

KAI KOMPIUTERIS TAMPA GERIAUSIU DRAUGU...



Atmintinė tėvams

Vilnius,
2015

Apie priklausomybės nuo interneto požymius pradėta kalbėti beveik prieš 20 metų JAV. Iki šiol mokslinėje literatūroje vartojami įvairūs apibrėžimai: „kompulsyvus interneto naudojimas“ (ang. „Compulsive internet use“), „su internetu susijusios problemos“ (angl. „Internet related problems“), probleminis interneto naudojimas (angl. „problematic Internet use“), patologinis interneto naudojimas (angl. „Pathological Internet use“), „su internetu susijęs priklausomas elgesys“ (angl. „Internet related addictive behavior“).

Pastarąjį dešimtmetį dauguma mokslininkų kalba apie „internetu priklausomybę“ (angl. Internet addiction) arba „priklausomybės nuo interneto sutrikimą“ (angl. Internet addiction disorder) pabrėždami, kad **tai besaikis naudojimas kompiuteriu, kliudantis kasdieninei, įprastai veiklai. Priklausomybė nuo kompiuterio dažnai gali baigtis visišku įsitraukimu į virtualų pasaulį.**

Vokiečių mokslininkai pastebėjo, kad dabar į mokyklas jau atėjo nauja karta, paveikta informacinių technologijų. Jų gebėjimų kreivė kur kas prastesnė nei prieš 20 metų: dažnas nesugeba atskirti tikrojo pasaulio nuo virtualaus, stokoja vaizduotės ir išradingumo, nemoka užmegzti gyvo kontakto, sunkiau išlaiko pusiausvyrą dėl susiaurėjusio regos lauko.

Prieš pradėdant analizuoti, ką daryti, kad vaikai nepriprastų prie kompiuterio, kaip atpažinti, jog vaikas yra priklausomas nuo interneto, kompiuterinių žaidimų, kur kreiptis pagalbos, pažiūrėkime į save ir į pradžių pradžią, nuo ko pradeda vystytis priklausomybė.

Šiuolaikiniai tėvai emocinį mažamečių vystymąsi iškreipia nuo mažų dienų. Pasak S. Lesinskienės, jei trimetis ar keturmetis nežino, kuo užsiimti be televizoriaus ir kompiuterio, tai jau signalizuoja apie pažeistą emocinę vaiko raidą.

Dabar daugelis tėvų moko vaikus skaičiuoti, rašyti nuo 3-5 metų. Mažieji lyginami vieni su kitais, kuris daugiau moka. Tačiau specialistai retoriškai klausia, ką tokie vaikai veiks mokykloje.

Psichiatrė priminė, kad iki 6-7 metų vaikas turėtų lavinti vaizduotę, pažinti aplinkinį pasaulį, mokytis draugauti su bendraamžiais bei pritaipyti kolektyve.

Pasak vaikų psichiatrės S. Lesinskienės, dažniausiai vaikų priklausomybė nuo kompiuterio pastebima tose šeimose, kuriose tėvai nesutaria arba yra išsiskyrę (vaikas jaučiasi vienišas). Taip pat į rizikos grupę patenka hiperaktyvūs, nepasitikintys savimi ir turintys daug laisvo laiko vaikai.

Dažnai patys tėvai būna tie, kurie uždega žalią šviesą „turiningam“ laisvalaikiui. Pamąstykite, kokią alternatyvą siūlote vaikui, kai norite ramiai ilsėtis...



Kaip atskirti, kada vaiko „naršymas“ internete, žaidimas kompiuteriu yra tiesiog nekaltas pomėgis, o kada – klastingai besivystanti priklausomybė?

Nei viena priklausomybė neturi tokio didelio neišaiškintų atvejų skaičiaus. To priežastimi galėtų būti tai, kad visuomenė ir medicina dar nežiūri rimtai į šią problemą. Kaip ir kitose priklausomybių ligose, čia nėra tipiško sergančiojo, bet yra labiau pažeidžiamos visuomenės grupės. Paaugliai – didžiausia rizikos grupė. Labiausiai pažeidžiami paaugliai, kurių amžius nuo 14 iki 20 metų.

Ne kiekvienas, dažnai sėdintis prie kompiuterio tampa priklausomas. Yra tam tikri požymiai, rodantys, kad susidurta su priklausomybe kompiuteriui, bet reikia vertinti ne kiekvieną požymį atskirai, o jų suminį veikimą.

Tėvai kartais klaidingai džiaugiasi, kad sėdėdamas prie kompiuterio vaikas neužiima kitais, „negerais dalykais“. Susirūpinti reikia jei virtualus pasaulis pasidaro svarbesnis nei realusis.

Psichologė L. Bratikaitė sako, jog dažniausiai vaikai ir paaugliai įsitraukia į kompiuterinius žaidimus stresinio **periodo metu**: įtempti mokslai, barniai namuose, tėvų skyrybos, patyčios mokykloje ar kieme, kai jaučiasi tėvų nesuprasti ar atstumti, nesiseka užmegzti artimų santykių su bendraamžiais, išgyvena nelaimingą meilę. Kompiuteriniai žaidimai tampa emocinio nepasitenkinimo kompensavimo priemone ir

galimybe „pabėgti“ nuo stresinės situacijos. Sėdėjimas prie kompiuterio virsta laiko praleidimo būdu ir tikslu.

Vertindami neigiamus naudojimosi internetu padarinius, kai kurie tyrėjai kelia ir tokią hipotezę – gal ne internetas sukelia problemas, o realaus gyvenimo problemos skatina be saiko naudotis internetu?

PAVYZDYS.

12 m. Andrius po konflikto su vienu iš vyresnių klasių moksleivių, užsitarė kambaryje ir sėdo žaisti prie kompiuterio. Žaidė ilgai. Tėvai nesijaudino – manė, kad mokosi. Ėjo laikas ir pamažu Andrius atitolo nuo turėtų draugų, tačiau tėvai tai palaikė prasidėjusios paauglystės ženklu. Berniuko ėmė nebedominti ankstesnis pomėgis – važinėjimas dviračiu (iš pradžių motyvavo tuo, kad sugedus grandinė, vėliau – kad blogas oras, po to ėmė tiesiai sakyti, kad jam tai neįdomu). Po kiek laiko Andrius vis dažniau atsisakydavo valgyti – kompiuteris buvo svarbiau. Tai jau psichosomatiniai simptomai. Galiausiai berniukas užsirakindavo kambaryje, kad niekas jam netrukdytų žaisti. Tik sužinoję, kad Andriaus pažymiai mokykloje ženkliai suprastėjo, tėvai rimtai susirūpino.

Išgydyti priklausomybę yra žymiai sunkiau nei užbėgti jai už akių. Kreipimosi į psichologą skaičius dėl tokių atvejų, kaip pateikta pavyzdyje kol kas nedidelis. Paprastai kreipiamasi tuomet, kai vaikas jau „negali gyventi be kompiuterio“.

Faktoriai, įtakoiantys priklausomybės nuo kompiuterio

atsiradimą:

1. Laikas, praleidžiamas prie kompiuterio.

Laikas turėtų būti ribojamas priklausomai nuo vaiko amžiaus. Ikimokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama per dieną prie kompiuterio praleisti ne ilgiau kaip pusvalandį. Kompiuteriniai žaidimai traukia vaikus vaizdumu, dinamiškumu, greitumu, tačiau tai taip pat stipriai stimuliuoja ir vargina vaikų psichiką, todėl tėvų viena iš svarbių užduočių išlikti tvirtiems – brėžiant aiškias ribas.

2. Vaiko amžius.

Kompiuteriniai žaidimai vis dažniau ateina ne į paauglišką gyvenimą, bet dar anksčiau. Kuo anksčiau vaikai įsitraukia į juos, tuo didesnės pasekmės padaromos vaiko raidai. Tėveliai, turėtų nepamiršti, kad iki 6-7m. amžiaus vaikai turėtų lavinti vaizduotę, pažinti realų pasaulį, žaisti su bendraamžiais, mokytis draugauti bei pritapti bendraamžių grupėje. Iki mokyklinio amžiaus vaikams sunkiau atskirti realybę nuo fantazijos, todėl virtuali kompiuterinė realybė gali itin stimuliuoti vaiko fantaziją, suteikdama jam itin daug galių, kurias norisi neadekvačiai išbandyti ir realybėje. Tokio amžiaus vaikams taip pat sunku dar suvokti priešasčių ir pasekmių sąsajas, todėl kompiuterinio žaidimo situacijas gali perkelti į realų gyvenimą, nesuprasdami kodėl žaidime taip galima, o realybėje ne.

3. Socialinė izoliacija.

Silpni socialiniai įgūdžiai, menka savivertė, vienišumas, stipriai išreikštas polinkis į intraversiją, konfliktiški santykiai su bendraamžiais, patyčios, fizinės negalios ar mobilumo apribojimas gali skatinti bėgti nuo realios tikrovės, siekiant rasti užuovėja virtualioje erdvėje.

4. Vieno iš tėvų pasireiškianti priklausomybė.

Vaikai augdami, palaipsniui identifikuojasi su savo tėvais, perimdami iš jų ir tam tikrus elgesio modelius. Stebimas tėvų pavyzdys, kuomet prie virtualios erdvės praleidžiamas visas ar didžioji dalis laisvalaikio, gali būti suvokiamas kaip puikus, o gal net vienintelis laisvalaikio praleidimo būdas.

5. Psichologinių poreikių nepatenkinimas.

Vaikams svarbu jausti artimųjų globą, pripažinimą, tačiau nemažiau svarbu žinoti ir taisykles, aiškias ribas, kurios padeda pasijausti saugiams. Jie nori būti savarankiški ir turėti galimybę patys apsispręsti ir pasimokyti iš savo klaidų. Jie ilgisi tikrų sunkumų ir iššūkių, kurių įveikimas padeda išgyventi pasitikėjimo savimi džiaugsmą. Tam tikromis akimirkomis, kai sunku atsirinkti kas svarbiausia, jiems norisi atsigręžus į juos supančią aplinką, pamatyti pavyzdžius, į kuriuos galima lygiuotis. Kai vaikai viso to neranda realiame pasaulyje ieško pakaitalo virtualiame pasaulyje, kur viskas tėra fikcija, neturinti nieko bendro su tikrumu.

6. Itin didelis tėvų užimtumas (pasyvi tėvystė).

Labai didelis tėvų užimtumas, kuomet trūksta laiko, o taip pat ir emocinių tėvų resursų atliepti į vaiko emocinius, socialinius poreikius taip pat skatina vaiko pasitraukimą į virtualų pasaulį.

Tėveliai, stebėkite savo atžalas ir neužmirškite, kad kompiuteris negali pakeisti prigimtinio vaiko poreikio žaisti. Jei pastebėjote, kad Jūsų vaikas/-ai pernelyg daug laiko praleidžia prie kompiuterio, pasižiūrėkite į tai atsakingai ir nevenkite pasikonsultuoti su specialistais

Vaikams priklausomybė nuo kompiuterio dažniausiai pasireiškia šiais požymiais:

- Vaikas nekontroliuoja laiko, praleidžiamo prie kompiuterio;
- Mažėja susidomėjimais paprastais vaikiškais žaidimais;
- Nukenčia bendravimas su bendraamžiais;
- Sunku prikalbinti kur nors važiuoti, eiti į svečius;
- Mokyklinio amžiaus vaikams krenta mokymosi motyvacija, krenta pasiekimų rezultatai;
- Realybė ima varginti, o tėvų (globėjų) reikalavimai ar užduotys suvokiami kaip akiplėšiškumas;
- Atsiranda stiprus susierzinimas ar agresyvumas jei vaikas yra atitraukiamas nuo kompiuterio;

- Gali pasireikšti prasta dėmesio koncentracija, mieguistumas, apetito nebuvimas;
- Pagrindiniai kūno poreikiai pradeda gerokai varginti ir atrodo perdėti.

Nuo interneto priklausomas elgesys nėra nulemtas kitų psichikos sutrikimų. Šiai dienai yra sukurta ir daugiau testų bei saviagnostikos instrumentų internetinei priklausomybei nustatyti. Pabandykite kartu su savo vaiku atlikti šį testą. Jei vaikas nenori atlikti testo kartu, pabandykite atsakyti už jį.

Patarimai tėvams, [kaip užkirsti kelią kompiuterinės priklausomybės išsivystymui](#) (psichologė L. Bratikaitė)

1. Išmokite atpažinti piktnaudžiavimo kompiuteriu požymius. Pasitarkite su specialistais, paskaitykite literatūrą;
2. Skirkite vaikui ir jo interesams dėmesio. Domėkitės tuo, ką veikia Jūsų vaikas. Pasiūlykite jam veiklų ir skatinkite jo domėjimąsi;
3. Stebėkite, koks po žaidimo kompiuteriu būna Jūsų vaikas: ar keičiasi jo nuotaika (gal tampa irzlesnis, piktesnis?). Jeigu keičiasi nuotaika, vadinasi, jis emociškai pernelyg į tai įsitraukia;
4. Nepražiopsokite! Besivystant priklausomybei nuo kompiuterio atsiranda „emocinio bukumo“ simptomai. Vaikas nustoja emociškai reaguoti į namiškius: jam darosi nesvarbu tai, kad Jūs pykstate, kad rodote susirūpinimą. Jis tampa abejingu tam, kas sakoma, apsisukęs ir vėl daro tai, kas jam buvo uždrausta ar ko buvo prašoma nedaryti. Tai svarbus simptomas;
5. Ribokite prie kompiuterio praleidžiamą laiką;
6. Stebėkite, kad kas pusę valandos vaikas padarytų 15 minučių pertrauką;
7. Reikėtų susirūpinti, jei stebimi psichologiniai ir fiziniai pripratimo simptomai:

- nesugeba baigti žaisti (sako: „tuo“ ar „gerai gerai“, tačiau vis vien niekaip nebaigia; ignoruoja paliepiamus ar prašymus nustoti žaisti);
- tampa nesvarbus bendravimas su namiškiais ir draugais (nebenori kartu eiti į kiemą ar važiuoti į svečius, nebesidomi namų ruošos darbais ir nebeatlieka jam priskirtų darbų, mažiau kalbasi su namiškiais, pyksta, jei įėję į kambarį tėvai/sesė/brolis kalbina ir „trukdo“ žaisti);
- nešasi valgyti prie kompiuterio vietoj to, kad valgytų virtuvėje;
- atsiranda problemos mokykloje (neatlieka namų darbų, ima gauti prastesnius pažymius, praleidžia pamokas ir pan.);
- nekreipia dėmesio į asmeninę higieną (krauna graužtukus, kurie guli po keletą dienų, „nemato“ besikaupiančių „priaugusių“ arbatos puodelių, nenori praustis, persirengti ir pan.);
- keičiasi miego įpročiai arba ima trikkti miegas.

Savikontrolės anketa:

„Ar esi priklausomas nuo kompiuterio?“

1. Kaip dažnai žaidi kompiuterinius žaidimus?

- a) kiekvieną dieną – **3 balai**;
- b) kas antrą-trečią dieną – **2 balai**;
- c) kai neturiu kuo užsiimti – **1 balas**.

2. Kiek valandų praleidi žaisdamas kompiuteriu?

- a) 2-3 valandas ir daugiau – **3 balai**;
- b) valandą arba dvi (užsižaidžiu) – **2 balai**;
- c) daugiausiai valandėlę – **1 balas**.

3. Ar pats išjungi kompiuterį?

- a) kol kompiuteris neperkaito arba kol tėvai neištraukia jungiklio iš rozetės, arba kol neužmiegu prie kompiuterio, arba kol pradėdu nebeskirti spalvų, arba kol paskausta nugara, arba išvis neišjungi – **3 balai**;
- b) kada kaip, kartais pats išjungi kompiuterį – **2 balai**;
- c) pats ir savo noru išjungi – **1 balas**.

4. Jei turi laisvo laiko, tu jį skiri...

- a) žinoma, kad kompiuteriui, kam gi daugiau?! – **3 balai**;

b) priklauso nuo situacijos (galiu ir prie kompiuterio prisėsti) – **2 balai**;

c) tikrai ne šitai „dėžei“ – **1 balas**.

5. Ar esi praleidinėjęs pamokas ar kitus užsiėmimus vardan to, kad pasėdėtum prie kompiuterio?

a) taip, praleisdavau – **3 balai**;

b) buvo keletą kartų, kad praleisčiau, bet tai nebuvo svarbūs dalykai – **2 balai**;

c) ne – **1 balas**.

6. Ar dažnai galvoji apie kompiuterį ar apie kompiuterinius žaidimus?

a) taip, nuolat – **3 balai**;

b) keletą kartų per dieną prisimenu – **2 balai**;

c) retai, beveik nepagalvoju – **1 balas**.

7. Ką tau reiškia kompiuteris?

a) viską arba beveik viską – **3 balai**;

b) daug reiškia, bet yra ir daugiau dalykų, kurie man ne mažiau svarbūs – **2 balai**;

c) nieko svarbaus nereiškia – **1 balas**.

8. Sugrįžęs namo, tu pirmiausiai....

a) sėdi prie kompiuterio – **3 balai**;

b) kaip kada – galiu ir prie kompiuterio prisėsti – **2 balai**;

c) na, jau tikrai nesėdu prie kompiuterio – **1 balas**.

Klausimo nr.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Balas								

Susumuokite rezultatus:

Nuo 8 iki 12 balų: norma.

Nuo 13 iki 18 balų: priklausomybės nėra, tačiau yra būtina skirti daugiau laiko vaikui ir atkreipti dėmesį į jo užsiėmimus.

Nuo 19 iki 24 balų: priklausomybė nuo kompiuterio, būtina kreiptis į šeimos psichologą, psichiatrą.

Pagalba vaikams, priklausomiems nuo interneto:

Viena labiausiai pažeidžiamų grupių yra vaikai ir paaugliai. Kenčiantiems nuo kompiuterinių žaidimų priklausomybės jaunuoliams neretai atrodo jog vienintelis juos dominantis iššūkis gali būti tik kompiuteriniai žaidimai.

Tėvų, artimųjų bejėgiškumas pasireiškia tuo, kad visos pastangos kontroliuoti ar uždrausti naudotis kompiuteriu baigiasi pasidavimu ir pataikavimu vaiko potraukiui. Pavyzdžiui, kontrolė pasireiškia bandymu išnešti kompiuterio laidus su savimi į darbą, tačiau pamačius dvi paras savo sūnų/dukrą sėdintį (-čią) prie kompiuterio ir spoksantį (-čią) į juodą ekraną, namiškiams trūksta kantrybės ir jie atiduoda laidus.

Labai svarbu, jog priklausomybę turinčio vaiko artimieji kreiptųsi į specialistus kuo greičiau. Įsigalėjus padariniams – kai žmogus jau negali gyventi realioje tikrovėje, kuri jį baugina, ir nebegali gyventi virtualioje realybėje, galimi kraštutinumai, tokie kaip savižudybė.

Šeimos gydytojas, ilgai pažįstantis šeimą, reguliariai matantis vaikus ir tėvus, gali anksti pastebėti pakitusį elgesį, keliantį susirūpinimą šeimos nariams, atpažinti priklausomybę ar jos riziką, paaiškinti apie ją ir siūsti profesionalios psichiatro ar psichologo pagalbos. Didžiausias indėlis gydantis – paties paciento pastangos. Be jų medikų ir psichologų konsultacijos mažai ko vertos.

Gydymo pradžioje patartina pateikti sergančiajam alternatyvius laiko praleidimo pavyzdžius, kurie iš dalies atitrauktų jį nuo internetinės veiklos, tačiau itin svarbu nesudaryti įspūdžio jog norima uždrausti. Kenčiančiam nuo priklausomybės vaikui labai svarbu, jog būtų gerbiama jo veikla ir tuo pačiu po truputį reikėtų stengtis sugrąžinti jį prie buvusių mėgstamų užsiėmimų. Bet kokia kritika ar pasišaipymas iš sergančiojo silpnybės gali paveikti taip, jog vaikas dar labiau įnyks į virtualųjį pasaulį, kad parodytų pasipriešinimą pajuokai.

Literatūra:

1. Bergmann W., Huther G., Priklausomybė nuo kompiuterio. V, 2011.
2. Bratikaitė L., Vaikų priklausomybė nuo kompiuterio.
<http://www.seimospsichologas.lt/lt/vaik-priklausomyb-nuo-kompiuterio>. Žiūrėta: 2015-08-19.
3. Bulotaitė L., Priklausomybių anatomija. V., 2009.
4. Lesinskienė S., Priklausomi nuo kompiuterio: problema slypi šeimoje. <http://www.ve.lt/naujienos/visuomene/svietimas/priklausomi-nuo-kompiuterio-problema-slypi-seimoje-510743/>. Žiūrėta: 2015-09-07.
5. Taranda V., Putelienė D., Naujos priklausomybės ligos ir jų gydymas. <http://www.pasveik.lt/lt/naujausi-medicinos-straipsniai/naujos-priklausomybes-ligos-ir-ju-gydymas/54408>. Žiūrėta: 2015-09-16.
6. Valainis M., Priklausomybė nuo kompiuterio.
<http://psichologas.net/priklausomybe-nuo-kompiuterio>. Žiūrėta: 2015-09-24.

Parengė
Daiva Daunienė
Valstybinio psichikos sveikatos centro
Priklausomybės ligų skyriaus
Vyriausioji specialistė
Parko g. 21,
Vilnius
www.vpsc.lt