

Ponašajne „ovisnosti” - prekomjerna uporaba digitalnih medija - stil života ili dijagnoza?*

Konzumerističko društvo, potrošački stil života i potrošačka kultura utječu na formiranje našeg identiteta, djelomično definirajući potrebe suvremenog čovjeka (*marketinški obrađeni čovjek*). Brzo upražnjavanje osnovnih potreba i brzi izvori ugone i ispunjenja koji dolaze izvana, pojedinca stavljaju u ovisničku poziciju.

Novo područje suvremene psihijatrije – kompulzije ponašanja – odnosi se na pretjerana, ekstremna i kompulzivna ponašanja koja dovode do određenog stupnja patnje za osobu i poremećaja, a prema određenim kliničkim i drugim karakteristikama nalikuju na ovisnosti o nekom sredstvu. U toj skupini razmatramo patološko kockanje, prekomjernu uporabu Interneta/digitalnih medija, kompulzivno kupovanje, pretjerano vježbanje, ovisnost o seksu, orthoreksiju, a u najnovijoj literaturi se spominje i radoholičarstvo, ovisnost o emocionalnim vezama. Od navedenih, patološko kockanje je ranije prepoznato kao dijagnoza i uvršteno u službene dijagnostičke kriterije za postavljanje dijagnoze, pod kategorijom ovisnosti. Ostala ponašanja također mogu dovesti do klinički značajne patnje za osobu, često u okviru komorbidnih psihijatrijskih bolesti, ali za sada nema dovoljno validnih istraživanja na temelju kojih bi mogli uspostaviti dijagnostičke kriterije. Možda najviše podataka istraživanja aktualno dolazi iz područja prekomjerne uporabe digitalnih medija, osobito *gaminga* (igranja Internet/video igara).

Suvremeno društvo obilježeno je digitalnom revolucijom (koja je tu da ostane i razvija se!). Digitalni mediji su civilizacijska tekovina koja nam donosi promjene u načinu funkcioniranja i doživljavanja u mnogim (svim) životnim aspektima. Mijenjaju način komunikacije, načine stjecanja znanja, mobilnost, način poslovanja, provođenja slobodnog vremena, doživljaja sebe kroz medije... (*Generation Digital* - rođeni su i odrasli uz tehnologiju današnjice, dio je njihove egzistencije, identiteta, modni dodatak...). Važno je naglasiti da će unatoč mnogim pozitivnim aspektima korištenja digitalnih medija određeni broj (predisponiranih) korisnika razviti poremećaje vezane uz prekomjernu uporabu. Predispoziciju pojedinca procjenjujemo prema

* Sažetak predavanja specijalistice psihijatrije i obiteljske psihoterapeutkinje Ivane Sindik, održanog u Puli 27.11.2019. u organizaciji Centra za socijalnu skrb Pazin, Podružnice Obiteljski centar, u okviru obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti. Sažetak je izradila Ivana Sindik.

biopsihosocijalnom modelu bolesti, ali značajnim rizičnim faktorom smatramo i visok adiktivni potencijal digitalnih medija kao što je npr. izazovan sadržaj, dostupnost, anonimnost, osjećaj individualne moći i važnosti, igranje uloga, pozitivno potkrepljenje u neredovitim razmacima, ubrzano stvaranje intimnosti i dr.

Neurobiološkim istraživanjima i *neuroimaging* tehnikama su pretpostavljeni slični neurokemijski mehanizmi kao zajednički podležeći supstrat kao

i kod ovisnosti o nekom sredstvu, što ih svrstava u impulzivno-kompulzivni spektar poremećaja. Na biološkom nivou smatra se da je prvenstveno narušeno funkcioniranje više neurotransmiterskih sustava, osobito dopaminergičkog sustava i sustava za nagradu, što moguće utječe na mnoge funkcionalne i strukturalne promjene u mozgu. Posljedično dolazi do poremećaja u izvršnom mišljenju, kognitivnoj kontroli, pažnji, pamćenju ali i regulaciji emocija, kontroli impulsa i kompulzivnog ponašanja. Stoga razlikujemo ponašajne poteškoće impulzivnog karaktera tj. prekomjernu i problematičnu uporabu u okviru razvojne faze i sazrijevanja (adolescencije) i upražnjavanja ugone (kod odraslih) od prave kompulzije ponašanja.

„Problematicna uporaba može dovesti do razvoja poremećaja [...] ukoliko se problematično ponašanje uporno ponavlja i ostaje duže vrijeme nerazriješeno, ono prelazi u područje patologije, uzrokuje značajnu patnju za osobu i nemogućnost prestanka [...]“

dijagnostičkog priručnika, a predloženi su i kriteriji za postavljanje dijagnoze u okviru novog izdanja *MKB 11* priručnika (nemogućnost kontrole vremena provedenog u igri; igranje internetskih igara postaje dominantna aktivnost u danu, te postaje primarna u odnosu na ostale aktivnosti i prijašnje interese; nastavak ili eskalacija

„Važno je naglasiti da će, unatoč mnogim pozitivnim aspektima korištenja digitalnih medija, određeni broj (predisponiranih) korisnika razviti poremećaje vezane uz prekomjernu uporabu.“

Impulzivno ponašanje je često prisutno kod osoba s psihičkim smetnjama i slabom samokontrolom, dio je svakodnevnice konzumerističkog društva. Ali! Problematicna uporaba može dovesti do razvoja poremećaja tj. kompulzije ponašanja ukoliko se problematično ponašanje uporno ponavlja i ostaje duže vrijeme nerazriješeno, ono prelazi u područje patologije, uzrokuje značajnu patnju za osobu i nemogućnost prestanka, često „maskira“ druge psihijatrijske dijagnoze.

Prekomjerno igranje Internet igara već je uvršteno u treći dio (stanja za razmatranje) *DSM V*

igranja unatoč saznanju o negativnim posljedicama; prekomjerno igranje je prisutno do razine kada uzrokuje značajno narušavanje osobnog, obiteljskog, socijalnog, akademskog i radnog funkcioniranja u trajanju od 12 mjeseci). O tome govori i Dr. Vladimir Poznyak, Department of Mental Health and Substance Abuse, World Health Organization (WHO): <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

Dosadašnje kliničke i epidemiološke studije govore u prilog potrebe prepoznavanja ove vrste problemskog ponašanja i poremećaja zbog složenosti ovog društvenog, kulturalnog fenomena (koji većinom obuhvaća adolescente) i sve veću pojavnost problematičnog i kompulzivnog igranja Internet igara, kao i potrebu za prevencijom i za tretmanom osoba (i obitelji!) u distresu, obzirom na psihičke, socijalne i psihosomatske posljedice...

Potrebna su istraživanja u svrhu definiranja problema, određivanja prevalencije, kliničkog tijeka, mogućeg genetskog utjecaja i potencijalnih bioloških čimbenika pomoću kojih bi u budućnosti kreirali fokusiranu prevenciju i liječenje što predstavlja jedan od većih izazova suvremene psihijatrije i javnog zdravstva u pronalaženju standardiziranog, multidisciplinarnog pristupa ovoj vrsti problema/poremećaja.

Digitalni mediji su dio naše svakodnevnice, korisna i neizbježna civilizacijska tekovina, no potrebno je

INFORMIRANO I ODGOVORNO korištenje

kako bi zaštitili mentalno i fizičko zdravlje

= HIGIJENA KORIŠTENJA DIGITALNIH MEDIJA!

Ivana Sindik

psihijatar, obiteljski psihoterapeut

Klinika za psihijatriju, Referentni centar za ovisnosti,

Savjetovalište za nesupstancijalne ovisnosti

KBC "Sestre milosrdnice", Zagreb

Hrvatsko društvo za sistemske psihoterapije