



### Zasloni – 'električni pastirji'

... Zmotno in zavajajoče je govoriti o uporabi informacijske tehnologije, če nimamo pred očmi vzgoje, vzgojno-izobraževalnega procesa, celovitega razvoja otrokove osebnosti in končnega cilja vzgoje in izobraževanja. Ta cilj nikoli ne bi smela biti samo izobrazba, razvite določene kognitivne zmožnosti in čim večja 'na pamet' konzumacija podatkovnega znanja. ...



### BonTonček – dobri Tonček

... Seveda se vsi celo življenje učimo in možnosti za izboljšanje na vseh področjih, tudi na področju vedenja, so brezmejne. A le ustrezna vzgoja v predšolskem in kasneje šolskem obdobju, ki sledi sodobnim tovrstnim smernicam, obeta uspeh in prinaša zadovoljstvo tako otrokom kot staršem in ostalim odraslim, s katerimi imamo stik. ...



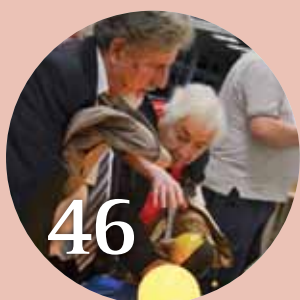
### Čustvena odzivnost

... Kako jeza ohromi medsebojni odnos do te mere, da zakonski par obstane? Sposobnost izražanja jeze ni vedno srčika problema. Mnogo žensk se z lahkoto ujezi in nima težav z odkritim izražanjem jeze. Težava je v tem, da ko postanemo jezni, se odnos še poslabša ali pa obstanemo na mestu. To je znamenje, da moramo spremeniti svoje obnašanje. ...



### Taktilna integracija

... Cilj taktilne integracije je preko kože optimizirati možgansko deblo, sprostiti obrambne reflekse in v celotnem sistemu spodbuditi varnost, iz katere izhajajo zaupanje, zdrav razvoj in pravo delovanje ter odzivanje našega telesa. Telo ne more delovati hkrati v dveh sistemih: sistemu zaščite in sistemu napredka; ali deluje v enem ali drugem. ...



### Astronomija s slepimi in slabovidnimi

... V začetku jeseni 2018 sem dobil vabilo iz Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije, da bi na letnem srečanju njihovih članov v petek, 16. novembra 2018, na Okroglem pri Kranju predaval o svojem opazovanju nočnega neba in o tem, kako o njem razmišljam. Poleg tega so želeli, da spregovorim o zakonitostih, dimenzijah, lepoti in urejenosti vesolja. ...

## Uvodnik

3 *Silvo Šinkovec: Človeško bratstvo*

## V žarišču: Digitalna zasvojenost

- 5 *Andrej Perko: Zasvojenost je bolezen*
- 7 *Dejan Hozjan: Bodoči pedagogi o digitalni zasvojenosti*
- 9 *Sebastjan Kristovič: Zasloni – 'električni pastirji'*
- 12 *Roman Globokar: Digitalni domorodci*
- 14 *Bogdan Polajner: Vloga staršev pri preprečevanju digitalne zasvojenosti*
- 19 *Franja Gros, Petra Belina: Digitalna vzgoja*
- 22 *Patrick Pirš: Varna raba digitalnih medijev v šoli*
- 24 *Nataša Konc Lorenzutti: »Trezni bodite in budni«*

## Naš pogovor

26 *Eva Čeč: Martina Koman: »A, pejte no!«*

## Biti vzgojitelj

- 29 *Tomaž Bojc: Neznosna lahkotnost bivanja*
- 30 *Mateja Vodnik: Relacijske potrebe*

## Vzgojni načrt

- 32 *Gabrijela Marinko: Skupaj smo odlični*
- 34 *Anton Meden: Odnosi med starši in učitelji – temelj vzgoje v šoli*

## Starši

- 36 *Irena Potočar Papež: BonTonček – dobri Tonček*
- 37 *Erika Ašič: Hvaležnost je vir moči*
- 38 *Lucija Ademoski: Razvoj bralca do adolescence*
- 40 *Romana Žitko Rožmanc: Čustvena odzivnost*

## Področja vzgoje

- 41 *Marjeta Krejči Hrastar: Taktilna integracija*
- 43 *Katja Lajovec Klemenčič: Moč pogovora*
- 44 *Milček Komelj: Odreševanje človečnosti v deplasiranem svetu*
- 46 *Boris Kham: Astronomija s slepimi in slabovidnimi*
- 48 *Ema Kotar: Bodi svetloba!*

## Duhovni izziv

- 50 *Emanuela Žerdin: Hospic je nepogrešljiv*
- 52 *Tanja Pogorevc Novak: Privzgjati čut za lepo*

## Izkušnje

- 53 *Gašper Markič: Povabimo jih nazaj*
- 54 *Majda Kovačič Cimperman: Prva šola dr. Janeza Evangelista Kreka v Sloveniji*

56 **Iz življenja DKPS**

57 **Bralni namig**

58 **Napovedni koledar**

59 **Summary**

59 *Primož Rogelj: Potrebno je reči hvala*



# Zasvojenost je bolezen

■ **Andrej Perko**, dr. psih. znanosti, specialist klin. psih. svetovanja, vodi zavod *Mitikas*. Je avtor in soavtor več knjig ter pisec strokovnih člankov v različnih revijah in časopisu.



*O zasvojenosti danes veliko govorimo, saj je pereč problem skoraj vsake družbe – posebej še naše. Slovencev je samo dva milijona in vemo, da je z alkoholom zasvojenih kar 200 000. Ob tem je treba upoštevati tudi vse posledice, ki jih alkohol pušča na otrocih in partnerjih ter tudi drugih, ki so povezani v alkoholni krog ožje in širše družine.*

## Kaj je zasvojenost

Umberto Galimberti v knjigi *Grozljivi gost: nihilizem in mladi* (2009) govori o tem, da mladi doživljajo svojo prihodnost kot grožnjo in ne kot priložnost. V današnji družbi so se najvišje vrednote razvrednotile; umanjka odgovor 'čemu'. Ljudje, zlasti mladi, ne najdejo več smisla svojega bivanja (Frankl, 1987). Vse bivanje postane prazno, upanje postane prazno, nemotiviranost je vse večja in življenjska moč se sesuva. Če prihodnosti kot obljube ni, kot razmišlja Galimberti, se želja ustavi v sedanosti. Če je bodočnost brez perspektive, je bolje, da se imamo dobro in uživamo danes. To pomeni, da mlad človek ne zmore preiti po naravni poti iz 'narcističnega libida' v zrel,

*Vsaka snov in vsak postopek, ki zmanjšata bolečino, lahko postaneta podlaga za zasvojenost.*

objektivni libido. Človek tako živi samo po načelu ugodja, posledica tega pa je oslabitev čustvenih in družbenih vezi. Če prihodnosti kot obljube ni, potem starši in učitelji ostanejo brez avtoritete in mladim ne morejo pokazati poti v življenje.

Negotovi starši, ravnodušnost šole, ki danes izobražuje in ne vzgaja (o 'vzgoji srca' ne govorimo več), opuščanje tradicije in vsesplošna erozija vrednot – vse to vodi v čustveno nepismenost, puščavo. Takšno stanje je idealno za to, da se mlad človek od te realnosti enostavno 'odklopi', anestezira z omamo. Vsako mamilo deluje kot anestetik za vse

bolečine in slabo počutje, na drugi strani pa npr. heroin nudi tudi neizmeren užitek. Mladi in odrasli zasvojenosti nočejo občutiti več, temveč manj in nočejo več intenzivno sodelovati v življenju. V resnici se iz življenja, odgovornosti, nalog, ki bi jih morali opraviti, preprosto odklapljajo.

O zasvojenosti, zlasti alkoholni, je pri nas najbolj podrobno pisal pokojni psihiater dr. Janez Rugelj (2000). Ločimo zasvojenost s kemičnimi snovmi (alkohol, heroin, koka-in in druge 'sintetične' droge, npr. ekstazi) in zasvojenost brez kemičnih mamil. To problematiko je zelo dobro opisala dr. Sanja Rozman v knjigi *Peklenska gugalnica* (1998). Pri zasvojenosti s kemičnimi snovmi pride dokaj hitro lahko tudi do telesne zasvojenosti, pri nekemičnih pa samo do psihične. To ne pomeni, da je premagovanje psihične zasvojenosti lažje kot premagovanje zasvojenosti s kemičnimi snovmi (ko gre navadno tudi za telesno zasvojenost).

Zasvojenost pomeni, po Rozmanovi, kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, za katerega on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga kljub temu ponavlja in ga ne more opustiti. Če bi ga, bi doživel abstinenčno krizo. Za zasvojenost je značilno to, da je zasvojeni že neštetokrat poskusil opustiti škodljivo vedenje, vendar je vedno znova popustil pod notranjim psihičnim ali telesnim pritiskom in se znova omamil. Zasvojenost je kronična bolezen in potrebnih je več let, da se razvijejo vsi njeni značilni znaki. Na nastanek, trajanje in razvoj vplivajo številni dejavniki.

Zasvojenost je bolezen. Kemična mamila povzročajo tudi telesno odvisnost, kar pomeni, da se na poseben način vključu-

jejo v telesno presnovo in postanejo nujno potrebna. Če zasvojenec zaradi različnih razlogov ne dobi svoje doze droge, doživi odtegnitveno krizo oziroma abstinečno reakcijo. To je zelo mučno telesno in psihično odzivanje, ki traja od nekaj dni do več tednov. Ko odtegnitvena kriza izzveni, zasvojenec še ni ozdravljen.

Vsi ljudje niso enako dovzetni za nastanek zasvojenosti, čeprav imamo v svojem življenju vsi vgrajen sistem za omamljanje, ki v določenih okoliščinah sproži izločanje morfiju podobnih snovi – endorfinov. Te snovi otopijo telesno in psihično bolečino in človeka omamijo. Vsaka snov in vsak postopek, ki zmanjšata bolečino, lahko postane podlaga za zasvojenost.

Približno 10 % populacije bo v vsaki družbi iskalo uteho v omamljanju in postalo zasvojenih. Mnogi v mladih letih z drogami eksperimentirajo, pa zato še ne postanejo zasvojeni.

## Značilnosti

Temeljne značilnosti zasvojenosti so:

- škodljivo vedenje, omamljanje,
- ponavljanje in povečevanje odmerka,
- zasvojeni doživljajo ekstremne vzpone in padce razpoloženja,
- kompulzivnost,
- abstinenčna reakcija.

Zasvojenosti lahko postanejo predvsem ljudje z določenimi osebnostnimi značilnostmi in tisti, ki so živeli v neugodnih razmerah. Kot sem že omenil, se je možno omamljati tudi brez kemičnih drog. Rozmanova pravi (1998), da nas omamijo lahko tudi prene-