

*Jonathan Haidt*

**TESNOBNA GENERACIJA**

*Kako velika preusmeritev otroštva  
povzroča epidemijo duševnih bolezni*



*Jonathan Haidt*

## **TESNOBNA GENERACIJA**

*Kako velika preusmeritev otroštva  
povzroča epidemijo duševnih bolezni*

*Prevedel Niki Neubauer*



---

**Ljubljana 2025**

**Jonathan Haidt**  
**TESNOBNA GENERACIJA**  
**Kako velika preusmeritev otroštva povzroča epidemijo duševnih bolezni**

**THE ANXIOUS GENERATION**  
**How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness**

Copyright © 2024 by Jonathan Haidt. All rights reserved.

© za Slovenijo UMco, d. d., 2025. Vse pravice pridržane.

*Prevod:* Niki Neubauer

*Izdajatelj in založnik:* UMco d. d.  
zbirka Preobrazba

*Odgovorni urednik:* Samo Rugelj  
*Pomočnica urednika:* Renate Rugelj  
*Oblikovanje ovitka in postavitev:* Aleš Cimprič  
*Redakcija opomb in kazalo:* Sanja Podržaj  
*Korektura:* Boštjan Svete  
*Fotografija na naslovnici:* Dave Cicirelli  
*Tisk:* Camera, d. o. o.  
*Naklada:* 600 izvodov, 1. natis  
Ljubljana 2025

Knjižno delo je izšlo v okviru programa, ki ga sofinancira  
Javna agencija za knjigo Republike Slovenije.

V okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah so brez pisnega dovoljenja založbe prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, vštrevši fotokopiranje, tiskanje in shranjevanje v elektronski obliki.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.913-053.2  
316.774:004.738.5

HAIDT, Jonathan

Tesnobna generacija : kako velika preusmeritev otroštva povzroča epidemijo duševnih bolezni / Jonathan Haidt ; prevedel Niki Neubauer. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2025. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: The anxious generation  
ISBN 978-961-7225-16-7  
COBISS.SI-ID 226275331

*Za učitelje in ravnatelje na P.S. 3,  
LAB Middle School, Baruch Middle School  
in Brooklyn Technical High School, ki so  
svoje življenje posvetili vzgoji otrok, tudi mojih.*



# VSEBINA

Uvod: Odraščanje na Marsu	11
---------------------------	----

## 1. del

### PLIMNI VAL

1. Poplava trpljenja	35
----------------------	----

## 2. del

### OZADJE:

#### ZATON OTROŠTVA, OSREDINJENEGA NA IGRO

2. Kaj morajo otroci početi v otroštvu	69
3. Raziskovalno odkrivanje in potreba po tvegani igri	91
4. Puberteta in onemogočen prehod v odraslost	127

## 3. del

### VELIKA PREUSMERITEV:

#### VZPON OTROŠTVA, OSREDINJENEGA NA TELEFON

5. Štiri temeljne škode: pomanjkanje druženja, pomanjkanje spanja, razdrobljenost pozornosti in zasvojenost	149
6. Zakaj družbena omrežja bolj škodujejo dekletom kot fantom	185

7. Kaj se dogaja s fanti?	223
8. Duhovno povzdignjenje in degradacija	255

#### **4. del**

### **SKUPNO UKREPANJE ZA BOLJ ZDRAVO OTROŠTVO**

9. Priprava na skupno ukrepanje	283
10. Kaj lahko vlade in tehnološka podjetja naredijo zdaj	291
11. Kaj lahko šole naredijo zdaj	317
12. Kaj lahko starši naredijo zdaj	343
Zaključek: Vrnitev otroštva na Zemljo	371
Priporočeni viri	377
Zahvale	379
Končne opombe	383
Viri	437
Imensko in stvarno kazalo	477



# TESNOBNA GENERACIJA



## Uvod

# ODRAŠČANJE NA MARSU

**R**ecimo, da je vaša prva hčerka, ko je dopolnila deset let, postala vizionarska milijarderka, česar niste vedeli, in sklenila, da se pridruži prvi stalni človeški naselbini na Marsu. To sta ji omogočila njen učni uspeh in analiza njenega genoma – za katero se ne spomnite, da bi dali soglasje. Ne da bi vam povedala, se je sama prijavila na misijo, ker obožuje vesolje, poleg tega pa so se prijavili vsi njeni prijatelji. Roti vas, da jo pustite iti.

Preden rečete ne, privolite, da se boste bolj pozanimali o tem. Odkrijete, da otroke angažirajo zato, ker se bolje kot odrasli prilagodijo nenavadnim razmeram na Marsu, zlasti nizki gravitaciji. Če otroci na Marsu preživijo puberteto in z njo povezano naglo telesno rast, bo njihovo telo trajno prilagojeno tamkajšnjim razmeram, za razliko od naseljencev, ki tja pridejo kot odrasli. Takšna je vsaj teorija. Ni pa jasno, ali bi se otroci, prilagojeni Marsu, lahko vrnili na Zemljo.

Najdete še druge razloge za zaskrbljenost. Najprej je tu sevanje. Zemeljska flora in favna sta se razvili pod varnostnim

ščitom magnetosfere, ki blokira ali preusmerja večino Sončevega vetra, kozmičnih žarkov in drugih tokov škodljivih delcev, ki bombardirajo naš planet. Mars takšnega ščita nima, zato bi DNK vsake celice v telesu vaše hčerke prestrelilo veliko večje število ionov. Načrtovalci projekta so varnostne ščite za naselbino na Marsu izdelali na podlagi študij o odraslih astronautih, pri katerih je po letu dni bivanja v vesolju tveganje za nastanek raka nekoliko večje.<sup>1</sup> Pri otrocih pa je tveganje še večje, saj se njihove celice hitreje razvijajo in diverzificirajo, zato bi pri njih prišlo do večjega števila celičnih poškodb. Ali so načrtovalci to upoštevali? Ali so sploh opravili kakšno raziskavo o varnosti otrok? Kolikor lahko ugotovite, ne.

Potem je tu gravitacija. Narava je v milijonih let evolucije telesno zgradbo vsakega bitja optimizirala za gravitacijsko silo na našem planetu. Od rojstva naprej se kosti, sklepi, mišice in srčno-žilni sistem vsakega bitja razvijajo kot odziv na nespremenljivo enosmerno gravitacijo. Če tega stalnega privlaka ni, to močno vpliva na naša telesa. Mišice odraslih astronautov, ki mesece preživijo v breztežnosti vesolja, postanejo šibkejše, njihove kosti pa manj goste. Telesne tekočine se jim nabirajo na mestih, kjer se ne bi smele, na primer v možganski votlini, kar povzroča pritisk na očesna zrkla in spreminja njihovo obliko.<sup>2</sup> Mars sicer ima gravitacijo, vendar je le 38 odstotkov tiste, ki bi jo otrok izkusil na Zemlji. Otroci, ki bi odraščali v okolju z nizko gravitacijo na Marsu, bi bili izpostavljeni velikemu tveganju za nastanek deformacij okostja, srca, oči in možganov. Ali so načrtovalci upoštevali to ranljivost otrok? Kolikor lahko sklepate, ne.

Bi jo torej pustili oditi?

Seveda ne. Zavedate se, da je to popolnoma nora zamisel – poslati otroke na Mars, od koder se morda nikoli ne vrnejo.

Zakaj bi katerikoli starš to dovolil? Podjetje, ki stoji za tem projektom, se na vse kriplje trudi pridobiti pravico do Marsa pred vsemi konkurenčnimi podjetji. Zdi se, da njegovi vodilni ne vedo ničesar o razvoju otrok in da jim ni mar za njihovo varnost. Še huje: *podjetje ni zahtevalo dokazila o dovoljenju staršev*. Če otrok odkljuka okence, da je dobil dovoljenje staršev, lahko odleti na Mars.

Nobeno podjetje nam nikoli ne bi moglo odvzeti otrok in jih ogrožati brez našega soglasja, sicer bi jih doletela velikanska odškodninska odgovornost. Je tako?

NA PRELOMU TISOČLETJA SO TEHNOLOŠKA PODJETJA z zahodne obale ZDA ustvarila vrsto izdelkov, ki so izkoristili prednosti hitro rastočega interneta in spremenili svet. Razširil se je splošen občutek tehnološkega optimizma; ti izdelki so olajšali življenje, ga naredili zabavnejšega in produktivnejšega. Nekateri med njimi so pomagali ljudem pri povezovanju in sporazumevanju, zato se je zdelo, da bodo pravi blagoslov za vse večje število nastajajočih demokracij. Kmalu po padcu železne zavese se je zdelo, da se poraja nova doba. Ustanovitelje teh podjetij so razglašali za junake, genije in dobrotnike vsega sveta, ker so kot Prometej človeštvu prinesli darila bogov.

Toda tehnološka industrija ni spreminjala le življenja odraslih. Začela je spreminjati tudi življenje otrok. Otroci in mladostniki so že od petdesetih let prejšnjega stoletja gledali veliko televizije, toda nove tehnologije so bile bolj prenosne, prirejene prav zanje in zanimive kot vse, kar je bilo prej. Starši so to resnico odkrili že zgodaj, tako kot sem jo leta 2008, ko je moj dveletni sin obvladal vmesnik na dotik in s potegom prsta brskal po zaslonu na mojem prvem pametnem telefonu.

Mnogi starši so si oddahnili, ko so ugotovili, da lahko pametni telefon ali tablični računalnik otroka veselo zaposli in umiri. Pa je to varno? Tega ni vedel nihče, a ker so to počeli vsi drugi, so vsi domnevali, da mora biti v redu.

V tehnoloških podjetjih so o učinkih svojih izdelkov na duševno zdravje otrok in mladostnikov opravili le malo ali nič raziskav, neodvisnim raziskovalcem, ki so proučevali učinke na zdravje, pa niso posredovali nobenih podatkov. Ko se je pojavilo vse več dokazov, da njihovi izdelki škodujejo mladim, so to večinoma začeli zanikati, preusmerjati pozornost in izvajati kampanje za odnose z javnostmi.<sup>3</sup> Med najhujšimi kršitelji so bila podjetja, ki želijo doseči čim večjo »vključenost« mladih, tako da jih z uporabo psiholoških trikov spodbujajo k stalnemu klikanju. Otroke so zasvojili na ranljivih razvojnih stopnjah, ko se njihovi možgani hitro preoblikujejo v odziv na prihajajoče dražljaje. V to so bila vključena družbena omrežja, ki so največjo škodo povzročila dekletom, ter podjetja za videoigre in pornografske strani, ki so s svojimi lovkami najmočnejše zgrabila fante.<sup>4</sup> S poplavo zasvojljivih vsebin, ki so vstopale skozi oči in ušesa otrok ter izpodrinile fizično igro in osebno druženje, so ta podjetja preobrazila otroštvo in spremenila človeški razvoj v skoraj nepredstavljenem obsegu. Najintenzivnejše obdobje tega preusmerjanja je bilo med letoma 2010 in 2015, čeprav se zgodba, ki jo bom povedal, začne z vzponom boječega in preveč zaščitniškega starševstva v osemdesetih in se prek pandemije COVID nadaljuje do današnjih dni.

Kakšne pravne omejitve smo doslej uvedli za ta tehnološka podjetja? V ZDA, ki so na koncu postavile merila za večino drugih držav, je glavna prepoved Zakon o zaščiti zasebnosti otrok na spletu (COPPA), sprejet leta 1998. Zahteva, da morajo otroci, mlajši od 13 let, pridobiti soglasje staršev, preden

lahko s podjetjem sklenejo pogodbo (pogoje uporabe storitev), s katero ob odprtju računa odstopijo svoje podatke in nekatere svoje pravice. S tem je bila dejanska starost »internetne odraslosti« določena pri 13 letih, iz razlogov, ki niso imeli veliko skupnega z varnostjo ali duševnim zdravjem otrok.<sup>5</sup> Vendar besedilo zakona od podjetij ne zahteva, da preverjajo starost; če otrok odkljuka okence, da je dovolj star (ali vpiše ustrezen lažni rojstni dan), lahko gre skoraj kamorkoli na internetu brez vednosti ali soglasja staršev. V resnici si je 40 odstotkov ameriških otrok, mlajših od 13 let, že ustvarilo račune na Instagramu,<sup>6</sup> kljub temu pa zveznih zakonov niso posodobili že od leta 1998. (Po drugi strani je Združeno kraljestvo sprejelo nekaj začetnih ukrepov, prav tako nekaj ameriških zveznih držav.<sup>7</sup>)

Nekatera od teh podjetij se obnašajo podobno kot tobačna industrija in industrija vejpanja, ki sta svoje izdelke zasnovali tako, da povzročajo veliko zasvojenost, nato pa zaobšli zakone, ki omejujejo trženje mladoletnikom. Primerjamo jih lahko tudi z naftnimi podjetji, ki so se borila proti prepovedi osvinčenega bencina. Sredi 20. stoletja so se začeli kopičiti dokazi, da več sto tisoč ton svinca, ki ga samo vozniki v ZDA vsako leto izpustijo v ozračje, vpliva na razvoj možganov več deset milijonov otrok, saj ovira njihov umski razvoj in povečuje stopnjo antisocialnega vedenja. Kljub temu so naftne družbe osvinčeni bencin še naprej proizvajale, tržile in prodajale.<sup>8</sup>

Seveda je med današnjimi velikimi podjetji za družbena omrežja in velikimi tobačnimi podjetji iz sredine 20. stoletja ogromna razlika: podjetja za družbena omrežja izdelujejo izdelke, ki so koristni za odrasle, saj jim pomagajo pri iskanju informacij, zaposlitve, prijateljev, ljubezni in spolnosti, omogočajo učinkovitejše nakupovanje in politično organiziranje ter

na tisoče načinov lajšajo življenje. Večina med nami bi lahko prav srečno živela v svetu brez tobaka, družbena omrežja pa so veliko bolj dragocena, koristna in mnogim odraslim celo ljuba. Nekateri odrasli imajo težave z zasvojenostjo z družbenimi omrežji in drugimi spletnimi dejavnostmi, vendar tako kot pri tobaku, alkoholu ali igrah na srečo na splošno prepuščamo, da se o tem odločajo sami.

Za mladoletnike pa to ne velja. Medtem ko deli možganov, ki iščejo nagrajevanje, dozori prej, frontalni korteks – ki je bistven za samoobvladovanje, odlaganje zadovoljstva in upiranje skušnjavi – ne doseže polne zmogljivosti do sredine 20. let, otroci pred trinajstim letom pa so na posebno ranljivi stopnji razvoja. Na začetku pubertete so pogosto družbeno negotovi, zlahka podležejo vrstniškemu pritisku in jih hitro privabijo vse dejavnosti, za katere se zdi, da ponujajo družbeno potrditev. Otrokom ne dovolimo, da bi kupovali tobak ali alkohol in hodili v igralnice. Stroški uporabe družbenih omrežij pa so za mladostnike, v primerjavi z odraslimi, visoki, medtem ko so koristi minimalne. Pustimo otrokom, da najprej odrastejo na Zemlji, preden jih pošljemo na Mars.

TA KNJIGA PRIPOVEDUJE, KAJ SE JE ZGODILO Z GENERACIJO, rojeno po letu 1995,<sup>9</sup> splošno znano kot generacija Z, generacijo, ki je sledila milenijcem (rojenim med letoma 1981 in 1995). Nekateri tržniki nam pravijo, da se generacija Z konča z letnico rojstva 2010 ali tam nekje, in za otroke, rojene po tem letu, ponujajo ime generacija alfa, vendar menim, da generacija Z – tesnobna generacija – ne bo imela končnega datuma, dokler ne spremenimo razmer v otroštvu, zaradi katerih so mladi tako tesnobni.<sup>10</sup>



Po zaslugi prelomnega dela socialne psihologinje Jean Twenge vemo, da vzroki za razlike med generacijami prese-gajo *dogodke*, ki so jih kot otroci doživeli (kot so vojne in gos-podarske krize), in vključujejo tudi *spremembe v tehnologijah*, ki so jih uporabljali kot otroci (radio, nato televizija, osebni računalniki, internet, pametni telefon).<sup>11</sup> Najstarejši pripadniki generacije Z so začeli odraščati okoli leta 2009, ko se je po-vezalo več tehnoloških trendov: hitro širjenje širokopasovnih povezav visoke hitrosti v letu 2000, prihod telefona iPhone leta 2007 in nova doba hiperviralnih družbenih omrežij. Zad-nji od teh trendov se je začel leta 2009 s prihodom gumbov za »všečkanje« in »poobjavo« (ali »deljenje«), ki sta spremenila družbeno dinamiko spletnega sveta. Pred letom 2009 so bila družbena omrežja najbolj uporabna kot način, da ste ostajali na tekočem s prijatelji, in ker so imela manj funkcij takojšnjih in odmevnih povratnih informacij, so povzročala veliko manj toksičnosti, kot jo opažamo danes.<sup>12</sup>

Četrty trend se je začel le nekaj let pozneje in je bolj pri-zadel dekleta kot fante: to je bil razmah objavljanja lastnih slik, po tem ko so pametnim telefonom dodali sprednje ka-mere (2010), Facebook pa je prevzel Instagram (2012), kar je povečalo njegovo priljubljenost. To je močno povečalo števi-lo mladostnikov, ki so objavljali skrbno izbrane fotografije in videoposnetke svojega življenja, da bi jih njihovi vrstniki in neznanci ne le videli, ampak tudi ocenjevali.

Generacija Z je postala prva generacija v zgodovini, ki je šla skozi puberteto s portalom v žepu, ki jih je odvrčal od ljudi v bližini in jih klical v alternativno veselje, ki je bilo vznemirlji-vo, zasvojljivo, nestabilno in – kot bom pokazal – neprimerno za otroke in mladostnike. Da bi bili v tem vesolju družbeno uspešni, so morali velik del svoje zavesti – nenehno – posvečati

upravljanju svoje spletne blagovne znamke. To je bilo zdaj nujno, da bi bili sprejeti pri vrstnikih, kar je kisik mladostništva, in da bi se izognili spletnemu sramotenju, kar je nočna mora mladostništva. Mladostnike generacije Z je posrkalo v to alternativno vesolje, kjer so več ur na dan preživeli ob prebiranju bleščečih srečnih objav prijateljev, znancev in oddaljenih vplivnežev. Gledali so vedno več videoposnetkov, ki so jih ustvarili uporabniki, in pretočnih razvedrilnih vsebin, ki so jim jo ponujali samodejni predvajalniki in algoritmi, zasnovani tako, da so jih čim dlje zadržali na spletu. Veliko manj časa so se igrali s prijatelji in družino, se z njimi pogovarjali, se jih dotikali ali celo imeli samo očesni stik z njimi, s čimer se je zmanjšalo njihovo sodelovanje pri utelešenem družbenem vedenju, ki je bistveno za uspešen človeški razvoj.

Pripadniki generacije Z so torej poskusni zajčki za korenito nov način odraščanja, daleč stran od resničnih interakcij majhnih skupnosti, v katerih smo se ljudje razvili. Temu pravim velika preusmeritev otroštva. Tako je, kot da so postali prva generacija, ki je odraščala na Marsu.

TA VELIKA PREUSMERITEV NI POVEZANA SAMO s spremembami v tehnologijah, ki oblikujejo dneve in misli otrok. Obstaja še druga zgodba: dobronamerni, a katastrofalni premik k pretirano zaščitniškemu odnosu do otrok in omejevanju njihove avtonomije v resničnem svetu. Otroci za svoj razvoj potrebujejo veliko proste igre. To je nujnost, ki jo lahko vidimo pri vseh vrstah sesalcev. Majhni izzivi in neuspehi, do katerih prihaja med igro, so kot cepivo, ki otroke pripravi na spoprijemanje z veliko večjimi izzivi pozneje. Toda zaradi različnih zgodovinskih in socioloških razlogov je v osemdesetih prosta igra

začela upadati, v devetdesetih letih pa se je njen zaton še pospelil. Odrasle v ZDA, Združenem kraljestvu in Kanadi je začelo vse bolj skrbeti, da bo otrok, če ga bodo kdaj pustili zunaj brez nadzora, privabil ugrabitelje in spolne iztjirjence. Igra na prostem brez starševskega nadzora je začela upadati ravno v času, ko je osebni računalnik postal bolj razširjen in vabljev kot način preživljanja prostega časa.\*

Predlagam, da konec osemdesetih let obravnavamo kot začetek prehoda iz »otročstva, osredinjenega na igro«, v »otročstvo, osredinjeno na telefon«, ki se je končal šele med letoma 2005 in 2010, ko je večina mladostnikov imela svoj pametni telefon. Izraz »osredinjeno na telefon« uporabljam v širšem pomenu in vključuje vse osebne elektronske naprave, povezane z internetom, ki so začele zapolnjevati čas mladih, vključno s prenosnimi računalniki, tablicami, konzolami za videoigre, povezanimi z internetom, in, kar je najpomembnejše, pametnimi telefoni z milijoni aplikacij.

Ko govorim o »otročstvu«, osredinjenem na igro ali na telefon, uporabljam tudi ta izraz v širšem smislu. Vključuje namreč tako otroke kot mladostnike (da ne bi moral pisati »otročstvo in mladostništvo, osredinjeno na telefon«). Razvojni psihologi prehod med otroštvom in mladostništvom pogosto postavljajo v začetek pubertete, ker pa puberteta pri različnih otrocih

---

\* Obstajajo dobri dokazi, da so trendi pretirane zaščite, uporabe tehnologije in duševnega zdravja, ki jih opisujem, potekali na zelo podoben način in v istem času v vseh angleško govorečih državah: ZDA, Združenem kraljestvu, Kanadi, Avstraliji in Novi Zelandiji (glej Rausch in Haidt, 2023, marec). Menim, da se dogajajo v večini ali v vseh razvitih zahodnih državah, čeprav z razlikami glede na stopnjo individualizma, družbene vključenosti in drugih kulturnih spremenljivk. Zbiram študije iz drugih delov sveta in o trendih v teh državah bom pisal v svojem novičniku *After Babel* na spletni platformi Substack.

nastopi ob različnem času in v zadnjih desetletjih čedalje prej, mladostništva ni več mogoče enačiti z obdobjem po 13. letu starosti.<sup>13</sup> V tej knjigi bodo zato življenjska obdobja opredeljena tako:

- **Otroci:** od 0 do 12 let.
- **Mladostniki:** 10 do 20 let.
- **Najstniki:** od 13 do 19 let.
- **Mladoletniki:** vsi, ki so mlajši od 18 let. Včasih bom tudi zanje uporabil besedo »otroci«, ker zveni manj formalno in tehnično kot »mladoletniki«.

Prekrivanje starosti med otroki in mladostniki je namerno: otroci, stari od 10 do 12 let, so na meji med otroštvom in mladostništvom, zato jih pogosto imenujemo prednajstniki. (To obdobje je sicer znano tudi kot zgodnja adolescenca.) So tako igrivi kot mlajši otroci, vendar začenjajo razvijati družbene in psihološke značilnosti mladostnikov.

S prehodom iz otroštva, osredinjenega na igro, v otroštvo, osredinjeno na telefon, so številni otroci in mladostniki z veseljem ostajali doma in se igrali na spletu, toda zaradi tega niso bili več izpostavljeni telesnim in družbenim izzivom, ki jih vsi mladi sesalci potrebujejo za razvoj osnovnih sposobnosti, premagovanje prirojenih otroških strahov in pripravo na zmanjševanje odvisnosti od staršev. Virtualni stiki z vrstniki ne morejo v celoti nadomestiti te izgube izkušenj. Poleg tega so tisti, ki so igro in družabno življenje preselili na splet, vse pogosteje zašli v prostore za odrasle, uživali vsebine za odrasle in vstopali v interakcije z odraslimi na načine, ki so pogosto škodljivi za mladoletnike. Čeprav so si torej starši prizadevali, da bi odpravili tveganja in svobodo, ki so jih njihovi otroci

doživljali v resničnem svetu, so jim na splošno in pogosto nevede omogočali popolno neodvisnost v virtualnem svetu, deloma zato, ker je večina težko razumela, kaj se tam dogaja, kaj šele, kaj in kako omejiti.

Moja osrednja trditev v tej knjigi je, da sta ta dva trenda – *pretirana zaščita v resničnem svetu in premajhna zaščita v virtualnem svetu* – glavna razloga, zakaj so otroci, rojeni po letu 1995, postali tesnobna generacija.

ŠE NEKAJ OPOMB O TERMINOLOGIJI. Ko govorim o »resničnem svetu«, imam v mislih odnose in interakcije, za katere so že milijone let značilne štiri značilnosti:

1. So *utelešeni*, kar pomeni, da za sporazumevanje uporabljamo svoje telo, se zavedamo teles drugih in se na telesa drugih odzivamo zavestno in nezavedno.
2. So *sinhroni*, kar pomeni, da se dogajajo istočasno, s subtilnimi namigi glede časovne usklajenosti in vrstnega reda izmenjav.
3. Vključujejo predvsem *komunikacijo ena na ena ali ene osebe z več drugimi osebami*, pri čemer v danem trenutku poteka le ena interakcija.
4. Potekajo v skupnostih, ki imajo *visoko postavljene zahteve za vstop in izstop*, zato so ljudje močno motivirani, da vlagajo v odnose in odpravljajo razhajanja, ko do njih pride.

In nasprotno, ko govorim o »virtualnem svetu«, imam v mislih odnose in interakcije, ki jih opredeljujejo štiri lastnosti, ki so značilne vsega nekaj desetletij:

1. So *neutelešeni*, kar pomeni, da ne potrebujejo telesa, temveč le jezik. Partnerji so lahko (in že so) izdelki umetne inteligence (UI).
2. So močno *asinhroni*, potekajo prek besedilnih objav in komentarjev. (Videoklic je drugačen; je sinhron.)
3. Vključujejo veliko število *komunikacij ene osebe z mnogimi*, ki se prenašajo potencialno množičnemu občinstvu. Več interakcij lahko poteka vzporedno.
4. Potekajo v skupnostih, ki imajo *nizke zahteve za vstop in izstop*, zato lahko ljudje blokirajo druge ali preprosto odidejo, kadar niso zadovoljni. Skupnosti so ponavadi kratkotrajne, odnosi pa so pogosto zgolj enkratni.

V praksi so meje zabrisane. Moja družina v veliki meri živi v resničnem svetu, čeprav uporabljamo FaceTime, sporočila SMS in elektronsko pošto, da ostajamo v stikih. Nasprotno pa je bil odnos med znanstvenikoma v 18. stoletju, ki sta se poznala le iz izmenjave pisem, bližje virtualnemu. Ključni dejavnik je predanost, ki je potrebna za uspešno delovanje odnosov. Če so ljudje vzgojeni v skupnosti, iz katere ne morejo zlahka pobegniti, naredijo to, kar so naši predniki počeli že milijone let: naučijo se, kako upravljati odnose ter kako obvladovati sebe in svoja čustva, da te dragocene odnose ohranijo. Zagotovo obstaja veliko spletnih skupnosti, ki so našle načine za ustvarjanje močnih medosebnih zavez in občutka pripadnosti, vendar je na splošno manj verjetno, da se bodo otroci, ki odraščajo v številnih mutirajočih omrežjih, kjer jim ni treba uporabljati svojih pravih imen in lahko odidejo s klikom na gumb, naučili takih veščin.

---

TA KNJIGA IMA ŠTIRI DELE. V njih so pojasnjeni trendi na področju duševnega zdravja med mladostniki od leta 2010 (prvi del); narava otroštva in kako smo ga pokvarili (drugi del); škoda, ki je posledica novega otroštva, osredinjenega na telefon (tretji del); in kaj moramo storiti zdaj, da bi odpravili škodo v naših družinah, šolah in družbah (četrty del). Sprememba je mogoča, če bomo delovali skupaj.

Prvi del vsebuje samo eno poglavje. V njem so predstavljena dejstva o poslabšanju duševnega zdravja in dobrega počutja najstnikov v 21. stoletju, ki kažejo, kako uničujoč je bil hiter prehod na otroštvo, osredinjeno na telefon. Upadanje duševnega zdravja se kaže v strmem porastu stopenj anksioznosti, depresije in samopoškodovanja, ki se je začel v začetku novega tisočletja in je najbolj prizadel dekleta. Pri fantih je zgodba bolj zapletena. Pri njih je ta porast pogosto manjši (razen pri stopnjah samomorilnosti) in se včasih začne nekoliko prej.

V drugem delu je predstavljeno ozadje tega dogajanja. Kriza duševnega zdravja, ki se je razmahnila po letu 2010, ima korenine v naraščajočem starševskem strahu in pretirani zaščiti v devetdesetih letih prejšnjega stoletja. Tu pokažem, kako so pametni telefoni skupaj s pretirano zaščitniškim odnosom delovali kot »blokatorji izkušenj«, zaradi česar so otroci in mladostniki težko pridobivali utelešene družbene izkušnje, ki jih najbolj potrebujejo, od tvegane igre in kulturnega vajeništva do obredov prehoda in romantičnih navezanosti.

V tretjem delu predstavljam raziskave, ki kažejo, da otroštvo, osredinjeno na telefon, na različne načine moti otrokov razvoj. Opisujem štiri temeljne škodljive dejavnike: pomanjkanje spanja, pomanjkanje druženja, razdrobljenost pozornosti in zasvojenost. Nato pozornost usmerim

v dekleta,\* da pokažem, da uporaba družbenih omrežij ni le *povezana* z duševnimi boleznimi, temveč jih tudi *povzroča*, in predstavim empirične dokaze, ki kažejo več načinov, kako se to dogaja. Razložim, kako so fantje prišli do slabega duševnega zdravja po nekoliko drugačni poti. Pokažem, kako je velika preusmeritev prispevala k naraščajočemu številu primerov »nezmožnosti osamosvojitve« – to pomeni, da mladi niso zmogli opraviti prehoda iz mladostništva v odraslost in prevzeti z njo povezanih odgovornosti. Tretji del zaključujem z razmislekom o tem, kako življenje, osredinjeno na telefon, spreminja nas vse – otroke, mladostnike in odrasle –, ker nas »potiska navzdol« na področju življenja, ki ga lahko opišem le kot duhovno razsežnost. Obravnavam šest starodavnih duhovnih praks, ki nam vsem lahko pomagajo, da živimo bolje.

V četrtem delu opisujem, kaj lahko naredimo – in moramo narediti – zdaj. Na podlagi raziskav ponujam nasvete, kaj lahko naredijo tehnološka podjetja, vlade, šole in starši, da bi rešili različne »probleme kolektivnega delovanja«. Gre za pasti, ki jih družboslovci že dolgo proučujejo in pri katerih se posameznik, ki deluje sam, spopada z visokimi stroški, če pa se lahko

---

\* Opomba o spolu: dekleta in fantje uporabljajo različne platforme (v povprečju) na različne načine in doživljajo različne vzorce duševnega zdravja in duševnih bolezni, zato je znaten del knjige (zlasti šesto in sedmo poglavje) posvečen trendom in procesom ločeno za dekleta in fante. Omeniti velja, da se vse več mladih iz generacije Z opredeljuje za nebinarne. Več študij kaže, da je duševno zdravje nebinarnih mladih celo slabše kot pri njihovih vrstnikih in vrstnicah (glej Price-Feeney idr., 2020). Raziskave o tej skupini so še vedno redke, tako v preteklosti kot tudi trenutno. Upam, da bodo prihodnje študije raziskale, kako te tehnologije izrazito vplivajo na nebinarno mladino. Večina raziskav, ki jih predstavljam v tej knjigi, velja za vse mladostnike. Na primer, štiri temeljne vrste škode vplivajo na mladostnike ne glede na njihovo spolno identiteto.



ljudje uskladijo in delujejo skupaj, se lažje odločijo za ukrepe, ki so na dolgi rok boljši za vse.

Kot profesor na Univerzi v New Yorku učim na dodiplomskem in podiplomskem študiju, predavam pa tudi na številnih srednjih šolah in višjih šolah. Ugotovil sem, da ima generacija Z več močnih lastnosti, ki ji bodo pomagale pri spodbujanju pozitivnih sprememb. Prva je, da ne zanikajo resničnega stanja. Želijo postati močnejši in bolj zdravi ter so večinoma odprti za nove načine interakcije. Druga je, da želijo uvesti sistemske spremembe, da bi ustvarili pravičnejši in skrbnejši svet, in da se znajo organizirati v ta namen (da, z uporabo družbenih omrežij). V zadnjem času slišim o vse večjem številu mladih, ki postajajo pozorni na načine, kako jih tehnološka industrija izkorišča. Ko se bodo organizirali in se posvetili tem vprašanjem, bodo našli nove rešitve poleg tistih, ki jih predlagam v tej knjigi, in jih tudi udejanjili.

SEM SOCIALNI PSIHOLOG, NE KLINIČNI PSIHOLOG ali strokovnjak za medijske študije. Toda propad duševnega zdravja mladostnikov je nujna in kompleksna tema, ki je ne moremo razumeti z enega samega disciplinarnega vidika. Proučujem moralo, čustva in kulturo. Na tej poti sem pridobil nekaj orodij in perspektiv, ki jih bom vnesel v proučevanje razvoja otrok in duševnega zdravja mladostnikov.

Na področju pozitivne psihologije sem dejaven že od njegovega nastanka v poznih devetdesetih letih, ko sem se poglobil v raziskave o vzrokih sreče. V svoji prvi knjigi *Hipoteza o sreči* predstavljam 10 »velikih resnic«, ki so jih odkrile starodavne kulture na Vzhodu in Zahodu in ponujajo nasvet, kako živeti uspešno življenje.

Na podlagi te knjige sem kot profesor psihologije na Univerzi Virginije (do leta 2011) predaval predmet z naslovom Flourishing (Uspevanje), zdaj pa različice tega predmeta predavam študentom dodiplomskega in magistrskega študija na Stern School of Business na Newyorški univerzi. Opazoval sem naraščanje stopenj anksioznosti in zasvojenosti z napravami, ko so se moji študenti iz milenijcev, ki so uporabljali telefone na preklop, spremenili v pripadnike generacije Z, ki uporabljajo pametne telefone. Učil sem se od njihove odkritosti na razpravah o njihovih težavah na področju duševnega zdravja in zapletenih odnosih s tehnologijo.

V svoji drugi knjigi *Pravičniški um* predstavljam svoje raziskave o razvoju psiholoških temeljev moralnosti. Raziskujem razloge, zakaj dobre ljudi ločujeta politika in religija, pri čemer posebno pozornost namenjam potrebam ljudi po povezovanju v moralne skupnosti, ki jim dajejo občutek skupnega smisla in namena. To delo me je pripravilo do tega, da sem uvidel, da spletna družbena omrežja, ki so lahko koristna za pomoč odraslim pri doseganju njihovih ciljev, morda niso učinkovito nadomestilo za skupnosti v resničnem svetu, v katerih so bili otroci ukoreninjeni, oblikovani in vzgajani več sto tisoč let.

Toda šele tretja knjiga me je pripeljala neposredno k proučevanju duševnega zdravja mladostnikov. Moj prijatelj Greg Lukianoff je med prvimi opazil, da se je v univerzitetnih kampusih nenadoma nekaj spremenilo, saj je študente začelo odnašati v ravno takšne izkrivljene vzorce razmišljanja, ki se jih je Greg naučil prepoznati in zavrniti, ko se je po hudi epizodi depresije leta 2007 naučil CBT (kognitivno-vedenjske terapije). Greg je pravnik in predsednik Fundacije za pravice in izražanje posameznika (Foundation for Individual Rights and Expression), ki že dolgo pomaga študentom braniti njihove

pravice pred cenzorskimi težnjami upraviteljev kampusov. Leta 2014 je opazil, da se dogaja nekaj nenavadnega: študenti so začeli sami zahtevati, da jih šole zaščitijo pred knjigami in govorniki, ki jim vzbujajo občutek, da »niso varni«. Greg je menil, da univerze nekako *učijo* študente kognitivnih izkrivljanj, kot so katastrofiziranje, črno-belo razmišljanje in čustveno sklepanje, in da bi to lahko dejansko *povzročalo* depresijo in anksioznost študentov. Avgusta 2015 sva to domnevo predstavila v eseju v reviji *Atlantic* z naslovom »The Coddling of the American Mind« (»Ujčkanje ameriškega uma«).

Imela sva samo delno prav: nekateri univerzitetni predmeti in novi akademski trendi<sup>14</sup> so res nenamerno poučevali kognitivna izkrivljanja. Toda do leta 2017 je postalo jasno, da se naraščanje depresije in anksioznosti dogaja v številnih državah, med mladostniki vseh stopenj izobrazbe, družbenih razredov in ras. V povprečju so se ljudje, rojeni leta 1996 in kasneje, psihološko razlikovali od tistih, ki so bili rojeni le nekaj let prej.

Odločila sva se, da bova članek iz *Atlantica* razširila v knjigo z enakim naslovom. V njej sva analizirala vzroke za to krizo duševnega zdravja, pri čemer sva se oprla na knjigo Jean Twenge *iGen* iz leta 2017. Toda takrat so bili skoraj vsi dokazi korelacijski: kmalu po tem, ko so najstniki dobili pametne telefone, so začeli postajati bolj depresivni. Najbolj intenzivni uporabniki so bili tudi najbolj depresivni, medtem ko so bili najbolj zdravi tisti, ki so več časa preživeli v neposrednih dejavnostih z drugimi, kot so športne ekipe in verske skupnosti.<sup>15</sup> Ker pa korelacija ni dokaz vzročne zveze, smo starše opozorili, naj na podlagi obstoječih raziskav ne sprejemajo drastičnih ukrepov.

Zdaj, ko to pišem – leta 2023 –, je veliko več raziskav – tako eksperimentalnih kot korelacijskih –, ki kažejo, da družbena omrežja škodujejo mladostnikom, zlasti dekletom v

puberteti.<sup>16</sup> Med raziskovanjem za to knjigo sem tudi ugotovil, da so vzroki za to težavo širši, kot sem sprva mislil. Ne gre le za pametne telefone in družbena omrežja; v teku je zgodovinska preobrazba človeškega otroštva brez primere. In to dogajanje škodljivo vpliva tako na fante kot dekleta.

IMAMO VEČ KOT STOLETJE IZKUŠENJ PRI ZAGOTAVLJANJU, kako resnični svet narediti varen za otroke. Avtomobili so postali priljubljeni v začetku 20. stoletja in več deset tisoč otrok je umrlo v njih, dokler nismo končno uvedli obvezne uporabe varnostnih pasov (v šestdesetih letih) in nato še avtomobilskih sedežev za otroke (v osemdesetih).<sup>17</sup> Ko sem bil konec sedemdesetih v srednji šoli, je veliko mojih sošolcev kadilo cigarete, ki so jih zlahka kupili v prodajnih avtomatih. Nazadnje je Amerika te avtomate prepovedala, kar je povzročilo nevšečnosti odraslim kadilcem, ker so morali cigarete kupovati v trgovinah, kjer je prodajalec lahko preveril njihovo starost.<sup>18</sup>

V več desetletjih smo našli načine, kako zaščititi otroke, medtem ko smo odraslim obenem večinoma omogočili, da počnejo, kar želijo. Potem pa smo nenadoma ustvarili virtualni svet, v katerem so odrasli lahko potešili vsako trenutno muho, otroci pa so ostali skoraj brez zaščite. Ali smo pripravljeni sprejeti ta kompromis, čeprav vse več dokazov kaže, da so naši otroci zaradi otroštva, osredinjenega na telefon, duševno nezdravi, družbeno osamljeni in zelo nesrečni? Ali pa bomo nazadnje le spoznali, tako kot smo v 20. stoletju, da moramo otroke včasih zaščititi pred škodo, tudi če to odraslim povzroči nekaj sitnosti?

V četrtem delu bom ponudil številne zamisli za reforme, katerih cilj je odpraviti dve veliki napaki, ki smo ju naredili:

v resničnem svetu (kjer se morajo učiti na podlagi številnih neposrednih izkušenj) smo otroke pretirano zaščitili, na spletu (kjer so v času pubertete še posebej ranljivi) pa smo jih pustili brez prave zaščite. Predlogi, ki jih ponujam, temeljijo na raziskavah, ki jih predstavljam v prvih treh delih. Ker so ugotovitve teh raziskav zapletene in so nekatere med raziskovalci sporne, se bom v nekaterih točkah morda zmotil, vendar bom morebitne napake poskušal po svojih najboljših močeh popraviti s posodobitvijo spletnega dodatka h knjigi. Kljub temu pa so naslednje štiri reforme tako pomembne in vanje tako močno zaupam, da jih bom imenoval temeljne. Z njimi bi namreč zagotovili temelje za bolj zdravo otroštvo v digitalni dobi. To so:

1. *Brez pametnih telefonov pred srednjo šolo.* Starši bi morali otrokom nenehen dostop do interneta odložiti tako, da bi jim pred devetim razredom (to je do starosti približno 14 let) dali le osnovne telefone (telefone z omejenimi aplikacijami in brez internetnega brskalnika).
2. *Brez družbenih omrežij pred 16. letom.* Pustite otrokom, da preživijo najbolj ranljivo obdobje razvoja možganov, preden jih povežete na vrtinec družbenih primerjav in algoritemsko izbranih vplivnežev.
3. *Šole brez telefonov.* V vseh osnovnih in srednjih šolah bi morajo učenci svoje telefone, pametne ure in druge osebne naprave, ki lahko pošiljajo ali prejemajo sporočila, med poukom shraniti v telefonske omarice ali zaklenjene torbice. Le tako bodo lahko več pozornosti namenili drug drugemu in učiteljem.
4. *Veliko več nenadzorovane igre in otroške samostojnosti.* Na ta način otroci naravno razvijajo socialne veščine, premagujejo tesnobo in postajajo samostojni mladi odrasli.

Teh štirih reform ni težko izvesti – če jih izvedemo množično in hkrati. Ne stanejo skoraj nič. Delovale bodo, tudi če nam zakonodajalci ne bodo nikoli pomagali. Če bi večina staršev in šol v neki skupnosti uvedla vse štiri reforme, verjamem, da bi se v dveh letih bistveno izboljšalo duševno zdravje mladostnikov. Glede na to, da bosta umetna inteligenca in prostorsko računalništvo (kot so Applova nova očala Vision Pro) naredila virtualni svet še veliko bolj mamljiv in zasvojljiv, menim, da bi bilo najbolje začeti že danes.

MED PISANJEM KNJIGE *HIPOTEZA O SREČI* sem začel zelo spoštovati starodavno modrost in odkritja prejšnjih rodov. Kaj bi nam modreci svetovali danes glede upravljanja naših življenj, osredinjenih na telefon? Rekli bi nam, naj nehamo kar naprej viseti na teh napravah in si povrnemo nadzor nad svojimi mislimi. Takole Epiktet v prvem stoletju našega štetja tarna nad človeško težnjo, da dopuščamo drugim, da nadzorujejo naša čustva:

Če bi vaše telo predali komurkoli drugemu, bi se nedvomno uprli. Zakaj vas ni sram, da dopuščate, da vam vaš um rani vsak, ki vas slučajno kritizira, tako da samodejno postane zmedeni in vznemirjeni?<sup>19</sup>

Vsi, ki preverjajo svoje »omembe« na družbenih omrežjih ali jih je kdaj pretreslo nekaj, kar je kdo objavil o njih, bodo razumeli Epiktetovo skrb. Tisti, ki jih drugi redko omenjajo ali kritizirajo, ampak samo preprosto spremljajo brezkončen vir objav o dejanjih, razglabljanjih in dogajanjih drugih ljudi, pa bodo cenili nasvet, ki ga je Mark Avrelij v drugem stoletju našega štetja dal sam sebi:

Ne zapravljaj preostanka svojega časa tu s skrbmi glede drugih ljudi – razen če to ne vpliva na skupno dobro. To ti bo preprečevalo narediti karkoli koristnega. Preveč se boš ukvarjali s tem, kaj in zakaj počne ta ali oni, kaj govori, kaj misli in kaj naklepa, in z vsemi drugimi stvarmi, ki te zmotijo in ti preprečujejo, da bi se osredotočil na svoj um.<sup>20</sup>

Odrasli iz generacije X in prejšnjih generacij niso doživeli večjega porasta klinične depresije ali anksioznih motenj po letu 2010,<sup>21</sup> toda mnogi med nami so postali bolj izgoreli, raztreseni in izčrpani zaradi naših novih tehnologij ter njihovih nenehnih prekinitev in motenj. Ker generativna umetna inteligenca omogoča izdelavo nadrealističnih in potvorjenih fotografij, videoposnetkov in novic, bo življenje na spletu verjetno postalo še bolj zmedeno.<sup>22</sup> Ni treba, da se to zgodi; lahko ponovno prevzamemo nadzor nad svojim umom.

Ta knjiga ni namenjena le staršem, učiteljem in drugim, ki skrbijo za otroke. Namenjena je vsem, ki želijo razumeti, kako je zaradi najhitrejšega preoblikovanja človeških odnosov in zavesti v zgodovini človeštva vsem nam postalo težje razmišljati, se osredotočiti in pozabiti nase, da bi skrbeli za druge in gradili tesne odnose.

*Tesnobna generacija* je knjiga o tem, kako si lahko ljudje vseh generacij ponovno prilastimo svoje življenje.





1. del

PLIMNI VAL



## Prvo poglavje

# POPLAVA TRPLJENJA

Ko se pogovarjam s starši mladostnikov, pogovor pogosto nanese na pametne telefone, družbena omrežja in videoigre. Zgodbe, ki mi jih pripovedujejo, je ponavadi mogoče uvrstiti v nekaj skupnih vzorcev. Prvi je zgodba o »nenehnih konfliktih«: starši skušajo postaviti pravila in uveljavljati omejitve, vendar je toliko naprav, toliko prerekanj o tem, zakaj bi bilo treba neko pravilo omiliti, in toliko načinov, kako zaobiti pravila, da v družinskem življenju prevladujejo nesoglasja glede tehnologije. Ko se starši trudijo ohranjati družinske obrede in osnovne človeške stike, imajo pogosto občutek, da se upirajo nenehno naraščajoči plimi, ki preplavlja tako njih kot otroke.

Večina staršev, s katerimi se pogovarjam, v svojih zgodbah ne izpostavlja nobene diagnosticirane duševne bolezni. A skrbi jih, da se dogaja nekaj nenaravnega in da njihovi otroci nekaj – pravzaprav skoraj vse – zamujajo, ker se jim kopičijo ure na spletu.

Včasih pa so zgodbe, ki mi jih pripovedujejo starši, temačnejše. Starši čutijo, da so izgubili svojega otroka. Mati, s katero sem se pogovarjal v Bostonu, mi je pripovedovala o prizadevanjih, ki sta jih z možem vložila, da bi svojo štirinajstletno hčerko Emily<sup>1</sup> obdržala stran od Instagrama. Videla sta, kako škodljivo vpliva nanjo. Da bi ji omejila dostop, sta preizkusila različne programe za spremljanje in omejevanje aplikacij na njenem telefonu. Toda družinsko življenje se je sprevrglo v stalen boj, v katerem je Emily sčasoma našla načine, kako se izogniti omejitvam. Eden od posebno presunljivih dogodkov je bil, ko je vdrla v materin telefon, onemogočila program za spremljanje in zagrozila, da se bo ubila, če ga bosta starša ponovno namestila. Njena mati mi je povedala:

Zdi se, da bi lahko družbena omrežja in pametni telefon iz njenega življenja odstranili edino tako, da bi se preselili na samotni otok. Vsako poletje se je šest tednov udeleževala poletnega tabora, kjer ni bilo dovoljeno uporabljati telefonov – sploh nobene elektronike. Ko sva jo prišla iskat na tabor, je bila znova najina normalna hčerka. Toda takoj ko je spet začela uporabljati telefon, jo je zajela enaka vznemirjenost in mrakobnost. Lani sem ji za dva meseca odvzela pametni telefon in ji dala navadnega na preklep in se je vrnila v normalno stanje.

Kadar slišim takšne zgodbe o fantih, so ponavadi povezane z videoigrami (in včasih s pornografijo), in ne z družbenimi omrežji, zlasti če fant preide iz priložnostnega igranja iger v intenzivno igranje. Spoznal sem mizarja, ki mi je pripovedoval o svojem 14-letnem sinu Jamesu, ki ima blagi avtizem. James je pred prihodom COVID-a dobro napredoval v šoli in

tudi v borilni veščini judo. Ko pa so zaprli šole, je bil James star enajst let in starši so mu kupili PlayStation, saj so morali najti nekaj, s čimer bi se lahko ukvarjal doma.

Sprva je to izboljšalo Jamesovo življenje – zelo je užival v igrah in družabnih stikih. Ko pa je začel po dlje časa skupaj igrati Fortnite, se je začelo njegovo vedenje spreminjati. »Tokrat so se pojavili depresija, jeza in lenoba. Takrat se je začel spravljati na naju,« mi je povedal oče. Da bi se odzvala na Jamesovo nenadno spremembo vedenja, sta mu z ženo odvzela vso elektroniko. Ko sta to storila, je James pokazal odtegnitvene simptome, vključno z razdražljivostjo in agresivnostjo, in ni hotel priti iz svoje sobe. Čeprav se je intenzivnost njegovih simptomov po nekaj dneh zmanjšala, sta se starša še vedno počutila ujeta v past: »Poskušala sva mu omejiti uporabo, vendar nima prijateljev, razen tistih, s katerimi je v stikih na spletu, kako naj bi mu torej odrekla dostop?«

Ne glede na vzorec ali resnost njihove zgodbe je staršem skupen občutek, da so ujeti in nemočni. Večina staršev si ne želi, da bi bilo otroštvo njihovih otrok osredinjeno na telefon, toda svet se je tako preoblikoval, da starši, ki se upirajo, obsodijo svoje otroke na družbeno osamo.

V nadaljevanju tega poglavja bom predstavil dokaze, da se dogaja nekaj tako velikega, da se je po letu 2010 v življenju mladih nekaj spremenilo, zaradi česar se je njihovo duševno zdravje močno poslabšalo. Toda preden se poglobimo v podatke, bi rad z vami delil zgodbe staršev, ki imajo občutek, da je njihove otroke na neki način odneslo stran in se zdaj trudijo, da bi jih dobili nazaj.