

POSKRBIMO ZA SVOJE DOBRO POČUTJE V DIGITALNEM SVETU

Prepoznate pri sebi katero od teh navad?



Čezmerna raba zaslonov: pri odraslih več kot tri ure dnevne rabe v prostem času, pri otrocih pa odvisno od starosti od ene do več kot dve uri dnevne rabe v prostem času. Otroci, mlajši od dveh let, naj sploh ne bodo izpostavljeni zaslonom.

Kompulzivno spremljanje slabih novic (ang. doomscrolling): dolgotrajno, prisilno brskanje, iskanje, prebiranje, poslušanje ali gledanje negativnih novic.

Neskončno brskanje (ang. infinite scrolling): neprestano in brezciljno brskanje po družbenih omrežjih, kot so Instagram, TikTok, YouTube Shorts ipd., in **uporaba telefona kot mašila** za zapolnitev vsakega prostega trenutka (npr. ko čakamo na avtobus, imamo odmor na delu ali v šoli ipd.).

Primerjanje svojega vsakdana ali videza s skrbno izbranimi idealiziranimi posnetki, zapisi o doživetjih, zabavah, dogodkih s potovanj, uspehih v službi ali šoli, druženju s prijatelji ..., ki jih drugi ljudje objavljajo na spletu, še posebno na družbenih omrežjih.

Digitalni »multitasking«: sočasna uporaba več naprav/zaslonov (npr. gledanje videa med pisanjem naloge ali dopisovanje z drugimi, dodajanje všečkov med učenjem).

Zanemarjanje telesnih potreb zaradi čezmerne rabe medijev (ang. bio break neglect), npr. preskakovanje obrokov zaradi »še enega videa« ali »še ene igre«, kombinacija hitre hrane, prigrizkov med gledanjem videov, igranjem igrice in premalo telesne aktivnosti ipd.

Pasivno gledanje vsebin: dolgotrajno gledanje videov ali serij brez aktivnega spremljanja, osredotočenosti na vsebino ...



**Kako lahko te
navade negativno
vplivajo na vaše
počutje in tudi
zdravje?**

- Visoka stopnja stresa
- Slabše razpoloženje, razdražljivost, nepotrpežljivost
- Čustvena stiska, pri nekaterih ljudeh se lahko razvije ali stopnjuje tudi anksioznost, depresivno razpoloženje, občutki nemoči ...
- Težave s koncentracijo, pozornostjo
- Slabša samopodoba
- Glavobol, bolečine v mišicah in druge bolečine
- Težave z vidom
- Manjša motivacija za delo, učenje, gibanje, druženje v živo ...
- Slabša zmožnost kritičnega mišljenja
- Pomanjkanje energije
- Prekomerna telesna teža
- Več vrstniških konfliktov

Negativnim učinkom
opisanih navad smo
izpostavljeni vsi:
otroci, mladostniki in
odrasli.

Zaradi razvojnih
značilnosti so najbolj
ranljivi OTROCI IN
MLADOSTNIKI!



Štiri glavne negativne posledice za otroke in mladostnike:

- **osamljenost in socialna prikrajšanost** (deprivacija) zaradi pomanjkanja socialnih stikov, vezi in povezanosti v realnem svetu,
- **pomanjkanje, slabša kakovost spanca**, kar negativno vpliva na spomin, pozornost, učenje, razmišljanje, presojo, razumevanje in reševanje problemov ter širše na duševno zdravje,
- **motena, razpršena pozornost** zaradi nenehnih digitalnih dražljajev, prejetja, sprejmljanja obvestil ipd.,
- **večje tveganje za razvoj zasvojenosti** zaradi čezmerne in kompulzivne rabe (ko imamo občutek, da moramo nekaj početi, tudi takrat, ko vemo, da nam škodi ali nam povzroča težave) družbenih omrežij, videoiger, spleta ... (Haidt, 2023).

KAKO SE LAHKO ZAŠČITIMO PRED NEGATIVNIMI VPLIVI ZASLONOV IN DIGITALNIH MEDIJEV?



Uravnotežena
raba
medijev

Bodite pozorni in **omejite čas, ki ga preživite pred zasloni** in ob spremljanju medijev.

Posebej pozorni bodite na čas, ki ga pred zasloni preživijo **otroci in mladostniki**. Sledite načelu »manj je bolje«, ki ga poudarjajo tudi smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih:

- <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zaslani/>
- <https://www.zdravniskazbornica.si/za-javnost/zaslani>
- <https://safe.si/gradiva/gradiva-za-starse/smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-otrocih-in-mladostnikih>

Pomagate si lahko s sledilniki za merjenje časa pred zaslonom in nastavite časovne omejitve ali zaklepanje aplikacij.

Če dalj časa uporabljate katerikoli digitalni medij (zaradi narave dela, učenja, študija ...), **poskrbite za redne odmore**.

To naredite tako, da odložite telefon, se fizično odmaknete od računalnika, telefona ali druge naprave, prenehate spremljati dotični medij ter usmerite pozornost v neko drugo dejavnost, ki vključuje aktivnosti brez spleta.

Pri tem si lahko pomagata z uporabo **časovnih opomnikov**, ki vas bodo učinkovito spomnili, da je čas za odmor, mini odklop od medija ali zmanjšanje/omejitev rabe posameznega medija.

Vsak dan si zagotovite priložnosti in **čas brez tehnologije**, zaslonov (npr. brez telefona med obroki, pred spanjem, med pogovorom z bližnjimi ...).

Aplikacije družbenih omrežij premaknite z začetnega zaslona na svojem telefonu ali drugi napravi v ozadje.

Lahko uporabite tudi **orodja za zmanjšanje motečih dejavnikov** (t. i. aplikacije za digitalno dobrobit), ki zaslon telefona ali računalnika naredijo manj privlačen (s sivinskimi barvami, blokado obvestil ali omejitvijo časa uporabe).

Pri urejanju teh nastanitev so vam lahko v pomoč informacije na spletni strani Safe.si:

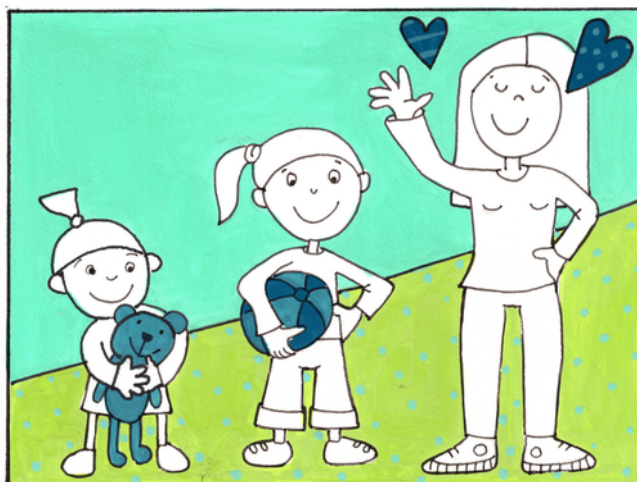
- <https://safe.si/gradiva/safesi-vodici-po-druzabnih-omrezjih/nastavitve-telefonov-in-tablic-za-dobro-pocutje>

Občasno poskusite narediti nekoliko **daljši zmeren ali popoln odmor** predvsem od digitalnih medijev, npr. vikend ali teden brez naprav, počitnice brez zaslonov.

Namenite čas aktivnostim, ki so vam všeč (rekreacija, ustvarjanje, branje, druženje s prijatelji itd.).

Omejite čas in obseg negativnih novic, ki jih spremljate (npr. o vojnah, boleznih, terorističnih napadih, nasilju ...).

Čuječa raba medijev



Čuječa raba medijev pomeni, da smo **osredotočeni na dani trenutek** in svojo pozornost usmerjamo na medij, ki ga spremljamo in tudi na to, kaj ob tem razmišljamo, kaj občutimo v telesu, kakšna čustva doživljamo).

Razmislite torej o **namenu rabe (digitalnega) medija**, spremljanja določene vsebine (zakaj uporabljam ta medij, zakaj zdaj, koliko časa namenim temu ...).

Bodite osredotočeni na vsebino, ki jo spremljate. Ko vam pozornost skrene, vrnite pozornost v »sedanji« trenutek, da boste lahko izbirali in usmerjali svoja ravnanja ob rabi medijev.

Izklopite/utišajte obvestila, ki poskušajo preusmeriti vašo pozornost.

Spremljajte in **bodite pozorni na to, kako se počutite**, ko uporabljate, sledite izbranemu mediju oz. pri neki aktivnosti, ki jo počnete (npr. pri uporabi omrežij, kot so YouTube, TikTok, Instagram, pri igranju videoigre, pri sledenju vplivnežem in vplivnicam ...). Skušajte opaziti tudi, če in kako se vaše počutje in razpoloženje spreminjata tekom rabe določenega medija.

Dajte prednost aktivni rabi s kreativnim ustvarjanjem digitalnih, medijskih vsebin in manj časa namenite pasivni rabi z »neskončnim« brskanjem po spletnih straneh, virih, objavah na družbenih omrežjih.

Če se zalotite pri »**neskončnem**« **brskanju**, bodite pozorni na vaše počutje.

Vprašajte se: »Kako mi ta aktivnost v tem trenutku koristi, kako mi pomaga? Ali lahko namesto tega čas in pozornost namenim čemu drugemu?« Tudi če ne najdete razloga ali nimate ideje, kaj drugega bi lahko počeli, poskusite opustiti brezciljno rabo določenega medija.

Ko uporabimo **telefon kot mašilo za zapolnitev »praznega časa«**, s tem morda poskušamo odvrniti pozornost od skrbi, nelagodja (npr. ko pridemo nekam, kjer nikogar ne poznamo in nam je nerodno), občutka osamljenosti, odmika od šolskih obveznosti ipd.

Navada, ko v vsakem prostem trenutku skorajda samodejno posežemo po telefonu, nam lahko daje občutek navidezne stalne vključenosti v dogajanje. To je predvsem pri otrocih in mladostnikih povezano tudi s strahom, da bi kaj zamudili (ang. FOMO – fear of missing out).

Poskušajte biti pozorni na to, kdaj avtomatsko posežete po telefonu, in se vprašajte: »Ali v tem trenutku res moram tako zapolniti svoj čas? Kaj bi mi lahko pomagalo, da zdaj ne bi uporabil telefona?«



**Imejte nadzor
nad svojo
uporabo medijev.**

Bodite »izbirčni« in se **skrbno odločajte, katere medije uporabljate**, katerim sledite, s katerimi vsebinami se ukvarjate, jih delite. Preverite, kaj berete, poslušate, vidite na spletu in drugih medijih, ustavite se in premislite, preden se na to odzovete in širite, delite z drugimi.

Prenehajte slediti ali **omejite sledenje vsebinam, stranem, omrežjem, zaradi katerih se ne počutite dobro** (občutite tesnobo, nelagodje, strah, ljubosumje, ste razburjeni, se primerjate z življenjem, videzom drugih na spletu ...). Včasih nas določene vsebine nekaj časa sicer zabavajo ali nam pomagajo sprostiti se, a lahko ob daljšem spremljanju vodijo tudi do negativnih posledic (negativne misli, zaskrbljenost, poslabšanje medosebnih odnosov ...).

Razmislite, ali vam določene vsebine, aktivnosti dolgoročno res prinašajo zadovoljstvo, dobro počutje.

Različne spletne skupnosti (forumi, skupine na družbenih omrežjih ...) so lahko dober in pomemben vir podpore, lahko pa so tudi **okolje, v katerem doživimo zelo neprijetne, negativne izkušnje**.

V teh primerih poskrbite za svojo lastno dobrobit in se obvarujte pred nadaljnjimi negativnimi izkušnjami (zapustite skupino ali omejite pogovore, sporočila, ki vas prizadenejo ali poslabšajo vaše počutje). Če ste zaradi takšnih izkušenj v stiski, se pogovorite z nekom, ki mu zaupate. Pri globlji ali dalj časa trajajoči stiski priporočamo, da poiščete tudi pomoč strokovnjaka za duševno zdravje.

Bodite pozorni, da z **neprimernimi objavami, komentarji ali posnetki ne povzročate stiske, škode drugim**. Takšna ravnanja so lahko tudi kazniva in so zaradi njih mogoče resne posledice.

Spremljajte, ali med mediji, ki jih uporabljate, in vsebinami, ki jim namenjate svoj čas in pozornost, prevladujejo takšni, ki pozitivno vplivajo na vaše počutje, občutek povezanosti z drugimi, na vašo osebnostno rast, ali takšni, ki vas obremenijo, negativno vplivajo na vaše počutje, odnos do sebe in z drugimi ljudmi, na vašo osredotočenost, mišljenje.

Prilagodite svoj izbor medijev tako, da bo razmerje na strani tistih, ki so za vas pozitivni.



Informirajte se o **zakonitostih delovanja medijev**, ki jih spremljate.

Spomnite se, da vsebine, ki so objavljene predvsem na družbenih omrežjih, pogosto **niso odraz realnega življenja**.

Včasih imate lahko občutek, da ste »razumljeni« in da je neka vsebina »točno to, kar potrebujete«, oz. govori o tem, kako se vi počutite. Ob tem se spomnite, da aplikacije, **družbena omrežja s pomočjo dodelanih algoritmov nadzorujejo, katere medijske vsebine pridejo do vas** (ponujajo vam objave v zvezi s stvarmi, vsebinami, ki vas zanimajo, npr. o športih, potovanjih, oblačilih, kozmetiki ipd.).

Vplivneži, ki na družbenih omrežjih delijo svoje izkušnje, življenje, svoj »popolni« videz, so plačani za objave, v katerih izvajajo določene aktivnosti, nosijo različna oblačila, obutev ipd.. Dodelan videz, ki ga vidimo v objavah, pogosto ne odraža realnega vsakdanjega življenja, saj so objave, ki pridejo do nas, običajno skrbno načrtovane in obdelane.

Spomnite se tudi, da je **finančni donos** ključni cilj podjetij, ki razvijajo in imajo v lasti medije, kot so družbena omrežja, različne digitalne aplikacije ipd. S premišljeno uporabo medijskih vsebin in dodelanih algoritmov nas **poskušajo čim dlje zadržati pred zasloni in pri spremljanju, izvajanju različnih spletnih aktivnosti**, kar zanje pomeni več možnosti oglaševanja in večje zaslužke.



**Skrbite za
varnost pri
uporabi medijev.**

Seznajte se z **možnimi tveganji in načini zaščite pred njimi** (objava in deljenje osebnih podatkov in lokacije, uporaba kamere, ustvarjanje in objava fotografij, videoposnetkov golega telesa, spolnih odnosov in drugih spolnih ravnanj ...).

Pred uporabo digitalnih medijev **preverite nastavitve zasebnosti**, da boste vedeli, katere informacije, ki jih delite/objavljate, se delijo in s kom. Večina družbenih omrežij in aplikacij ima možnost nastavitve zasebnosti in varnosti v nastavitvah računa.

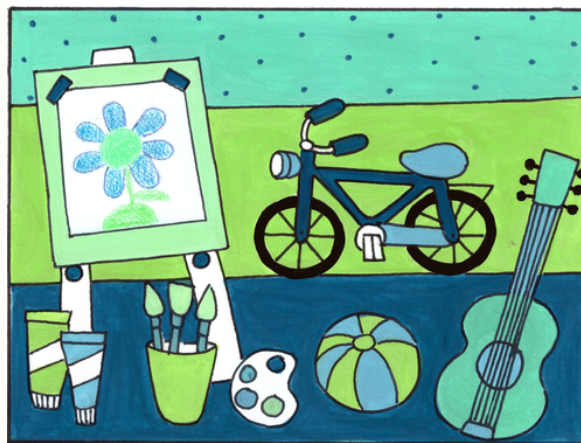
Pridobite **informacije in znanja za prepoznavo lažnih novic, fotografij, posnetkov**.

Če ob spremljanju medijev doživite kaj neprijetnega kot je npr. to, da vas kdo ustrahuje ali vam grozi, **prenehajte z uporabo** in poiščite pomoč in podporo pri osebah, ki jim zaupate.

Uporabne napotke lahko najdete tudi na spletnih straneh:

- Medijska in informacijska pismenost: <https://www.mipi.si teme/neprimerne-vsebine/vecina-verjame-da-zna-prepoznati-lazne-novice>
- Safe.si: <https://safe.si/nasveti/neprimerne-in-nezakonite-vsebine/zavajajoce-vsebine>
- Časoris: <https://casoris.si/novice/znas-prepoznati-globoke-ponaredke/>

Namenite čas in pozornost tudi drugim dejavnostim.



Poskrbite za **ravnovesje in rabo medijev ter življenje v digitalnem okolju uravnotežite z drugimi dejavnostmi.**

Pojdite v naravo, bodite telesno aktivni, berite knjige, ukvarjajte se s hobiji, družite se, spoznajte in učite se novih veščin ipd.



Skrbite za **dobre, podpirne medsebojne odnose.**

Namenite **čas in pozornost za odnose z ljudmi, ki so vam blizu**, so del vaše podpirne mreže. Družite se z njimi tudi zunaj spleta.

Kakovostni medosebni odnosi pomembno prispevajo k dobremu počutju in duševnemu zdravju. Podporni odnosi in socialna opora krepijo občutek varnosti in pripadnosti ter pripomorejo tudi k boljšemu spoprijemanju s težavami, stresom.

**Brez telefona in
drugih zaslonov
tik pred spanjem**



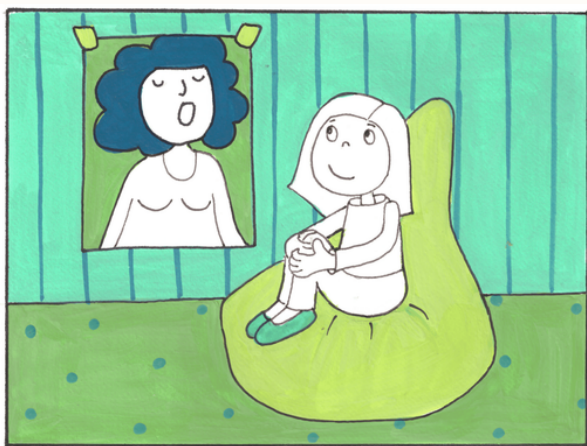
Modra svetloba z zaslonov zmanjša izločanje melatonina, zaradi česar se med drugim **poslabša kakovost spanja**.

Poskrbite, da se pred spanjem vaše telo umiri in pripravi na počitek.

Ne uporabljajte zaslonov pred spanjem ali zato, da bi lažje zaspali.

Strokovnjaki iz organizacije Logout med drugim priporočajo, da se družinski člani dogovorijo, kdaj je zadnji čas v dnevu, da vsi izklopijo računalnike, telefone in tablice.

Za večerno rutino in **umirjanje pred spanjem** z odklopom od digitalnega okolja naj bo namenjene vsaj pol ure do ene ure (Logout, 2018)

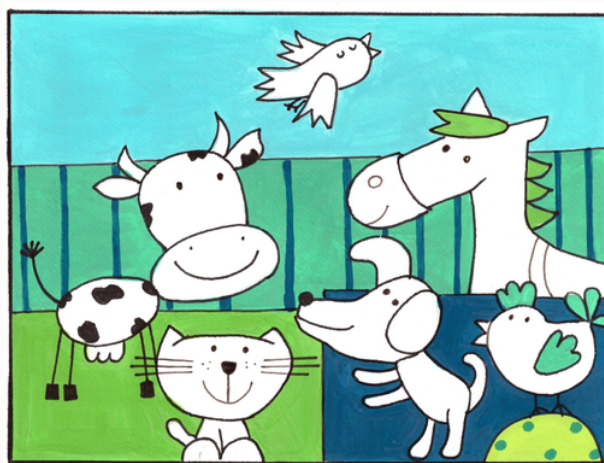


Odrasli bodite
dober zgled
otrokom in
mladim.

Skrbite za svoje **zdrave navade in pozitivne prakse uporabe spleta**, družbenih omrežij in drugih medijev.

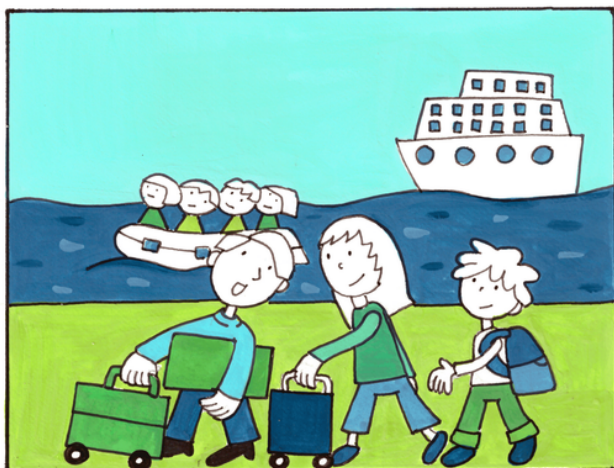
Pri aktivnostih zunaj spleta **namenite svojo pozornost in energijo odnosom z drugimi** v življenju in poskrbite, da med obroki, pogovori, igranjem družabnih iger, sprehodi z otroki in mladostniki ipd. ne uporabljate zaslonov.

Povežite se z
drugimi starši,
družinami, s šolo,
vrtcem.



Pri **vzpostavljanju novih uravnoteženih praks uporabe medijev** v družinah sodelujte z drugimi starši, družinami.

Tako boste lahko uspešneje postavljali in **vzdrževali meje glede rabe pametnih telefonov**, ur, družbenih in drugih medijev ter razvijali in krepili nove norme in prakse v skupnosti, družbi



Družinski medijski načrt

V družini oblikujte **družinski načrt za dobro medijsko in digitalno počutje**.

Načrt naj vsebuje teme, kot so:

- uravnotežena raba medijev s **časom pred zasloni** in uporabo zaslonov pred spanjem, časom in prostori brez zaslonov (med obroki, med skupnimi aktivnostmi zunaj spleta, delom za šolo ...),
- **čuječa raba medijev** (kateri medij, zakaj, kdaj, skrbimo za vmesne odmore, katere vsebine spremljamo in kako vplivajo na naše počutje ...),
- **varnost pri uporabi medijev** (zasebnost, kdaj in kako delite, objavljate informacije ali vsebine o svoji družini, otrocih ..., lažne novice, kako se odzovemo v primerih nasilja na spletu, drugih negativnih izkušenj ...),
- **skupne družinske aktivnosti** zunaj spleta.

Pomembno je, da pri oblikovanju načrta **sodelujejo vsi člani družine** in ga vsi tudi upoštevajo. Objavite ga nekje, kjer bo viden in dostopen vsem. Omejitev uporabe uvedite za celotno družino, ne samo za otroke in mladostnike.

Starši so s tem pomemben dober zgled odgovorne in zdrave uporabe medijev. Dogovorite se tudi, kako boste spremljali, ali sledite načrtu in kakšni so rezultati.

Načrt lahko pripravite tudi s pomočjo spletnega »programa« na spletni strani Logout: <https://www.logout.org/sl/za-druzine/druzinski-nacrt-uporabe-zaslonov/>

Viri:

Haidt, J. (2024). The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness. New York: Penguin Press.

Logout (2018). Ste slabo spali? Mogoče je za to kriv vaš telefon!. <https://www.logout.org/sl/blog/ste-slabo-spali-mogoce-je-za-to-kriv-vas-telefon/>.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2025). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zasloni/>

Office of the Surgeon General (OSG) (2023). Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory [Internet]. Washington (DC): US Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

Safe.si. (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. <https://safe.si/gradiva/gradiva-za-starse/smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-otrocih-in-mladostnikih>

Pripravile: Mateja Štirn (ISA institut), Julija Pelc in Barbara Stožir Curk (Društvo psihologov Slovenije), Jerneja Šibilja (ISA institut)

Ilustracije: Urška Stropnik Šonc

Gradivo je pripravljeno v okviru projekta Mediji ali algoritmi: novinarstvo, demokracija in duševno zdravje v času svetovnih kriz, ki ga sofinancira Ministrstvo za kulturo Republike Slovenije.