

# Ülestunnistus

Mina olen Eva Maria ja ma olen sõltlane. Kõik sai alguse väga varajases eas – siis, kui astusin esimesse klassi. Minu sõltuvusele pani enese teadmata aluse mu isa, kes palus mul proovida, et ma vanematega samal lainel oleksin. Eialgu oligi tema mu sponsoriks, kandes kõik kaasnevad kulud.

Algklassides tundsin järjest enam sõprade ja klassikaaslaste mõju. Veetsime koos tarbides mitu tundi, seda enamasti koolis ja täiesti avalikult. Korraldasime isegi võistlusi, tegemaks kindlaks, kes meie seast on kõige vastupidavam. Kuna mu sõltuvusele oli varakult algus pandud, seda küll veidi leebema kraamiga, kuid sellegipoolest arvestatav, püsis minu nimi enamasti edetabelite tipus.

Kindlasti ei saa väita, et sõbrad või vanemad mu sõltuvuse tekkimises süüdi olid. Lihtsalt tarvitav aine oli nii vabastav ja suurejoonelisi illusioone loov. Olin vaid sõrmenipsu kaugusel uutest värviküllastest maailmatest, avastamata paikadest, tuntud ja tundmata olenditest. Mul piisas vaid tahta ja ma sain näha kõike, mida soovisin. Õelge ausalt, kas teie ei ihkaks taolist õndsust kogeda?

Peagi tundsin kasvavat vajadust sõltuvustekitajate järele. Palusin ema, kuni ta ostiski mulle päris oma laadungi. See oli ilusti kilesse mässitud ja rohelises ümbrises. Kandsin oma pakikest kaasas kõikjal, kus vähegi võimalik. Ei olnud mõeldav, et ta minust sammugi maha jääks. Mul oli temast kõvasti abi, eriti siis, kui koolis lained üle pea löid ja meile liiga palju koduseid ülesandeid anti. Mõnikord ärkasin keset ööd justkui mingi märguande peale higise ja värisevana, olles ilmselgelt võõrutusnähtudega, ja nägin oma kullakest nii ahvatlevalt voodi kõrval hiilgamas. Parematel aegadel suutsin olla piisavalt tugev, et lükata ta käeulatusest eemale ja sundida end uuesti magama jääma, kuid nõrkushetkedel murdusin ja tarbisin suurtes kogustes sealsamas kell 3 öösel.

Järgnes periood, kus sõbrad mu ümbert kadusid. Paljud leidsid endale uue hobi, kuid nii mõnigi muutus minusuguseks salasõltlaseks. Igapäevaselt nägime välja nagu normaalsed inimesed, kuid niipea, kui koju jõudsime, vajasime taas rahuldust, et suudaksime korralikkuse maski säilitada. Kuna mul ei olnud kellegagi aega viita, kulutasin seda järjest enam enese põletamiseks. Ma ei tea, kui kaua see oleks kestnud, kui ema ostetud laadung poleks lõppenud. Kõik hea saab kord otsa. Ma olin kohutavates võõrutusnähtudes, mu elul puudus eesmärk, olin ärevil, kergesti ärrituv, emotsionaalselt ebastabiilne. Ka puberteet ei teinud olukorda paremaks.

Nähes mu pidevat piina ja suutmata seda kannatada, võttis isa vastu radikaalse otsuse ja ostis mulle senisest veelgi uhkema sõltuvustekitaja, seekord valge, kuid väiksemast suurusest hoolimata ikkagi kange. Lihtsalt selleks, et mu elu hõlbustada ja aidata. See toimis üsna hästi. Kui juhtuski, et ma mõnikord enda valgest laadungist täit rahuldust ei leidnud, pöördusin sõprade poole, kes mulle veelgi vägevamat kraami pakkusid. Enamasti piisas mulle aga siiski enda omast.

Kahjuks tegi mu isa mulle omamoodi karuteene ja ostis aasta pärast midagi veel võimsamat. Eks ta tahtis vaid oma tütrekesele head, nähes, et kõik mu tuttavad on juba tase kõrgemal ja kui palju kergemaks teeb see nende gümnaasiumiaastad. Eialgu olin meeletult õnnelik. Sisimas olen siiaaani, kuid nüüd ma tean, et see kink võis olla liiast.

Kõige raskem oligi endale tunnistada, et olen sõltuvuses. Väiksenäna ma seda ei teadnud ega mõistnud probleemi sügavust, kuid tasahilju hakkas olukorra tõsidus kohale jõudma. Märkasin, kuidas ei suuda oma sõltuvustekitajatest eemalduda ja kuidas see mu eraelu mõjutama hakkab. Ühel päeval istusin lihtsalt rahulikult maha, proovisin vaadata end kõrvalseisja vaatevinklist, mõtlesin, millest mu sõltuvus alguse sai ja kuidas see läbi aastate arenenud oli.

Kui olin kuueaastane, ostis mu isa mulle Nokia 3310. See oli minu ja mu ema jaoks esimene mobiiltelefon ja vedeleb siiaaani tagavaraks kuskil sahtlipõhjas. 3310 põhifunktsiooniks oli

helistamine ja SMS-ide saatmine, kuid mäletan, et ka sellel sai taustalogosid vahetada ja monofoonilisi helinaid valida. Koostas in sisseehitatud Helilooja-programmi abil helinaid lausa ise. Tollal vägeva telefoni asendas peagi patriootlikus sini-must-valges värvigammas Nokia 6100, mille muutis eriliseks mitmes toonis kuvapilt. Mäletan, kuidas sellele telefonile sai salaja ajakirjade taga olevatest kuulutustest taustapilte ja helinaid tellitud ja mõnikord internetiski käidud. Nokia 6100 oli nii pisike, et mahtus tervenisti peopessa ära – omadus, mis mu praegusel pannilabidal puudub. Enne viimast telefoni käis mu käest läbi ka punahall Nokia 5310 Xpress Music, mida reklaamiti kui erakordselt hea heliga mobiili. Eks ta tol ajal seda oligi, kuid kvaliteet mannetus peagi mu sõprade uute nutitelefonide kõrval. Mitu aastat veeteerisin oma 5310-ga, tundmata väiksematki piinlikkust, et olen tehnika arengust maha jäänud. Mul polnud tarvis vabal ajal netis surfata või lademetes kõrgekvaliteedilisi pilte teha. Selleks puhuks olid mul vastavalt arvuti ja fotoaparaat. Ilma küsimata kinkis isa mulle 18. sünnipäevaks välismaalt toodud tulinuue Samsung Galaxy S5-e, mis muutis mu elu radikaalselt. Korraga oli kogu maailm mu peopesal: ma sain paari sõrmevajutusega tellida endale takso, kuulata muusikat, avada kaardikorpuseid, pildistada kvaliteetselt, suhelda sõpradega 24/7 ja lahutada meelt. Esialgu ei julgenud ma oma esimest puutetundlikku nutitelefoni kuskile kaasa võtta, kartes, et see puruneb või varastatakse, hiljem aga istusin pidevalt nina ekraanis, kõrval aset leidvale vestlusele tähelepanu pööramata.

Paralleelselt mobiiltelefonidega arenesin arvutivallas. Alklassides pidasime sõpradega kooli arvutiklassis võistlusi arvutimängudes. Teinekord jälle riietasin mannekeene või pidasin hobuseid. Hiljem otsustasime koolitööde tegemiseks hankida koju isikliku rüperaali, ühe kehvemat sorti ML-i firma isendi, mis mõne aasta pärast lõplikult purunes. Enne sülearvuti surma oli isa mulle kinkinud Apple iPad 4-ja, mis aitab mul siia maani koduseid ülesandeid lahendada, omamata küll kõiki sülearvuti võimalusi, kuid olles sellegipoolest tubli abimees. Halb asi on, et pisikest tahvelarvutit ja mobiiltelefoni on tunduvalt lihtsam kaasas kanda kui laua- või sülearvutit, mistõttu ongi aastate jooksul minust kujunenud ekraanisõitlane.

Tehnoloogia areng pauskab turule järjest enam nutiseadmeid, üks uhkem kui teine, ahvatledes ostma ja tarbima. Erinevad rakendused muudavad elu hõlpsamaks, võimaldades teenuseid ja tooteid kasutada koheselt ja kodust lahkumata. Taoline areng pole iseenesest taunitav, kui sellega ei kaasneks teatud probleeme.

Palju on toodud välja pideva ekraani vaatamise terviseriske. Põhilise koormuse saavad eelkõige silmad, mistõttu suureneb tänapäeval prillikandjate arv. Sellegipoolest ärgem unustagem, et prillide puhul mängib suurt rolli geneetika ehk äkki pole alati süüdi tehnoloogia, vaid hoopis halvenenud genofond. Vale poos arvutikasutamisel põhjustab rühihäireid. Vääril kõrgusel ekraan või halvenenud silmanägemine toob kaasa ettelükatud peaasendi, mis koormab kaelalihaseid ja -lülisid ning mille tagajärjeks võib olla küür seljas. Samuti pidavat pinget langema randmetele, seda nii klaviatuuri kui hiirt kasutades. Viimased uuringud on aga välja toonud hoopis nutitelefonide põhjustatud moondeid *digitus minimus*-e ehk viienda, väikese sõrme lülides. Nimelt hoitakse rasket telefoni nii, et seda toetab veidi kõverdatud väike sõrm, tagades eseme stabiilsuse ja võimaluse pöidlaga mugavalt üle ekraani ulatuda. Just nimelt pöidlaga ekraani toksimine toob kaasa ka pöidlaliigesevaevusi, seda enamasti noorte seas. Tundub, et saabumas on generatsioon tervisehädadega tehnoloogiainimesi.

Tsiteerides mõnd TopShop-i reklaami: see pole veel kõik! Tellides nüüd, saate kauba peale ka sotsiaalsed hälbed! Nimelt on näha, kuidas reaalse suhtluse asemel valitakse üha enam virtuaalmaailm. Eriti selgelt torkab see silma koolides, kus vahetunnis ei räägi õpilased enam omavahel, vaid toksivad nutiseadmeid. Kui leidubki mõni, kes on sõltuvusest välja rebinud, kes jättis tol päeval telefoni koju või ei oma seda üldse, on tal raske leida kedagi, kellega mõtteid vahetada, sest pea kõik eakaaslased on ekraanile pühendunud. Vastuväiteid leidub aga ka sellele tõekspidamisele. Internetis on liikvel võrdlevad pildid tänapäeva antisotsiaalsetest ekraanisõitlastest ja rahvast pungil täis rongist kuuekümnendatel aastatel, kus samamoodi keegi omavahel ei suhtle, vaid kõik on ajalehe lugemisse süvenenud. See näitab, et kui soovitakse kontakti astuda, ei osutu nutiseadmed takistuseks. Sageli on probleem hoopis selles, et vajadus iniminteraktsiooni järele

puudub.

Tean inimesi, kes on otsustanud nõiaringist pääsemiseks oma nutitefonid nurka visata ja arvutikasutamist vähendada. Mõned neist on suutnud edukalt karsklasteks jääda, kuid mõni langeb peagi tagasi. Need, kes tehnoloogiakasutamist vähendavad, ajavad närvi neid, kes kogu maailmaga ühenduses püsida soovivad. Sageli on esinenud olukordi, kus ei ole võimalik inimest äkilise probleemi korral kätte saada. Mõnikord võib tagajärg olla üpriski tõsine. Näiteks üks infarkti saanud vanaema jäigi õigel hetkel haiglasse viimata sellepärast, et lapselast polnud võimalik kriitilisel hetkel kätte saada. Seega öelgu, mis öeldakse, nutiseadmed ja pidev kättesaadavus on hetkeühiskonnas oluline.

Olgugi et tänapäeval pööratakse tähelepanu noorte ekraanisõltuvuse probleemile, millised tervislikud ja sotsiaalsed hälbepildid sellega kaasnevad, kui kohutav see ikka on, et lastele juba noorelt nutitefonid ja tahvelarvutid ostetakse, on tehnoloogia areng paratamatu ja seda ei tuleks vaadelda kui haigust, vaid kui võimalust. Maailm areneb, keegi ei kujutaks enam ette elu keskajal, kui sidevahendeid praktiliselt ei eksisteerinud ja meditsiin oli peaaegu olematu. Tänapäevane tervisehoid suudab edukalt ennetada ja ravida erinevaid vaevusi, sealhulgas ka nutiseadmetega kaasnevaid. Pealegi on loodusel omadus jätkusuutlikkuse poole muutuda ja areneda. Võib-olla aastate pärast eksisteerib küürselgsete kõversõrmeliste punnsilmsete inimeste generatsioon, kes on kohastunud kasutama nutiseadmeid ilma mingisuguste kaasnevate probleemideta.