

Vloga staršev pri preprečevanju digitalne zasvojenosti

■ **Bogdan Polajner**, dr., univ. dipl. psih., je predsednik *Združenja bonding psihoterapevtov Slovenije* (ZBPS), učiteljski bonding psihoterapevt, supervizor z licenco SZS. Zaposlen je kot direktor in psihoterapevt na ZBPS; več kot 25 let je aktiven tudi na področju primarne preventive ter izobraževanja kadrov.

Pametni telefoni, računalniki, svetovni splet in podobna sredstva so vse bolj prisotni v vsakodnevnem življenju. Sama po sebi so ta sredstva sicer koristna, lahko pa se jih zlorablja za npr. verbalno in slikovno nasilje, dezinformiranje, elektronsko krajo, omamo zavesti idr. Če se jih zlorablja za omamljanje, prevzamejo funkcijo droge – imajo torej enako vlogo, kakor jo imata pri alkoholizmu alkohol ali pri 'narkomaniji' droga. Ker so ta sredstva vse bolj razširjena, razmeroma zlahka dostopna tudi otrokom, ne čudi, da predstavljajo skupino najpogostejše zlorabljenih sredstev za omamni beg iz realnosti.

Po mnenju mnogih ključnih tujih (Young, 1996) in slovenskih strokovnjakov^{1, 2} predstavlja omamljanje z digitalnimi oz. ekran-skimi sredstvi največjo sodobno nevarnost za padec v zasvojenost. Preseneča pa, da ta sredstva hkrati še zelo podcenjujemo v njihovi adiktivni (zasvojenjski) moči. Tako pri laikih kot tudi pri mnogih strokovnjakih še vztraja zmotna, da zloraba teh sredstev ne more povzročiti prave zasvojenosti, saj gre za elektronsko-tehnična sredstva in ne za kemične substance, ki naj bi edine imele adiktivni učinek (Griffiths, 1997).

Vzroki za zasvojenost

Kot pri vsaki drugi zasvojenosti tudi pri digitalni zasvojenosti glavni problem ni v sredstvih za omamo, pač pa v človeku (Pichi, 1995). Odraslim so razmeroma enako dostopni tobačni izdelki, alkohol, droge, pa vendar se večina odraslih s tem nikoli ne zasvoji. Podobno so otrokom (ob prej navedenem) digitalna sredstva razmeroma zlahka dosegljiva, a ne postanejo vsi otroci zasvojeni z njimi. Problem torej ni v sredstvu, pač pa v človeku: ranjene, plitve in prazne osebe bodo zmeraj bistveno pogostejše zapadle v različne oblike zasvojenosti v primerjavi z zdravimi vrstniki.

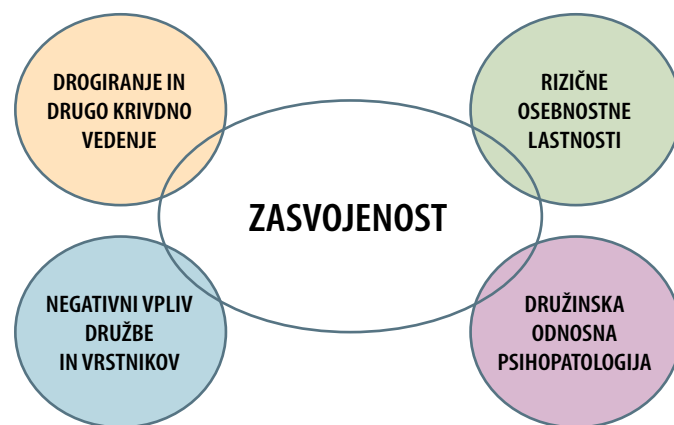
Nizozemski psihiater, psihoterapevt in svetovno znani adiktolog dr. Martien Kooyman (1993) ugotavlja, da zasvojenost tvorijo štiri skupine vzrokov (Slika 1). Predstavljamo si jih lahko kot štiri začarane kroge oziroma kot nekakšne 'motorje', ki povzročajo in 'poganjajo' zasvojenost:

- omamno vedenje (kajenje tobaka, pitje alkohola, drogiranje, omamljanje z digitalnimi sredstvi, s pretiranim delom, spolnostjo ...), ki postopoma vzpostavlja somatski adiktivni učinek;
- tvegane osebnostne lastnosti (visoka travmatiziranost, bazično nezaupanje v ljudi, bivanjska praznina, šibka zmožnost za zadovoljevanje temeljnih potreb, nezmožnost prositi za pomoč v stiski, duševne motnje in bolezni ...);
- družinske tvegane lastnosti (posesivna ljubezen do otrok namesto

starševske ljubezni, čustveno, vzgojno in odnosno zanemarjanje otrok ...);

- širše, družbene tvegane lastnosti (pretirana tolerantnost do omamnih sredstev, preveč stresen šolski in poklicni sistem, škodljiv socialni vpliv nezdravih vrstnikov ...).

Slika 1: Začarani krogi zasvojenosti (Kooyman, 1993).



Družbeni razlogi za porast digitalne zasvojenosti

Googlova raziskava³ kaže, da kar 90 % naše dnevne medijske interakcije temelji na ekranu, pri čemer povprečen človek preživi za raznimi ekrani kar 4,4 ure dnevno, zgolj 10 % medijske interakcije pa zavzamejo neekranski mediji, npr. radio, časopis idr.

Kvantiteta sama po sebi krepi začarani krog: »ker imajo vsi«, moramo tudi mi (in naš otrok) imeti pametni telefon, računalniške igrice idr., sicer sledi občutek manjvrednosti, norčevanje s strani vrstnikov, potrnost, kompenzatorno vedenje ... Ko večina sprejme miselnost, da »moramo vsi to imeti«, je manjšini težko plavati proti toku. Starši, ki lastnemu otroku ne kupijo pametnega telefona, ko ga imajo že

vsi njegovi vrstniki, lastnega otroka hote ali nehotе zaznamujejo kot posebneža. Staršem se v tej situaciji nakazujejo tri možnosti:

- plavanje proti toku večine, pri čemer upamo, da bomo otroku omogočili izkušnjo zdrave distance do modnih muh ter posledično oblikovanje otroka v osebo z lastno hrbtenico – sočasno tvegamo socialno samoizločitev otroka ter razvoj čudaškega značaja;
- plavanje s tokom večine, pri čemer upamo, da bo otrok socialno pripaden in sprejet pri vrstnikih – hkrati tvegamo 'utopitev' otroka v povprečnosti in oblikovanje osebe brez lastne hrbtenice;
- razvoj zmernosti, pri čemer upamo, da bomo pri otroku razvili pripadnost večini in hkrati zdravo distanco do tehničnih sredstev z adiktivnim učinkom – sočasno tvegamo večjo vzgojno obremenitev v primerjavi s starši iz prejšnjih dveh skupin. Razvoj zmernosti je dandanes verjetno še najbolj smiselna možnost.

Razlogi za porast digitalne zasvojenosti pri otrocih

Zakaj otroci preživljajo toliko časa za ekrani? Po Kooymanu (1993) lahko sklepamo o dveh vrstah vzrokov: tvegano vedenje, ki postopoma vodi do adiktivnega efekta, ter tvegane osebnostne lastnosti otrok. Otroci s prekomerno uporabo digitalno-ekranskih sredstev po eni strani tlačijo neprijetna čustva in iz zavesti izrinjajo zavedanje tesnobe, strahov, doživljanje krivde, stisk, ustvarjalnega pritiska idr. Po drugi strani pa si s tovrstno tehnologijo zlahka – in pogosto z nemalo lenobe – omogočijo sprostitev, zabavo, miselni izziv, razvoj alterega, tekmovalnost, nove oblike druženja, masturbacijo idr. Otroci se z zlorabo tehnologije navadijo zlahka dosegati ugodje in uspehe v virtualnem svetu, obenem pa se vse manj trudijo za aktivno poseganje v realnost, da bi se tudi v realnem svetu dobro počutili. Hitro pride do nasprotja: otrok je npr. v virtualnem svetu vse bolj uspešen, hkrati pa v realnem svetu vse bolj nazaduje.

Starševski razlogi za porast digitalne zasvojenosti pri otrocih

Praviloma noben zasvojenec ne more samemu sebi trajno omogočati zasvojenjskega življenjskega sloga, pač pa za tako življenje zmeraj potrebuje 'sponzorje' svoje zasvojenosti. Podobno kot pri dejanskih sponzorjih, ki imajo zmeraj nek motiv in korist od svoje 'dobrote', je tudi s starši digitalno zasvojenih otrok. Starši nismo postranski opazovalci, nismo nedolžna žrtev zasvojenosti svojih otrok, pač pa smo – večinoma nevede in nehotе – aktivni sopovzročitelji digitalne zasvojenosti.

Naša soodgovornost se kaže v več vidikih, brez katerih do digitalne zasvojenosti pri otrocih večinoma sploh ne bi prišlo:

- starši materialno omogočamo uporabo in zlorabo digitalne tehnologije (otroku kupimo pametni telefon, računalnik, plačujemo račune za otrokov telefon, internet ...);
- starši dopuščamo zlorabo digitalne tehnologije (ko je otrok za ekranom, imamo pred njim mir);
- starši smo glede zlorabe digitalne tehnologije pogosto prvi slab vzgled (prezaposleni, preveč odsotni iz neposrednih družinskih odnosov, ne organiziramo vsaj dveh prijetnih in zanimivih družinskih večerov na teden brez uporabe ekranov, neaktivno in dol-



Foto: Peter Prebil

gočasno preživljamo svoj prosti čas, sami smo prepogosto pred televizijo, s telefonom ...);

- starši ne preprečimo zlorabe digitalne tehnologije s postavitvijo urnika, pravil in omejitev (prim. Tabela 1);
- starši dovolimo – glede na otrokovo starost – prezgoden, preobsežen in premalo kontroliran stik s spletom (otroku namenjen računalnik postavimo v otroško in ne v dnevno sobo ...);
- pri vzgoji za zdravo uporabo digitalne tehnologije smo preveč nedosledni (otroku tehnologijo ob padcu ocen v šoli v izbruhu jeze zaplenimo, nato pa jo po čustveni pomiritvi prehitro vrnemo, kljub temu da ocene še niso popravljene ...);
- pri vzgoji smo preveč neenotni (eden od staršev omejuje to, kar drugi dopušča ...) ipd.

Tovrstni razlogi za prekomerno rabo digitalne tehnologije starše predolgo uspavajo. Ob postopnem prepoznavanju, da naš otrok drsi v zasvojenost, pa ne zberemo dovolj moči za soočenje z neprijetno resnico in za učinkovito ukrepanje.

Naloge in možnosti staršev

Splošna preventiva

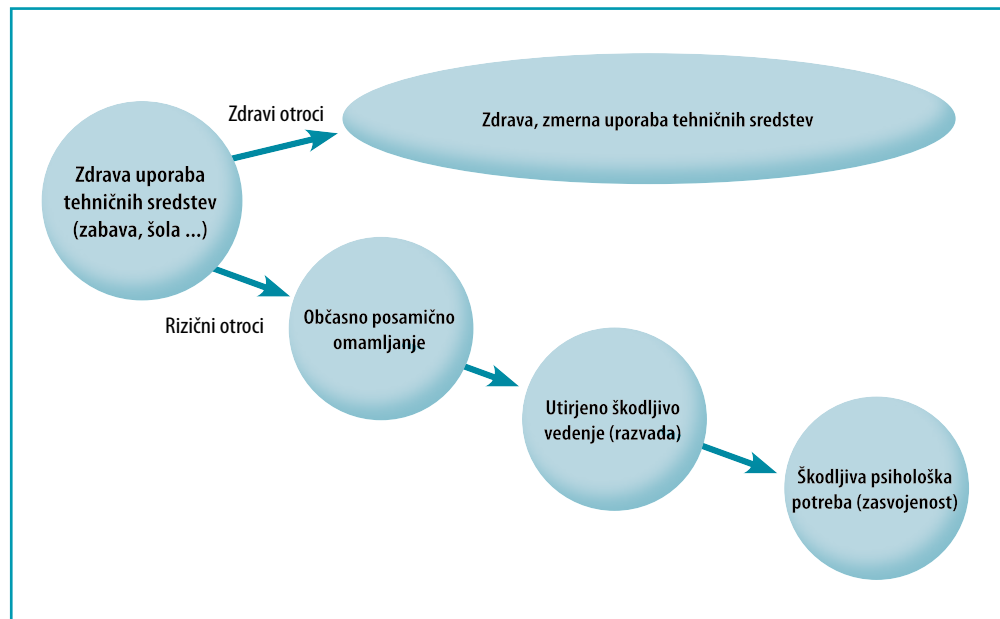
Zdravo, prijetno in zanimivo življenje je osnova vsake preventive. Številni zdravi užitki in pristne radosti so vrednota sama po sebi – ne živimo jih zato, da bi preprečevali razne zasvojenosti. So pa številni zdravi užitki zmeraj prva in najboljša metoda za preprečevanje nadomestnega ugodja in nezdravih uživaških izpadov. Če živimo zanimivo in zdravo življenje, je tudi zavedanje sedanjega trenutka večinoma prijetno – zato ponavadi ne potrebujemo sredstev za trenuten omamni beg iz realnosti. S prijetnim življenjem otrokom omogočamo, da bodo tudi sami večinoma zavestno prisotni 'tukaj in sedaj' (trezna zavest), vpeti v odnose, čustveno odprti in aktivni (Ramovš, 1990; Ramovš, Ramovš, 2007).

Zdrava družina pri otroku razvije številne zdrave in nujno potrebne življenjske zmožnosti (Mele, 1993). Ena teh je zmožnost za skupnost. Temu nasprotne zmožnosti razvijajo zasvojenci, ki so skrajni individualisti – zmorejo le začasne in krhke 'koalicije' v paru, nikoli v skupini.

Zdrava družina pri otroku razvije zmožnost za dialog. Nasproti temu izgledajo zasvojenci skoraj kot nekakšni avtisti: zaprti v svoj svet, brez očesnega stika, brez pristne komunikacije, iz pogovarjanja izrinejo odnose in čustva ter 'pogovor' skrijejo na golo funkcionalno posredovanje informacij – kot nekakšni računalniki ...

Zdrava družina pri otroku – ne nazadnje – razvije tudi zmožnost, da v primeru stiske prosi za pomoč. Naj družina živi še tako zanimivo in zdravih užitkov polno življenje, to ne pomeni, da se člani ne bodo srečevali s težavami in trpljenjem. S tega vidika je razlika med zdravom in nezdravo družino v tem, da zdrava družina usposobi otroke za zaupanje v soljudi, zato bodo lahko otroci iz zdravih družin bistveno pogostejše prosili za pomoč v stiski, otroci iz nezdravih družin pa bodo v stiskah bistveno pogostejše bežali ali napadali.

Slika 2: Zdrava in nezdrava raba digitalnih sredstev ter postopni razvoj zasvojenosti.



Usmerjena preventiva

Preventivo, ki je usmerjena predvsem na preprečevanje digitalne oz. 'ekranske' zasvojenosti, lahko skrbimo na tri ključne, komplementarne naloge staršev: (a) izobraževanje o digitalni zasvojenosti in tovrstni preventivi, (b) opazovanje otroka, (c) preventivno ukrepanje.

a) Izobraževanje staršev o digitalni zasvojenosti in preventivi

Starši bomo s splošnim preventivnim ukrepanjem preprečevali nastanek katerih koli zasvojenosti, nastanek digitalne zasvojenosti pa bomo preprečevali z usmerjeno preventivo, npr. z uporabo starševskih aplikacij.⁴

Staršem bo v oporo medsebojna starševska pomoč, npr. smiselna priprava roditeljskih sestankov, kjer se starši lahko veliko naučimo o sodelovanju s šolo, o komunikacijskih, vzgojnih, odnosnih ... veščinah. Seveda pa je pogoj za to, da roditeljski sestanek res služi staršem, ne pa vsemu drugemu (starši nismo nadomestni ravnatelji, samozvani šolski inšpektorji, lobisti, prekomerni zagovorniki otrok ipd.). Ob redni pomoči staršem v obliki govorilnih ur in roditeljskih sestankov država omogoča še vrsto dodatnih opor staršem (in otrokom). Starši se lahko brezplačno udeležujemo številnih izobraževalnih srečanj in preventivnih delavnic, ki jih že več kot 20 let sofinancira vrsta ustanov, npr. Ministrstvo za zdravje – Direktorat za javno zdravje,⁵ MDDSZ – Direktorat za družino⁶ in Direktorat za socialno varstvo idr. Na lokalni ravni podobno skrbijo številne občine, npr. MOL – Oddelek za predšolsko vzgojo in izobraževanje,⁷ MOK – Urad za družbene dejavnosti⁸ in številne druge ustanove. Starši, ki bodo želeli ukrepati, si bodo torej lahko zagotovili ustrezno znanje in oporo.

b) Opazovanje otroka v odnosu do tehničnih sredstev, ki imajo lahko adiktivni učinek

Z vidika preprečevanja ekranske zasvojenosti starši opazujemo, ali je otrok pri uporabi tehnično-ekrskih sredstev sploh (še) svoboden, ali ta sredstva uporablja predvsem za potrebe šole in zdrave zabave, ali pa morebiti kaže znake nezmožnosti prekinitev, ko poteče odmerjeni čas oz. ko nastopi kakšna

druga nujnejša potreba (spanje, prehranjevanje, higiena, učenje, delo ...) (Keepers, 1990).

Pozorni smo na značilne faze zapadanja v zasvojenost (Slika 2):

1. otrok se z ekranskimi sredstvi najprej le občasno omamlja (občasni pobegi iz realnosti),
2. nato se omamlja vse pogostejše in vzpostavi razvado,
3. ki se nazadnje razvije v zasvojenost (pri otroku nastane nova, umetno pridobljena in škodljiva biološka potreba po omami).

Starši si lahko pri opazovanju morebitnega nezdravega odnosa do tehnično-ekrskih sredstev pomagamo z več opazovalnimi kriteriji:^{9, 10}

- preobremenjenost oz. preokupiranost otroka z ekranskimi sredstvi;
- spremenjena toleranca (za dosego zadovoljstva mora ta sredstva uporabljati vedno dlje časa in vedno pogosteje);
- če otrok teh sredstev ne more oz. ne sme uporabljati, izkazuje odtegnitvene simptome (nemir, slabo voljo, depresivnost, razdražljivost, prepirljivost, žaljivost, morda celo nasilne izpade, izsiljevanje z grožnjami s samomorom oz. odselitvijo od doma ...);
- naraščajoča izguba občutka za čas ob uporabi teh sredstev;
- uporaba teh sredstev otroku povzroča škodo pri pomembnih odnosih, šolanju (službi) oz. škodljivo vpliva na druga pomembna področja življenja;
- laganje bližnjim osebam o količini časa, preživetega na spletu, telefonu, računalniku ...;
- neprespanost (tehnologijo uporablja tudi ponoči, na skrivaj);
- znatna odsotnost različnih oblik družbenih dejavnosti;
- nezainteresiranost za neposredno druženje;
- znatno znižana telesna aktivnost;
- hitro poslabšanje šolskega uspeha, ocene so znatno pod ravno dejanskih sposobnosti otroka;
- izredno zagovarjanje in racionaliziranje pomembnosti spleta.

Če na več postavk iz zgoraj navedenih kriterijev odgovorimo pozitivno, je morda za preventivo že prepozno, saj imamo verjetno že opraviti z zasvojenostjo.

Starši smo lahko pri opazovanju odnosa do tehnično-ekranskih sredstev še uspešnejši, če uspemo pritegniti otroka, da se opazuje sam. Tak pristop se kaže za zelo učinkovitega tudi pri preventivnih delavnicah za otroke in mlade, ki jih lahko izvajajo učitelji v okviru pouka. Otrok se lahko preveri s pomočjo naslednjih kriterijev:¹⁰

1. Ali si občasno želim, da bi se znebil pretirane uporabe tega sredstva?
2. Ali to sredstvo uporabljam tudi takrat, ko mi sploh ni do tega, ali delujem kot 'avtomat'?
3. Ali bi brez uporabe tega sredstva imel znatno več časa za nujne naloge?
4. Ali bi brez uporabe tega sredstva bistveno pogosteje zahajal v družbo in se bistveno bolj posvečal prijateljem, partnerju, otrokom?
5. Me starši (partner ...) pogosto sumničavo preverjajo, ali sem zopet uporabljal to sredstvo?
6. Ali bi se brez uporabe tega sredstva počutil bolj svobodnega?
7. Ali zaradi uporabe tega sredstva opuščam nujne obveznosti in zapadam v težave?
8. Ali moram zaradi uporabe tega sredstva pogosto lagati, manipulirati, prikrivati ...?
9. Ali doživljam, kot da me v uporabo tega sredstva sili neka moč, ki se ji ne morem upreti?
10. Ali se pogosto po uporabi tega sredstva počutim krivega, žalostnega, razvrednotenega?

11. Ali sem občasno jezen nase, ker ne morem prenehati s (pretirano) uporabo tega sredstva?

12. Ali sem že nekajkrat trdno sklenil, da s (pretirano) uporabo tega sredstva preneham, pa zaradi hudega notranjega pritiska oz. potrebe nisem nikoli dolgo zdržal?

Če otrok odgovori pozitivno na 2–3 kriterije, je že prekorachil mejo zdrave uporabe tovrstnih sredstev in že izkazuje prve elemente zasvojenosti. Nujna je takojšnja pomoč v obliki tritedenske dosledne prekinitve z uporabo tehnično-ekranskih sredstev (razen za najnujnejše šolske obveznosti). S prekinitvijo skušamo preprečiti biopsihološko utirjenje škodljivega vedenjskega vzorca in se prepričati, ali je pri otroku nastopila zasvojenost. Če po treh tednih otrok ne izkazuje izrazite potrebe po uporabi teh sredstev, zasvojenosti ni. A pri tritedenski preverbi moramo biti zelo pozorni na morebitne otrokove manipulacije, s katerimi bi preverbo lažno uspešno opravil (npr. doma sicer začasno ne uporablja tovrstnih sredstev, vendar pa veliko pogosteje obiskuje kakšnega prijatelja, pri katerem igra videoigrice, si uredi oddaljen dostop na družabna omrežja idr.). Goljufanje tritedenske testne prekinitve uporabe ekransko-tehničnih sredstev moramo žal interpretirati kot izgubo otrokove svobode – gre vsaj za elemente zasvojenosti, če ne že za zasvojenost. V slednjem primeru čim prej poiščimo ustrezno pomoč.^{2, 11}

c) Usmerjeno preventivno ukrepanje staršev

Z namenom preprečevanja ekranskih zasvojenosti lahko izvajamo več ukrepov:^{2, 12}

1. Pravila glede rabe ekranskih sredstev postavimo starši (ne dogovarjamo se z otroki o zadevah, za katere smo odgovorni mi).
2. Oblikujmo pisno obliko urnika in pravil: pod katerimi pogoji, kdaj in koliko časa sme otrok uporabljati tehnično-ekranska sredstva (Tabela 1).
3. Opredelimo osnovni pogoj za uporabo tehnično-ekranskih sredstev v nešolske namene: po kratkem (neekranskem!) počitku po pouku naj otrok najprej opravi domače naloge in druge domače zadolžitve, šele nato sme uporabljati tehnično-ekranska sredstva tudi za zabavo.
4. Pisno opredelimo posledice morebitnih kršitev pravil (npr.: če otrok nedovoljeno preseže igralni čas, sledni 3-dnevni odvzem tehnično-ekranskih sredstev ipd.).
5. Še pred izročitvijo tehnično-ekranskega sredstva otroku starši na to sredstvo naložimo program za regulacijo, omejevanje in štetje ur uporabe tega sredstva ('parental control aplikacije').⁴
6. Starši vsaj do obdobja, ko otrok uspešno vstopi v drugi letnik srednje šole, poznamo gesla (če otrok samovoljno spremeni gesla, sledi zaplemba naprave).
7. Otroka vsaj enkrat letno ponovno poučimo o spletnih nevarnostih (srečanja z neznanci, 'cyberbulling', 'sexting', izsiljevanje ...), o varovanju lastne in družinske zasebnosti ter o spoštovanju zasebnosti drugih oseb.
8. V družini vsaj dvakrat tedensko preživimo skupen večer povsem brez ekranov (vedemo družinske animacijske večere, pohod v naravo ...).

Tabela 1: Primer urnika: časovne omejitve uporabe tehničnih sredstev glede na različne starostne skupine otrok.^{2, 12}

Starost v letih	Maksimalen čas na teden	Smernice in pravila
1–3	5–10 min/3 dni/ teden (0 pred 1. letom)	Čas se nanaša zgolj na gledanje risank na TV. V tej starostni skupini povsem brez stika z računalnikom in pametnim telefonom!
4–6	20 min/3–5 dni/teden	Uporaba ekranskih sredstev naj bo povezana predvsem z učenjem pisanja, zabavnimi igravicami, e-pravljicami, risankami. Brez drugih aplikacij!
7–9	30 min/3–5 dni/teden	Otrok lahko uporablja naprave zgolj ob sprotni predhodni odobritvi staršev. Vse aplikacije na napravo nameščajo starši, ki poznajo vsa gesla in namestijo tudi programe za starševski nadzor. Možna je krajša samostojna uporaba naprav ob občasnem nadzoru staršev.
10–12	45 min/5 dni/teden	Otrok lahko že samostojno uporablja napravo, a starši še vedno ohranijo nadzor nad aplikacijami. Še preden otrok pridobi napravo oz. program, starši določijo jasna pravila in posledice v primeru zlorab.
13–15	1 h/5 dni/teden	Naprave in programi naj bodo še vedno primarno namenjeni izobraževanju, a jih otrok že uporablja samostojno. Obvezni so filtri in starševski nadzor! Starši morajo dosledno upoštevati urnik glede časa, kraja in prioritete pri uporabi naprav oz. programov.
16–18	1,5 h/6 dni/teden	Mladostnik je samostojen pri uporabi naprave, a pod pogojem, da upošteva pravila. Pomembno: naprave morajo biti ponoči še vedno izklopljene! Ob kršitvah pravil starši sicer še začasno odvzamejo napravo ali npr. prekinajo dostop do interneta, a te ukrepe postopoma nadomeščajo z drugimi primernimi ukrepi (npr. dodatnim gospodinjstvom delom ...).

9. Navadimo se sprotne spoštljive komunikacije, sprotnega reševanja težav in konfliktov ...

10. Poiščimo pomoč, če smo nerodni ali neuspešni pri izvajanju zgoraj navedenih pravil (delavnice v podporo staršem ipd.).¹²

Zaključek

Starši bomo s splošnim preventivnim ukrepanjem preprečevali razvoj katerih koli zasvojenosti pri otrocih, digitalno zasvojenost pa bomo najbolje preprečevali z dobro usmerjeno preventivo, zlasti npr. z uporabo starševskih aplikacij za reguliranje dostopa otrok do pametnih telefonov, spleta in podobnega. Pri vseh teh naporih bo staršem v oporo medsebojna pomoč, npr. smiselna raba govorilnih ur. Dodatna izobraževanja staršev, za katera finančno skrbi več ministrstev in občin, omogočajo, da starši ne ostajajo brez zadostnega znanja, usmeritev in veščin. Starši, ki ne iščejo izgovorov, pač pa želijo ukrepati, lahko pridobijo dovolj osnov za uspešno preventivno delovanje!

Literatura

- Griffiths, Mark D. (1997): *Does Internet and computer addiction exist? Some case study evidence*. 105th annual meeting of the American Psychological Association, August 15, 1997. Chicago, IL.
- Keepers, George A. (1990): Pathological preoccupation with video games. V: *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29, 49–50.
- Kooyman, Martien (1993): *The Therapeutic Community for Addicts*. Amsterdam: Swets and Zeitlinger.
- Mele, Francesco (1993): *Voglia di famiglia – dopo la droga il dialogo*. Soveria Manelli: Jaca Book.
- Pichi, Mario (1995): *Projekt Človek*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, Jože (1990): *Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje*. Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.
- Ramovš, Jože; Ramovš, Ksenija (2007): *Pitje mladih*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Young, Kimberly S. (1996): Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. V: *CyberPsychology and Behavior*, Vol. 1, No. 3, 237–244.

Spletni viri

- <https://www.mladina.si/183549/miha-kramli-terapevt-vodja-klinike-za-zdravljenje-nekemicih-zasvojenosti/>
- <https://www.logout.si/sl/>
- <https://www.thinkwithgoogle.com/advertising-channels/mobile-marketing/the-new-multi-screen-world-study/>

- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.kids.familylink&hl=sl>
- http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/
- http://www.mdds.gov.si/si/o_ministrstvu/organiziranost/#c8009
- <https://www.ljubljana.si/sl/mestna-obcina/mestna-uprava-mu-mol/oddelki/oddelek-za-predskol-sko-vzgojo-in-izobrazevanje/>
- <https://www.koper.si/sl/obcina/obcinska-uprava/urad-za-druzbene-dejavnosti-in-razvoj/>
- <https://www.logout.si/sl/vprasaniki/test-zasvojenosti-z-video-igrami-tudi-na-mobilnih-napravah/>
- <https://psychcentral.com/quizzes/internet-addiction-quiz/>
- https://www.zd-go.si/ambulante/zdravljenje-odvisnosti/2016052012300018/center_za_bolezni-odvisnosti
- <http://zbps.si/>



Foto: BS