**Zasvojenost otrok s hrano in digitalno tehnologijo**

**Anja Murovec**

November je mesec preprečevanja zasvojenosti, pri čemer posebno pozornost velja nameniti nekemičnim oblikam zasvojenosti, pri katerih ne gre za zlorabo neke kemične substance. Da so novejše, ne moremo trditi, zagotovo pa smo jih v zadnjih letih začeli bolje prepoznavati in jih identificirati kot zasvojenost. Včasih smo govorili predvsem o alkoholizmu in drogah, ki sta bili zasvojenosti mladostnikov (adolescentov) in odraslih. Otroci so delovali kot skupina, ki še ni izpostavljena tveganju, saj otrok običajno z alkoholom in drogami pride v stik šele v puberteti. Danes je droga v obliki hrane ali digitalne tehnologije dostopna – še več, skoraj ponujena – tudi otrokom.

**Odvisnost ni zasvojenost**

Pri obravnavanju zasvojenosti je treba najprej pojasniti razliko med pojmoma odvisnosti in zasvojenosti. Odvisnost pomeni, da neko stvar ali pojem potrebujemo za svoje delovanje. Zasvojenost pomeni začaran krog vedenja, ki ga človek ne zmore sam prekiniti, saj se počuti ujetega in nemočnega. Hrano otrok nujno potrebuje za rast in razvoj, saj je vir energije in hranilnih snovi, brez katerih organizem propade. Poleg fizičnega ima hrana številne psihološke pomene, saj je učinkovito sredstvo nagrajevanja, komunikacije, predstavlja predmet druženja in je pravzaprav povsod v našem življenju. Skoraj ne predstavljamo si otroka, ki se v vrsti ob blagajni ne bi ozrl po mnoštvu bleščečih in sladkih priboljškov, ki so prava paša za oči, po okusu pa sladkorna in energijska bomba.

Tako kot hrana je otrokom danes široko dostopna tudi digitalna tehnologija. Pogosto jo otrokom predstavijo že sami starši, saj je učinkovito sredstvo za zabavanje otroka, je poceni in omogoča neskončno število vsebin, ki se jih nikoli ne naveliča. Poleg klasične igre z vrstniki in igračami sodobna tehnologija nadomešča tudi vzgojitelja in prisotnost staršev, saj lahko otrok s pomočjo te tehnologije posluša pravljice in gleda risanke. Vse, kar je potrebno, je le polna baterija. Ta staršem zagotavlja prosti čas, ki ga lahko porabijo zase, saj se jim takrat ni treba ukvarjati z otrokom. Otroški možgani se na digitalne dražljaje navadijo, zato jih ti pomirijo. Včasih so starši otrokom brali predvsem pravljice, risanke pa so bile na sporedu pred spanjem. Vseprisotnost in konstantnost digitalnih in spletnih vsebin pa imata to prednost, da te vsebine niso prostorsko in časovno omejene. Dostopne so povsod, zato pomenijo veliko nevarnost, da njihova raba postane čezmerna ali se celo razvije v zasvojenost.

***Tako hrane kot digitalne tehnologije same ne moremo označiti za sprožilca zasvojenosti. Prav tako ne moremo trditi, da imata takšne lastnosti, ki povzročajo razvoj zasvojenosti pri otrocih, pod pogojem, da ju nadzira odgovorna odrasla oseba.***

Kaj pa v primeru, ko otrok s hrano in tehnologijo začne zadovoljevati psihološke in čustvene potrebe in z njima poskuša preganjati dolgčas, nadomeščati toplino in bližino medčloveških odnosov? Takrat se razvije tisto, čemur pravimo zasvojenost. Ne moremo zanikati, da živimo v času in okolju, ki sta izjemno plodna za sejanje in razvoj zasvojenosti. Podjetja namerno zaposlujejo vedenjske strokovnjake, ki proučujejo otroške želje in na trg lansirajo izdelke in storitve, ki so privlačni za otroška usta in možgane. Mnoge sladkarije in slani prigrizki s tem namenom vsebujejo ojačevalce okusa, arome in spodbujevalce apetita, ki ne škodujejo zdravju, a večajo občutek užitka in ustvarjajo potrebo po tem, da bi jih zaužili še večkrat. Otroške aplikacije na digitalnih napravah so jim vsebinsko in grafično prilagojene ter s svojo privlačnostjo in zabavnostjo uporabo vse bolj spodbujajo. Intenzivni okusi in zabavne vsebine otrok ne pritegnejo zato, ker bi zadovoljevali osnovno potrebo po hrani ali zabavi. Zadovoljujejo veliko več, saj prinašajo občutke ugodja in odklopa, ki so podobni tistim pri uživanju alkohola in drog. Prinašajo užitek, toplino, sprostitev in pomiritev brez posebnega napora in energije.

**Umetno ustvarjanje bližine in topline**

Ljudje smo v psihofizičnem in čustvenem razvoju odvisni od drugih ljudi. Poleg fizioloških potreb drugi zadovoljujejo tudi naše psihološke potrebe, katerih zadovoljitev pomeni pogoj za normalen socialni razvoj posameznika, ki tako postane družbeno bitje. Če takšnih zadovoljitev ne udejanjamo v medčloveških odnosih, jih ustvarimo umetno. Tako kot s sočlovekom lahko odnos ustvarimo na primer s čokolado, čipsom in spletno igrico. Kljub priročnosti pa takšen odnos ni naraven, zato prinese negativne posledice na telesni, psihološki in družbeni ravni. Otrok se na intenzivne okuse tako navadi, da brez njih ne more več normalno funkcionirati. Sadje in zelenjava ter obroki z manj sladkorja in maščob se mu zdijo brez okusa, zato se nanje ne more navaditi. To pušča posledice na telesni ravni, saj velike količine umetnih sladil, arom, sladkorja, soli in dodatkov v razvoju niso nujno potrebne. Prav tako se otrok pretirano navadi na uporabo tehnologije, zaradi česar težje navezuje stike z drugimi in gradi odnose. Še več – ker sta obe nekemični substanci v življenju prisotni od vsega začetka, se mu zdita nekaj normalnega in potrebnega, zaradi česar se svoje zasvojenosti niti ne zaveda.

O kompulzivnem prenajedanju in čezmernem hranjenju ter zdravljenju tovrstnih zasvojenosti s hrano so bila že odprta številna vprašanja. Izpostavljeni so bili predvsem etični pomisleki pri prisilnem odvzetju hrane otrokom in pri strukturiranju bolj zdravih jedilnikov. Dlje kot otrok vztraja v škodljivem vedenju, višja je stopnja zasvojenosti in težje je prekiniti začaran krog. Prej kot starši poiščejo pomoč ali ga – čeprav pod prisilo – vključijo v zdravljenje, večja je možnost popolnega okrevanja. Otrok začaranega kroga zaradi nekritičnosti in ujetosti ni zmožen prekiniti sam, zato so to dolžni storiti drugi, ki so odgovorni za njegovo zdravje. Visok kalorični vnos in zatekanje k hrani lahko povzročita čezmerno telesno težo, debelost, sladkorno bolezen, ki s seboj prinesejo občutke sramu, krivde in družbeno izolacijo. Motnje hranjenja in prehranjevanja pri otrocih so v svetu že široko prepoznan problem z izoblikovanim modelom zdravljenja – nadzor nad hrano prevzame odrasla oseba, ki se dosledno drži pravil diete.

Digitalne zasvojenosti smo kot velik problem prepoznali šele v zadnjem času, zato o široko uveljavljenem modelu zdravljenja ne moremo govoriti. Kljub navidezni nepovezanosti pa lahko potegnemo vzporednice in najdemo skupne točke obeh oblik zasvojenosti. Poznavanje vedenjskih vzorcev otrok z motnjami hranjenja in prehranjevanja ter prakse zdravljenja lahko sintetizirajo znanje, saj gre pri obeh za področje zasvojenosti – ujetosti in nezmožnosti prenehanja z nezdravim vedenjem. Če problem osvetlimo iz tega zornega kota, lahko kot rešitev predlagamo dieto, ki je lahko osnovni koncept zdravljenja in preprečevanja škodljivih posledic tako pri motnjah hranjenja kot pri digitalnih zasvojenostih. Če pri prenajedanju ali motnjah prehranjevanja nadzor nad jedilnikom prevzamejo starši in dosledno ter brezpogojno omejijo uživanje nezdrave hrane – oblikujejo uravnoteženo dieto zdrave prehrane, otrok počasi okreva, spremeni vedenje ter se na novo nauči zdravo prehranjevati. Enako velja za rabo tehnologije, kjer se pojavlja model digitalne diete – če starši prevzamejo nadzor nad njeno rabo in vsebinami ter jo dosledno omejijo, lahko učinkovito pripomorejo k zmanjšanju njene rabe.

**Dieta** je torej ključ do iskanja ravnovesja in definiranja čezmernosti hranjenja ali rabe tehnologije. Prav tako je treba načrtno strukturirati otrokov prosti čas, ki ga ne zapolnjujejo digitalne vsebine. Vključiti ga je treba v prostočasne aktivnosti, ki omogočajo druženje z vrstniki in spodbujajo razvoj talentov, ter mu nameniti čas za skupno igro ali spoznavanje vsebin, saj tako otrok zadovolji socialne in psihološke potrebe.

November torej prinaša čas za razmislek in ukrepanje na področjih dveh zasvojenosti, ki jih starši lahko opazijo pri svojih otrocih. Za novembrom prihaja na vrsto december – mesec obdarovanja, v katerem številni otroci v dar dobijo prav omenjeno drogo – pod drevescem jih pričaka tablični računalnik z vrsto sladkarij. Sodobna družba seveda ne predvideva popolne izoliranosti od digitalne tehnologije in nezdrave prehrane. Odgovornost staršev pa je, da otroke naučijo zdravega prehranjevanja in odgovorne oziroma uravnotežene rabe digitalne tehnologije, saj s tem postavijo najboljše temelje za prihodnost. Na ta način se otroci naučijo zmernosti in izoblikujejo mehanizme, ki jih ščitijo pred razvojem zasvojenosti, kljub rabi digitalne tehnologije ali uživanju nezdrave hrane.