost sploh ne omenja.

Pri anketah naju je pozitivno presenetilo, da se ljudje zavedajo prisotnosti moderne zasvojenosti ter da večina z zasvojenimi ohranja pristne odnose, ne glede na njihovo stanje. Prav tako večina nima predsodkov do zasvojenih in zasvojenosti.

8 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Sva učenci, ki obiskujeva osnovno šolo in ker se tudi na naši šoli zavedamo pomena boja proti odvisnosti, sta naši svetovalni delavki za učence devetih razredov organizirali dejavnosti na temo zasvojenosti.

Na dnevu dejavnosti smo tako spoznavali vrste zasvojenosti, njihove posledice in se tudi sami testirali na temo zasvojenosti z internetom. Še posebej smo se ukvarjali tudi z negativnim vplivom družbe na posameznike – češ tudi ti moraš poskusiti, če se hočeš družiti z nami. Spoznali smo, da je zelo pomembno, da sledimo svojim načelom in ne nujno podležemo vplivu »prijateljev«.

Prav tako smo si ogledali dramsko delo na temo zasvojenosti, ko je vplivu drog podleglo mlado dekle, približno naše starosti, ki je vzela ekstazi in sploh ni vedela, da je to droga, vse to sta opazovala tudi starša, ki pa nista vedela, da njuna hči uživa drogo – mislila sta namreč, da hodi na inštrukcije matematike.

Tudi v šolskem letu 2010/2011 smo namenili nekaj pozornosti odvisnosti, ko je našo šolo obiskal danes uspešni pravljničar Franci Rogač, ki je svojo mladost preživel kot uporni, brezdomni punker. Pripovedoval je svojo izjemno življenjsko zgodbo, v kateri ni manjkalo preobratov, težav, neuspehov in tudi uspehov.

V najini raziskovalni nalogi sva se dotaknili problematike, ki posega v naše življenje morda celo bolj, kot bi si tega želeli. Moramo se začeti bolj zavedati, da je zasvojenost del našega vsakdana in da noben pred njo ni popolnoma varen, vendar imamo kljub vsemu še vedno možnost izbire.

Kljub temu, da zasvojenost postaja in bo postala vse večji problem moderne družbe, se moramo naučiti zasvojene sprejemati in jim tudi pomagati pri procesu zdravljenja, saj si vse prepogosto zatiskamo oči, da se to ne dogaja nam in našim ljubljanim. V najini raziskovalni nalogi sva odkrili pomanjkanje družbene odgovornosti, kar je bil tudi eden izmed ciljev naloge – opozoriti na zasvojene ter pripraviti predloge za zmanjšanje števila teh, pa tudi izboljšanje pogojev, v katerih se zdravijo.

9 ZAKLJUČEK

Skozi svojo zgodovino se je človeštvo spopadalo z različnimi oblikami zasvojenosti, pa vendar ne bi mogli ravno trditi, da je predstavljala zasvojenost takrat največji problem družbe.

Problem je postala, ko s(m)o začeli naravne dobrine oz. moderno tehnologijo zlorabljati za lasten užitek in ne le kot pripomoček.

Cilj najine raziskovalne naloge je bil bolje spoznati (moderno) zasvojenost, se naučiti kako jo prepoznati in ozdraviti. Želeli sva izvedeti, kako družba dojema zasvojene in kaj bi še lahko storili, da bi zasvojenost zmanjšali oz. omejili, saj večina anketiranih meni, da se o zasvojenosti še vedno premalo govori in je nekakšna »tabu« tema, kar pa ni prav, saj je v našem vsakdanu še kako prisotna.

Hipoteze, ki sva jih predstavili na začetku so bile delno potrjene in delno ovržene.

Hipoteza 1 »**Družba je zasvojenim nenaklonjena.**« je bila delno potrjena, saj bi se večina anketirancev ob morebitnem srečanju izognila zasvojenemu oz. bi ga ignorirala, medtem ko večina tistih, ki poznajo vsaj enega zasvojenega ne gleda na njih nič drugače, kot na ostale prijatelje.

Hipoteza 2 »**Razlika med zasvojenostjo s substancami in zasvojenostjo brez njih ni velika.**« je bila potrjena, saj je razlika le v sredstvu zlorabe.

Hipoteza 3 »**Ljudje ne razumejo razlike med zasvojenostjo in odvisnostjo.**« je bila delno potrjena in delno ovržena, saj so tudi mnenja strokovnjakov deljena. Dr. Sanja Rozman denimo meni, da sta besedi zasvojenost in odvisnost sopomenki, mnenja anketirancev pa so deljena. Obstaja svetovni dan boja proti odvisnosti in ne zasvojenosti, besedi se namreč uporabljata kot sopomenki a po mnenju Andreje Jezernik imata popolnoma različen pomen in bi bil že čas, da se naučimo uporabe obeh in ju ne uporabljamo kot sopomenki, ker to namreč sploh nista. (http://www.konoplja.org/Prosti_tek/Clanki/Clanki_zasvojenost_odvisnost.htm, povzeto 10.2. 2013)

Hipoteza 4 »**Največ modernih zasvojencev je mladih.**« je bila ovržena, saj (modernim) zasvojenostim podležejo osebe iz različnih starostnih skupin.

Hipoteza 5 »**Meja med zasvojenostjo in hobijem ni popolnoma jasna.**« je bila zastavljena nekako dvoumno, pa vendar meniva, da si mora mejo med hobijem in zasvojenostjo določiti vsak posameznik sam - npr. pri odvisnosti od interneta ni merilo čas, ki ga preživimo na spletu, temveč, kako ga porabimo.

Hipoteza 6 »**Vsi zasvojenci imajo neke dotične podobne probleme, katerih končna posledica je zasvojenost.**« je bila potrjena, saj se vsi zasvojeni srečujejo z neko osebno stisko.

Hipoteza 7 »*Slovenci ne sodijo v vrh svetovne zasvojenosti.*« je bila delno potrjena in delno ovržena, saj o tem nisva zasledili nobene evidence oz. nama je pri tem pomagala le iztočnica dr. Sanje Rozman, ki pa se nama ni zdela dovolj natančna, če pa sklepamo po vzorcu anketiranih, pa zasvojenost pri nas zaenkrat še ni tako pereč problem.

Z nalogo sva želeli opozoriti na zasvojene in njihov položaj v družbi, se malce bolj izobraziti na to temo ter preveriti, kam se lahko zasvojeni in njihovi svojci obrnejo ter kako jim tam pomagajo. Ugotovili sva, da je zasvojenost še vedno nekakšna tabu tema in da se anketiranim samim tudi zdi, da o njej vedo premalo.

Podali bi predlog, za malce večji vložek v izobraževanje o zasvojenosti – predvsem tistih oblik, ki nam niso tako blizu, kot denimo alkoholizem, droge, cigareti, saj bo tako življenje za zasvojene in njihove svojce verjetno precej lažje.



Slika 6: Rehabilitacijska delavnica.

Vir: <http://www.blogsavenue.com/the-drug-abuse-rehab-center-the-right-place-to-eliminate-drug-addiction/>, povzeto: 10. 2. 2013

10 PRILOGE

10.1 Intervju

Danes bova intervjuvali dr. Sanjo Rozman, zdravnico, terapevtko in ustanoviteljico društva Sprememba v srcu.

1. Ga. Sanja! Glede na to, da se s problemom zasvojenosti ukvarjate že vrsto let in ste o tem napisali tudi izčrpno in izjemno uspešno knjigo Peklenska gugalnica, bi vas najprej radi vprašali kaj vas je pravzaprav spodbudilo k temu, da ste jo napisali?
2. Ko že govorimo o modernih zasvojenostih, kakšna je razlika med modernimi zasvojenostmi in ostalimi oblikami zasvojenosti? Kaj pa med zasvojenostjo s substancami in tisto brez njih?
3. Mislite, da je družba zasvojenim nenaklonjena?
4. Ali se strinjate s trditvijo, da modernim zasvojenostim podležejo predvsem mladi?
5. Menite, da so si vzroki za zasvojenost podobni oz. da imajo zasvojenci enake probleme, katerih končna posledica je zasvojenost?
6. Kako potekajo Vaše delavnice, kako pomagata zasvojenim in njihovim svojcem?
7. Morda veste, kako uspešni smo Slovenci pri zdravljenju zasvojencev v svetovnem merilu?
8. Kaj pa po številu zasvojenih?
9. Ali vi kot strokovnjakinja za to področje priznavate razliko med zasvojenostjo in odvisnostjo? Če jo, kakšna je?
10. Ali je meja med zasvojenostjo in hobijem po vašem mnenju vedno strogo začrtana?
11. Morda za konec še: Kako mislite, da bi lahko družba pripomogla k boljšemu odnosu z zasvojenimi in morebitnemu zmanjšanju števila zasvojenih?

10.2 Anketa

Starost in spol: a) pod 15 b) 15-20 c) 21-30 d) 31-40 e) 41-50 f) nad 50 M Ž

Sva učenci 9. razreda in naju zanima odnos ljudi do zasvojenosti in Vaše mnenje o njej. Prosiva, da si vzamete čas in rešite anketo. Prosiva tudi, da zapišete vašo starost in spol.

1. Na kaj Vas asociira beseda zasvojenost? (obkrožite en odgovor)

- a) Droge, cigareti, alkohol
- b) Problem sodobne družbe
- c) Bolezensko stanje
- d) Drugo

2. Ali imata besedi zasvojenost in odvisnost enak pomen?

DA NE NE VEM

3. Ali mislite da je zasvojenost eden izmed velikih problemov sodobne družbe?

DA NE NE VEM

4. Poznate kakšnega zasvojenca?

DA NE NE VEM

5. Če ga, kakšen odnos imate do njega?

- a) Normalno se razumeva, sva prijatelja ...
- b) Nelagodno se počutim v njegovi/njeni družbi
- c) Večinoma se raje izognem srečanju z njim/njo
- d) Drugo

6. Če ga ne poznate, kako bi se odzvali ob morebitnem srečanju z njim/njo?

- a) Poskušal/a bi čim hitreje oditi drugam
- b) Ignoriral/a bi ga/jo (mirno bi se sprehodil mimo njega/nje)
- c) Drugo

7. Ali se strinjate s trditvijo, da so sodobni zasvojeneci le mladi?

DA NE DELNO SE STRINJAM



8. Ste morda že kdaj obiskali kakšno ustanovo/delavnico, kjer se srečujejo zasvojenosti?

DA

NE

9. Če ste, kakšni so bili občutki ob obisku?

10. Ali menite da o zasvojenosti in njenih posledicah vemo premalo?

DA

NE

Hvala za odgovore ☺

11 VIRI IN LITERATURA:

➤ Knjige

- Rozman S. (2007). Peklenska gugalnica : kako se rešite odvisnosti od hrane, spolnosti, dela, iger na srečo, nakupovanja in zadolževanja, sanjarjenja in televizije, duhovnosti ter odnosov. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Repa J. (2010). Zasvojenost z internetom . Ljubljana : Salve
- Miličinski L., Tomori M., Hočevnar F. (1986). Droge v svetu in pri nas. Ljubljana : Delavska enotnost
- Naik A. (2002). Droge. Ljubljana : Educy

➤ Spletne strani

- http://www.prigo.si/transport_anketa.php, povzeto 10.02.2013
- <http://detoxexpert.com/fast-food-addiction/>, povzeto 10.02.2013
- <http://wedorecover.com/addiction/addiction-types/shopping-addiction.html>, povzeto 10.02.2013
- <http://www.blogsavenue.com/the-drug-abuse-rehab-center-the-right-place-to-eliminate-drug-addiction/>, povzeto 10.02.2013
- undertheradar.-military.-com/-2012/-02/-sopa--not--mexican--soup/-sopa-stop--internet--piracy--act1/, povzeto 10.02.2013
- <http://www.sola-poljane.si/blog/skupnost/?p=100/>, povzeto 10.02.2013
- <http://www.sayhelltotheworld.eu/si/novice/svetovni-dan-boja-proti-odvisnosti>, povzeto 10.02.2013
- <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>, povzeto 10.02.2013
- <http://www.makspekar.si/Lists/Zlate%20misli/AllItems.aspx>, povzeto 10.02.2013
- http://www.konoplja.org/Prosti_tek/Clanki/Clanki_zasvojenost_odvisnost.htm, povzeto 10.2. 2013