

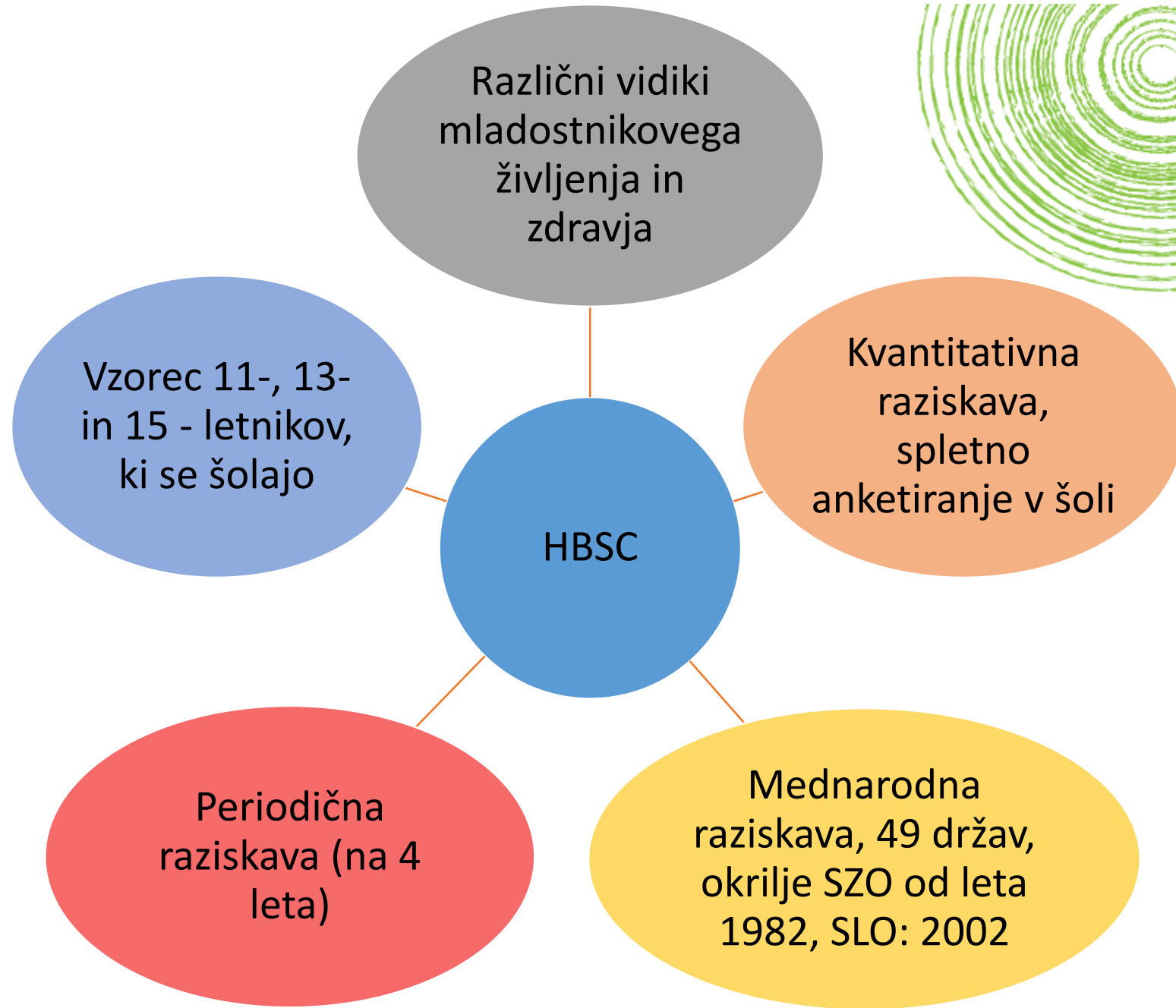
# Z ZDRAVJEM POVEZANA VEDENJA V ŠOLSKEM OBDOBJU MED MLADOSTNIKI V SLOVENIJI

**Izsledki mednarodne  
raziskave HBSC, 2018**



**hbosc**





## **Novosti v letu 2018**

**Raziskava prvič izvedena  
med 17-letniki**

**Nova vprašanja,  
novi vsebinski sklopi (npr. o  
internetnih stikih, uporabi  
spletnih socialnih medijev, igranju  
igric,...)**

# VZOREC:

Končna struktura baze glede na razred in spol(HBSC,2018)

HBSC 2018	Starost		Število sodelujočih učencev/dijakov	Fantje	Dekleta
	6. Razred OŠ	n	1985	1018	967
		%		51,3	48,7
	8. Razred OŠ	n	2001	1015	986
		%		50,7	49,3
	1. Letnik SŠ	n	1681	883	798
		%		52,2	47,5
	3. Letnik SŠ	n	1782	903	879
		%		50,7	49,3
	SKUPAJ	n	<b>7449</b>	<b>3819</b>	<b>3630</b>
%			<b>51,3 %</b>	<b>48,7 %</b>	

# Namen HBSC



- razumevanje zdravja otrok in mladostnikov v najširšem smislu (telesno, duševno, čustveno) in v različnih socialnih kontekstih – šola, družina, vrstniki
- spremljanje vedenja in navad povezanih z zdravjem - ugotavljanje določenih trendov v vedenjih in navadah povezanih z zdravjem skozi čas
- rezultati HBSC kot podlaga in usmeritev za preventivne in promocijske aktivnosti
- posredovanje ugotovitev raziskav ciljnemu občinstvu, vključno z raziskovalci, oblikovalci zdravstvene in izobraževalne politike, promotorji zdravja, učitelji, starši in mladimi;
- mednarodne primerjave (mednarodno poročilo izide marca 2020)



# Vsebinski sklopi raziskave

## Sociodemografski kazalniki

- tip družine, nacionalnost,
- zaposlenost staršev, denarno blagostanje družine

## Družina, šola, prijatelji

- družina,
- šola,
- prijatelji

## Zdravstveni izidi

- samoocena zdravja, psihosomatski simptomi,
- poškodbe, odnos do telesa in diet,
- duševno zdravje,

## Z življenjskim slogom povezana vedenja

- prehranske navade
- skrb za zobe,
- spanje, sedeča vedenja

## Tvegana vedenja

- tobak, alkohol, konoplja,
- nasilje,
- spolnost,

## Internet in digitalne tehn.

- Internetni stiki, pogovori
- Socialni mediji
- Igrice

# Vsebina

- STANJE 2018
- TRENDI 2002 DO 2018
- IZBRANA PODROČJA:
  - Internet in digitalne tehnologije
  - Alkohol
  - Tobak
  - Konoplja in druge prepovedane droge

# STANJE 2018:

**Večina mladostnikov svoje zdravje ocenjuje kot dobro je zadovoljnih s svojim življenjem.**

**Večina mladostnikov (83 %) se lahko pogovarja z mamo o stvareh, ki jih težijo.**

**66,4 % mladostnikov se lahko pogovarja z očetom o stvareh, ki jih težijo (več fantov kot).**

**Mladostniki so visoko ocenili podporo družine, sošolcev in prijateljev.**



# STANJE 2018:

**Šola večini mladostnikov  
ni všeč (77%).**

**52,3 % mladostnikov je  
obremenjena z delom za šolo  
(več deklet).**

**30,5 % ocenjuje, da so nekoliko  
ali močno predebeli, (več deklet  
kot fantov).**

**ITM = čezmerno hranjenih  
in debelih je približno  
polovica manj kot je  
samocena (več fantov kot  
deklet).**

# STANJE 2018:

**Tretjina mladostnikov ima skupen obrok z družino.  
Manj kot polovica mladostnikov vsak dan zajtrkuje med tednom.**

**20 % je vsak dan telesno dejavnih vsaj 1 uro.**

**30 % jih med tednom v prostem času 5 ur ali več preživi v sedečem položaju.**

**40 % mladostnikov sak dan uživa sadnje in  
36 % vsak dan zelenjavo.**

**70 % si več kot enkrat dnevno ščetka zobe.  
Le 22 % spi 9 ur ali več.**

# STANJE 2018:

**28,4 % mladostnikov redno doživlja vsaj dva psihosomatska simptoma (najpogostejši so nervoza, razdražljivost in nespečnost).**

**Skoraj polovica mladostnikov se je v zadnjih 12 mesecih poškodovano in je potrebovalo zdravstveno oskrbo.**

**Vsak tretji mladostnik je imel občutke žalosti ali obupanosti (vsaj 14 dni v zadnjem letu)**

**17 % mladostnikov = samomorilne misli (v zadnjem letu)**

**Približno desetina = velika verjetnost klinično pomembnih težav na področju DZ**

# UGODNI TRENDI OD LETA 2002 DO 2018 I:

Zvišal se je delež mladostnikov, ki

- ↑ med tednom redno zajtrkujejo in uživajo sadje in zelenjavo
- ↑ so 2 do 3-krat tedensko telesno dejavni
- ↑ redno ščetkajo zobe
- ↑ so zadovoljni z življenjem
- ↑ svoje zdravje ocenjujejo kot dobro (pri 11-letnikih)

# UGODNI TRENDI OD LETA 2002 DO 2018 II:

Znižal se je delež mladostnikov, ki

- ▼ redno uživajo sladkane pijače
- ▼ se pogosteje pretepajo

# NEUGODNI TRENDI OD LETA 2002 DO 2018 I:

## Zvišal se je delež mladostnikov, ki

- ▲ redno doživljajo vsaj dva psihosomatska simptoma (razen pri 11-letnikih in 13-letnih fantih)
- ▲ so obremenjeni z delom za šolo (pri 11- in 15-letnih dekletih)
- ▲ so se v zadnjih 12 mesecih poškodovali in so zaradi tega potrebovali zdravstveno oskrbo
- ▲ so trpinčili vrstnike in bili trpinčeni (med 15-letniki)

# NEUGODNI TRENDI OD LETA 2002 DO 2018 I:

Znižal se je delež mladostnikov, ki

▼jim je šola všeč (pri 11- in 13- letnikih)

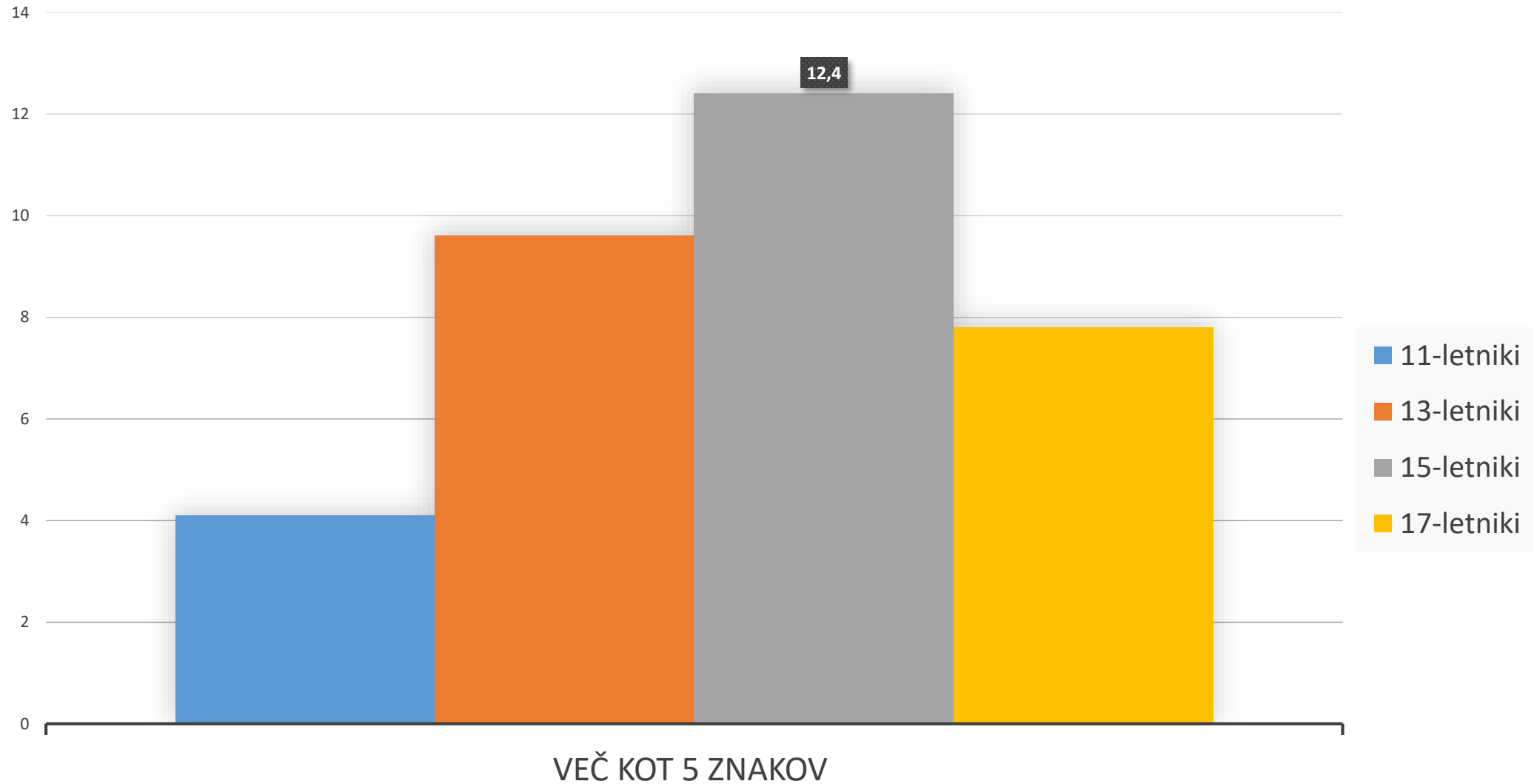
## IZBRANA PODROČJA:

- **INTERNET IN DIGITALNE TEHNOLOGIJE**
- ALKOHOL
- TOBAK
- KONOPLJA IN DRUGE PREPOVEDANE DROGE

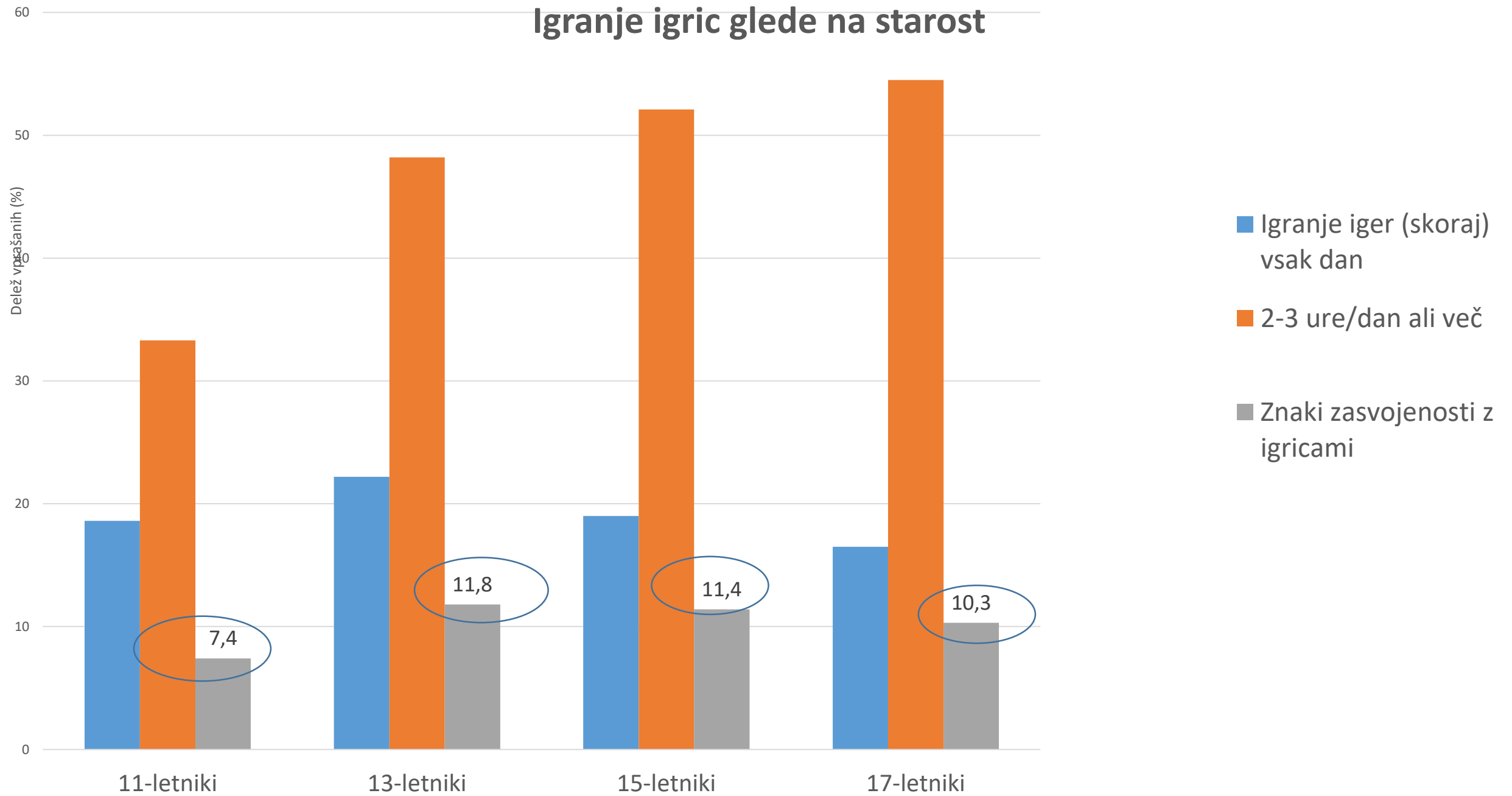


- DNEVNI STIKI Z DOBRIMI PRIJATELJI 64,3 %
- O SKRIVNOSTIH LAŽJE ONLINE 19,5 %
- O OBČUTKIH LAŽJE ONLINE 19,9 %
- SPLETNO TRPINČENJE 13.8 %
- DNEVNO IGRANJE VIDEO IGER 19.1 %
- 2-3 URE IGRANJA, KO IGRAJO 46.3 %
- 5 ZNAKOV PROBLEMATIČNE  
UPORABE SOC. MEDIJEV 8.3 %
- 5 ZNAKOV ZASVOJENOSTI Z IGRICAMI  
INTERNET GAMING DISORDERS 10.2 %

## Problematična uporaba spletnih socialnih medijev glede na starost



# Igranje igrice glede na starost



# ZNAČILNOSTI PO SPOLU

## DEKLETA

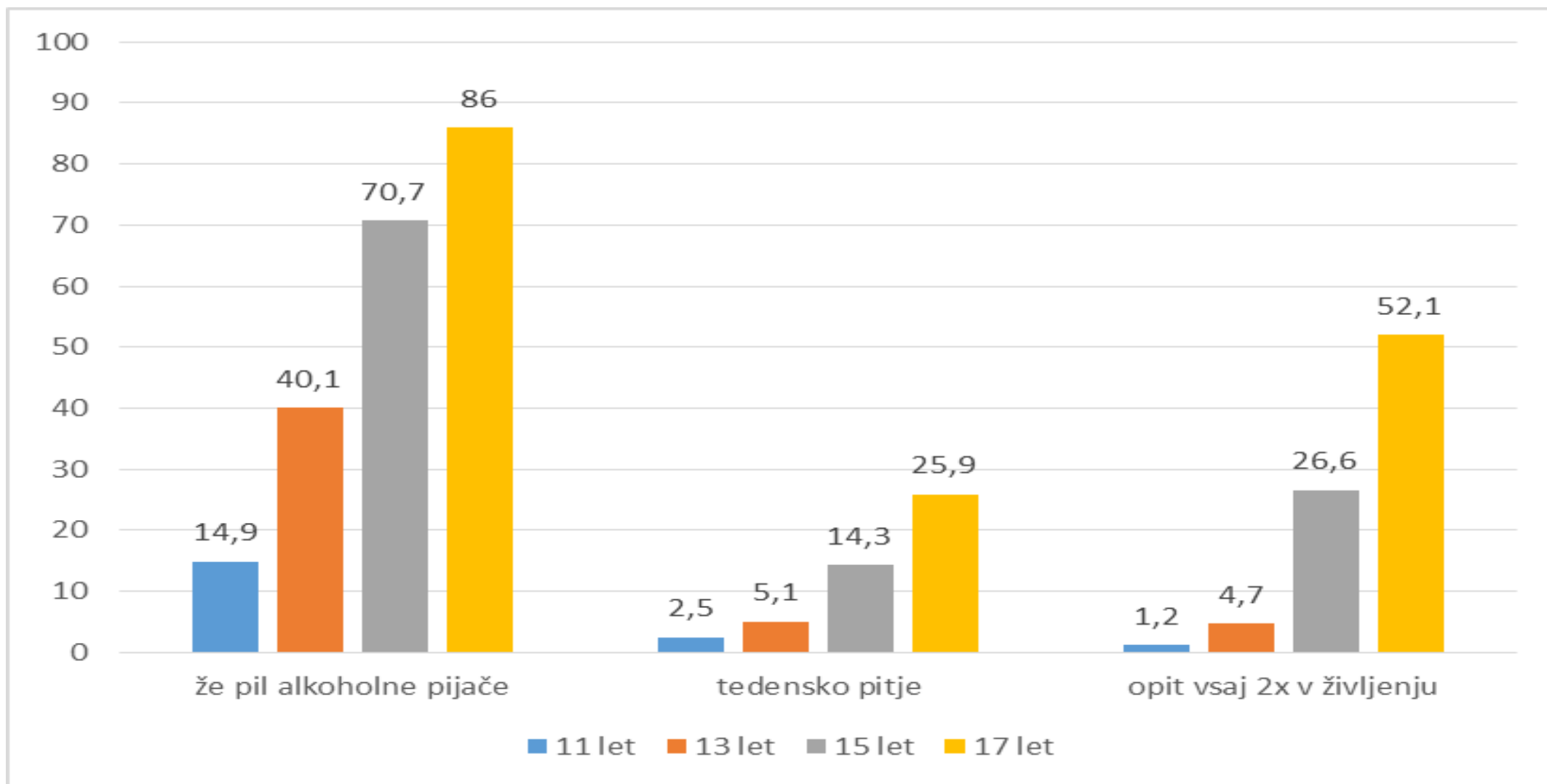
- So pogosteje v online stikih z dobrimi prijatelji.
- Več problematične uporabe soc. omrežij.

## FANTJE

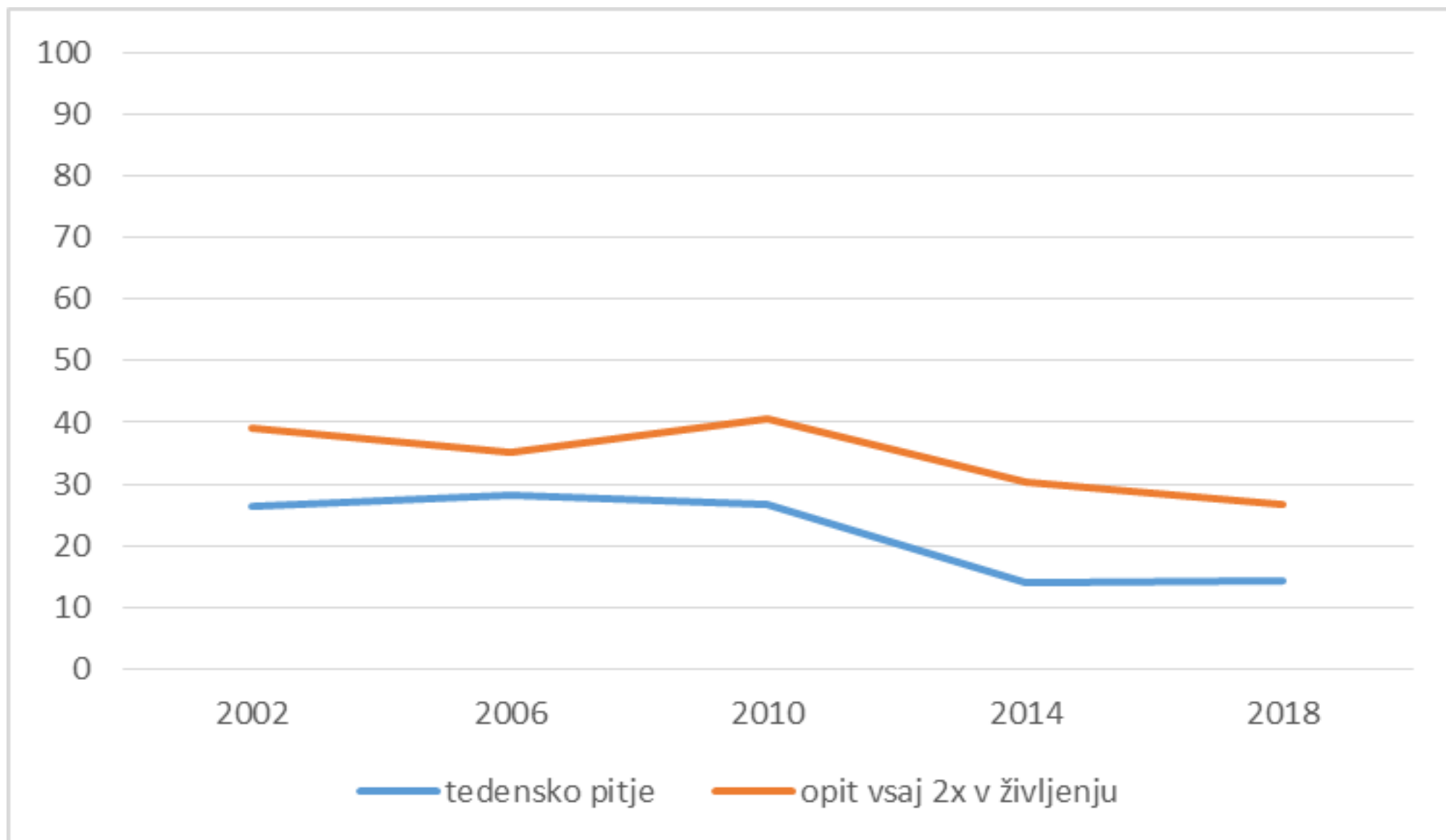
- Lažje pogovarjajo online kot v živo o skrivnostih, skrbeh in občutkih.
- Več dnevnega igranja igranic, več porabljenih ur, več znakov zasvojenosti z igranicami.

**ALCOHOL**

## UPORABA ALKOHOLA MED SLOVENSKIMI MLADOSTNIKI

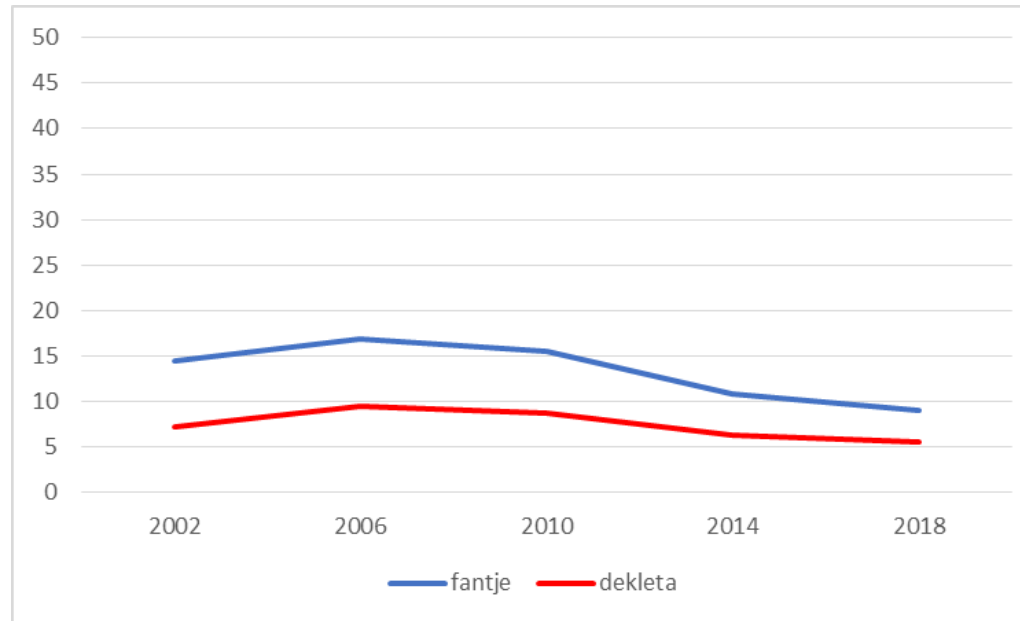


## TRENDI V UPORABI ALKOHOLA MED 15-LETNIKI

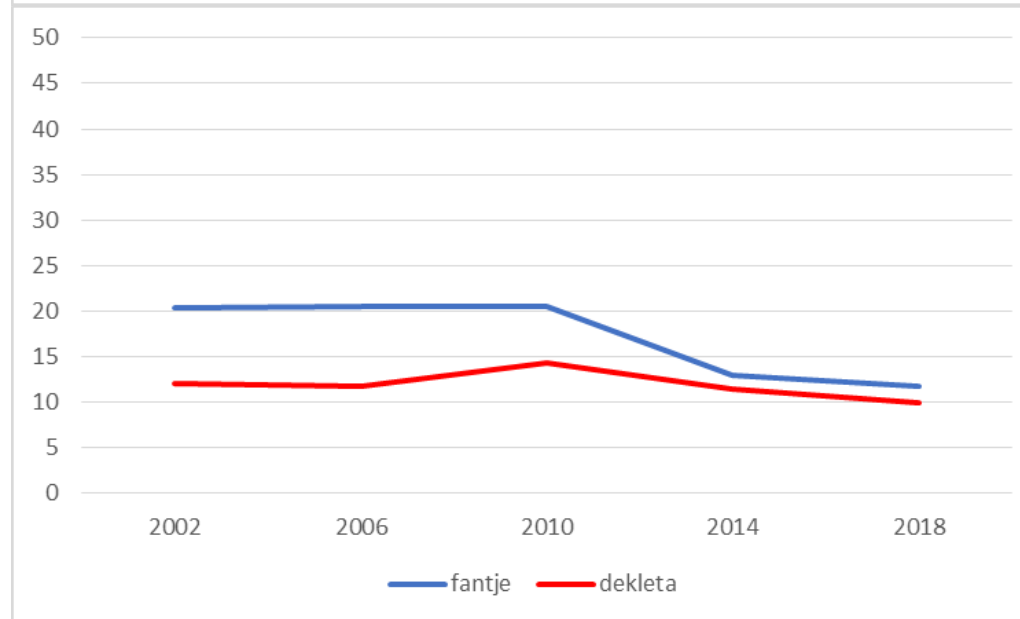


## RAZLIKE MED SPOLOMA SE ZMANJŠUJEJO

Tedensko pitje  
alkoholnih pijač

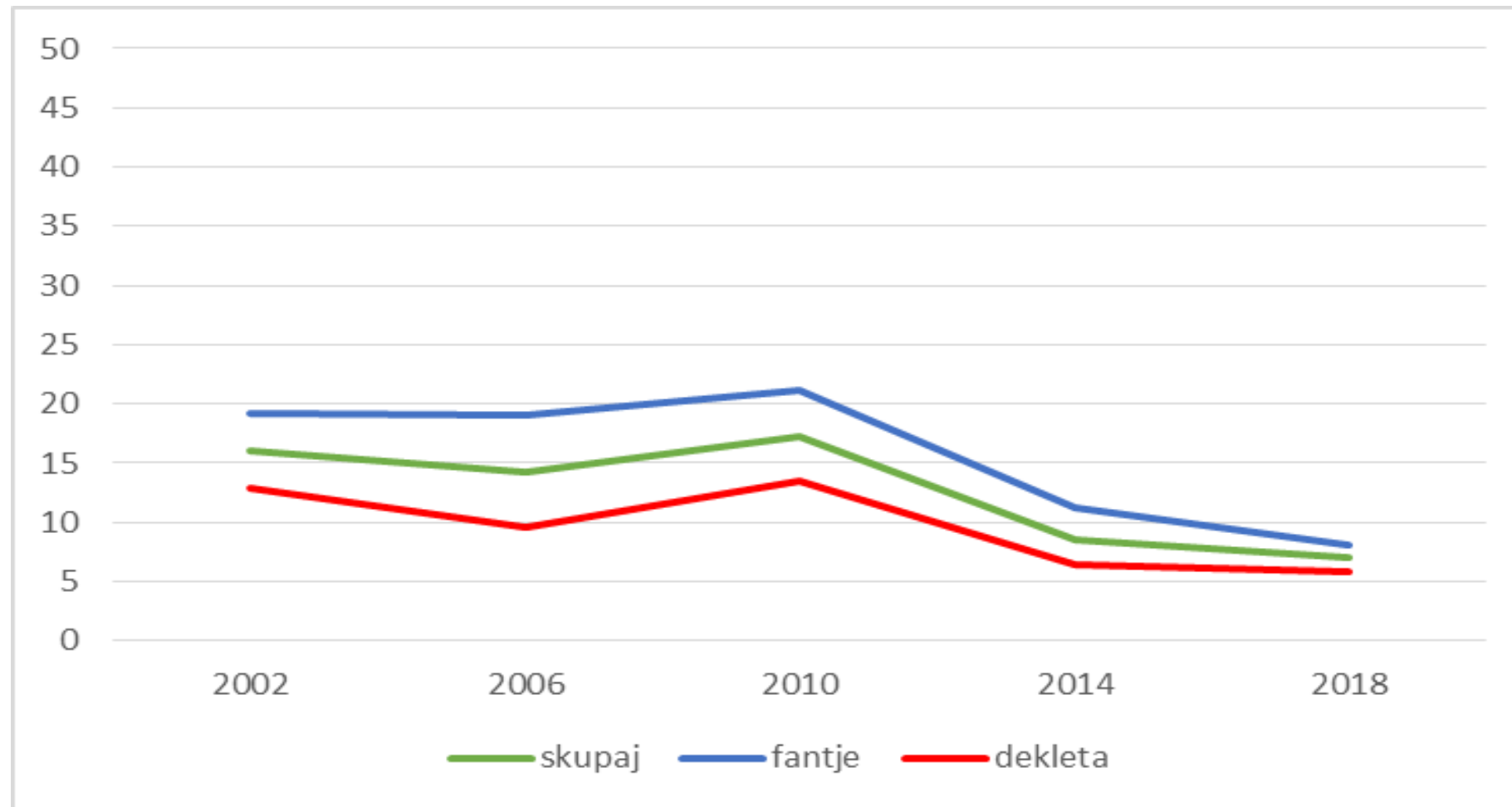


Opitost, vsaj 2x v  
življenju





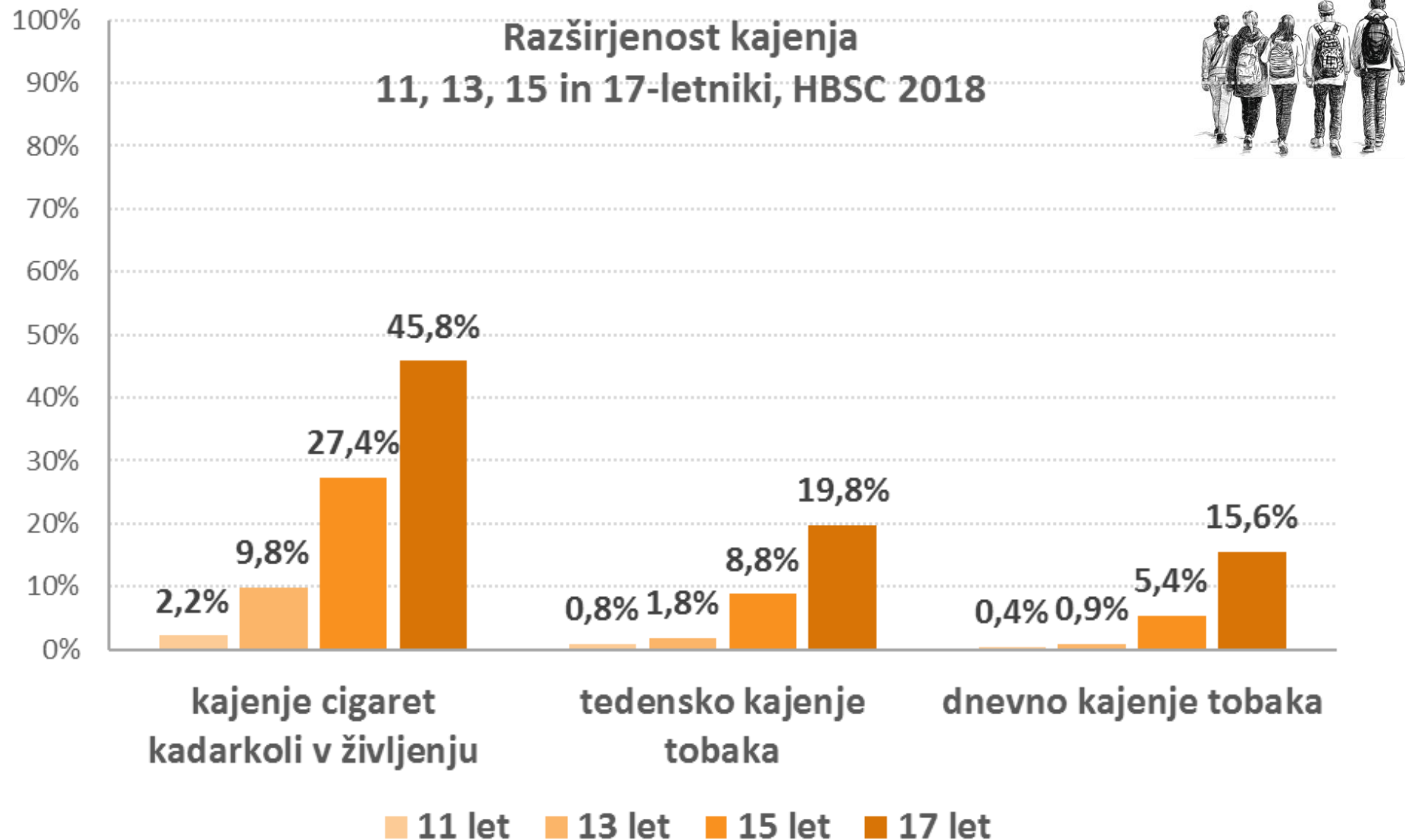
## Upadel delež mladostnikov, ki so bili prvič opiti, v starosti 13 let ali manj



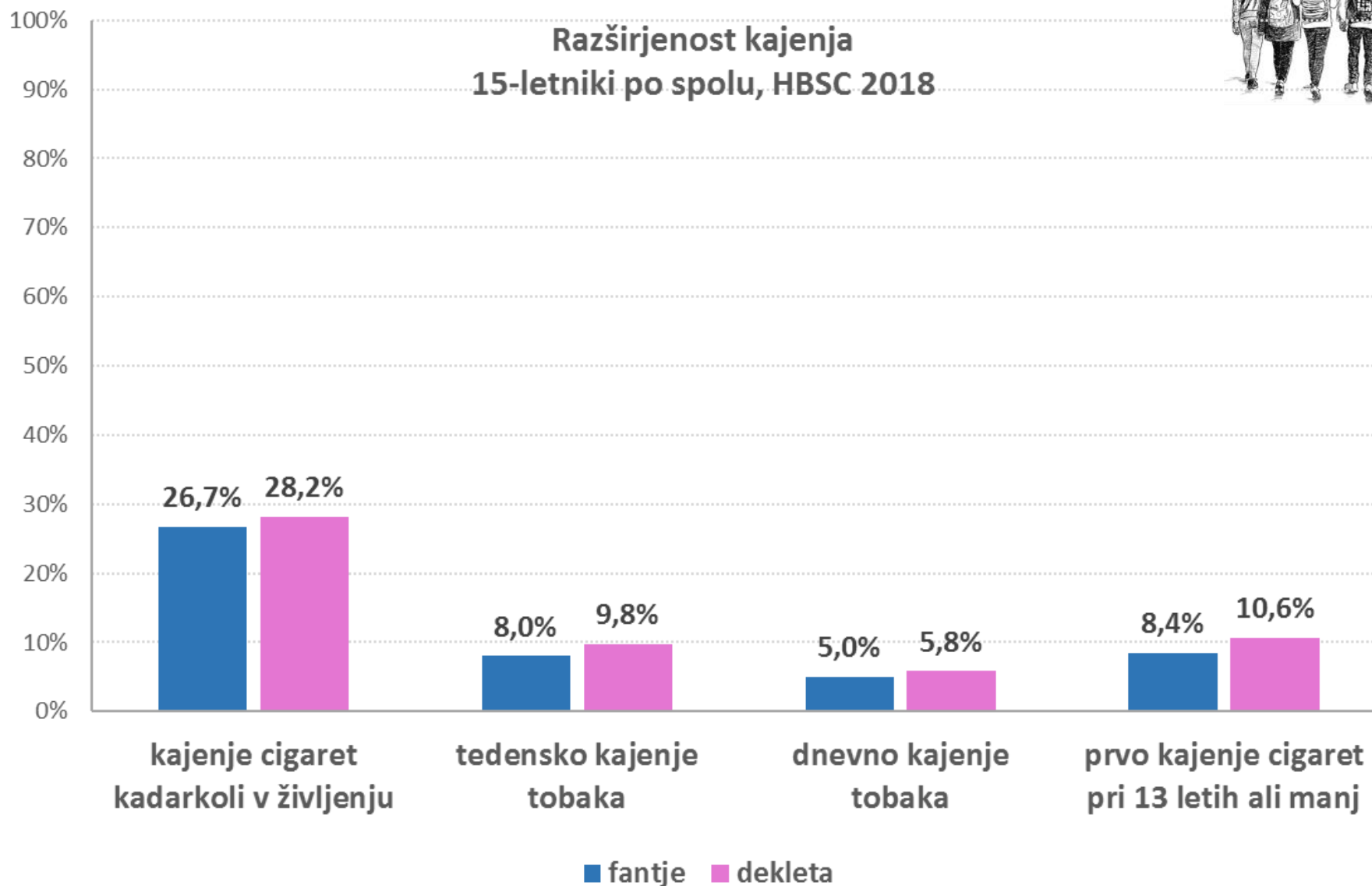
ALKOHOL JE POGOSTO VSTOPNA TOČKA ZA UPORABO DRUGIH PAS

**TOBAK**

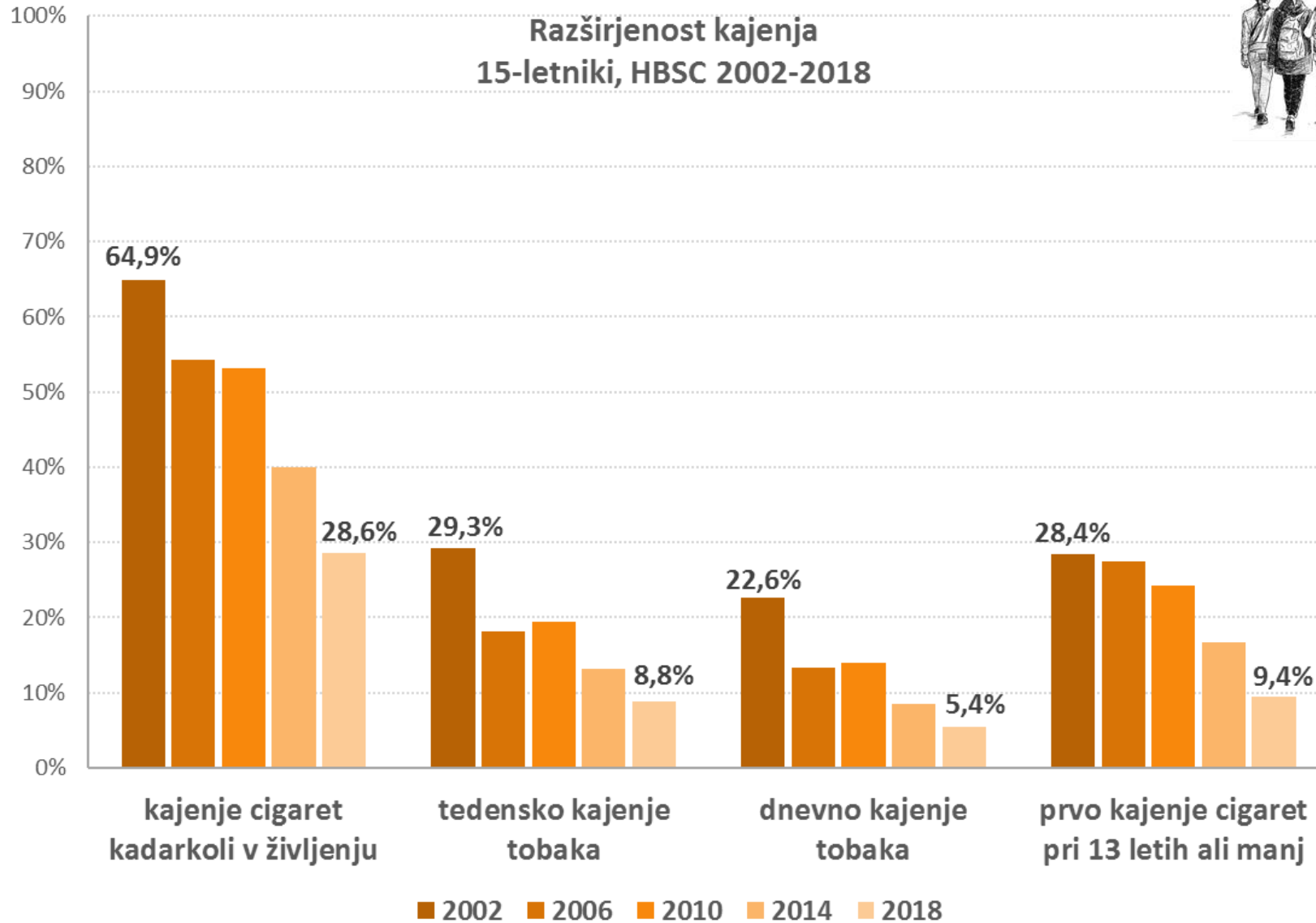
# Tedensko ali pogosteje kadi tobak vsak enajsti 15-letnik in vsak peti 17-letnik



# 15-letniki: med spoloma v razširjenosti kajenja ni pomembnih razlik

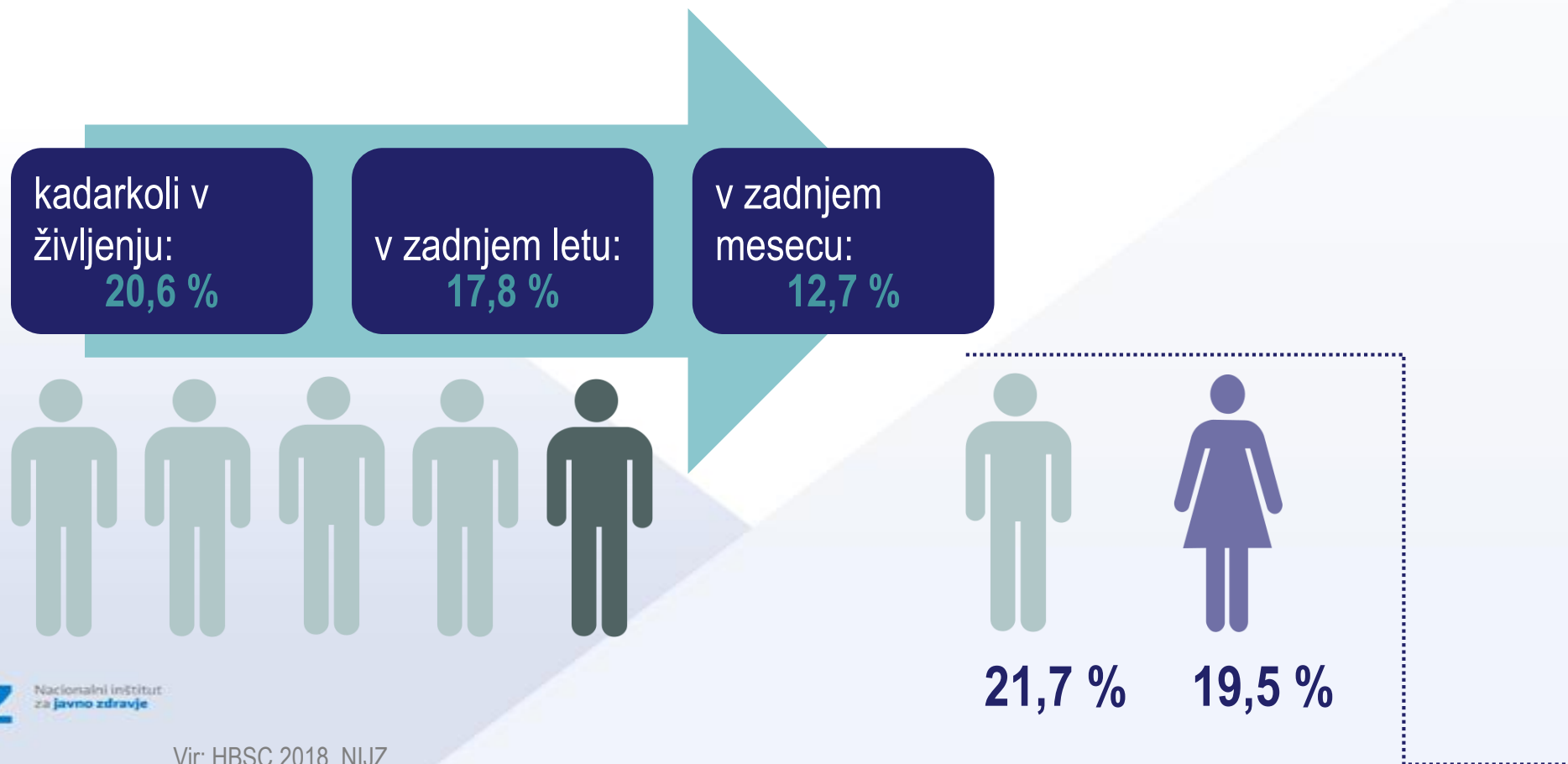


# Razširjenost kajenja med mladostniki se pomembno zmanjšuje

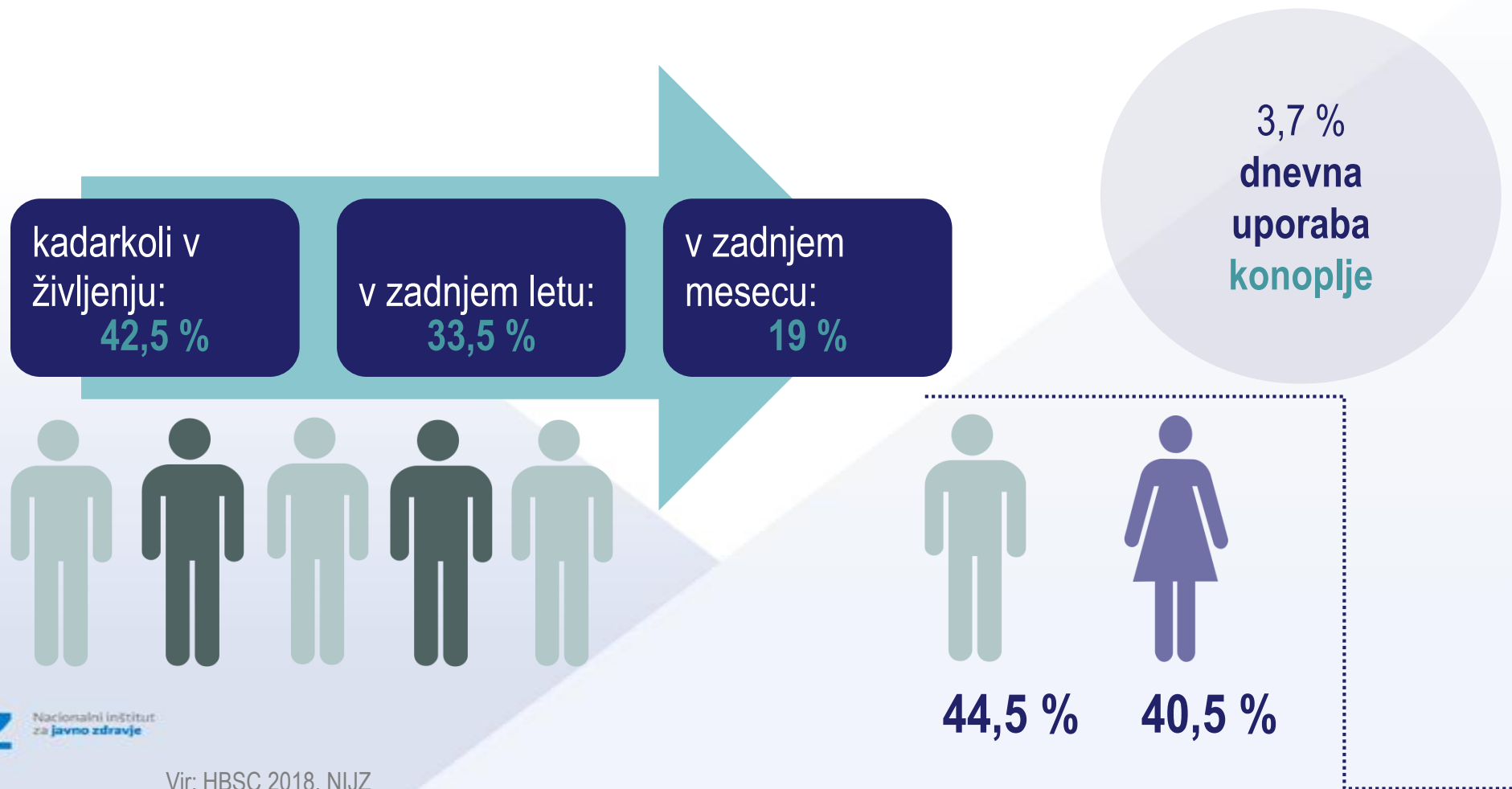


# **KONOPLJA IN DRUGE PREPOVEDANE DROGE**

# Z ZDRAVJEM POVEZANA VEDENJA V ŠOLSKEM OBDOBJU (HBSC 2018): UPORABA **KONOPLJE** MED 15-LETNIKI



# Z ZDRAVJEM POVEZANA VEDENJA V ŠOLSKEM OBDOBJU (HBSC 2018): UPORABA KONOPLJE MED 17-LETNIKI





<b>HBSC 2018 17-letniki</b>	<b>SKUPAJ</b>	<b>FANTJE</b>	<b>DEKLETA</b>
<b>Kokain</b>	<b>4,1</b>	<b>5,7</b>	<b>2,5</b>
<b>Ekstazi</b>	<b>4,6</b>	<b>6,0</b>	<b>3,2</b>
<b>Zdravila</b>	<b>4,4</b>	<b>5,0</b>	<b>3,8</b>
<b>Čudežne gobice</b>	<b>4,2</b>	<b>6,0</b>	<b>2,4</b>
<b>Amfetamin</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>2,6</b>
<b>Inhalanti</b>	<b>3,6</b>	<b>4,5</b>	<b>2,6</b>

# DOSTOPNOST

## HBSC 2018

**63 %** 17-letnikov in **49 %** 15-letnikov  
ocenjuje, da lahko pride v naslednjih 24 urah  
do konoplje lahko ali zelo lahko

## **14. SEJA KOMISIJA VLADE RS ZA DROGE, 16. 5. 2019**

### **SKLEP:**

**Komisija nalaga Ministrstvu za zdravje RS, da oblikuje medresorsko delovno skupino za razvoj celovitega modela preprečevanja uporabe prepovedanih drog.**

# SKUPNOSTNI PRISTOP - ISLANDIJA

**pred 20. leti.....**

raba alkohola višja kot v ostalih evropskih državah, pogostejše nezgode  
visok odstotek dnevnega kajenja  
visok odstotek uporabe konoplje

**POTREBA PO UKREPANJU!**

**Ali lahko uporabimo zdrave alternative uporabi PAS kot del programa, da otroke in mladostnike odvrnemo od uporabe PAS, še preden se ta začne?**

**ODLOČITEV:** na dokazih temelječi skupnostni model, vključitev vseh pomembnih deležnikov, vključno s policijo

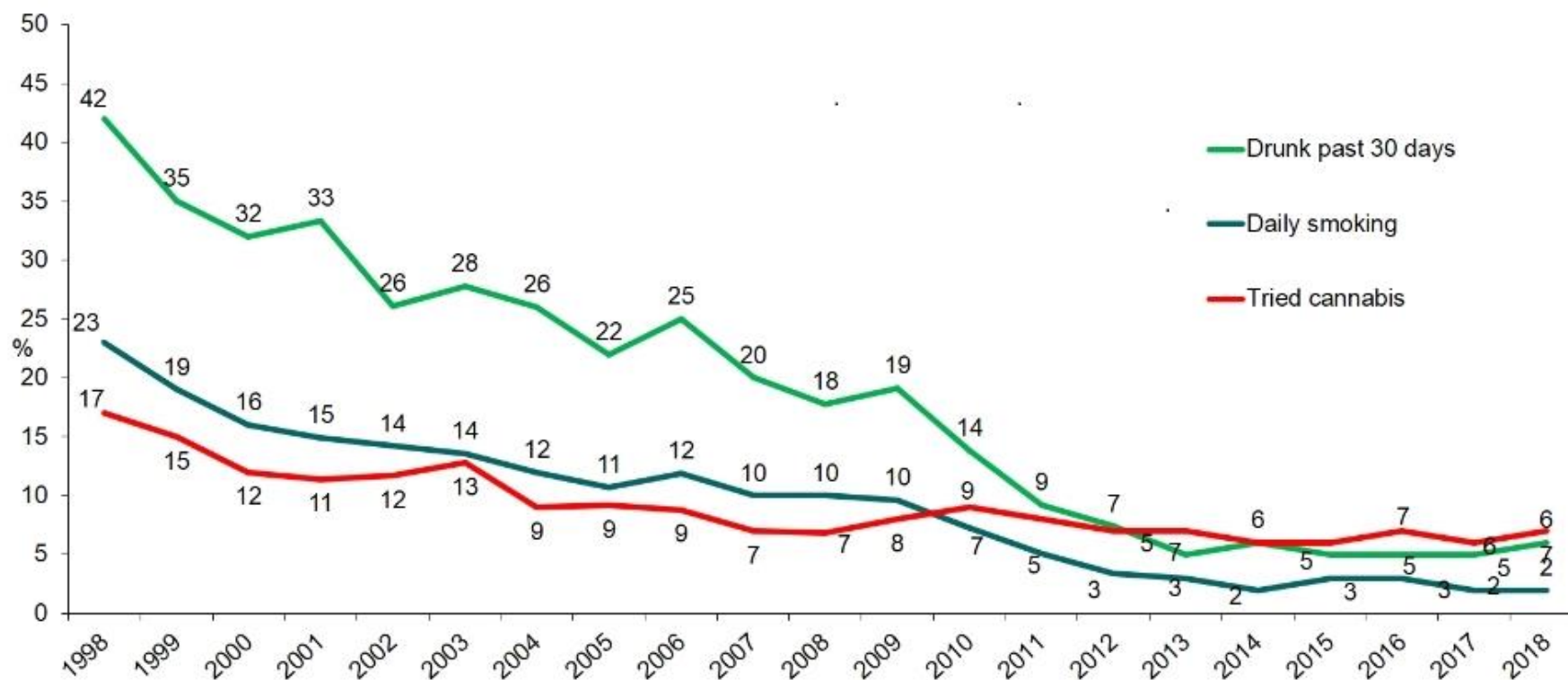
# **SKUPNOSTNI PRISTOP – ISLANDIJA** kaj so naredili

- 1. Korak:** raziskava o uporabi tobaka, alkohola, konoplje ter o ključnih varovalnih dejavnikih in dejavnikih tveganja
- 2. Korak:** priprava novega nacionalnega načrta „Mladi na Islandiji“
- 3. Korak:** ukrepanje - sprememba zakonodaje, krepitev povezanosti med starši in šolo, krepitev starševske vloge, krepitev pomoči ogroženim mladostnikom, vključitev vseh pomembnih deležnikov v skupnosti, vključno s policijo

# SKUPNOSTNI PRISTOP – ISLANDIJA ... danes...

Positive development over 20 years (10<sup>th</sup> grade students)

Substance use in Iceland 1997-2018



Vir: <https://planetyouth.org/the-method/>

# VIRI POMOČI

mōsa

#to  
sem  
jaz  
prijatelj  
med odraščanjem

Kam po pomoč:

<http://www.infomosa.si/pomoc/>

Za mlade:

<http://www.tosemjaz.net/>

Za uporabnike in njihove svojce:  
Center za preprečevanje odvisnosti  
[info.cpo@nijz.si](mailto:info.cpo@nijz.si)