

IZOLACIJA, KRIZA IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Isolation, crisis and mental health

Dan Podjed

POVZETEK

Prispevek obravnava pojav krizolacije, to je prepleta izolacije in krize, kot novo stalnico sodobnega sveta. Na podlagi avtoetnografije, etnografije na daljavo in terenskih raziskav v Sloveniji in na Hrvaškem razkriva posledice tega pojava med posamezniki in skupnostmi. V prispevku so najprej predstavljene izkušnje posameznikov, ki so bili zaradi pandemije covida-19 ali drugih kriz dolgotrajno izolirani oz. osamljeni, kar je vodilo v tesnobo, depresijo, izgubo občutka za realnost in težave z identiteto. V skupnostnem kontekstu so nato analizirane posledice ujme leta 2023 v Črni na Koroškem in potresa leta 2020 v Petrinji. Medtem ko je Črna razvila solidarnostni odziv, se je v Petrinji v času krize poglobil občutek brezupa, izoliranosti. Prispevek poudarja, da univerzalne rešitve za reševanje duševnih stisk ljudi ne zadoščajo, temveč so potrebni lokalno prilagojeni pristopi po meri ljudi, ki upoštevajo družbeni in zgodovinski kontekst.

Ključne besede: krizolacija, izolacija, kriza, duševno zdravje, razvoj po meri ljudi

ABSTRACT

The article explores crisolation. i.e. the intertwining of crisis and isolation, as a new constant in contemporary life. Based on autoethnography, remote ethnography and field research in Slovenia and Croatia, it highlights effects of the phenomenon on both individuals and communities. It first presents personal stories of people who, due to the Covid-19 pandemic or other crises, experienced deep isolation that led to anxiety, depression, distorted perception of reality, and identity struggles. On a collective level, the article compares the

Avtor: Dan Podjed

Znanstveni in strokovni naziv: izredni profesor, višji znanstveni sodelavec
Inštitucija/zaposlitev, naslov: ZRC SAZU, Inštitut za slovensko narodopisje,
Novi trg 2, 1000 Ljubljana

E-naslov: dan.podjed@zrc-sazu.si

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1914-6053>

https://doi.org/10.3986/9789610510390_07, CC BY-SA

2023 floods in Črna na Koroškem and the 2020 earthquake in Petrinja. While Črna fostered community solidarity, Petrinja reflected despair and isolation. The study argues for locally-tailored and people-centred responses, emphasizing that one-size-fits-all solutions often fail in diverse crisis contexts.

Keywords: *crisolation, isolation, crisis, mental health, people-centred development*

1 UVOD

V prispevku obravnavam dva koncepta, ki sta v zadnjem času dobila večjo veljavo in se medsebojno prepletla: izolacijo in krizo. Z antropološkega vidika skušam predstaviti, kakšen človek nastaja v primežu teh dveh pojavov in kako novo stanje sveta, ki mu pravim krizolacija, vpliva na njegovo duševno zdravje in počutje v skupnosti.

Izolacija je pomembna v zvezi z duševnim zdravjem, saj ima več vidikov, od pozitivnih do negativnih. Med drugim lahko označuje zeleno stanje, ki mu pravimo samota, v katerem se ljudje spočijejo, umirijo, razmislijo o svojih željah in potrebah. Temnejša plat izolacije pa se imenuje osamljenost, ki negativno vpliva na počutje in celo zdravje ljudi, in to očitno vse bolj množično celo v hiperpovezanem času, saj četrтина starejših in 5–15 % adolescentov – kljub najrazličnejšim možnostim povezovanja na daljavo s pomočjo telefonov in omrežij – poroča, da so pogosto osamljeni (WHO, 2021). Na osamljenost, ki škodi tako posamezniku kot skupnosti, so strokovnjaki sicer opozarjali že v preteklosti (gl. Putnam, 2000), njena škodljivost pa je postala očitnejša v javnosti in medijih po pandemiji covida-19, ki je svet preobrazila leta 2020.

Kriza je naslednji pojav, ki ga uporabljam v tem prispevku. Tudi ta izraz je v zadnjem času prišel v ospredje, hkrati pa se je začel izgubljati njegov izhodiščni pomen. Beseda kriza je sprva označevala izredno stanje, npr. pri okrevanju pacienta, ko mu bo šlo zdravje bodisi na bolje bodisi na slabše, nato je izraz sčasoma pridobil veljavo pri označevanju družbenih in okoljskih pojavov, npr. vojn in naravnih nesreč, v zadnjih letih pa je postala obči označevalec za stanje sveta, za katerega se zdi, da je nenehno v trajni krizi, ki jo občasno presekajo neobičajni trenutki normalnosti (prim. Podjed, 2024).

Kratka predstavitev avtorja

Dan Podjed je višji znanstveni sodelavec Inštituta za slovensko narodopisje ZRC SAZU, izredni profesor na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani in področni strokovnjak na Inovacijsko-razvojnem inštitutu Univerze v Ljubljani. Osrednja področja njegovega raziskovalnega zanimanja so izolacija, krize, razmerja med ljudmi in tehnologijami, trajnostni načini življenja in spoznavanje vsakdanjika.

Kaj pa nastane, če se kriza in izolacija združita? Novemu pojavu pravim krizolacija, z njim pa skušam pojasniti, da občutek nenehne krize vpliva na izoliranost, osamljenost, atomiziranost ljudi, hkrati pa je izolacija tista, ki pogosto privede do krize, pa naj bo ta skupinska oz. skupnostna ali individualna oz. osebna.

Na podlagi različnih primerov, in to tako individualnih kot skupnostnih, skušam v prispevku poudariti, da univerzalne rešitve po načelu »ena velikost za vse« za reševanje duševnih stisk ne zadoščajo, temveč so potrebni individualizirani in lokalno prilagojeni pristopi po meri ljudi, ki upoštevajo družbeni in zgodovinski kontekst.

2 METODOLOGIJA

Prispevek temelji na raziskavi o izoliranih ljudeh in skupnostih, ki sem jo začel izvajati leta 2020, torej v času pandemije covida-19, in sicer predvsem na podlagi avtoetnografije (Podjed, 2020) in intervjujev, ki sem jih v času omejitve stikov izvedel na daljavo (Podjed, 2021), v nadaljevanju pa še v temeljnem raziskovalnem projektu (2022–2026), v katerem smo se posebej posvetili situaciji v Sloveniji in na Hrvaškem in izvedli terensko raziskavo na več izoliranih lokacijah. V tem tekstu izpostavljam dve lokaciji, ki sta bili najbolj povezani s krizo in izolacijo v času naravnih nesreč, in sicer Petrinjo na Hrvaškem in Črno na Koroškem v Sloveniji. Tam sem izvajal polstrukturirane in nestrukturirane intervjuje, v Petrinji pa se angažiral še pri pomoči ljudem v sodelovanju z lokalno izpostavo rdečega križa (več o raziskavi v Petrinji in na širšem območju Banije v: Peternel in Podjed, 2024; Podjed, 2024: 113–125).

3 INDIVIDUALNE KRIZE V ČASU IZOLACIJE

V knjigi *Krizolacija* (Podjed, 2024) sem predstavil več primerov individualnih kriz, ki so bile povezane z izoliranim načinom življenja. Opisal sem denimo izkušnjo Poljakinje, ki je v času pandemije covida-19 za leto dni obtičala v stanovanju in v tem času ni srečala skoraj nikogar, zaradi česar se je njena percepcija resničnosti in druženja bistveno spremenila; računalniški zaslon je postal njeno glavno okno v svet, medčloveški stiki v živo pa so se ji začeli zdeti čudni, nenavadni. V tistem času se je v podobni situaciji znašel Slovenec, ki je v osami doma razmišljal o svoji spolni identiteti, skušal sam razčistiti z lastno preteklostjo in ugotoviti, kaj se mu »dogaja v glavi«, kot je sam to opisal, pri čemer je večkrat zataval in se začel potapljati v temačnih mislih, nakar je iz osamljenosti izplaval na površino. Obravnaval sem še Srba, ki se je v podobnem času znašel tako v izolaciji kot

tudi v krizi zaradi slabega zdravstvenega stanja, ki ga je povzročila okužba z virusom SARS-CoV-2, zaradi česar je obtičal v strogi izolaciji med hospitalizacijo, nazadnje celo v izolacijski komori oz. »kocki«, kot jo je poimenoval, v kateri je preživel več mesecev in nazadnje v njej zaradi pomanjkanja stikov »eksplodiral«, kot je to sam opisal, oz. doživel čustveni izbruh, med katerim ga je pomirila šele medicinska sestra, ki je – kljub prepovedi – vstopila v komoro, pristopila k njemu in ga objela. Ob teh treh individualnih izkušnjah, povezanih predvsem s specifično zdravstveno krizo, sem v omenjeni knjigi med drugim predstavil še primer Izraelca s tunizijskim potnim listom, ki so ga v času Gadafijevega režima zaradi domnevnega vohunjenja pridržali v Libiji, ga kruto mučili med zaslišanjem in ga nato za pol leta strpali v samico zloglasnega zapora, ki jo je zapustil šele po nenavadnem spletu okoliščin, predvsem pa zaradi posredovanja vplivnežev iz tujine, ki so ga rešili iz ječe.

Kaj družji navedene primere? In kako lahko uporabimo precej ekstremne izkušnje teh ljudi pri razumevanju vsakdanjika v izolaciji in krizi? Prvič, v vseh primerih so se omenjeni posamezniki in posameznice znašli v situacijah, ko so bili prikrajšani za družbene stike in so iz povezanih divduumov, kot ljudi opisuje antropologinja Marilyn Strathern (2008), postali individuumi, torej izolirani »delci« v družbi, ki je postala atomizirana zaradi obče in trajne krize, ki ji nekateri pravijo polikriza (Henig in Knight 2023). Drugič, v omenjenih primerih so se – če je bilo mogoče – po pomoč skušali zateči na daljavo, po zaslonih ali vsaj v globinah svojih misli, a tam niso dobili nujno utehe; celo nasprotno, ob iskanju informacij na daljavo so tonili globlje v »hladno brezno samega sebe«, če parafraziram pisatelja Franza Kafko, ki je svoji zaročenki približno tako v pismu opisal svoj ustvarjalni proces in omenil, kako v samotni nastajajo najboljša dela, ki pa seveda niso bila ravno lahkotna. Tretjič, v omenjenih primerih se je posebej izpostavila dvojnost izolacije, ki je v obliki samote lahko zelena kategorija, lahko pa se pretvori v negativno nasprotje, ki mu pravimo osamljenost.

Ob tem velja omeniti, da postaja fizična izoliranost normalnejša, kot je bila v preteklosti, in to navkljub navidezni povezanosti s pomočjo informacijskih in komunikacijskih tehnologij, zato omenjeni primeri osamljenosti niti niso videti več tako ekstremni kot nekoč. Osamljenosti je, kot rečeno, danes več kot nekoč, čas, ki ga mladi namenjajo druženju v živo, pa strmo upada (Twenge, 2023), kar vpliva na vrstniške vezi, prav tako pa tudi na počutje in vzdušje med mlajšimi generacijami. Takšne smernice med mladimi opisuje Jonathan Haidt v knjigi *Tesnobna generacija* (2025), v kateri poroča o strmem porastu tesnobnosti, depresivnosti, samopoškodovanja in samomorilnosti med t. i. generacijo Z. Pri tem opozori, da se prevoj krivulje pri vseh teh trendih zgodi med letoma 2010 in 2015, ko so predstavniki te generacije množično dobili v roke telefone,

posledično pa niso imeli več otroštva, utemeljenega na igri, temveč so postala njihova otroštva – in posledično odraščanja – utemeljena na telefonih, vključno z občim nadzorom s pomočjo tovrstnih naprav.

Povezati vse te zaskrbljujoče pojave zgolj z eno napravo, torej s t. i. pametnim telefonom, in pripisovati osamljenost zgolj času, ki ga ljudje preživijo pred zasloni, bi bilo preveč poenostavljajoče. Novejša študija recimo opozarja, da osredotočenost zgolj na skupni čas pred zasloni in uporabo družbenih omrežij ne zadostuje za celostno razumevanje vplivov na duševno zdravje. Na pojavnost depresije, anksioznosti in drugih duševnih stisk pomembneje vplivajo dejavniki, kot so medsebojno primerjanje med vrstniki, način uporabe tehnologij (pasivna ali aktivna raba) in različni motivi za vključevanje v družbena omrežja. Ti mehanizmi so pogosto kompleksni in raznoliki, zato zahteva njihovo razumevanje bolj poglobljen pristop, ki presega preprosto merjenje časa uporabe zaslonских naprav (Weiss in Bonell, 2025). Kljub temu pa je povezovanje ljudi od blizu in uravnoteženje življenja med analognim in digitalnim, stvarnim in nestvarnim lahko pomembna rešitev za probleme, povezane z osamljenostjo.

4 SKUPNOSTNO DOŽIVLJANJE KRIZOLACIJE

Prepletanja izolacije in krize nisem spremljal le pri posameznikih, temveč tudi v skupnostih. V omenjenem projektu, v katerem smo proučevali izolacijo, smo se posebej posvetili dvema lokacijama, in sicer Črni na Koroškem v Sloveniji in Petrinji na Hrvaškem. Obe lokaciji je zaznamovala naravna katastrofa, ki je povzročila začasno ali trajno izoliranost kraja.

Avgusta 2023 so Slovenijo prizadele hude poplave in zemeljski plazovi, ki jih je povzročilo močno deževje in nevihte. V verjetno najhujši naravni nesreči, kar jih je bilo zabeleženih v Sloveniji, je bila ena najhujše prizadetih dolin Mežiška dolina, kjer živi približno 25 tisoč ljudi. Raziskavo smo spomladi 2024 izvedli v naselju Črna na Koroškem (v nadaljevanju Črna), da bi razumeli, kako sta bila dolina in eden izmed tamkajšnjih krajev izolirana pred in med nesrečo in po njej in kakšno je bilo okrevanje lokalne skupnosti. Črna, ki leži na severu Slovenije blizu avstrijske meje, se nahaja ob Karavankah. Skupnost kraja, v katerem živi približno 2.300 prebivalcev, je bila zgodovinsko zaznamovana z izoliranostjo zaradi goratega terena in infrastrukturne (ne)povezanosti, zlasti slabih cestnih povezav s centralnimi deli države. Med ujmo leta 2023 je serija močnih neviht sprožila hude poplave in plazove, ki so povzročili obsežno škodo na bivališčih, infrastrukturi in v naravnem okolju. Zaradi izoliranosti kraja je bil vpliv nesreče še toliko večji, saj je bil dostop do nujne pomoči in oskrbe onemogočen zaradi

zaprtih cest in uničenih mostov. Poplave so poškodovale velik del mesta, reka Meža je prestopila bregove in povzročila veliko škode na stavbah, medtem ko so plazovi s pobočij ogrožali hiše in ovirali ključne prometne poti. Nesreča je začasno razselila številne posameznike in družine in uničila pomembne skupnostne objekte, zlasti v središču mesta, ki je bilo povsem poplavljen in najbolj prizadeto.

Ob pogovorih z lokalnim prebivalstvom, ki je izkusilo tedanjo krizo, se je izkazalo, da je skupnost med ujmo uspela hitro reagirati in učinkovito zagotoviti medsebojno pomoč, in to brez posebnih pričakovanj od države. V krizi se je izkazala odpornost skupnosti, ki temelji po eni strani na občutku povezanosti, po drugi pa tudi na občutku izoliranosti, ki je že v preteklosti privedel do opiranja na lastne sile. Seveda so bile individualne stiske tudi v Črni velike in posledice dolgotrajne; poznale so se tudi na duševnem zdravju, saj so številni izgubili domove ali jim je voda poškodovala in uničila imetje, a občutek, da je blizu nekdo, ki ti bo pomagal, je vsaj na ravni skupnosti zagotovil ključno rešitev za preseganje negativnih plati izolacije v krizi, ki je vplivala na obče vzdušje in počutje v skupnosti.

Primerjalno raziskavo smo leto prej, torej spomladi 2023, izvedli v Petrinji, to je mestu v Baniji (imenuje se tudi Banovina), hrvaški regiji blizu meje z Bosno in Hercegovino. Čeprav je le uro vožnje oddaljena od Zagreba, je Banija ena najbolj izoliranih regij na Hrvaškem zaradi posledic vojne, slabe infrastrukture, odseljavanja in visoke brezposelnosti. Pred vojno v 90. letih prejšnjega stoletja je bila Banija večetnična; naseljevali so jo predvsem Hrvati in Srbi. Vojna, ki se je začela leta 1991, in vojaška operacija Nevihta leta 1995 sta spodbudili množično izseljevanje pripadnikov manjšin, predvsem Srbov, Romov in Bošnjakov. Že tako izolirano in degradirano regijo je 29. decembra 2020 prizadel še uničujoči potres z magnitudo 6,2, katerega epicenter je bil približno tri kilometre oddaljen od Petrinje, kraja s približno 15 tisoč prebivalci. Posledice potresa so bile grozljive: v Baniji je bilo poškodovanih ali uničenih več kot 40 tisoč bivališč in delov infrastrukture, skupna finančna škoda pa je bila ocenjena na 5,5 milijarde evrov. Naravna katastrofa je številne domačine prisilila, da so si zatočišče poiskali v začasnih bivališčih, bodisi v zabojnikih pred svojimi domovi bodisi v zabojniških naseljih, zgrajenih v Petrinji, Glini in Sisku.

Čeprav so bile posledice te naravne nesreče podobne tistim v Črni, pa so bili dolgoročni učinki v petrinjski skupnosti bistveno drugačni. Kar smo tam opazali med raziskavami v sodelovanju z lokalno enoto rdečega križa, so bili predvsem obup, brezup, jeza in zamere do oblasti in izolacija v negativnem smislu. Naravna nesreča je razkrila tudi številne težave, ki so bile dolgo skrite pod površjem, med njimi pomanjkanje zaposlitvenih možnosti, politično nestabilnost na

državni in lokalni ravni, brbotajoči nacionalizem itd. Zdelo se je, kot da naj bi vsi ti problemi ostali »skriti v zabojnikih«, ki so postali univerzalna in enovita rešitev za vse preglavice, vključno z globalnimi in lokalnimi manifestacijami krizolacije (gl. Peternel in Podjed, 2024).

Ena osrednjih tem, ki izhaja iz primerjalne raziskave med Črno in Petrinjo, je večplastna narava pojma krizolacija. Primerjava območij v krizi in po njej razkriva, da preplet krize in izolacije pogosto vodi do večje ranljivosti in problemov, hkrati pa lahko spodbuja odpornost, solidarnost in inovativnost v prizadetih skupnostih. To je še posebej očitno iz nasprotujočih si izkušenj Črne in Petrinje. V Črni so poplave leta 2023 spodbudile nepričakovan prikaz solidarnosti in kohezije, pri čemer sta geografska izolacija in kriza postali vir moči in celo navdih za izboljšanje situacije, kolektivni odziv prebivalcev na nesrečo, ki ga je zaznamovala hitra mobilizacija in medsebojna pomoč, pa je opozoril, kako se lahko izolacija in oddaljenost od centra v času krize preobrazita v pozitivno silo.

Nasprotno pa situacija v Petrinji po potresu leta 2020 osvetljuje temnejšo plat prepleta krize in izolacije. Predhodna geografska oddaljenost kraja od centra, ki so jo še okrepili gospodarski zaton in posledice vojne v 90. letih, je ojačala vpliv potresa in povzročila vseprisoten občutek obupa in brezupa. Za razliko od Črne, kjer je kriza okrepila odpornost skupnosti, izkušnja Petrinje poudarja, kako lahko krizolacija poglobi obstoječe razpoke v skupnosti in omeji prizadevanja za okrevanje (za podrobnejšo analizo gl. Peternel in Podjed, 2024).

Kontrast med obema primeroma prikaže pomen družbeno-kulturnih in zgodovinskih kontekstov pri oblikovanju posledic krizolacije in poudarja, da učinki izolacije in krize niso enoznačni, temveč nepričakovani in odvisni od različnih družbenih, ekonomskih, geografskih in infrastrukturnih okoliščin in zgodovinskih dejavnikov, zato so univerzalni pristopi po načelu »ena velikost za vse« pri reševanju navidezno podobnih situacij pogosto neuspešni in lahko namesto izboljšanja razmer za domačine povzročijo še večji občutek obupa in brezizhodnosti (prim. Podjed, Arko in Bajuk Senčar, 2019, kjer predstavimo štiri korake razvoja po meri ljudi). Pri snovanju rešitev za ljudi v stanju, ki mu pravim krizolacija, je zato nujno upoštevati njihove specifične želje, potrebe in predvsem načine življenja.

5 DISKUSIJA IN SKLEP

Prispevek je ponudil vpogled v preplet dveh pojavov – izolacije in krize – in njihovih posledic za posameznike in skupnosti. Na ravni posameznika je prikazal individualne primere izoliranosti, ki vodijo v duševne stiske, kot so anksioznost, depresivnost in občutki nesmisla. Zlasti zaradi zdravstvene krize, natančneje pandemija covid-19, se je, kot izpostavi prispevek, okrepila socialna izoliranost, s čimer se je dodatno poglobila ranljivost številnih ljudi, in to tudi zaradi pretirane odvisnosti od digitalnih tehnologij in družbenih omrežij, prav tako pa lažnega občutka povezanosti na daljavo, a brez dejanskega stika.

Prispevek je skušal tudi preseči individualno perspektivo in opozoriti na skupnostne probleme in rešitve. S primerjalno analizo Črne in Petrinje je opozoril, kako lokalni konteksti pomembno oblikujejo in potencirajo ali omilijo posledice krizolacije. Medtem ko je bila Črna kljub svoji geografski in infrastrukturni izoliranosti sposobna vzpostaviti solidarnost, mobilizacijo skupnosti in občutek povezanosti v krizi, se je v Petrinji pokazala drugačna slika, ki je povezana z zgodbo o dolgotrajni marginalizaciji, pomanjkanju zaupanja in občutku brezupa. Ta kontrast odziva skupnosti v podobni situaciji prikazuje, da izolacija sama po sebi ni odločilen dejavnik, temveč so za odpornost bistveni socialni kapital, čvrstost vezi, pretekle skupnostne izkušnje in travme, stopnja zaupanja v lokalne in državne institucije in dostopnost pomoči.

S pojmom krizolacija ta prispevek opozarja še na nevarnost pretiranega poenostavljanja zapletenih družbenih pojavov, kot sta kriza in izolacija, in zagovarja kontekstualiziran in večplasten pristop pri reševanju individualnih in skupnostnih problemov. Za prihodnje raziskave in oblikovanje ukrepov in politik to pomeni, da morajo biti pri reševanju kriz upoštevane tako individualne kot lokalne specifičnosti. Univerzalne rešitve pogosto ne zadoščajo za izboljšanje duševnega zdravja bodisi na ravni posameznika bodisi v skupnosti, posebej kadar se iz začasnih spremenijo v (dolgo)trajne rešitve.

Zahvala

Prispevek je rezultat projekta Izolirani ljudje in skupnosti v Sloveniji in na Hrvaškem (šifra: J6–4610), ki ga je sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna, in projekta PoljaMoči, ki ga je sofinanciralo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Literatura

- Haidt J. Tesnobna generacija. Ljubljana: UMco; 2025.
- Henig D, Knight DM. Polycrisis: Prompts for an Emerging World. *Anthropology Today*. 2023; 39(2): 3–6.
- Peternel L, Podjed D. Container Life in Post-earthquake Croatia. *Focaal*. 2024; 1–13 [v tisku]. Dostopno na: <https://www.berghahnjournals.com/view/journals/focaal/aop/fcl.2024.100702/fcl.2024.100702.xml?print> (citirano 26. 6. 2025).
- Podjed D, Arko S, Bajuk Senčar T. Four Steps for the People: People-Centred Development Toolkit; 2019. Dostopno na: http://people-project.net/wp-content/uploads/2019/12/M2.4_Toolkit.pdf (citirano 21. 6. 2025).
- Podjed D. Antropologija med štirimi stenami. Opazovanje družbe in sebe med pandemijo. Ljubljana: Založba ZRC; 2020.
- Podjed D. Krizolacija. Znanstveno branje o izoliranih ljudeh. Ljubljana: Založba ZRC in Cankarjeva založba; 2024.
- Podjed D. Renewal of Ethnography in the Time of the COVID-19 Crisis. *Soc & Space*. 2021; 59(227): 267–84.
- Putnam RD. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon and Schuster; 2000.
- Santos R, Ventura S, Nogueira Y, Guimarães Mendes C, Jardim de Paula J, Marques Miranda D, et al. The Associations Between Screen Time and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *J Technol Behav Sci*. 2024; 9: 825–45.
- Strathern M. *Pisanje antropologije*. Ljubljana: Študentska založba; 2008.
- Twenge JM. *Generations: The Real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents – and What They Mean for America's Future*. New York: Atria Books; 2023.
- Weiss M, Bonell C. Smartphone Use and Mental Health: Going Beyond School Restriction Policies. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2025; 51: 101237 [v tisku]. Dostopno na: [https://www.thelancet.com/journals/lanep/article/PIIS2666-7762\(25\)00029-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanep/article/PIIS2666-7762(25)00029-8/fulltext) (citirano 15. 6. 2025).
- WHO. Social Isolation and Loneliness Among Older People; 2021. Dostopno na: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749> (citirano 11. 6. 2025).