



BLAÐIÐ

35. árg. I. tbl.
febrúar 2019



Skjánotkun og tölvufíkn

Betolvex

B₁₂-vítamín

- Með ströngu grænmetisfæði
- Með hækkandi aldri
- Vegna glúteinóþols
- Samhliða ýmsum lyfjameðferðum



Betolvex 1 mg (cyanocobalamin) filmuhúðaðar töflur.

Hver Betolvex tafla inniheldur 1 mg af cyanocobalamini (B₁₂ vítamíni) sem er lífsnauðsynlegt vítamín t.d. fyrir eðlilega frumuskiptingu, eðlilega blóðmyndun og eðlilega starfsemi tauga. Betolvex er gefið við B₁₂-vítamínskorti og þegar hættu er á slíkum skorti. Meðferð við skorti: Venjulega 2 töflur 2 sinnum á dag þar til skorturinn hefur verið leiðréttur að fullu. Viðhaldsskammtar/fyrirbyggjandi meðferð: Venjulega 1 tafla á dag. Töflurnar skal helst taka á fastandi maga. Ávallt skal fylgja fyrirmælum lækis eða leiðbeiningum á merkimiða frá lyfjabúð.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til lækis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Fæst án
lyfseðils

Actavis

Efnisyfirlit

3

Fornmaður mætir nútímanum

4

Leikjaröskun

6

Meðferðir við ofnotkun skjátækja og tölvufíkn

10

Samskiptamiðlar og heimilislífið

12

Aðaldrifkrafturinn að finnast maður skipta aðra miklu máli

20

Stafrænn borgari

22

Skjárinn og börnin

SÍBS-blaðið

35. árgangur | I. tölublað | feb. 2019

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)
ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.isRitstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet ehf.

Upplag: 10.000 eintök



Hlutverk SÍBS er að stuðla að heilbrigði þjóðarinnar. SÍBS á og rekur endurhæfingar-miðstöðina Reykjalund, öryrkjavinnustaðinn Múlalund, Heilsumiðstöð SÍBS og Verslun SÍBS, auk Happraðttis SÍBS.

Fornmaður mætir nútímanum



Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Líffræðileg hönnun nútíamannsins er um 200 þúsund ára gömul og þegar fyrir 50 þúsund árum hafði homo sapiens þróað með sér alla helstu atferlisþætti nútíamannsins svo sem tungumál, listir, óhlutlæga hugsun og flókna áætlanagerð.¹

Þar til fyrir 10 þúsund árum lifði fólk í veiðimanna- og safnarsamfélögum sem aðeins innihéldu nokkra tug einstaklinga en næstu árþúsundin þar á eftir gerði fyrsta landbúnaðarbyltingin það að verkum að það tóku að myndast stærri samfélög og þorp.²

Breski mannfræðingurinn Robert Dunbar hefur áætlað að mannskepnan geti ekki með góðu móti viðhaldið persónulegum tengslum við meira en um 150 einstaklinga „sem þér þætti ekki óviðeigandi að

setjast niður með yfir drykk er þú rækist á þá á bar“ eins og hann orðar það.³

Setjum þessar tölur í samhengi við nútímann: Okkar 200.000 ára gamla líffræði og okkar 50.000 ára gamla hugsun þarf skyndilega síðustu áratuginna að vinna úr miklu hraðara upplýsingaflæði en nokkru sinni fyrr. Okkar 150 manna persónulega og hægvirka tengslanet hefur stökkbreyst yfir í lausbeislað augnablikssamband við mörg hundruð einstaklinga sem við hittum fæsta augliti til auglitis. Okkar takmarkaða geta þynnist út þegar áreitið eykst með veldisvexti.

Í verstu tilfellum verður fleira undan að láta en athygli og skilningur. Ýmislegt bendir til að ný gerð örorku geti átt rætur að rekja til skjánotkunar: „Hikikomori“-fyrirbærið sem er skilgreint af japanska atvinnu- og velferðarráðneytinu einkennist af óeðlilegri félagsfærni án greinanlegra líkamlegra eða sálrænna sjúkdómsþátta. Í Japan er hálf milljón manna „úr leik“ í samfélaginu vegna þessa.⁴

Auðvitað er vandséð hvernig lífa megir nútímalífi án skjáa eins og tæknin er í dag, enda sem betur fer engin ástæða til ef rétt er á haldið. Til að komast á sporidi er hjálplegt að hætta að einblína á skjánotkunina sjálfa heldur miklu frekar á það sem skjánotkunin ryður burt í krafti þess mikla tíma sem skjávistin tekur frá öðrum þáttum í lífinu: „Skjátími ryður burtu lykilþáttum í heilaþroska: tengslamyndun, hreyfingu, augnsambandi, samtali augliti til auglits, snertingu, íþróttaiðkun, frjálsum leik og tengslum við náttúruna. Minni snerting við þessa þætti hafa neikvæð áhrif á heilaþroska, greind og viðnámsþrótt hjá öllum börnun.“⁵

En hvernig eigum við að bera okkur að í aðstæðum nútímasamfélagsins þar sem tæknin og hraðinn tekst á við okkar 200.000 ára gömlu hönnun og takmörkuðu getu? Björn Hjalmarsson sérfræðilæknir tekur saman góð ráð í fyrirlestri sínum frá 2017⁶: Stíngdu upp á annarri virkni eins og fjölskylduspili, púslu eða gönguferðum. Haltu skrá yfir það hvað skjátími er langur og vertu líkamlega virk/ur í jafnlangan tíma á móti. Vertu góð fyrirmynd sem foreldri: Dragðu úr eigin skjátíma og takmarkaðu við 2 klst. á dag. Ef það er erfitt að slökkva á sjónvarpinu settu þá á stillingu sem slekkur á sjónvarpinu sjálfvirk. Settu fjölskyldunni markmið að hafa slökkt á sjónvarpinu í viku eða sleppa rafrænum skjátíma. Finndu þér viðfangsefni sem felast í hreyfingu og líkamsþjálfun.

Þösum að skjátíminn skerði ekki svefn, hreyfingu og félagsleg samskipti. Framtíðin er björt, gangi okkur vel!

1. Petragila, M. D. og Korisettar, R. (1998). *Early Human Behavior in Global Context*. London: Routledge.
2. Bocquet-Appel J. P. (2011). When the World's Population Took Off: The Springboard of the Neolithic Demographic Transition. *Science* 333. tbl., bls. 560–561. Sótt 17. febrúar 2019 af <http://science.sciencemag.org/content/333/6042/560.full>
3. Purves, Dale. (2008). *Principles of Cognitive Neuroscience*. Massachusetts: Sunderland.
4. Tokyo: Ministry of Health, Labor and Welfare. (2003). *Shakaiteki Hikikomori Wo Meguru Tiiki Seisin Hoken Katudou No Guide-line [Guideline on Mental Health Activities in Communities for Social Withdrawal]*. Ito, J.
5. Dunckley, V. L. (2016, 31. desember). Autism and Screen Time: Special Brains, Special Risks. *Psychology Today*. Sótt 17. febrúar 2019 af <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/mental-wealth/201612/autism-and-screen-time-special-brains-special-risks>
6. Björn Hjalmarsson. (13. jan. 2017). Rafrænt skjáheilkenni – staðreynd eða mýta? Erindi flutt á ráðstefnu Barna- og unglingageðdeildar Landspítala. <http://barnspitali.is/library/Sameiginlegar-skrar/Gagnasafn/Klinisk-svid-og-deildir/Kvenna-og-barnasvid/Gogn-fyrir-radstefnur/Hinn-gullni-medalvegur-Fyrirlestrar-2017/bjorn-hjalmarsson.pdf>

Leikjaröskun



Björn Hjálmarsson,
barna- og unglingageðlæknir

Hin stafræna tæknibylting hefur haft miklar framfarir í för með sér. Vandinn er sá að henni fleygir hraðar fram en færni okkar til þess að umgangast hana. Börn og unglinga þarf að vernda fyrir ofnotkun og misnotkun þessarar tækni. Ekki ríkir eining um meinsköpunarferla og greiningarskilmerki fyrir alvarlegan netávana eða netfíkn (internet addiction) en þó er um vaxandi vandamál að ræða á heimsvísu. Mestur

er vandinn í austurlöndum fjær þar sem hin stafræna bylting reið fyrst í garð. Þar líta stjórnvöld á hina stafrænu tækni-byltingu sem orsök lýðheilsuvanda.

Fíknihæðun

Samskiptaforrit og margir tölvuleikir eru hannaðir til þess að gefa hraða viðgjöf sem örvar trúlega verðlaunabrautir í heilastofni (ventral tegmental area) sem liggja fram til framheila (nucleus accumbens). Þessar brautir seyta dópamíni og valda vellíðan eða sigurtílfínningu. Yfirdrífir virkjun þessara brauta gæti hugsanlega skýrt hvernig ávani í rafræn skjá-tæki getur þróast. Myndgreiningarrannsóknir af heila eins og starfræn segulómun benda til þess að netfíkn skaði heilann og valdi truflun í dópamínefnaskiptum. (1) Þeim mun yngri sem börn eða unglingar byrja að neyta ávana- og fíkniefna því styttri tími liður til alvarlegs ávana eða fíknar. Trúlega á það líka við um ávanabindandi notkun rafrænna skjátækja. Í II. útgáfu greiningarkerfis alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar (ICD II) er nýr greiningarflokkur sem kallast raskanir vegna fíknihæðunar annarrar en neyslu ávanabindandi efna.

Sókn í tölvuleiki

Leikjaröskun (gaming disorder) er undirgreining í þessum nýja sjúkdómaflokki. (2) Hún einkennist af viðvarandi sókn í tölvuleiki. Um er ræða stafræna leiki eða myndbandsleiki sem geta verið með nettengingu eða án hennar. Þessari hæðun fylgir í fyrsta lagi skert stjórn á spilun sem tekur til upphafs spilunar, tíðni spilunar, það hversu áköf spilun er, tímalengd, það hvenær hætt er og það félagslega samhengi sem spilun á sér stað í. Í öðru lagi er sá aukni forgangur sem spilun fær og að hve miklu leyti spilun tekur yfir önnur áhugasvið og daglegar athafnir. Í þriðja lagi kemur áframhaldandi spilun eða jafnvel stjórnlaus spilun þrátt fyrir slæmar afleiðingar.

Þetta hæðunarmynstur er af nægum styrk til þess að valda marktækri skerðingu á persónulegu lífi, fjölskyldulífi, félagslegum tengslum, skólasókn, atvinnu eða öðrum mikil-

vægum sviðum mannlífs. Röskunin getur verið samfelld, eða komið í köstum eða endurteknum sjúkdómslotum. Leikjahæðunin og önnur einkenni þurfa að hafa verið til staðar í a.m.k. 12 mánuði til þess að staðfesta greiningu en ef öll greiningarskilmerki eru til staðar og vandinn svæsinn er hægt að stilla greiningu fyrir.

Faraldsfræðilegar athuganir hafa sýnt algengi leikjaröskunar vera 10-15% meðal ungs fólks í nokkrum Asíulöndum en 1-10% í sumum vesturlanda. (3) Mikilvægt er að stjórnvöld grípi til ráðstafna til þess að efla greiningu, meðferð og forvarnir gagnvart þessum nýja lýðheilsuvanda. ★



Heimildir:

1. Zhu, Y., Zhang, H. og Tian, M. (2015) Molecular and Functional Imaging of Internet Addiction, BioMed Research International: <http://dx.doi.org/10.1155/2015/378675>.
2. <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/I448597234>, sótt 4.12.2018
3. Saunders, JB, Hao, W, Long, J. (2017) Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management and prevention. Journal of Behavioral Addictions 6 (3): 271-9.

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 Al málin ehf, Haukdælabraut 74
 Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
 Aðalvík ehf, Síðumúla 13
 AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 32
 Analytica ehf, Síðumúla 14
 Arev verðbréfafyrirtæki hf, Bankastræti 5
 ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
 Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
 Arkis arkitektar ehf, Kleppsvægi 152
 ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
 Aurum, Bankastræti 4
 Áltak ehf, Fossaleyni 8
 Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
 ÁTVR Vinbúðir, Stuðlahálsi 2
 B M Vallá ehf, Bildshöfða 7
 B&B gluggatjaldahreinsun ehf, Grandagardi 71
 Barnlæknabjónustan ehf, Domus Medica, Egilsgötu 3
 BBA/Legal ehf, Katrínartúni 2
 BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
 BG pipulagnir ehf, Fjarðarás 11
 Bílamálin Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
 Bílasala Guðfinns ehf, Stórhöfða 15
 Bílasmíðun ehf, Bildshöfða 16
 Bjarnar ehf, Borgartúni 30
 Blámannafélag Íslands, Síðumúla 23
 Blíkismíðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
 Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
 Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
 Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
 Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
 Bón Fús, Súðarvogi 32
 Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
 Danfoss hf, Skútuvogi 6
 Danica sjávarfurðir ehf, Suðurgötu 10
 Dokkan, þekkingar- og tengslanet - www.dokkan.is
 Drifa efnaug og þvottahús, Hringbraut 119
 Dynjandi ehf, Skeifunni 3h
 E.T. hf, Klettagöðum 11
 Eðlabílar ehf, Fosshálsi 9
 Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
 Eignaskipting ehf, Unufelli 34
 Endurskoðun og reikningshald ehf, Suðurlandsbraut 22
 Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
 Essem, auglýsingar og markaðsráðgjöf, Síðumúla 33
 Eyfir fjárfestingafélag ehf, Skólavörðustíg 13
 Farvel ferðabjónusta ehf, Suðurlandsbraut 22
 Fasteignamál Lögmansstofa sfl, Suðurlandsbraut 6
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
 Félag Sjúkrahjálfa, Borgartúni 6
 Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
 Finka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
 Fjárhald ehf
 Fjóður ehf, þvottahús, Ármúla 44
 Flúgger ehf, Stórhöfða 44
 Fótaaðgerðastofan Gæfuspor, hjúkrunarheimilinu Söltúni 2

Fótóval ehf, Skippholti 50b
 G. Bergmann ehf, Bókabúðin og heilsuráðgjöf, Asparfelli 6
 G.K. trésmíði ehf, Vættaborgum 21
 Garðs Apótek, Sogavegi 108
 Gatnabjónustan ehf, Úrkoti
 Gaui Pip ehf, Skipasundi 1
 Gáski sjúkrahjálfun ehf, Þönglabakka, Bolholti, Ármúla
 Geotek ehf, Smáramúla 4
 Gilbert úrsmíður-www.jswatch.com, Laugavegi 62
 GLÁMA-KIM arkitektar, Laugavegi 164
 Grafía-stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum, Stórhöfða 31
 Gróðrarstöðin Mörk, Stjórngróf 18
 Grund, dvalar- og hjúkrunarheimili, Hringbraut 50
 Guðmundur Arason ehf, smíðajárn, Skútuvogi 4
 Gullsmíðunin í Mjódd, Álfabakka 14b
 H.N. markaðssamskipti ehf, Bankastræti 9
 Hagí ehf-Hilti, Stórhöfða 37
 Hamborgarabúla Tómasar - Við erum öll jöfn, Bildshöfða 18
 Hamraskóli, Dyrrhólmur 9
 Hapdrætti Háskóla Íslands, Tjarnargötu 4
 Hárgræðslustofan Áþena, Þangbakka 10
 Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
 Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf, Arnarbakka 2
 Heimahúsið ehf, húsgagnaverslun, Ármúla 8
 Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
 Henson sports, Brautarholti 24
 Hið íslenska redasafn ehf, Laugavegi 116
 Hjá Dóra ehf, matsala, Þönglabakka 1
 Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
 Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
 Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvægi 64
 Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
 Hótel Öðinsvé, Þórsstöð 1
 Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
 Húslagnir ehf, Gylfaflöt 20
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Icelandic Fish & Chips ehf, veitingastaður, Tryggvagötu 11, Hafnarholi
 Isavia, Reykjavíkflugvelli
 Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlið 4
 Ís-spor ehf, Síðumúla 17
 J.E. Skjanni ehf, byggingaverktakar, Stórhöfða 33
 Kaffihús Vesturbæjar, Melhaga 20-22
 Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
 Kjartansson hf, Skippholti 35
 Kjörgarður, Laugavegi 59
 Kjöthöllin ehf, Skippholti 70 og Háaleitisbraut
 Klettur - sala og þjónusta ehf, Klettagöðum 8-10
 Kolka ehf-Aldis Bára Einarssdóttir
 KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
 Kólus ehf, Tunguhálsi 5
 Kvika banki hf, Borgartúni 25
 Lagastöð lögfræðibjónusta ehf, Lágumla 7
 Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
 Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
 Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
 Le Bistro - franskur bistro & vinbar, Laugavegi 12

Bylting fyrir súrefnisþega

inogen

NONIN



G4

Nýja Inogen G4 vélín er komin. Aðeins 1.3 kíló. Stillingar 1-3.



G3



G2

Vandaðir og nákvæmir súrefnis-mettunarmælur frá Nonin. Þrígga ára ábyrgð. Verð kr. 13.900

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is

Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
 LMB Mandat lögmansstofa, Bergþórugötu 55
 LOG lögmansstofa sf, Kringlunni 7
 Logoflex ehf, Smíðshöfða 9
 Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
 Lögreglustofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
 Lögmansfélag Íslands, Álfamýri 9
 Lögreglufélag Reykjavíkur, Brautarholti 30
 Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
 Malbik og völtun ehf, Hrisima 33
 Matbörðid ehf, Bildshöfða 18
 Matthías ehf, Vesturföld 40
 Málarameistarar ehf, Freyjubrunni 29
 MD vélar ehf-www.mdvelar.is, Vagnhöfða 12
 Meba-úr og skart, Kringlunni og Smáralind
 Menntaskólinn við Hamrahlið, Hamrahlið 10
 Menntaskólinn við Sund, Gnodarvogi 49
 Mentis Cura ehf, Laugavegi 176
 Móðurást, Laugavegi 178
 Myconceptstore, Laugavegi 45
 Nasdaq Iceland, Laugavegi 182
 Nasdaq verðbréfamíðstöð hf, Laugavegi 182
 Neshamar ehf, Gufunesvegi 1
 Núi-Sírius hf, Hesthálsi 2-4
 Núi ökuskið ehf, Klettagöðum 11
 Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
 Nýtt Skil sfl, Borgartúni 24
 Orka ehf, Stórhöfða 37
 Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
 Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagöðum 4

Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Pétur Stefánsson ehf, Vatnssstíg 22
 Pfaff hf, Grensásvegi 13
 PK dM Arkitektar ehf, Brautarholti 4
 Pósturinn, Stórhöfða 29
 Prinsinn, söluturn, Hraunbæ 121
 Promenent ehf, Skeifunni 11b
 Rafax ehf, Lambhagavegi 9
 Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
 Rafval sf, Skógarseli 33
 Rafvæðing ehf, Reykási 24
 Rarik ehf, Dvergshöfða 2
 Reebok Fitness, Faxafeni 7
 Regla-netbókhald, Suðurlandsbraut 50
 Reykjavík Residence Hotel, Laugavegi 182
 Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
 Rolf Johansen og Co ehf, Skútuvogi 10a
 Ríni endurskoðun ehf, Suðurlandsbraut 18
 Sagtækni ehf, Bæjarflöt 8
 Sameyki stéttarfélag í almannabjónustu, Grettisgötu 89
 Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
 Samtök afurðastöðva í mjólkuriðnaði sf, Bitruhálsi 1
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethylli 2e
 Sérefni ehf, málningarveruverslun, Síðumúla 22
 Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
 SHV pípuhlagnibjónusta ehf, Funafold 54
 Síma- og tölvulagnir hf, Kirkjustétt 34

Meðferðir við ofnotkun skjátækja og tölvufíkn



Dr. Gunnar Örn Ingólfsson,
Sálfræðistofu Reykjavíkur

Það er að rétt að byrja á því að útskýra að það eru ekki nær allir vísinda- og fræðimenn sammála um hvernig ber að skilgreina tölvu- eða skjánotkun sem skapar vandamál. Enda er þetta nokkuð nýleg tækni og því nýlegt svið félagsvísinda, að rannsaka þá hegðun sem skapar vandamál í kringum skjá- eða tölvunotkun. Ekki gerir það auðveldara fyrir að tæknin breytist svo hratt að fræðigreinarnar ná oftast ekki að halda í við

breytingarnar. Þessi ágreiningur er áberandi þegar algeng greiningarviðmið á Vesturlöndum eru skoðuð. Það er nýtilkomið að til séu greiningar sem tengjast skjánotkun, þó einungis yfir það sem er skýrt sem tölvuleikjaröskun (e. Gaming Disorder). Tölvuleikjaröskun var talið eitthvað til frekari rannsókna árið 2013 í greiningarkerfi Geðlæknafélags Bandaríkjanna, DSM-5. Í greiningarkerfi sem Heilbrigðisstofnun Sameinuðu Þjóðanna (e. WHO) gefur út, ICD-II, varð tölvuleikjaröskun að opinberu greiningarviðmiði 2018. Því er ekkert undarlegt að erfitt sé að koma orðum á vandamálin og flókið að bregðast við þeim á skipulagðan hátt.

Það er áberandi að skjánotkun er að aukast hjá mannfólki og í sumum tilfellum verður það að vandamáli fyrir einstaklinga og þeirra nánustu. Vandamálin geta verið tengd aukinni löngun í skjánotkun, sem endar oft í meiri tíma með tækjunum og/eða leit að nýrri leið til að fá sterkari svörun (t.d. nýr leikur, ný markmið, nýr samfélagsmiðlastatus eða mynd). Þessi hegðun á sér oft stað þrátt fyrir ágreining og átök innan fjölskyldu eða meðal þeirra aðila sem standa sem næst viðkomandi, jafnvel sem forðun frá þeim aðstæðum. Einnig er algengt að það séu vandamál tengd vinnu og eða námi. Hvort sem þessi hegðun er komin til vegna annarra geðraskana eða sé eina vandamálið, þá eru afleiðingarnar oft áberandi fyrir aðilann og þá sem eru í kringum hann, en lausnin oft utan seilingar (Cash, Rae, Steel, Winkler, 2012).

Það er áberandi að skjánotkun er að aukast hjá mannfólki og í sumum tilfellum verður það að vandamáli fyrir einstaklinga og þeirra nánustu.

Forsaga

Það er erfitt að tala um skjánotkun án þess að deila því hvernig hún hefur haft áhrif á líf manns. Það veitir lesendum vonandi innsýn í það hvaðan ég er að koma, hvaða hugsana-skekkjur ég gæti verið að glíma við og hvers vegna ég legg áherslur á sumt en ekki annað þegar kemur að því að veita öðrum ráðleggingar, eða við skrif.

Þegar ég hugsa til baka yfir lífsskeiðið og velti fyrir mér minni eigin skjánotkun og áhrifum hennar á líf mitt, þá er augljóst að hún hefur haft djúpstæð áhrif og gerir enn þann dag í dag. Síðustu vikurnar spilaði ég tölvuleiki inná milli þess að lesa bækur þegar ég var að forðast að byrja að skrifa þessa grein, því að skrifa er orkufrekara fyrir mig og gerir mér oft auðvelt að upplifa vantrú og áhyggjur.

Þegar við horfum til fortíðar sé ég nokkuð langt tímabil á minni ævi þar sem að ég færðist frá því að leika mér í hefðbundnum leikjum barna, og vera mikið utandyra, yfir í sífellt meiri skjánotkun. Ég hætti að æfa körfubolta 16 ára gamall, eftir sjö ár af reglulegum körfuboltaæfingum. Frá 16–24 ára aldurs var notkun skjátækja sífellt að aukast; auðið aðgengi og frelsi til að velja hvernig ég eyddi tímanum auðveldaði líklega þá þróun. Ég var fljótlega farinn að leggja það mikla áherslu á að spila tölvuleiki að svefn minn tók oft aftursætið. Var oft vakandi fram eftir nóttu, stundum jafnvel til morguns þegar ég laumaðist í rúmið við að heyra í mömmu á leiðinni á fætur til að fela notkunina.

Þetta náði svo hámarki þegar ég var farinn að leggja sífellt minni áherslu á námið mitt í sálfræði við Háskóla Íslands. Ég eyddi flestum auðum stundum í íslenska tölvuleiknum EVE-online, að sigra himingeimana og eiga samskipti við fólk út um allan heim. Ég sé það núna mun betur hvað ég var og er heppinn. Ég var í sambandi með sterkum einstaklingi með skýra heimsýn og með fjölskyldu og annað fólk í kringum mig sem var með aðrar áherslur en tölvuleiki. Þetta fólk hafði ekki mikinn skilning á ástandinu líkt og ég, en þó veitti það mér óbílendi stuðning. Þetta og fleira til hjálpaði mér að halda í þann skilning að þetta magn af tölvuspili væri óhentugt gagnvart minni framtíð. Einnig vissi ég að þetta væri óheilbrigð út frá þeirri vitneskju sem ég hafði og var að öðlast um heilbrigðar lífsvenjur og vellíðan í gegnum námið.

Af og til spurði ég sjálfan mig: af hverju hegða ég mér þá ekki samkvæmt þessari vitneskju? Þessari spurningu svaraði ég oftast ekki að fullu og var hikandi þar sem ég vildi ekki viðurkenna fyrir sjálfum mér, né öðrum, að ég væri ekki við fulla stjórn þegar kom að tölvuleikjaspili. Önnur skjánotkun hefur líka alltaf gefið mér sterka svörun, en þó ekki jafn mikið alglegmi og við tölvuleiki.

Ég valdi á endanum að hætta að spila tölvuleiki þegar ég flutti til útlanda í framhaldsnám í sálfræði. Það var með erfðari ákvörðunum sem ég hafði tekið á þessum tímabili í mínu lífi. Enda hafði ég eytt þúsundum klukkustunda í að búa mér til aðrar persónur í öðrum veruleikum. Langsamlega erfðast var að segja skilið við EVE-online persónuna, sem var ekki einungis tilfinningalega tengd mér og stórum hóp vina á netinu, heldur líka metinn í raunvirði á tugi þúsunda íslenskra króna. Eina leiðin sem ég gat ímyndað mér til að segja skilið við persónuna var að biðja vin minn sem ennþá spilaði leikinn



að sjá um hann þangað til ég gæti tekið við honum aftur. Líkt og ég væri að finna tímabundið heimili handa fjölskyldumeðlimi eða gæludýri. Ári eða tveimur síðar var auðveldara að segja, nei þetta er ekki tímabundið. Ég er hættur.

Út frá þessu hófst nýr kafli í mínu lífi. Ég náði mér í mastersgráðu í ráðgjafarsálfræði og svo doktorsgráðu í sama fagi. Var kominn aftur til Íslands og byrjaði fljótlega að vinna sem sálfræðingur eftir það. Einnig tók ég aftur upp tölvuspil, en á þónokkuð annan máta og með talsvert meiri meðvitund. Fljótlega í vinnu minni sem sálfræðingur byrjaði ég að hitta einstaklinga sem voru að upplifa keimlíka erfiðleika og ég hafði upplifað og er ennþá á varðbergi gagnvart í mínu daglega lífi.

Hvað get ég gert í mínum málum?

Vegna fyrrnefndra vandamála á skilgreiningum á hver vandinn er, þá hefur reynst erfitt að þróa meðferðarúrræði, mælitæki og að gera rannsóknir á hugtökum og vandamálum. Samkvæmt samantekt King et al. (2017) á rúmlega 30 rannsóknum á meðferðum við tölvuleikjaröskun eða internetfíkn á tímabilinu 2007 til 2016 sem þeir töldu vel hannaðar, er óvíst hvort að ein meðferð sé fremri annarri. Vert er að nefna að meðferð byggð á grundvelli hugrænnar atferlismeðferðar hafi verið mest rannsökuð á Vesturlöndum, en þó ekki nægilega til að fullyrða neinn mun á gæði meðferðar á milli kenninga. Því fjalla ég stuttlega um fjölbreytileika þess sem er í boði sem meðferð við ofnotkun skjátekja og það sem virðist vera sameiginlegt með þeim aðferðum.

Hvaða möguleikar eru í boði?

Almennt er þróun meðferða við ofnotkun skjátekja stutt á veg komin. Það eru þó nokkrar aðferðir sem hafa verið í þróun og eru notaðar víða. Einstaklingar geta sóst eftir lyfjanotkun að læknisráði eða samtalsmeðferðum. Í grófum dráttum er hægt að skipta samtalsmeðferðum í einstaklings-, hóp- og fjölskyldumeðferðir. Það er í raun ekkert sem kemur í veg fyrir að einn aðili undirgangist allt þetta á sama tímabili, nema auðvitað aðgengi og kostnaður. Einnig er munur á úrræðum þar sem einstaklingar velja innlagn á stofnun og þar sem einstaklingar sækja hjálp án innlagna.

Það virðist vera algengast að meðferð við ofnotkun skjá-

tækja vari frá sex til átta vikum, en getur þó verið allt frá 19 mánuðum niður í eina klukkustund. Sumar af þeim kenningum sem hafa verið notaðar við þróun úrræðanna eru hugræn atferlismeðferð, hvatamiðuð samtalsmeðferð (e. motivational interviewing), lausnamiðuð meðferð (e. solution focused), raunveruleikameðferð (e. reality) og blönduð meðferð sem styðst við fleiri en eina kenningu við hönnun úrræða (King et al., 2017).

Það sem virðist vera sameiginlegt með flestum samtalsmeðferðum við ofnotkun skjátekja er að: a) auka hæfileika einstaklinga til að takast á við erfiðar upplifanir og tilfinningar (minnka forðun), b) bæta sambönd og félagsleg tengsl við einstaklinga án notkunar skjátekja (minnka einangrun) og c) hjálpa einstaklingnum að læra nýja hegðun tengda skjánotkun sem lofar honum að nýta tæknina án þess að misnota hana eða valda sér og öðrum skaða.

Almennt þá er lyfjameðferð ekki næg ein og sér við ofnotkun á skjátekjum, en þó telja sumir að lyf geti bætt möguleika einstaklinga til að ná bata (Przepiorka, Blachnio, Miziak, og Czuczwar, 2014). Það virðist vera meira áberandi að lyf séu hjálpleg þegar um er að ræða blandaðar greiningar, þar sem einstaklingurinn er að takast á við fleiri vandamál. Til dæmis, ef einhver greindur með athyglisbrest og ofvirkni myndi fá lyf við því samhliða meðferð við ofnotkun skjátekja.

Eins og fyrr hefur verið nefnt þá hefur hugræn atferlismeðferð reynst nokkuð vel við leikjaröskun og internetfíkn. Árið 2011 hannaði Young meðferð með hliðsjón af kenningum hugrænnar atferlismeðferðar. Í stuttu máli þá er byrjað á því að fylgjast með notkun; skrá niður tölvunotkunina (t.d. hvar, hvenær, hvað). Það er gert með það að markmiði að auka meðvitund og auðvelda breytingu á hegðun og minnkun notkunar. Í framhaldi af því eru raunsæ markmið til breytinga sett. Í næsta skrefi er unnið að því að læra hvað hvetur eða ýtir einstaklingnum til ofnotkunar. Þannig skilur einstaklingurinn betur hvaða langanir og þarfir eru ófullnægðar - og gerir þriðja skrefið auðskiljanlegra en í því er tekist á við erfiðleikana í lífinu sem hafa ýtt undir ofnotkun.

Meðferð við netfíkn frá sjónarhorni jákvæðrar sálfræði innifelur aukningu jákvæðra tilfinninga og styrkingu félags-tengsla (Khazaei, Khazaei og Ghanbari-H, 2017). Aðferðir eftir kenningum jákvæðrar sálfræði hafa leitt til minnkunar ►

Ef við gerum nær einungis það sem er skemmtilegast, þá missum við hægt og rólega sjónar, trú og áhuga á þeim draumum og löngunum sem við höfðum áður.

á kvíða, sem er oft eitt af því sem hrjáir þann sem fer inn í forðun með notkun skjátækja. Einnig hefur það komið í ljós að inngríp eftir kenningum jákvæðrar sálfræði geta eftir félagsleg tengsl (*O'Connell, O'Shea, & Gallagher, 2016*). Efling jákvæðra félagslegra tengsla, aukin tíðni og gæði tengsla, virðast geta dregið úr ofnotkun. Rannsókn á nemendum í hópmeðferð út frá aðferðum jákvæðrar sálfræði gaf til kynna að það væri mikil minnkun á ánetjandi hegðun og styrking félagsstengsla hjá þátttakendum (Khazaei, Khazaei og Ghanbari-H, 2017).

Á Íslandi, að mér vitandi, er um fátt að velja þegar kemur að úrræðum. Við höfum nokkra sálfræðinga hér og þar með mismikla reynslu í að sinna þessari meðferð. Einnig hafa aðilar úr öðrum heilbrigðisstéttum verið að sinna þessum einstaklingum. Svo hafa einstaklingar með persónulega reynslu eða aðra fræðilega kunnáttu líka verið að fræða almenning um þessi mál. Það er mikill hugur í þessu fólki og ég veit að þónokkrir aðilar eru að leita að leiðum til að bæta við vitneskju og þau úrræði sem eru í boði. Þar á meðal eru höfundur þessarar greinar og Þorsteinn Kristján Jóhannsson

búinir að vera að hanna hópúræði sem er ætlað þeim sem ofnota skjátæki. Ef þið viljið læra frekar um úrræðið, endilega farið á vefsíðuna www.tolvufikn.is

Framtíðin

Velhannaðar forvarnir verða alltaf áhrifameiri en meðferðar-úrræði, líkt og það er áhrifaríkara að bæta ónæmiskerfið og forðast veikindi en að fá lyf eftirá. Því er erfitt að skilja hversu lítið af peningum er veitt í forvarnir, hlutfallslega, miðað við önnur inngrip. Það vantar aukna umræðu og fræðslu á áhrifum skjánotkunar og leiðbeiningar til foreldra og forráðamanna. Vonandi sjáum við líka á næstu misserum aukna styrkveitingu til þjálfunar aðila sem geta styrkt forvarnir og/ eða veitt meðferð við ofnotkun skjátækja.

Það er líklegt að þörf sé eða verði á að hafa langtímaúræði sem getur hýst einstaklinga sem takast á við skjávanda-mál í lengri tíma. Hversu langt eftir á getum við leyft okkur að verða? Fyrsta innlagnarúrræðið vegna internetfíknar varð til í Kína 2006. Austurlöndin fjær eru oft í fararbroddi í að takast á við vandamál tengd skjánotkun. Sérílagi Suður Kórea, þar sem forvarnir, skimun á börnum og hundruð innlagnadeilda eru til staðar. Það var ekki fyrr en 2013 sem Bandaríkjamenn opnuðu fyrstu spítaladeildina fyrir innlagnir vegna internetfíknar (Young, 2017).

Lífið má ekki bara snúast um það sem okkur langar að gera ef við viljum stýra ómeðvituðum hvötum og koma hlutum í verk sem færa okkur nær langtímamarkmiðum. Ef við gerum nær einungis það sem er skemmtilegast, þá missum við hægt og rólega sjónar, trú og áhuga á þeim draumum og löngunum sem við höfðum áður. Einnig getum við fundið okkur á þeim stað þar sem við hreinlega vitum ekki hvað við eigum að gera við okkur og tíma okkar ef við erum ekki á kafi í fíkninni. Hvaða áhrif það hefur á einstakling, hvað þá þjóðfélagið í heild, þegar skjánotkun virðist vera í sífældri aukningu?

Eflaust bæði kosti og galla. 🌟

Fáðu góðar vörur á góðu verði og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



Plöstun

Við plöstum bækur, pakka og margt fleira



Handavinna

Við getum pakkað, brotið, merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna

Ritföng, pappír og aðrar skrifstofuvörur



Möppur

Úrval af möppum í öllum stærðum og gerðum

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er

Reykjavík

Sjúkraþjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
 Skorri ehf, Bildshöfða 12
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
 SM kvótaþing ehf, Tryggvagötu 11
 Smíðabjónustan ehf, Hyrjarhöfða 6
 Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold 1-3
 Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
 Steypustöðin ehf, Malarhöfða 10
 Stjá, sjúkraþjálfun, Hátúni 12
 Stólpi Gámar, Klettagörðum 5
 Subway, Suðurlandsbraut 46
 Suzuki bílar á Íslandi
 SVP-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35
 Sægreifinn, Verubúð 8, Geirsgötu 8
 Söngskólinn í Reykjavík, Laufásvegi 49-51
 Tanngo slf, Vegmúla 2
 Tannlæknastofa Sigríðar Rósu Viðisdóttur, Réttarholtsvegi 3
 Tannréttingar slf, Snorrabraut 29
 Tannréttingastofan ehf, Grensásvegi 16
 Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
 TBG ehf, Grensásvegi 7
 Technik þjónusta og sala ehf, Hyrjarhöfða 5
 Terra Export ehf, Nethyl 2b
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Tjarnarskóli ehf, Lækjargötu 14b
 Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
 Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar, Engjateigi 1
 TREX-Höfðerðamíðstöðin, Hesthálsi 10
 Triton ehf, Grandagarði 16
 Tækniverk - Hár og heilsa, Bergstaðastræti 13
 Útfarabjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
 VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 Vagnasmíðjan ehf, Eldshöfða 21
 Varmi ehf, Laugavegi 168
 Veitingahúsið Lauga-Ás, Laugarásvegi 1
 Veitingastaðurinn Höfnin, Geirsgötu 7c
 Verksýn ehf-www.verbsyn.is, Síðumúla 1
 Vernd, fangahjálpar, Laugateigi 19
 Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
 Verslunin Álfheimar, Háaleitisbraut 153
 Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
 Verslunin Rangá, Skipasundi 56
 Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
 Við og Við slf, Gylfaflöt 3
 Vilberg kranaleiga ehf, Fannafold 139
 Vilhjálmsson slf, heildverslun, Sundaborg 1
 Virkjun ehf, Mörkinni 3
 VOOT Beita, Skarlagörðum 4
 VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
 Wok Dragon, Dalbraut 1
 Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74, Glæsibæ
 Ökuskólinn í Mjódd ehf, Parabakka 3
 Örninn - hjól, Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Nesskip hf, Austurströnd 1

Vogar

Artik Rok Motel ehf, ländal 1

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 Arnarljós, Digraesheiði 45
 ÁF Hús ehf, Bæjarlind 4
 Bazaar Reykjavík ehf, Bæjarlind 6
 Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf, Skemmuvegi 46
 Bilaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
 Bilaskjól, bifreiðasmíðja, Akralind 3
 Bilaverkstæði Kjartans og Þorgeirs slf, Smíðjuvegi 48d
 Bilrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
 Blíkksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
 Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
 dk hugbúnaður ehf-www.dk.is, Smáratorgi 3
 Efnissalan ehf, Smíðjuvegi 9
 Exton ehf, Vesturvör 30a
 Eyfeld ehf, Bæjarlind 14-16
 Fasteignamiðstöðin ehf, Hlíðasmára 17
 Ferli ehf, Hlíðasmára 8
 GG Sport, Smíðjuvegi 8, græn gata
 Hagbær ehf, Þorrasölum 13
 Hamraborg ehf, Lundi 92
 Hefilverk ehf, Jörfalind 20
 Hjallakirkja
 Hjartavernd, Holtasmára 1
 Hvellur-G. Tómasson ehf, Smíðjuvegi 30
 Höll ehf, Hlíðasmára 6
 Iðnaðarlausnir ehf, Akralind 7
 Inter Medica ehf, Skemmuvegi 6
 Ísfix ehf, Smíðjuvegi 6, græn gata
 Jarðtækni ehf, Þorrasölum 1
 JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a
 Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
 Kraftvélur ehf, Dalvegi 6-8
 Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 Löggiltir endurskoðendur, Hlíðasmára 4
 Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
 Málning hf, Dalvegi 18
 MHG verslun ehf, Víkurhvarf 8
 Nobex ehf, Hlíðasmára 6
 Rafholt ehf, Smíðjuvegi 8
 Rafmiðlun hf, Ögurvartí 8
 Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
 Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
 Reidhjólaverslunin Hjólíð ehf, Smíðjuvegi 9 gul gata
 Rúnir Skyndiprent, Askalind 8
 Samhjálp, félagasamtök, Hlíðasmára 14
 Sjúkraþjálfunin Klinik, Bæjarlind 14-16
 Skalli, Ögurvartí 21
 Stálgaði ehf, Smíðjuvegi 9a
 Stíflubjónustan ehf, Nýbýlavegi 54
 Suðurverk hf, Hlíðasmára 11
 Tröllalagnir ehf, pipulagningabjónusta, Auðnukór 3
 Tækniþjónusta Ragnars G. Gunnarssonar ehf, Smíðjuvegi 11
 Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
 Ýmus ehf, heildverslun, Dalbrekku 58

Garðabær

AP-Prif ehf, Skeiðarás 12
 Engilbert ÖH Snorrason tannlæknastofa slf, Garðatorgi 3



Fimir ehf, Skrudási 14
 Fjallatindar ehf, Þernunesi 10
 Garðabær, Garðatorgi 7
 Garðasókn, Kirkjuholi
 Gauti Ólafsson, Norðurbúð 4
 Geislataekni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
 Hafnasandur hf, Birkiási 36
 Hannes Arnórsson ehf, Móafliót 41
 KAPP ehf, Miðhrauni 2
 Krókur, Vesturhrauni 5
 Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
 Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
 Pipulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
 RK Pipulagnir ehf, Ásbúð 52
 Stjórnu-Oddi hf, Skeiðarási 12
 Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2
 Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2
 Öryggisgírdingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

220 hárstofa ehf, Linnetsstíg 3
 barak.is, Suðurhvammi 2
 Boðunarkirkjan.is-Útvarp Boðun FM 105.5, Álfaskeiði 115
 Dverghammar ehf, Lækjarbergi 46
 Efnamóttakan hf, Berghelli 1
 Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
 Eldvarnarþjónustan ehf, Móabard 37
 Flensborgarskólinn, Hringbraut 10
 gardyrkjan.is, Lyngbardi 2
 Granítsteinar ehf, Helluhrauni 2

Gunnars mæjónes ehf, Dalshrauni 7
 Hafnarfjarðarbær
 Hafnarfjarðarhöfn, Öseyrarbraut 4
 Hagmálun slf, Erluási 56
 Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15
 H-Berg ehf, Grandatröð 12
 Héðinn Schindler lyftuv hf, Gjóthrauni 4
 HH Trésmíðja ehf, Fífuvöllum 22
 Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1
 Íslensk hollusta ehf, Skúthrauni 7
 Járngrímur slf, Hverfisgötu 11
 Netorka hf, Bæjarhrauni 14
 Nonni Gull, Strandgötu 37
 Rafeining ehf, Flatahrauni 5b
 Reikningar og ráðgjöf ehf, Stakkahrauni 1
 Rennilist, Lónsbraut 6
 Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
 Skerpa renniverkstæði, Skúthrauni 9a
 Smyril Line Island ehf, Fornubúðum 5
 ThorShip, Selhelli 11
 Trefjar ehf, Öseyrarbraut 29
 Trésmíðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
 Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
 UN bókhald ehf, Reykjavíkurvegi 64
 Útvík hf, Eyrartröð 7-9
 Verkalyðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
 Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf, Melabraut 23-25
 Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði, Álhelli 8
 Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
 Þaktak ehf, Grandatröð 3

Samskiptamiðlar og heimilislífið



Guðrún Katrín Jóhannesdóttir
félagsfræðingur, Þitt virði.



Lovísa María Emilsdóttir
félagsráðgjafi, Þitt virði.

Tækninni hefur fleygt hratt fram og haft verulegar breytingar í för með sér fyrir fólk. Það kemur til dæmis fram í tölvu- og skjánotkun einstaklinga, sem hefur aukist töluvert á undanförunum misserum. Hröð tækniþróun og aukin notkun samfélagsmiðla hefur breytt því hvernig fólk hefur samskipti og tjáir sig. Börn eru engin undantekning þegar kemur að þessum breytingum. Tölvuleikir hafa að einhverju leyti leyst af hólmi hefðbundna leiki sem meðal annars fela í sér meiri hreyfingu, samveru og þörf fyrir imyndunarafli. Börn sitja nú gjarnan mikið fyrir fram skjá þar sem tölvuleikir og samfélagsmiðlar spila stórt hlutverk.

Tölvuleikjaröskun

Á síðasta ári skilgreindi Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) tölvuleikjaröskun sem geðsjúkdóm. Tölvuleikjaröskun ein-kennist af eftirfarandi þáttum:

- Lítil eða engin stjórn á tölvuleikjanotkun
- Tölvuleikjanotkun er í vaxandi mæli tekin fram yfir önnur áhugamál og daglegar athafnir
- Tölvuleikjanotkun eykst þrátt fyrir neikvæðar afleiðingar hennar

Svo virðist sem of mikil tölvu- og skjánotkun barna geti haft í för með sér ýmsar neikvæðar afleiðingar bæði á líkamlega og sálræna heilsu. Líkamlegar afleiðingar geta verið svefntruflanir, stoðkerfisverkir, höfuðverkir, aumir fingur og þurr augu. Sálræn einkenni koma oft fram sem depurð, kvíði, félagsleg einangrun, reiði og streita. Breytingar á atferli eru einnig þekktar eins og til dæmis minnkaður áhugi á námi og tómstundum og breyttar matar- og hreinlætisvenjur.

Fyrirmyndir

Það má gera ráð fyrir því að þegar hegðun og líðan barns breytist hafi það áhrif á aðra fjölskyldumeðlimi. Foreldrar geta fundið fyrir auknum pirringi hjá barni þegar reynt er að setja því mörk varðandi tölvu- og skjánotkun. Þá er mikilvægt

að foreldrar horfast í augu við vandann og takist á við hann. En foreldrar eru stundum ráðþrota varðandi hvernig takast eigi á við vandann. Við bendum fólk á að skoða hann í stóru samhengi.

Þar sem foreldrar eru helsta fyrirmynd barna sinna ættu þeir að byrja því á að skoða eigið munstur varðandi tölvu- og skjánotkun. Það er auðvelt í lífsins amstri að taka sér hvíld með því að vafra um í símanum sínum eða í tölvu. Foreldrar ættu þó að vera meðvitaðir um þann tíma sem fer í það, hvort þeir séu að fara á mis við stund með barninu sínu og gera sér í hugarlund hvaða fordæmi þau eru að setja. Barnið hefur ef til vill frá einhverju merkilegu að segja en fær ekki rými til þess. Ef foreldrar leggjast yfir símann sinn má gera ráð fyrir því að barnið geri það sama og þá verður lítið úr samskiptum þeirra á milli.

Það læra börn sem fyrir þeim er haft, segir máltækið sem á vel við en foreldrar eru besta fyrirmynd barna sinna. Við erum helsta fyrirmynd barna okkar og þau taka gjarnan upp þá siði sem við höfum tamið okkur. Þannig að í ferlinu er mikilvægt að foreldrar tileinki sér tölvu- og skjánotkun á þann hátt sem þau vilja að börnin sín geri. Börn þrífast og nærast á athygli foreldra sinna. Það er því dýpur sjón að sjá barn reyna að fanga athygli foreldris sem er fast í símanum og heyrir jafnvel ekki í barninu. Það er þó jákvætt að það hefur átt sér stað töluvert vitundarvakning í þessum efnum og virðast foreldrar og forráðamenn barna vera að verða meðvitaðri og gera sér betur grein fyrir ábyrgðarhlutverki sínu þegar kemur að því að sýna fordæmi varðandi tölvu- og skjánotkun.

Lykillinn að heilbrigðri skjánotkun er að það sé jafnvægi á milli skjánotkunar og annarra þátta í lífi fullorðinna og barna.

Jafnvægi daglegra athafna

Lykillinn að heilbrigðri skjánotkun er að það sé jafnvægi á milli skjánotkunar og annarra þátta í lífi fullorðinna og barna. Það er alfarið hlutverk þeirra fullorðnu að stýra sinni eigin notkun og notkun barna sinna. Mikilvægt er að gæta þess að börn og unglingar geri aðra hluti en að vera við skjá.

Íþróttaiðkun, tómstundir og samvera við foreldra hafa mikið forvarnargildi. Einnig er gott ef foreldrar setja upp ákveðnar reglur á heimilinu sem lúta að tölvu- og skjánotkun til að minnka hana hjá öllum fjölskyldumeðlimum.

Góðar reglur eru til dæmis að fjölskyldan borði saman kvöldmat án þess að skjáir séu við matarborðið. Þá gefst fjölskyldunni kostur á að spjalla saman og heyra hvað um er að vera hjá hvort öðru. Börn ættu að klára heimalærdóm áður en sest er við tölvu eða skjá. Við bendum fólki á að meina börnum sínum aðgang að tölvu eða skjá að minnsta kosti klukkustund fyrir svefn og eins getur verið gott að allir fjölskyldumeðlimir skilji símana sína eftir frammi áður en farið er að sofa. Hættan er sú að símannir trufla svefn fólks, sem dæmi má nefna að einstaklingur sem rumskar að nóttu til gæti þótt freistandi að kíkja á símann sinn og áður en hann veit af er hann ef til vill búinn að vafra um á samfélagsmiðlum í klukkutíma.

Hættur internetsins

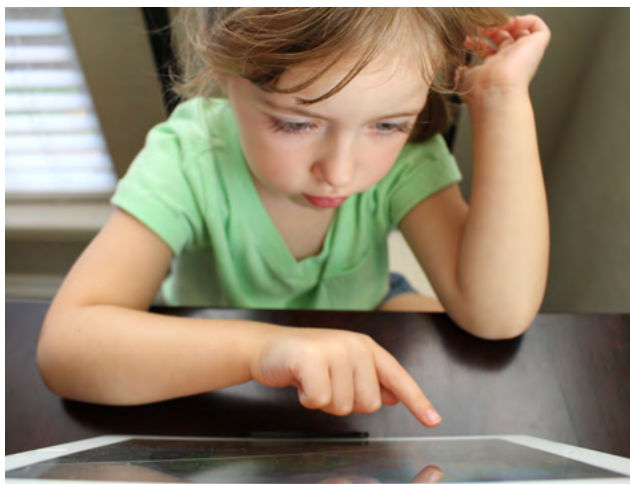
Það er góð regla að foreldrar og forráðamenn fylgist með notkun barna á internetinu og kenni þeim að umgangast það. Þar leynast ýmsar hættur og ef ekki eru gerðar ráðstafanir hafa þau óheftan aðgang að efni sem er óviðeigandi fyrir aldur þeirra og þroska. Hvað leiki varðar gera foreldrar sér oft ekki grein fyrir því að börnin þeirra eru jafnvel að spila leiki sem eru bannaðir fyrir þeirra aldur. Það er mjög mikilvægt að foreldrar skoði og fái nánari upplýsingar um þá leiki sem börnin þeirra eru að spila. Til eru ýmsar vefsíður þar sem hægt er að lesa sér til um tölvuleiki, sem dæmi um slíka má nefna <http://www.esrb.org>.

Mikilvægt er að börn og unglingar finni að þau geti rætt við foreldra sína um hvað er í lagi og hvað ekki í lagi á netinu.

Einelti getur átt sér stað á internetinu þar sem börn geta bæði verið gerendur og þolendur. Börn þurfa að vita að þau eiga og geta leitað til fullorðinna ef að slíkt á sér stað. Einnig gera börn og unglingar sér ekki alltaf grein fyrir því að myndir og orð sem sett eru á netið verða ekki auðveldlega tekin til baka. Það þarf því að kenna þeim að það skiptir máli að hugsa sig vel um áður en þau deila einhverju á netinu.

Mikilvægt er að útskýra fyrir börnum og unglingum hvers vegna foreldrar þurfa yfirsýn yfir hvað þau eru að gera á netinu. Þá þarf að gera þeim grein fyrir því að það er vegna þess að okkur er annst um þau en ekki vegna forvitni eða afskiptasemi.

Mikilvægt er að börn og unglingar finni að þau geti rætt við foreldra sína um hvað er í lagi og hvað ekki í lagi á netinu. Einnig er gott að foreldrar og börn verji tíma saman á netinu og spjalli um það sem þar er að sjá og gera.



Svo læra börnin sem fyrir þeim er haft.

Hollt að leiðast

Fyrir foreldra er mikilvægt að vara sig á meðvirkni sinni þegar tölvu- og skjánotkun barna er minnkuð en búast má við að börn reyni ýmislegt til að fá foreldra til að gefa eftir. Það er eðlilegt að foreldrum finnist erfitt að hlusta á barnið sitt segja að því leiðist eða að einhverjir félagar megi vera meira í tölvunni og þess háttar. Við þessar aðstæður reynir á foreldra sem þurfa að sýna staðfestu og minna sig á af hverju verið er að taka á tölvu- og skjánotkuninni. Sem dæmi má nefna að það getur verið hollt fyrir börn að leiðast því þá eru þau sett í aðstæður þar sem þau þurfa að nota hugmyndaflugið til að finna sér eitthvað að gera. Þegar barn er minna við tölvu og skjá gefst því einmitt tækifæri til að gera aðra hluti eins og að leika sér við vini sína, stunda áhugamál og tómstundir, sinna heimanámi og að vera með fjölskyldunni sinni. Sá tími sem notaður er til að minnka tölvu- og skjánotkun er einmitt tilvalinn fyrir fjölskylduna til að gera eitthvað saman og er stór liður í því að virkja barnið og fá það til að gera eitthvað annað. Í fyrstu getur þetta reynst erfitt og barnið sýnir því ef til vill lítinn áhuga að gera eitthvað með fjölskyldunni en oftast er það einungis tímabundið.

Talað saman

Það má hafa í huga að þegar barn eyðir tíma við skjá þá er það ekki að gera hluti sem eru mikilvægir varðandi þroska þeirra. Barn getur því farið á mis við tengslamyndun, hreyfingu, samskipti auglitis til auglitis og frjálsan leik.

Við hvetjum foreldra til þess að fylgjast vel með líðan barns síns og tala um tilfinningar á opinskáan hátt við það. Manneskjunni er það eðlislægt að finna leið út úr vanlíðan sinni og á það bæði við um börn og fullorðna. Ein leið út úr vanlíðan getur verið að gleyma sér í tölvuleikjum eða á samskiptamiðlum. Til að ganga úr skugga um að svo sé ekki tilfellið hjá barni geta foreldrar talað um tilfinningar og hugsanir barnsins við það og hjálpað því þannig við að átta sig á eigin líðan og horfast í augu við sjálft sig.

Við hvetjum einnig til samveru foreldra með barni sínu en slíkar stundir verða ekki metnar til fjár. Það getur verið tilvalið að draga fram spilin, slökkva á símanum og eiga góðar stundir saman. 🌟



Aðaldrifkrafturinn að finnast maður skipta aðra miklu máli

Páll Kristinn Pálsson ræðir við Magnús Friðrik Guðrúnarson, sem ánetjaðist ungur tölvuleikjafikinn um langt árabíl en tókst að losna úr möskvum hennar með þátttöku í Unghugastarfi Hugarafis. Magnús Friðrik hefur tekið þátt í ýmsu forvarnastarfi á geðheilbrigðissviðinu, kennt í Bataskóla Geðhjálp og flutt fyrirlestra um reynslu sína af tölvuleikjafíkni í framhaldsskólum. Aðalstarf hans um þessar mundir er þó við að búa til sögu fyrir stóran tölvuleik sem áætlað er að gefa út eftir nokkur ár.

Þegar við Magnús Friðrik hittumst til að ræða um tölvuleikja-fíknina rifjar hann til að byrja með upp atburð frá því í janúar árið 2007: „Klukkan var að nálgast miðnætti og við vorum samankomnir um hundrað nörðar fyrir utan BT-verslunina í Skeifunni, sem þá var. Út var að koma nýr tölvuleikur – ég held bara að þetta hafi verið í eitt af fyrstu skiptum sem haldnar voru miðnæturopanir þegar ný vinsæl vara kemur í verslanir. Þetta var tölvuleikurinn The World of Warcraft, The Burning Crusade, sem var mjög frægur og vinsæll leikur út um allan heim á þeim tíma. Ég var tólf ára gamall og örugglega yngstur þarna í hópnum. Ég var þá þegar ótrúlega mikill tölvuleikjastrákur. Ég spilaði tölvuleiki, ég spjallaði við vini mína um tölvuleiki, ég lifði dældið mikið í tölvuleikjum. En ég gerði líka helling af öðrum hlutum, og að mínu mati var þetta ekki orðið neitt alvöru vandamál, bara áhugamál. Ég fór út í fótbolta, var í vatnsbyssustríðum með vinum mínum, ég var bara krakki.“

Hvernig gekk þér í skólanum? „Ég er fæddur árið 1993, þann 20. desember, og þegar maður fæðist svo seint á árinu er maður ungur í samanburði við flesta í sama árgangi. Mér gekk mjög vel í skólanum, meira að segja það vel að mér bauðst að fara ári á undan jafnöldrum mínum í menntaskólann. Sem ég gerði og þar byrjaði tölvufíknin. Ég var bara fjórtán ára þegar ég byrjaði í Menntaskólanum í Kópavogi, þar sem ég bjó. Og það sem gerði hlutina eiginlega verri var að ég fór í stöðupróf í ensku og fékk tvo áfanga metna, þannig að í mínum fyrsta enskutíma í menntaskólanum var ég fjórtán ára í tíma með þriðja árs nemum, það er að segja 16 og 17 ára unglingum. Eins og flestir þekkja er hvert ár á þessum aldri stórt bil og mér fannst ég frekar vera grunnskólakrakki en framhaldsskólaunglingur. Ekki bætti heldur úr skák að ég spilaði á harmóníku, það gaf ekki mörg stig í kúlinu – en er þó merkilegt nokk orðið talsvert svalara síðan. Þessi 14 ára krakki innan um 16-18 ára krakka var talinn mjög gáfaður, svo var hann líka í *Gettu betur* liði skólans. Þetta var ekki blanda sem bjó til vinsælan nemanda ...“

Nú, þótti ekki fint að vera í *Gettu betur*? „Nei, ekki í MK á þessum tíma, ekki eins og stjórnurnar í MR og Versló. Það tók mig svo alveg tvö ár að átta mig á því að ég þekkti engan í skólanum. Ég fór alltaf beint heim eftir skóla og settist við tölvuna, gerði aldrei neitt með neinum eftir skóla. Enginn vildi vera með 14 ára krakka, hvað þá að bjóða honum í parti um helgar. Mig langaði alveg að eiga vini í skólanum en átti enga. Allir vissu samt alveg hver ég var – en ég var fastur í þeirri sjálfsmýnd að ég væri ekki gjaldgengur félagslega, enginn talaði við mig. Ég var skrytni krakkin, ofurnörðinn. Það var á þessum tíma sem tölvan varð vandamál hjá mér frekar en áhugamál. Hún gerði mér kleift að komast yfir þá vansæld að langa til að eignast vini en finnast ég vera félagslega vanhæfur til þess. Í stað þess að reyna að leysa það öðruvísi, öðlast þann félagsþroska sem til þurfti, þá var ég bara í tölvunni. Smám saman fór mér svo að þykja erfitt að mæta í skólann, hann uppfyllti engar af mínum þörfum og mér leið bara illa.“

Varstu nokkuð lagður í einelti? „Nei, ég myndi ekki segja það. Það var aldrei komið illa fram við mig, en það reyndi enginn að vingast við mig. Ég reyndi svo sem heldur ekki að vingast við aðra. Ég þorði það ekki. Það hefði verið frábært ef einhver hefði reynt að vingast við mig, en ég get ekki verið full yfir því að enginn hafi gert það. Hins vega átti ég vini í tölvunni, bæði útlendinga og Íslendinga, og margir þeirra eru vinir mínir enn þann dag í dag. Vandamálið við vinina í tölvunni, sérstaklega þá sem bjuggu í Bandaríkjunum, var að kvöldin hjá þeim eru nærur á Íslandi. Svo það leið ekki á löngu uns

Ég var farinn að spila tölvuleiki til fjögur og fimm á morgnana. Vaknaði svo klukkan átta og hugsaði hvort mig langaði til að fara í skólann, þar sem mér leið illa, eða halda bara áfram að sofa og fara svo að spila tölvuleiki með vinum mínum þegar ég vaknaði aftur.

ég var farinn að spila tölvuleiki til fjögur og fimm á morgnana. Vaknaði svo klukkan átta og hugsaði hvort mig langaði til að fara í skólann, þar sem mér leið illa, eða halda bara áfram að sofa og fara svo að spila tölvuleiki með vinum mínum þegar ég vaknaði aftur. Ég var ekki lengi að gera það upp við mig. Ég bjó einn með mömmu minni og MK var bara hinum megin við götuna. Á tímabili var það þannig að ég fór út með henni á morgnana, hún fór í vinnuna en ég labbaði einn hring í hverfinu og fór svo aftur heim og svaf til hádegis. Sem endaði auðvitað með því að mamma komst að því að ég var hættur að mæta í skólann – en þá hafði þetta staðið yfir í tvo til þrjá mánuði.“

Var ekkert haft samband við þig úr skólanum? „Nei, það er það furðulega við þetta. Það var ekki hringt eða neitt – og svo kom bara bréf um að ég hefði verið rekin vegna lélegrar mætingar og það var þá sem mamma komst að þessu. Ég veit ekki hvort það hefði breytt einhverju ef það hefði verið hringt og ég boðaður í viðtal eða eitthvað slíkt. En það var bara ekki gert og ég hitti aldrei námsráðgjafa á meðan ég var í MK. Og ég er ekki að segja þetta til að gera lítið úr MK. Ef hoppað er yfir næstu árin þá útskrifaðist ég loksins í fyrra, eftir 9 ár og 6 framhaldsskóla. Ég prófaði sem sagt ansi marga og það var alltaf sama sagan: Ég stundaði námið ágætlega í byrjun en hætti svo að mæta. Alltaf sama munstrið. Ég stóð ekki undir pressunni sem fylgdi því að fara út í félagslegt umhverfi. Ég fór í Borgarholtsskólann í Grafarvogi á eftir MK, ég átti þar nokkra góða vini sem ég hafði kynnst í gegnum tölvuleikina. Það var ágætt að hafa hafa þá nálægt sér en aðallega svaf ég bara þann tíma sem ég var í Borgó. Ég svaf í sófanum á bókasafninu og það eru mínar minningar þaðan. Svo fór ég í Hraðbraut og svo Tækniskólann og þaðan norður að Laugum, en þar kenndi pabbi minn. Það mistókst líka og þá tók ég mér frí frá námi í tvö ár og gerði lítið annað en að vera í tölvunni. Loks fór ég í Fjölbrautaskólann í Ármúla og þar fannst mér í fyrsta sinn ég vera sestur á skólabekk til að klára stúdentsprófið – og gerði það sem sagt í fyrra.“

Hvenær náðirðu að snúa við blaðinu í tölvuleikjafíkninni? „Þessi tvö ár sem ég var ekki í framhaldsskólanum náði tölvufíknin hæstu hæðum hjá mér. Dæmigerður dagur var þannig að ég vaknaði um hádegis og fór í hádegismat til

Það er afgerandi munur á því að vakna á morgnana og mæta í Hugarafi í átta tíma og taka þátt í spennandi verkefnum en að sitja öllum stundum við tölvuna.

frænku minnar, sem var mér eins og amma á þessum árum og hélt mér á lífi með því að gefa mér að borða í hádeginu. Fór svo heim í tölvuna og spilaði til um klukkan fjögur um nóttina. Ég tók mér alltaf eitt hlé um miðnættið, fór upp í eldhús og skellti frosinni pítsu í ofninn. Þetta voru mínar tvær máltíðir á hverjum degi. Þetta var í fyrsta skipti á ævinni sem ég fór að fitna, annars hef ég alltaf verið og er núna mjög grannur. Það sem hélt mér lifandi var að ég átti vini sem ég spilaði með leikinn *Drekar og dýflissur* (Dungeons and Dragons) einu sinni í viku. Ég held í alvörunni að það hafi bjargað mér því þetta var í eina skiptið í hverri viku sem ég hitti annað fólk, það eina sem dró mig út úr húsi til að gera eitthvað annað en að skjótast í hádegismat til frænku og aftur til baka.“

Hvernig brást mamma þín við þessu öllu saman? „Mamma reyndi allt sem hún gat til að koma mér á rétta braut. Einu sinni tók hún beininn með sér í vinnuna, en það virkaði ekki betur en svo að ég strauk að heiman þann dag. Ég var nú ekkert lengi í burtu, en þetta ásamt því sem á undan var gengið varð til þess að hún gafst upp. Ég hafði greinilega gert upp við mig að það væri mikilvægara að vera í tölvunni en búa heima. Ég er ekkert stoltur af þeim sigri. En hún kom mér þó til sálfræðings, Eyjólf Arnar Jónssonar sem er einmitt sérfræðingur í tölvufíkn og hefur gert mér rosalega margt gott í gegnum árin. Ég gekk til hans mjög lengi, byrjaði hjá honum árið 2010 en hætti þegar ég fór norður til pabba þar sem ég var í tvö ár og byrjaði hjá honum aftur einu ári eftir að ég kom aftur hingað suður. Hann og mamma höfðu ýtt mér út í Unghugastarf hjá Hugarafi, félagsskapar sem starfar með fólki sem á við geðræna erfiðleika að stríða og í mínu tilfelli var það sem sé tölvufíknin. Þá var þetta allt öðruvísi hópur, flestir voru miklu eldri en ég og þetta var svona meira vinahópur sem hittist á kvöldin en virknihópur sem starfaði á daginn. Þegar ég kom svo aftur í Unghuga árið 2016 þá varð þetta eiginlega bara nýja vinnan mín, það sem ég vaknaði til á morgnana í stað þess að fara beint í tölvuna. Það var allra mikilvægasta skrefið á leiðinni út úr tölvufíkninni, að fara á fætur spenntur fyrir því að gera eitthvað annað en að setjast við tölvuna. Og við Unghugar höfðum alltaf eitthvað fyrir stafni, vorum virk og spennt fyrir því sem var í gangi.“

Hvað voruð þið að gera? „Meðal annars tókum við þátt í að skipuleggja fyrstu „Úr myrkrinu í ljósið“ gönguna á vegum Pieta samtakanna, sem vinna að forvörnum gegn sjálfsvígum. Þessi ganga er orðin að árvissum atburði í starfsemi Pieta. Svo unnum við með Norrænu ráðherranefndinni að rannsóknarverkefni sem snerist um geðheilbrigði á Norðurlöndunum og þá sérstaklega hjá ungu fólki. Ég var fulltrúi Íslands um það verkefni á pallborði í Osló í janúar 2017. Í framhaldi af því hafði Anna Gunnhildur Ólafsdóttir framkvæmdastjóri

Geðhjálp samband við mig í tengslum við stofnun Bataskólans, sem rekinn er af Geðhjálp. Hún bauð mér að fara með hópi til Nottingham á Englandi til að kynna fyrirkomulaginu hjá slíkum skóla sem þar starfaði. Ég sló til og tók síðan þátt í stofnun Bataskólans, kenndi þar tvo áfanga ásamt Helgu Arnardóttur og Aðalheiði Stefaniú Helgadóttur. Það þótti mér alveg geggjað.“

Þetta hafa verið mikil viðbrigði fyrir tölvuleikjafíkilinn ... „Já, heldur betur. Þarna í ársbyrjun 2017 var ég í fyrsta sinn farinn að hugsa um sjálfan mig þannig að ég væri búinn að öðlast bata á tölvufíkninni. Á tveimur mánuðum hafði ég farið í tvær utanlandsferðir vegna þátttöku minnar í geðheilbrigðiskerfinu á Íslandi – ekki sem sjúklingur eða notandi kerfisins heldur sem einhver sem er að taka þátt í því að gera kerfið betra. Þetta var snögg breyting fyrir mig á einu ári.“

Varstu þá ekkert að spila tölvuleiki á þessum tíma? „Jú, á hverjum degi – en miklu minna. Það er afgerandi munur á því að vakna á morgnana og mæta í Hugarafi í átta tíma og taka þátt í spennandi verkefnum en að sitja öllum stundum við tölvuna. Geðfræðslan hjálpaði mér örugglega einna mest. Þá fór ég í menntaskólana og sagði sögu mína af tölvuleikjafíkninni. Ég hef mjög gaman af því að standa fyrir framan hóp af fólki og spjalla. Ég hef alltaf átt að veldara með að halda fyrirlestur en að tala við eina manneskju. Þegar ég held fyrirlestur veit ég að ég hef orðið, athyglin er óhjákvæmilega á mér, en verð óöruggur í almennu spjalli. Annað sem gerðist á þessum tíma var að ég eignaðist kærustu. Það var orðinn ómöguleiki hjá mér áður, því maður missir allt álit á sjálfum sér þegar enginn er í kringum mann. Ég hafði enga trú á því að ég gæti nokkurn tíma eignast vini sem væru ekki nördar eins og ég, hvað þá kærustu. Það var ekki pláss fyrir annað en tölvuleikina, ég hafði ekkert annað að tala um.“

Er nördinn meðvitaður um að hann sé nörd? „Ég held það, almennt séð. Það eru tvö orð í gangi yfir þetta, nörd og „geek“. Það er endalaust verið að rífast um skilgreiningar á þessu tvennu. Geek er yfirleitt þýtt á íslensku sem lúði, það er sá sem er til dæmis mjög djúpt sokkinn í myndasögubækur, sérstaklega japanskar teiknimyndir, ofurhetjumyndir og þess háttar. Nördinn er gáfaður gleraugnaglámur, iðulega mjög sérhæfður og klár á einhverju einu sviði, svo sem stærðfræðiséní. Þetta er ekki það sama og að vera einhverfur, heldur beinist öll athyglin að einu eða mjög fáum áhugasviðum. Ég vil til dæmis meina að fyrir utan að vera tölvunörd sé ég líka nörd í hlutverkaleiknum *Drekar og dýflissur*, jafnvel meira í síðarnefnda því ég kann svo sem ekkert mikið á tölvur. En þegar kemur að því að segja sögur, eða einhverju frásagnartengdu, þá er ég nörd. Þegar ég horfi á bíómynd fer ég strax í að kryfja hana í fyrsta, annan og þriðja þátt, persónusköpunina og svo framvegis. Ég er þannig líka áhugamaður um kvikmyndir og bækur. Fátt er betra en góð kvikmynd, en fátt er líka eins ömurlegt og léleg kvikmynd, að sitja fastur í tvo klukkutíma yfir einhverju drasli því ég er líka þannig gerður að mér finnst ég verða að klára allt sem ég byrja að horfa á, hvort sem það er gott eða lélegt. Hvað varðar bækur, þá er ég hrifnastur af fantasiubókmenntum og les nánast eingöngu slíkar sögur. En mér finnst þó tölvuleikir besta leiðin til að segja sögur.“

Og nú er það orðin atvinna þín, ekki satt, að semja tölvuleikjasögur? „Jú, það hljómar eins og þversögn að eitt af því sem gerðist samfara bata mínum af tölvuleikjafíkninni í gegnum starfið hjá Hugarafi þá bauðst mér frábært tækifæri þegar vinir mínir stofnuðu fyrirtæki utan um lokaverkefni sitt í Háskólanum í Reykjavík og ákváðu að búa til tölvuleik saman. ►

Álftanes

GO múrverk ehf, Norðurtún 14

Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
A-stöðin ehf, Fitjabakka 1d
Bergnet ehf, Hafnargötu 36
Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Fagtré ehf, Suðurgarði 5
Ferðapjónusta Reykjanes ehf, Faxabraut 45
Gull og Hönnun ehf, Njarðvíkurbraut 9
Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
M² Fasteignasala & Leigumíðlun, Hólmgarði 2c
Maron ehf, Pósthólf 380
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Rörlagningamaðurinn ehf, Faxabraut 7
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf, Sjávargötu 6-12
Skólamatúr ehf, lðavöllum 1
Slæging ehf, Bäsvegi 1
Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis, Krossmóa 4a
Visir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

BESA ehf, Baðsvöllum 7
Lagnapjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
Martak ehf, Hafnargötu 21
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Visir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Garður

Aukin Ökuréttindi ehf, Ósbraut 5
SI raflagnir ehf, lðngörðum 21
Suðurnesjabær, Sunnubraut 4

Mosfellsbær

Aftak ehf, Völuteigi 1
Álguggar JG ehf, Flugumýri 34
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Elmir-teppapjónusta ehf, Arnartanga 52
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf, Þverholti 2
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Grindverkh ehf, Tröllateigi 23
Jón Auðunn Kristinsson
Kjósarhreppur, Ásgarði
Matfugl ehf, Völuteigi 2
Mosfellsbakari, Háholti 13-15
Múrefni ehf, Desjamýri 8
Nonni liti ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
ÓP skrudgærdyrkja ehf, Stórkriki 51
Pílus ehf, Þverholti 2

Akranes

Bifreiðastöð Þórdar Þ. Þórdarsonar, Smiðjuvöllum 15
Bilasala Akraness ehf - Bílás, Smiðjuvöllum 17
Bilver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Galito veitingastaður, Stíllholti 16-18
Grastec ehf, Einigrund 9
Hóperðabílar Reynis Jóhannssonar ehf, Jörundarholti 39
Pípulagningapjónustan ehf, Kalmansvöllum 4a
Sementsverksmiðjan hf, Mánabraut 20
Sílfursmári ehf, Baugalandi 18
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf, Vogatungu
Vélaleigan Þróttur, Ægisbraut 4
Vogir og Lagnir ehf, Smiðjuvöllum 17
Þorgeir og Ellert hf, Bakkatúni 26

Borgarnes

Bifreiðaverkstæðið Hvanness ehf, Sólbacka 3
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Búvangur ehf, Brúarlandi
Edalfiskur ehf, Vallarási 7-9
Gösl ehf, Brákarbraut 22
Hársnyrtistofa Margrétar, Kveldúlfsgötu 27
Kaupfélag Borgfirðinga, Egilsholti 1
Kolbeinsstaðasókn
Kvenfélag Staðholtstunga
Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Skorradalshreppur

Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbacka 5
UMÍS Umhverfissráðgjöf Íslands ehf, Þórdargötu 12
Vatnswerk Guðjón og Árni ehf, Egilsgötu 17
Velver ehf, Brúarhrauni

Stykkishólmur

Ásklif ehf, Smiðjustíg 2
Hárstofan Stykkishólmi ehf, Borgarbraut 1
Marz sjávarafurðir ehf, Aðalgötu 5
Málflutningsstofa Snæfellsness, Aðalgötu 24

Grundarfjörður

Dodds ehf, Hellnafelli
Fjölbrotaskóli Snæfellinga, Grundargötu 44
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Litlálón ehf, Skipholti 8
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 18
Verslunin Kassinn ehf, Brautarholti 17

Hellissandur

Esjar ehf, Hraunási 13
Félags- og skólapijónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4
Rafprýði ehf, Fossabrekku 21
Sjávaríðjan Rífi hf, Hafnargötu 8

Reykholahreppur

Reykholahreppur, Mariutröð 5a
Steinver sf, Reykjabraut 4

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

GG málningarpjónusta ehf, Aðalstræti 26
Harðfiskverkun Finnþoga, s: 456 3250, Sindragötu 9
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19
Verktjórastofa Vestfjarða, Stórholti 13

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbyggju

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
S.Z.Ól. trésmíði ehf, Hjallastræti 26
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Verkalyðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur, Hafnargötu 37
Vélsmiðjan-Mjólnir ehf, Hafnargötu 53

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

Flateyri

Gisting og kajakaleiga Grænhöfða, Ólafstúni 7



Akureyrarbær



icepharma
Bætt líðan · Betra líf



INSPIRATION
ICELAND
Yoga/SPA & heilsa

ISNIC
the .is registry



„Ég vil meina að fyrir utan að vera tölvunörd sé ég líka nörd í hlutverkaleiknum Drekar og dýflissur, jafnvel meira í síðarnefnda því ég kann svo sem ekkert mikið á tölvur.“

Þá vantaði einhvern til að semja sögu fyrir leikinn og buðu mér að taka þátt í því. Þar sem ég taldi mig lausan við tölvuleikjafíknina, en hafði þó enn áhuga á þeim, viðráðanlegan áhuga skulum við segja, ákvað ég að slá til. Þetta var sumarið 2017, fyrirtækið kallast Myrkur, og þar starfa ég enn, einu og hálfu ári síðar. Þetta er einn fantasíutölvuleikur, sem gerist í sínum eigin heimi þannig að það þarf að skapa allt sem viðkemur þeim heimi, sögu hans, hvernig galdrarnir sem þar eru stundaðir virka, hvers konar verur tilheyra honum og svo framvegis. Það var fyrsta skrefið, svo komu helstu persónur leiksins og allt fólkið sem býr í heiminum. Þriðja skrefið felst í því að búa til einhverja sögu sem þarna gerist og sú vinna er enn í gangi. Þetta tekur sem sagt allt heillangan tíma og við stefnum að því að gefa leikinn út árið 2021.“

Hvað með kærustuna? „Við erum enn saman, búin vera það í um tvö ár. Hún hefur ekki vitund áhuga á tölvuleikjum. Aðal-áhugamál hennar er söngur og hún stundar nám í FÍH-skólanum. Það er örugglega það mikilvægasta sem ég græddi á því að taka þátt í starfi Hugarafis og geðheilbrigðiskerfinu, að ég get tengst öðru fólki en nördum, fólki á öðrum sviðum en tölvuleikjunum. Við kærastan mín eigum engin sameiginleg áhugamál en þykir bara gaman að umgangast hvort annað. Við finnum okkur alltaf eitthvað að gera, og það skiptir ekki máli hvort það er áhugamál hennar eða mitt eða hvorugs – við njótum þess einfaldlega að vera saman.“

Eftir þessa reynslu af tölvuleikjafíkninni – hvað viltu segja öðrum um hana? „Ég hef mjög miklar og ákveðnar skoðanir á tölvufíkn. Ég held að hún sé í rauninni alveg sama edlis og það sem fær fólk til að sitja og horfa á sjónvarp allan daginn. Þetta er flótti, fólk vill slökkva á huganum og fá að detta í eitthvað annað en eigin vandamál hversdagsins. En ég held að aðalmunurinn á tölvufíkn og sjónvarpsfíkn – og ástæða þess að tölvufíknin er alvarlegri en sjónvarpsfíknin – sé sá

að svo margir tölvuleikir eru hannaðir þannig að þeir enda aldrei. En þættir í sjónvarpinu enda langflestir einhvern tíma. Fyrirnefndur tölvuleikur *The World of Warcraft* er að ég held fyrsti leikurinn sem heltók allan tölvuheiminn, það voru til svipaðir leikir áður en náðu ekki almennum vinsældum. *The World of Warcraft* var hannaður þannig að fólk greiðir af honum mánaðarlegt afnotagjald og hann hættir aldrei. Heimurinn er stöðugt í gangi og hægt að spila áfram og áfram og áfram. Þetta er ekki afmörkuð saga, eða afmörkuð upplifun – þetta er bara annað líf. Og þegar fólki bauðst að hverfa úr sínu erfiða hversdagslega lífi yfir í hitt lífið þar sem hver einstaklingur er hetja sem margir þekkja og vilja fá með sér í lið og upplifa með ævintýrin – þá var auðvelt að velja ... Þegar þessi leikur náði hápunkti sínum voru þátttakendurnir hátt í 20 milljónir sem skiptust niður á netþjóna en um hvern slíkan sameinuðust tugir þúsunda notenda. Flestir spila svo í 5 til 40 manna hópum og það sem gerist við það er að hver spilari verður í senn háður öðrum og aðrir háðir honum. Spilamennskan hættir þar með að vera einkamál hvers og eins – ef einhver í hópnum mætir ekki til leiks skemmir hann fyrir hinum. Þessu fylgir ekki bara mikil ábyrgð heldur upplifir hver spilari að hann sé mikils virði fyrir aðra. Þetta held ég að sé aðaldrifkrafturinn í þessu öllu saman, það var það að minnsta kosti fyrir mig, sem sé að finnast ég skipta aðra miklu máli.“

Sjálfsmyndin hvílir í þessu? „Já, algjörlega. Allir þessir netþjónar sem ég nefndi innihéldu spjallrásir þar sem allar þessar þúsundir þátttakenda gátu talað saman. Og ég var mjög lengi að ná árangri, að ná mér upp á hæstu stigin, en þegar ég loks komst upp á hæsta stigið fylgdi því alveg gríðarleg ánægjuutilfinning. Þegar ég byrjaði að spila *The World of Warcraft* voru stigin 60, og það gat tekið marga mánuði að komast upp á hæsta stigið – og þá einungis með því að spila í marga klukkutíma á hverjum degi. Og þess konar hönnun leikja er orðin mjög ríkjandi í dag.“

Suðureyri
Klofningur ehf, Aðalgötu 59
Patreksfjörður
Bókhaldsstofan Stapar ehf, Aðalstræti 5
Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf, Þórsgötu 9
Tálknafjörður
Allt í járnnum ehf, Hrafnadalssvegi
Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Kvenfélagið Harpa
Þingeyri
Grillir ehf, Vallargötu 2
Tengill, rafverktafi, Aðalstræti 49
Véla- og bílþjónusta Kristjáns ehf
Hólmavík
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19
Hvammstangi
Aðaltak slf, Höfðabraut 11
Hótel Hvammstangi, Norðurbraut 1
Kaupfélag Vestur-Húnavatnings, Strandgötu 1
Blönduós
Áfangi ehf, Hlíðarbraut 11
Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33
Húnabókhald ehf, Húnabraut 13
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
MVM ehf, Dalbraut 27
Pöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf, Ábraut 19
SAH Áfurðir ehf, Húnabraut 39
Stéttarfélagið Samstada, Þverbraut 1
Vilko ehf, Húnabraut 33
Skagaströnd
Vik ehf, Hólabraut 5
Sauðárkrúkur
Efnalaug og þvottahús, Borgarflöt 1
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Ó.K. Gámaþjónusta-sorþirða ehf, Borgarflöt 15
Varmahlíð
Akraheppur Skagafirði
Álftagerðisbræður ehf, Álftagerði
Siglufjörður
Fjallabyggð, Gránugötu 24
Primex ehf, Óskarsgötu 7
Siglufjardarkirkja
Akureyri
1862 Nordic Bistro, Strandgötu 12
Akureyrarkirkja, Eyrastrandssvegi
Amma Guesthouse, bókið á heimasíðu - www.ammaguesthouse.is, Skólavíg 5
AUTO ehf, bílapartasala, Setbergi

Bilatorgið Akureyri, Dalsbraut 1
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Bústólpi ehf, Oddeyrartanga
Bútur ehf, Njardarnesi 9
Eining-löja, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöðin ehf, Glergötu 20
Enor ehf, Hafnarstræti 53
FB Gírding ehf, Fjölinsgötu 6a
Fjölumboð ehf, Strandgötu 25
Gróðrarstöðin Réttarhöll ehf-www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Gróðrarstöðin Sólsgógar ehf, Kjarnaskógi
Hagvís ehf, Hvammi 1
Húspýði sf, Múlasíðu 48
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Knattspyrnufélag Akureyrar, KA-heimilið Dalsbraut
Kranabílar Norðurlands, Borgarsíðu 29
Molta ehf, Þveráreyrum 1a
Pipulagningaþjónusta Bjarna F Jónssonar ehf, Melateigi 31
Pólarhestar ehf, Grýtubakka 2
ProMat Akureyri ehf, Furuvöllum 1
Rakara- og hárstofan Kaupangi, við Mýrarveg
Rofi ehf, Freyjunesi 10
S.Gudmundsson ehf, mürverktafi, Klettaborg 19
S.S. byggir ehf, Njardarnesi 14
Samherji ehf, Glergötu 30
Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97
Saurbæjarkirkja
Sjálfsbjörg endurhæfingastöð, Bugðusiðu 1
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrastrandssvegi
Skútaberg ehf, Sjafarnesi 2-4
Steypusögum Norðurlands ehf, Viðivöllum 22
Stjörnusól, Geislagötu 12
T Plus hf, Skipagötu 9
Tannlæknastofa Árna Páls, Kaupangi við Mýrarveg
Toyota Akureyri, Baldursnesi 1
Veitingastaðurinn Krúa Siam, Strandgötu 13
Ósp sf, trésmíðja, Furulundi 15f

Grenivík
Grýtubakkahreppur
Grimsey
Sigurbjörn ehf
Dalvík
Bruggsmíðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Húsavík
Bílaleiga Húsavíkur ehf, Gardarsbraut 66
E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Gardarsbraut 39
Fjallasyn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is, Smíðuteigi 7
Heimabakari Húsavík, Gardarsbraut 15
Skóbúð Húsavíkur ehf, Gardarsbraut 13

Selaolía

Meiri virkni
Einstök olía

Nýtt útlit

Gott fyrir:
Maga- og þarmastarfsemi
Hjarta og æðar
Ónæmiskerfið
Kolesterol
Liðina

**Meiri virkni
Hátt hlutfall
Omega 3 fitusýra**

**Læknar mæla
með selaoliunni**

Selaolian fæst í:
apótekum, þín verslun Seljabraut,
heilsuhúsum, Fjarðarkaupum,
Fiskbúðinni Trönuhrauni, Hafrúnu og Melabúð

GNÖTT
Sími 555 2992 og 698 7999

Steinsteypir ehf, Haukamýri 3
Trésmíðjan Rein ehf, Rein
Vermir sf, Stórhóli 9
Laugar
Framhaldsskólinn á Laugum, Laugum Reykjadal
Mývatn
Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1
Mývetningur, íþrótt- og ungmannafélag
Kópasker
Vökváþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6
Þórshöfn
B.J. vinnuvélar ehf, Hálsvegi 4
Geir ehf, Sunnuvegi 3
Ígrip ehf, Hvammi 4
Langesbyggð, Fjarðarvegi 3
Vopnafjörður
Vopnafjardarskóli, Lónabraut 12
Egilsstaðir
Ársverk ehf, lðjusei 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Fljótaldalshérað, Lyngási 12
Héradsprent ehf, Miðvangi 1
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25

Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf, Fagradsbraut 11
Óskúli Austurlands sf, Lagarfelli 11
Reyðarfjörður
AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Hárstofa Sigríðar ehf, Austurvegi 20a
Launafi ehf, Hrauni 3
Skiltaval ehf, Leiruvogi 4
Stjórnendafélag Austurlands, Austurvegi 20
Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4
Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Glussi ehf, viðgerðir, Strandgötu 43
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlið 38
Hótel Eskifjörður ehf, Strandgötu 47
Kaffihúsið Eskifirði, Strandgötu 10
Tandrabretti ehf, Strandgötu 8
Neskaupstaður
Haki ehf verkstæði, Þiljuvöllum 10
Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10
Fáskrúðsfjörður
Fáskrúðsfjardarkirkja, Skólavegi 88a
Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59
Djúpavogur
Djúpavogshreppur, Bakka 1
Smástál ehf, Hammersminni 12



Leikurinn heitir *The Darken: Echoes of the End*. Aðalleiknonan heitir Aldís Amah Hamilton og er aðalpersónan byggð á henni útlitslega séð (enda búin til útfrá ljósmyndaskönnun af Aldísi) en ekki á neinn annan hátt.



„Leikurinn okkar er sögudrifinn og bara spilaður einu sinni í gegn. Notandinn upplifir hann eiginlega sem bíómynd. Mér þykir mikilvægt að leikurinn endi og spilarinn sé þar með frjáls undan honum.“

Er *The World of Warcraft* enn í gangi með öllum þessum þátt-takendum? „Leikurinn er enn í gangi, en þátttakendum hefur víst eitthvað fækkað. Núna hafa margir fært sig yfir í leiki eins og *League of Legends*, *Overnight* og auðvitað *Fortnite*. Og maður tekur eftir því að allir stærstu leikirnir, sem fólk talar mest um og græða mest af peningum, eru þeir leikir þar sem þátttakendur eru mjög margir og spilarar mynda hópa og leikurinn snýst um að vera stöðugt í gangi.“

Kostar ekki mikið fyrir fólk að spila þessa leiki? „Í *The World of Warcraft* borgaði ég mánaðarlega áskrift, um 1500 krónur. Þetta er því ekkert rosalega dýrt, fyrirtækin græða á fjölda spilara ekki á því að ná sem mestu af hverjum og einum. Svo eru fjölmargir símaleikir stöðugt í gangi, þá er spilað frítt en einnig hægt að kaupa sig áfram inni í leiknum með ýmsum hætti ef maður vill fara hraðar í gegnum hann. Þeir eru allir hannaðir þannig að hægt sé að spila endalaust og þetta eru leikir sem berjast um athygli spilara og að halda þeim sem lengst. Ég held að tölvuleikir séu í sjálfu sér ekki slæmt fyrirbæri. Núna eru þeir stærsti hluti skemmtanaíðnaðarins í heiminum, það er meiri gróði í tölvuleikjum en bíómyndum. En það sem við erum að gera hjá Myrkur er að búa til sögudrifinn leik. Notandinn upplifir hann eiginlega sem bíómynd. Leikurinn er bara spilaður einu sinni í gegn og þá er hann búinn. Mér þykir það mikilvægt atriði, að leikurinn endi og spilarinn sé þar með frjáls undan honum.“

Er það vegna þinnar eigin reynslu? Það er jú meiri business í leikjum sem enda aldrei ... „Það er alveg markaður fyrir leiki sem eru takmarkaðir í tíma, leiki sem enda. Það er hægt að hagnast á slíkum leikjum þótt sá hagnaður verði aldrei í líkingu við vinsælustu leikina sem enda aldrei. Þannig leikir eru algengastir og það ríkir gríðarleg samkeppni á milli þeirra. Þeir þurfa allir að fólk eyði sem mestum spilatíma í þá, helst endalausum, á meðan okkar leikur kallar ekki nema á einhverja afmarkaða klukkutíma til að klára. Hann er miðaður við 10 til 15 klukkustunda spilatíma og hægt að dreifa honum að vild á einhverja daga.“

Þú byrjaðir hér í upphafi að segja frá miðnæturopnun fyrir nýja útgáfu tölvuleiks í verslun BT í Skeifunni ... hver var punkturinn í þeirri sögu? „Já, ég nota þá sögu mikið í fyrirlesturum mínum um tölvufíkn í skólunum. Punkturinn er að þegar ég stóð þarna fyrir utan með hinum hundrað nördunum þá kom starfsmaður út fyrir miðnætti og lokaði á eftir sér. Stóð svo um stund og horfði yfir nördaröðina. Við stöðum á hann á móti með eftirvæntingu í augunum, spennitir fyrir að komast inn að ná í leikinn. Hann hrópaði svo yfir hópinn það sem við höfðum allir heyrt mjög oft áður: „Get a life!“ – Eignist líf! Þetta hafa tölvuleikjanörðar sem sé oft heyrt frá öðrum – sérstaklega á þessum tíma – og þýðir að við værum lúðar og ættum að reyna að gera eitthvað annað. En ástæðan fyrir því að ég nota þessa sögu og man svo vel eftir þessari stund er að einn úr hópnum hrópaði þá á móti: „Eftir hverju heldurðu að við séum að bíða?“ Það var þó ekki á þeirri stundu sem ég fór að hugsa um áhugann á tölvuleikjum sem fíkn – það kom seinna – því þarna var ég eins og hinir fíklarnir að bíða eftir nýja innskoti af spennu í líf mitt. Þarna var ég tólf ára. Og gerði mér ekki grein fyrir því þá, en þarna var ég greinilega orðinn tölvuleikjafíkill! Þetta er orðið enn algengara í dag en þá – sem þýðir að þetta er orðinn hamlandi hlutur í lífi enn fleiri einstaklinga. En ég held samt að það hafi ekki verið tölvuleikirnir sem slíkir sem gerðu mig félagslega fælinn og þunglyndan – heldur hafi þeir gert mér kleift að halda áfram

að vera það sem ég var fyrir ... Sumir liggja bara í rúminu allan daginn, eða nota áfengi eða önnur fíkniefni, sem flóttaleið – ég notaði tölvuna.“

Finnst þér þá kannski þú hafa fengið eitthvað gott út úr tölvufíkninni, þrátt fyrir allt? „Ég veit ekki hvort ég geti gengið svo langt að segja að ég hefði ekki viljað vera án þessarar reynslu. En ég er mjög ánægður með stöðu mína í dag og hún markast auðvitað mjög af tölvunotkuninni. Ég starfa við það sem mér þykir skemmtilegast, að segja sögur. Þótt ég sé mjög sáttur við líf mitt í dag breytir það ekki því að mér leið mjög illa á þessum tíma. Og ég tel að hefði kerfið verið orðið eins meðvitað um neikvæðu hliðina á tölvuleikjum og það er í dag ... Núna eru námsráðgjafar í öllum skólum sem hringja í nemendur ef þeir hætta að mæta reglulega, og það er boðið upp á þjónustu sálfræðinga í mörgum skólum ... Ef eitthvað slíkt hefði verið til staðar þegar ég fór út af sporinu er meira en líklegt að fimm ár af ævi minni hefðu ekki farið í þetta. Ég hefði líklega klárað stúdentinna á fjórum árum og farið í háskóla – líf mitt væri allt öðruvísi. Ég veit svo sem ekki hvort það væri betra eða verra, en tel mig geta verið ánægðan með það sem ég er í dag þrátt fyrir að ég sjái eftir því að hafa misst þess ár ... Þau gerðu mig að manneskjunnari sem ég er en þau voru líka mjög erfið, þau voru líka sár.“



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	1-2 dfl 100-150 ml	1-2 dfl 100-150 ml	1-2 dfl 100-150 ml	1-2 dfl 100-150 ml	1-2 dfl 100-150 ml	1-2 dfl 100-150 ml	1-2 dfl 100-150 ml
TENA Men							
TENA Lady							
TENA Pants							
TENA Flex							
TENA Co							
TENA S							



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
– fyrir þig og þinn vinnustað

Réttarhalsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



Stafrænn borgari



Bertha S. Sigurðardóttir
verkefnastjóri alþjóðaverkefna

Verzlunarskóli Íslands hefur um árabil tekið þátt í erlendu samstarfi með styrkjum frá Evrópusambandinu. Styrkja-kerfið gengur nú undir nafninu Erasmus+. Í okkar tilviki er ferlið þannig að sótt er um styrk fyrir samvinnu framhaldsskóla í Evrópu. Hér er ætlunin að segja stuttlega frá einu slíku verkefni sem er tveggja ára samstarfsverkefni sex skóla frá jafnmörgum löndum; Íslandi, Frakklandi, Þýskalandi, Slóveníu, Portúgal og Tyrklandi.

Einn sameiginlegur fundur er haldinn í hverju landi.

Hver fundur stendur yfir í eina viku og hann sækja ákveðinn fjöldi nemenda frá hverju landi ásamt tveimur kennurum.

Á meðan á fundi stendur búa nemendur í heimahúsum hjá nemendum heimalandsins. Umrætt verkefni ber yfirskriftina *Technology in Education and Every Day Life – the Path to Digital Citizenship* eða *Tækni í námi og daglegu lífi – leiðin að því að verða stafrænn borgari*. Nokkur þáttökulandanna höfðu áður unnið saman að verkefni sem bar yfirskriftina *Ungar raddir í lýðræðisríkjum* Evrópu. Í því verkefni var fjallað um hvað í því felst að vera virkur og ábyrgur borgari í lýðræðissamfélagi ásamt tilheyrandi réttindum og skyldum. Okkur fannst að nú væri tími til kominn að ganga skrefinu lengra frá almennum borgara yfir í stafrænan borgara.

Heimurinn verður sífellt stafrænni og því tímabært að skapa aukna vitund meðal nemenda og kennara um kennslu og námsaðferðir á 21. öld. Nemendur okkar nota tölvur og snjalltæki mikið í námi og leik og því mikilvægt að hjálpa þeim að verða gagnrýnir og hugsandi einstaklingar. Hluti af undirbúningi nemenda fyrir framtíðarnám og störf í heimi þar sem á sér stað byltingarkennd tækniþróun er að þeir geri sér grein fyrir þeirri ábyrgð sem felst í að nota vefinn á ábyrgan hátt í leik og starfi. Að vera góður stafrænn borgari þýðir svo miklu meira en að geta notað vefinn. Það snýst um að tengjast og vinna saman að verkefnum á alveg nýjan hátt. Með því að auka tölvulæsi nemenda og kenna þeim að verða stafrænnir borgarar leggjum við hönd á plóg til að skapa jákvæða skólamenningu sem styður örugga og ábyrga notkun á tækninni.

Þar sem það féll í hlut Verzló að stýra verkefninu var fyrsti fundurinn haldinn hér á landi dagana 10.-16. janúar síðastliðinn. Fundurinn hófst með því að farið var yfir skilgreiningar og nokkrum spurningum svarað: Hvað felst í tölvulæsi? Hver er munurinn á að vera stafrænn borgari og borgari? Hvernig vitum við að við erum stafrænnir borgarar? Hvernig eru nemendur nettengdir?

**Hverjar eru skyldur okkar
og réttindi á netinu?**

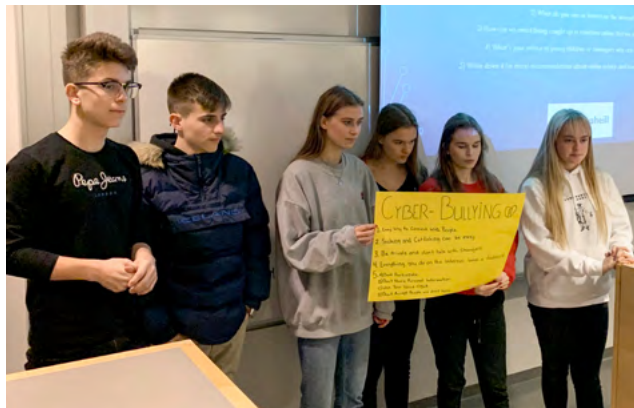
**Hvernig eigum við að hegða
okkur á meðan við eigum
í netsamskiptum?**

Hvar liggur ábyrgð okkar?

Í fundarvikunni voru haldnar þrjár vinnustofur. Þær byrjuðu á því að nemendur hlustuðu á fyrirlestur um ofangreindar spurningar. Því næst skiptu nemendur sér í hóp á landamæri. Hóparnir fóru um skólann og tóku viðtöl og skráðu netnotkun skólafélaga sinna. Þau matreiddu niðurstöðurnar síðan með myndrænum hætti í formi línurita og súlurita, unnu með niðurstöðurnar og rýndu þær. Því næstu svöruðu nemendur spurningum á netinu sem skáru úr um það hvort þeir væru í rauninni eins stafrænnir og þeir töldu sig vera. Í ljós kom að margir töldu tölvulæsi sitt vera á hærri stigi en raun bar vitni.

Næsta vinnustofa var tileinkuð öryggi /einelti á netinu (cyberbullying). Vinnustofan byrjaði á því að fulltrúi frá Barnaheillum talaði um einelti á netinu og hvernig mætti koma í veg fyrir það. Nemendur skiptu sér síðan í hóp og hver hópur vann verkefni um hinar dökku hliðar netsins sem lúta að neteinelti. Hóparnir kynntu niðurstöður sínar og svöruðu spurningum. Í lokin komu allir hóparnir saman og útbjuggu aðgerðaáætlun til að koma í veg fyrir neteinelti. Þar kemur eftirfarandi meðal annars fram:

- Samfélagið aðstoði einstaklinga sem standa höllum fæti snemma í lífinu með því að hjálpa fjölskyldum sem eru fátækar, eiga við heilsuvandamál o.s.frv.
- Samfélagið setji sér ákveðnar reglur sem gilda um netnotkun.
- Börnum sé kennt að bera virðingu fyrir öðrum og skoðunum þeirra.
- Börnum í grunnskólum sé kennt að umgangast netið á ábyrgan hátt strax í upphafi.
- Neteinelti ætti að varða við lög.
- Neyðarsímsvörin sé til staðar þar sem hægt er að tilkynna neteinelti.
- Ást og virðingu sé dreift á netinu.



Verzlunarskóli Íslands tekur þátt í tveggja ára samstarfsverkefni sex skóla frá Íslandi, Frakklandi, Þýskalandi, Slóveníu, Portúgal og Tyrklandi.



Síðasta vinnustofan var tileinkuð sjálfsmynd okkar á netinu og síðareglum. Hún byrjaði einnig með stuttum fyrirlestri sem svaraði spurningum eins og: Hverjar eru skyldur okkar og réttindi á netinu? Hvernig eigum við að hegða okkur á meðan við eigum í netsamskiptum? Hvar liggur ábyrgð okkar? Tilgangurinn var að vekja athygli á ábyrgð okkar og skyldum og hvernig bæri að hegða sér í netheiminum. Að fyrirlestri loknum fóru nemendur í hópa. Hver hópur fékk það verkefni að búa til netprófil af skáldaðri persónu sem átti að vera nokkuð þekkt. Þeir drógu upp mynd af persónunni, létu hana senda pósta, settu upp samfélagsmiðla fyrir hana og létu hana setja inn stöðupósta og myndir bæði á Facebók og Instagram. Aðrir hópar urðu síðan fylgjendur þessa fólks og fylgdist grannt með öllu því sem þau póstuðu á netinu. Þegar fylgjendurnir síðan hittu sína „persónu“ í raunheiminum kom í sumum tilvikum í ljós að manneskjan var allt öðruvísi en sú ímynd sem hún hafði dregið upp af sér í netheiminum. Alla vega öðruvísi en fylgjendurnir höfðu gert sér í hugarlund eftir að hafa fylgst með lífi hennar á netmiðlum. Það kom skýrt í ljós að margir

vilja gefa okkur ákveðna ímynd af sér. Sú ímynd er oft á tíðum villandi og getur rýrt orðspor okkar.

Í kringum þetta spunnust fjörugar umræður. Allir voru sammála um mikilvægi þess að gæta að orðspori sínu og vera samkvæmur sjálfum sér bæði á samfélagsmiðlum sem og í hinu raunverulega lífi. Hegðun og sjálf okkar á netinu skiptir máli og getur haft afleiðingar t.d. á orðspor. Glansmyndir gagnast engum þegar til lengdar lætur og best er að vera bara maður sjálfur, svo vitnað sé í orð nokkurra nemenda.

Þessi fundur var einungis fyrsti fundurinn í röð sex funda á næstu tveimur árum. Á hverjum fundi verða tekin fyrir mál er varða netheima. Nemendur okkar eru rétt byrjaðir að kryfja netið. Þeir eru komnir á stíginn sem þeir ætla að feta næstu tvö árin í átt að netlæsi. Þetta er ekki lengur spurning um tækni heldur öllu fremur að kunna að nota tæknina á ábyrgan og framsækinn hátt svo hún efli þá sem einstaklinga. Okkur tekst vonandi að kenna þeim að faglegt og skemmtanalegt gildi netsins getur farið vel saman. 🌟

Skjárinn og börnin

Börn í dag alast upp í umhverfi sem er hlaðið tækjum og tækninýjungum. Þróunin er hröð og því edlilegt að foreldrar velti fyrir sér hvernig best sé að standa að góðu uppeldi í umgengni við þessi tæki. Auðvelt er að grípa í skjátæki til að fanga athygli ungra barna þegar foreldrar vilja beina athygli sinni að öðru en barninu. Huga verður að því að vísbendingar eru um að mikil skjánotkun getur haft neikvæð áhrif á þroska og líðan barna. Það er einkum málþroski, hreyfiþroski og félagsþroski sem getur orðið fyrir áhrifum af mikilli skjánotkun.

Hugaðu að stafrænum fótsporum barnsins, barnið ætti að hafa um það að segja hvaða myndir og upplýsingar eru birtar um það á netinu. Munið að foreldrar eru fyrirmyndir barna sinni, líka þegar kemur að skjánotkun.

Börn 0-18 mánaða

Lágmarkið skjánotkun barna fram að 18 mánaða aldri. Hér er þó ekki átt við samskipti um vefinn við fjarstadda ættingja og vini.

Börn 18 mánaða til 5 ára

Ráðlagt er að takmarka skjátíma, sérstaklega hjá yngstu börnunum.

- Veldu gott efni á móðurmáli barnsins og horfðu á með barninu.
- Kynntu þér leiki og smáforrit sem barnið notar.
- Ræddu við barnið um það sem það sér og upplifir, m.a. til að örva málþroska.
- Gættu þess að hafa sjónvarpið ekki stöðugt í gangi, því það grípur athygli og stöðvar edlilega hreyfiþörf barnsins.
- Gættu þess að nota ekki skjáinn sem einu leiðina til að róa barnið. Barnið þarf að læra að stjórna tilfinningum sínum.
- Skipuleggðu skjálausar stundir með barninu þínu.
- Hugaðu að þinni eigin skjánotkun sem foreldri og fyrirmynd. Börn þurfa athygli foreldra sinna.

Gott skjáuppeldi skólabarna

Skjátími - Hvað á hann að vera langur? spyrja foreldrar gjarnan. En skjátími er ekki allur eins. Reyndu að stuðla að fjölbreyttri skjánotkun og lærdómstækifærum. Það krefst þess að þú setjir þig vel inni skjánotkun barnsins.

- Gott er að spyrja barnið reglulega um hvað það er að gera í sinni skjánotkun, sýndu því áhuga og ræðið.
- Gerðu það að reglu að virða aldurstakmörk leikja og samfélagsmiðla.
- Styrkja má jákvæða skjáhegðun t.d. með því að hrósa barninu:
 - Þegar það velur áhugavert og lærdómsríkt skjáefni.
 - Þegar það hefur frumkvæði að því að stýra sínum skjátíma sjálft í viðunandi hóf.
- Þegar það „hættir í leiknum“ þegar þú biður það um að hætta.
- Kenndu barninu að spyrja þig leyfis áður en það gefur upp persónuupplýsingar eins og nafn, síma, netfang, heimilisfang, lykilorð, skóla eða myndir.



- Þegar fjölskyldan kemur saman er gott að stuðla að skjálausum stundum, t.d. við matarborðið.
- Slökktu á sjónvarpinu þegar enginn er að horfa. Því sjónvarp sem er stöðugt í gangi truflar góð samskipti foreldra og barna.
- Tryggðu nægan svefn. Börn á skólaaldri þurfa um 10 klst. svefn. Því er góð regla að hafa engin skjátæki í svefnherbergjum barna.
- Hugaðu að fyrirmyndinni, hvernig ert þú að nota skjátækin þín? Börnin fylgjast með þér og læra af þér.

Áhyggjur af netnotkuninni?

Ef þú hefur áhyggjur af netnotkun barnsins þíns getur þú skoðað þennan lista. Þetta eru atriði sem þú sem foreldri getur haft áhrif á:

- Stundar barnið námið vel?
- Hittir barnið vini utan skóla (ekki á netinu)?
- Er barnið virkt í íþróttum eða öðrum tómstundum?
- Fær barnið nægan svefn, næringu og hreyfingu?
- Er barnið sátta við að því séu settar skorður um tölvunotkun?
- Hefur barnið í raun ánægju og gagn af notkun tækjanna eða veldur hún kvíða, depurð eða skapsveiflum?
- Felur barnið tölvunotkunina?
- Veist þú hvað barnið er að gera í tölvunni?

Tölvuleikjaröskun

Tölvuleikjaröskun eða tölvuleikjafíkn er annað og meira en að nota net/tölvur í miklu mæli. Til að geta flokkast undir tölvuleikjaröskun verður notkunin að hafa skaðleg áhrif á fjölbreytta virkni einstaklingsins, s.s. fjölskyldulíf, félagslíf, skóla og/eða starf. Einkennin þurfa jafnframt að hafa verið til staðar í a.m.k. 12 mánuði.

Verndandi þættir

Sterk sjálfsmynd, félagsleg færni og að líða vel í skólanum eru dæmi um verndandi þættir gegn tölvuleikjaröskun. Þá er það einnig talinn verndandi þáttur ef unglingar hafa stjórn á

hegðun sinni í leiknum. Íþróttaiðkun og regluleg hreyfing eru einnig verndandi þættir.

Er ég haldin/n tölvuleikjaröskun?

Einungis lítill hluti fólks þróar með sér tölvuleikjaröskun/tölvuleikjafíkn. Hins vegar er mikilvægt að spá í þann tíma sem maður eyðir í tölvuleiki/netnotkun og hvaða áhrif notkunin hefur á aðrar athafnir daglegs lífs.

Ef þú hefur áhyggjur af tölvunotkun þinni getur þú skoðað þessar 7 spurningar hér á eftir. Ef þú svarar þeim flestum eða öllum oft eða mjög oft skaltu leita þér aðstoðar.

Hversu oft síðustu 6-12 mánuðina:	Mjög oft	Oft	Stundum	Sjaldan	Mjög sjaldan
Hugsaðir þú þér að spila tölvuleik allan daginn?					
Eyddir þú meiri og meiri tíma í tölvuleiki?					
Spilaðir þú tölvuleiki til að gleyma raunveruleikanum?					
Hafa aðrir reynt að minnka tölvuleikjanotkunina þína án árangurs?					
Hefur þér liðið illa þegar þú getur ekki spilað tölvuleik?					
Hefur þú lent í deilum við t.d. fjölskyldu/vini vegna tímans sem þú eyðir í tölvuleiki?					
Hefur þú sleppt t.d. skóla, heimanámi, vinnu, íþróttæfingum til að spila tölvuleiki?					

Byggt á Game Addiction Scale for Adolescents, Lemmens, J.S. (2009).

Heimild: heilsuvera.is, sameiginlegur vefur Embættis landlæknis og Heilsugæslunnar. 🌱

Styrktaraðilar

Höfn í Hornafirði Ferðabjónustan Árnanes, Árnanesi 5 Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni Heilbrigðisstofnun Sudausturlands, Víkurbraut 31 Jökulsárlón ferðabjónusta ehf Rósaberg ehf, Háholi Sveitarfélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27 Uggi SF-47, Fiskhóli 9 Þingvæð ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3 Þratarhöll ehf, Kirkjubraut 10	Hjá Maddy ehf, Eyraeyri 27 Hótel Ion - Luxury Adventure Hotel, Nesjavöllum Jáverkh ehf, Gagnheiði 28 Laugartorg ehf, Sólveigarstöðum Lumen ehf, Bjarkarbraut 19 Mjöllnir, vörubílstjórafélag, Hrísmýri 1 Mömmumatur Selofssi Nesey ehf, Sudurbraut 7 Pipulagningabjónusta Ottós slf, Byggðarhorni 32 Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Árnesi Snýrtistofan Eva ehf, Austurvegi 4 Stíflubjónusta Sudurlands, Miðtúni 14 Sudurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi og Grafingshreppi Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2 Vélaverkstæði Þóris ehf, Austurvegi 69 Vélabjónusta Ingvars, Gagnheiði 45 Vélsmiðja Sudurlands ehf, Gagnheiði 5	Þorlákshöfn Bergverk ehf, Heinabergi 21 Fiskmark ehf, Hafnarskeiði 21 Járnkallinn ehf, Unubakka 12 Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1 Þorlákshafnarhöfn	Hella EET bílar ehf, Þrúðvangi 36a Hestvit ehf, Árbakka Kanstarinn veitingahús, Dynskálum 10 Sudurprófastdæmi
Öræfi Ferðabjónustan Svínafelli-www.svinafelli.is, Svínafelli 1	Hveragerði Alur blikksmiðja ehf, Selamörk 59 Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38 Grunnskólinn í Hveragerði, Skólamörk 4 Hveragerðisbær Hveragerðiskirkja Raftaug ehf, Borgarheiði 11h	Ölfus Eldhestar ehf, Völlum Gljúfurhústaðir ehf, Gljúfri Hraunsós ehf, Hrauni 1b Stokkar og steinar sf, Árbæ 1 Trésmiðja Sæmundar ehf, Þórðsstöðum 2	Hvolsvöllur Félag íslenskra bifreiðaeiganda, Stóragerði 3 Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5 Skógasafn Skógum
Selfoss Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56 Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3 Bílverk BÄ ehf, bílamálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3 Café Miika Reykholti, Skólbraut 4 Flóahreppur, Þingborg Fræðslunetið - símenntun á Sudurlandi, Tryggvagötu 13 Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56		Laugarvatn Ásvélur ehf, Hrísholti 11	Vík Mýrdælingur ehf, Sudurvíkurvegi 2
		Flúðir Flúðasveppir ehf, Undirheimum Gröfutaekni ehf, Lóðuslód 1 Hrunamannahreppur Íslenskt grænmeti ehf, Melum Kvenfélag Hrunamannahrepps	Vestmannaeyjar Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20 Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20 Íþróttabandalag Vestmannaeyja Lifeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2 Rannsóknarbjónustan V.M., Ægisgötu 2 Skipalyftan ehf, Eidiinu Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf, Kirkjuvegi 23 Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9



Hafðu jákvæð áhrif á líf annarra eins og aðrir hafa haft á líf okkar

Þegar við styðjum þann til göngu sem kenndi okkur að ganga. Þegar við skrifum fyrir þann sem kenndi okkur að skrifa. Þegar við lyftum undir með þeim sem létu undir með okkur, þá eignumst við miða í stærsta happdrætti lífsins, að hafa góð áhrif á líf annarra.

Happdrætti SÍBS er máttarstólpi Reykjalundar sem styður þúsundir til sjálfshjálpar. Fáðu þér miða strax í dag og njóttu stærsta vinningsins.

sibs.is | sími 560 4800



... fyrir lífið sjálft