

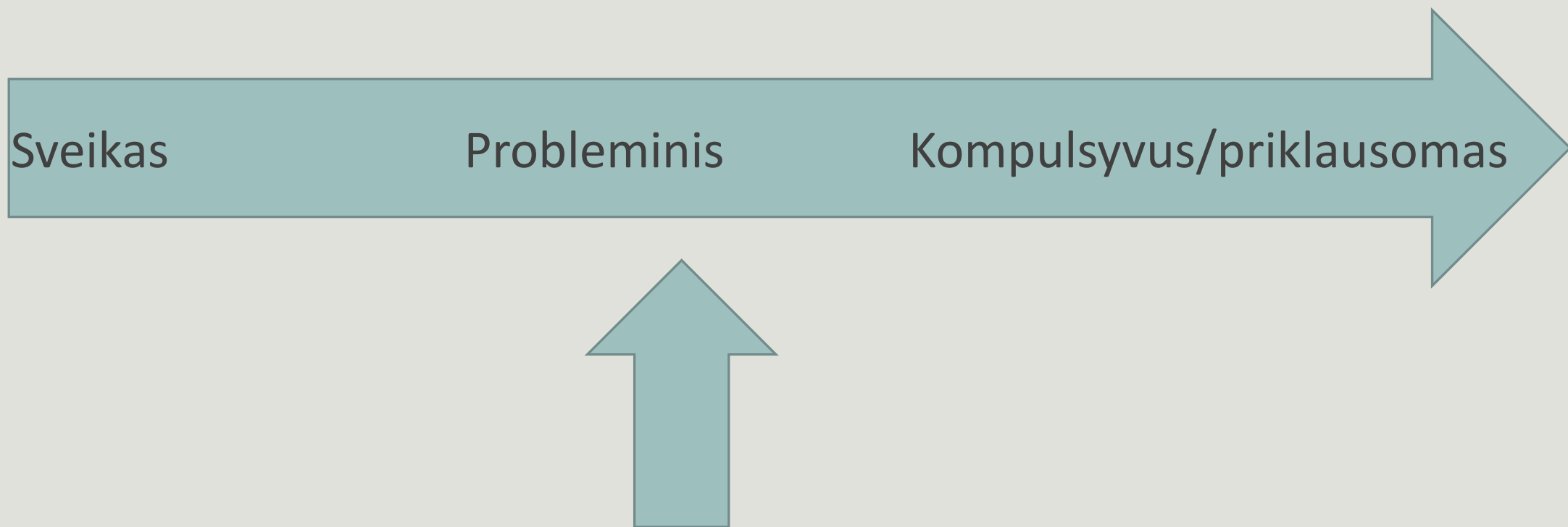
PNI simptomai

**Mokymai švietimo specialistams
„PRIKLAUSOMYBĖ NUO INTERNETO:
KAIP ATPAŽINTI IR PADĖTI“**

DAINIUS UŠACKAS, 2022M.

PSICHOLOGAS, GEŠTALTO TERAPIJOS PRAKTIKAS

Interneto naudojimas



Nuo pramogos iki elgesio priklausomybių

Amerikos psichologų asociacija priklausomybę nuo interneto apibrėžia kaip elgesio modelį, kuriam būdingas besaikis arba įkyrus kompiuterio naudojimas, sukeliantis įtampą ir žalą.

Pasaulyje 6 proc. žmonių yra priklausomi nuo interneto.

Cheng C, Li AY (December 2014). ["Internet addiction prevalence and quality of \(real\) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions"](#). *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. **17** (12): 755–60.

Moterys lengviau įninka į socialinius tinklus, vyrus labiau įtraukia žaidimai, lošimai, pornografija.

Naudojimosi internetu problematika

Nėra nusistovėjusios vienos sąvokos apibrėžti interneto naudojimo problemoms;

Nėra visuotinai priimtų, į ligų klasifikacijos sistemas įtrauktų, priklausomybės nuo interneto simptomų;

- Kompiuterinių žaidimų sutrikimas:
- Diagnostiniame ir statistiniame psichikos sutrikimų vadove, JAV (DSM-5) nuo 2013m. įtrauktas internetinių žaidimų sutrikimas.
- PSO Tarptautinėje ligų klasifikacijos versijoje (TLK-11) nuo 2018 m. įtrauktas kompiuterinių žaidimų sutrikimas kaip psichikos sutrikimas.

Video žaidimų sutrikimas

“Digital”, “Video” Gaming Disorder (TLK-11 kodas 6C51)

Žaidimai prie ekrano gali būti sveika ir smagi pramoga, kai žaidžiama ribotą laiką per dieną, neapleidžiamos kitos veiklos, yra realių neekraninių draugų.

Ekraninių, video žaidimų sutrikimui būdinga:

- **sutrikusi** žaidimų **kontrolė** (pradžia, dažnis, intensyvumas, trukmė, nutraukimas, kontekstas);
- žaidimas **tampa prioritetu** prieš kitus gyvenimo interesus, kasdienes veiklas;
- žaidimas tęsiamas nepaisant atsiradusių **neigiamų pasekmių** (konfliktų šeimoje dėl žaidimo, suprastėjusios sveikatos, mokymosi);
- tęsiasi bent 12 mėn.

Tai sutrikimas, kuriam būdingi tokie simptomai kaip abstinencija ir tolerancija.

Šį sutrikimą turintys žmonės gali praleisti daug laiko žaisdami vaizdo žaidimus internete arba neprisijungę prie interneto. Iš esmės skiriasi nuo priklausomybės nuo interneto tuo, kad tik jis yra susijęs su **agresija** - galbūt dėl smurtinių vaizdo žaidimų poveikio.

Lošimų sutrikimas

Gambling Disorder (TLK-11 kodas 6C50)

2022 m. išleista Metodinė priemonė,
“Azartinių lošimų prevencija skirta bendrojo ugdymo mokyklų
klasių vadovams, švietimo pagalbos specialistams
ir mokytojams”.

Pasaulyje 2–6 proc. paauglių, besimokančių vidurinėje mokykloje, yra priklausomi nuo azartinių lošimų, o 10–14 proc. paauglių yra aukštos rizikos grupėje ir turi stiprų polinkį į priklausomybę. Tai rodo, kad jie jau nebekontroliuoja savo lošimo įpročių.

Jei galvojama, kad tai būdas užsidirbti pinigų ar pabėgti nuo sunkių jausmų, įveikti stresą - tai gali būti kelias į priklausomybę.

<https://nebenoriu-losti.lt/losimas/probleminis-losimas/>

<https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2022/06/Azartiniu-losimu-prevencija-viesinimui.pdf>

Azartinių lošimų prevencija

Metodinė priemonė,
skirta bendrojo ugdymo mokyklų
klasių vadovams,
švietimo pagalbos specialistams
ir mokytojams





KĄ TU ŽINAI APIE AZARTINIUS LOŠIMUS? Informacija paaugliams



Ar Tu gali tapti priklausomu nuo lošimų?

Tavo rizika tapti priklausomu nuo lošimų **padidėja**, jei Tu:

- Pradedi lošti vaikystėje ar paauglystėje.
- Lošdamas esi išlošęs, ypač jei išlošimai buvo netikėti ar stambūs.
- Lošimas sukėlė finansines problemas: skolas ir pan.
- Loši tam, kad nuslopintum slogius jausmus arba stresą.
- Dažnai jauti vienatvę, nuobodulį, nerimą, įtampą.
- Esi patyręs (-usi) prievartą (emocinę ar fizinę).
- Dažnai elgiesi impulsyviai, neapgalvotai, kartais net rizikingai.
- Kuris nors iš tavo šeimos narių yra turėjęs problemų dėl lošimų, alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimo (narkotikų).
- Tiki, kad yra būdų, padidinančių Tavo galimybę išlošti.
- Jauti poreikį „susigrąžinti“ anksčiau praloštus pinigus.

Jei atradai sau tinkamų teiginių, manau, turėtum rimtai pasvarstyti, ar Tau verta pradėti lošti. Jei jau loši – rekomenduoju sustoti, nes tai padėtų išvengti labai rimtų problemų ateityje.



Ar lošimas yra žalingas?

Lošimas gali būti žalingas ir sukelti rimtų problemų, jei:

- Bandai lošdamas atgauti praloštus pinigus.
- Pradedi meluoti, bandydamas nuslėpti savo lošimą nuo artimųjų.
- Skoliniesi pinigų lošimams.
- Tam, kad gautum pinigų, pasiryžti vagystei, turto prievartavimui arba sukčiavimui.
- Po lošimo jautiesi įsitempęs, sutrikęs, piktas, sutrinka dėmesys, koncentracija.
- Lošimas neigiamai veikia tavo fizinę savijautą: juntami galvos ar skrandžio skausmai, sutrinka miegas.
- Atsiranda problemų bendraujant su šeimos nariais ar draugais.
- Mintys apie lošimą trukdo susikaupti mokslams, o anksčiau mėgtoms veikloms skiriama vis mažiau laiko arba jos tiesiog pamiršamos.

Priklausomybė nuo pornografijos

Nors DSM 5 tokia diagnozė neminima, Tarprautinėje Ligų Klasifikacijoje – 11 yra aprašomas Kompulsyvaus seksualinio elgesio sutrikimas. Vienas iš jo variantų yra priklausomybė nuo pornografijos.

Ji pasireiškia tokiais simptomais:

A. pornografijos vartojimas tampa svarbiausiu gyvenimo tikslu, nekreipiant dėmesio sveikatai ir higienai, pareigas ir užmetant kitas veiklas

B. Asmuo daug kartų nesėkmingai mėgino sumažinti kompulsyvaus elgesio intensyvumą

C. Nuolatinis vartojimas sutrikdo psichinę būklę bei asmens bendravimą šeimoje, su bendraamžiais ir gebėjimą mokytis.

Kompulsyvus pornografijos vartojimas tęsiasi 6 mėnesius.

Kada susirūpinti vaiko naudojimusi internetu?

Amerikos psichologų asociacija **priklausomybę nuo interneto** apibrėžia kaip elgesio modelį, kuriam būdingas besaikis arba įkyrus kompiuterio naudojimas, sukeliantis įtampą ir žalą.

Probleminis, patologinis interneto naudojimas - kuris sukelia žmogaus gyvenime psichologinius, socialinius, akademinius ir /ar profesinius sunkumus, pasireiškia kognityviniai ir elgesio simptomai.

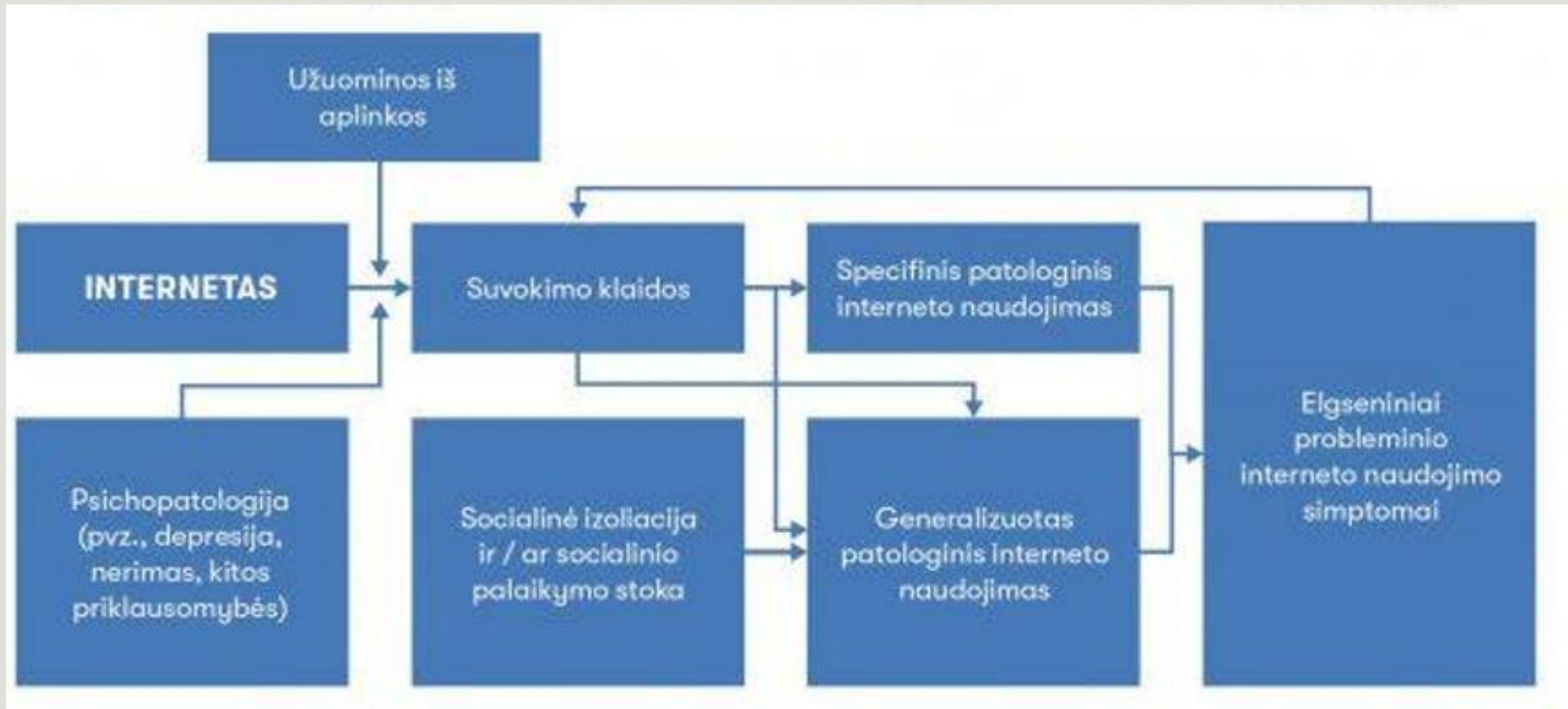
Elgesio priklausomybės (pvz. priklausomybė internetui, socialiniams tinklams, kompiuteriniams žaidimams, azartiniams lošimams, pornografijai ir kt.). Žmogus turi sunkumų kontroliuoti impulsus bei sustabdyti tam tikrą savo elgesį, patiria pagundą atlikti veiksmą, kuris kenkia asmeniui ar aplinkiniams, būdingi pasikartojantys elgesio modeliai, kurie sutrikdo funkcionavimą kitose srityse.

Naudojimosi internetu problematika

Du patologinio interneto naudojimo tipai:

- Specifinis - kai žmogus patologiškai naudoja internetą konkrečiu tikslu, (pvz. pornografijai, internetiniams lošimams).
- Generalizuotas - bendras, daugiadimensinis perteklinis interneto naudojimas (laiko leidimas internete be konkretaus tikslo, arba pokalbiai internetu, el.pašto tikrinimas).

Naudojimosi internetu problematika



Priklausomybės nuo interneto kriterijai (pgl. Tao ir kt.,2010)

(a) Simptomų kriterijai :

Abu kriterijai turi pasireikšti :

- Susitelkimas į internetą (galvoja apie tai, ką veikė internete arba tai, ką vėliau jame veiks).
- Atsitraukimas, pasireiškiantis disforiška nuotaika, nerimu, irzlumu ir nuoboduliu po kelių dienų be interneto veiklos.

Bent vienas (ar daugiau) iš šių kriterijų turi pasireikšti:

- Tolerancija, ryškus interneto naudojimo didėjimas, reikalingas pasitenkinimui pasiekti;
- Nuolatinis noras ir (arba) nesėkmingi bandymai kontroliuoti, sumažinti ar nutraukti naudojimąsi internetu;
- Nuolatinis besaikis interneto naudojimas, nepaisant to, kad žinoma apie nuolatinės ar pasikartojančias fizines ar psichologines problemas, kurias greičiausiai sukėlė arba paaštrino naudojimasis internetu;
- Pomėgių, ankstesnių hobių atsisakymas kaip tiesioginė naudojimosi internetu pasekmė, išskyrus interneto naudojimą;
- Naudojimasis internetu kaip pabėgimu ar prislėgtos nuotaikos (pvz., bejėgiškumo, kaltės, nerimo) palengvinimu.

Priklausomybės nuo interneto kriterijai (pgl. Tao ir kt.,2010)

b) Atmetimo kriterijus

Besaikis interneto naudojimas nepaaiškinamas psichoziniais sutrikimais ar bipoliniu sutrikimu.

c) Kliniškai reikšmingos žalos kriterijus

Funkcionavimo sutrikdymas (sumažėjęs socialinis, akademinis, veismingumas), įskaitant reikšmingų santykių, darbo, mokymosi ar karjeros galimybių praradimą.

d) Eigos kriterijus

Priklausomybės nuo interneto požymiai pasireiškia ilgiau nei 3 mėnesius, internetu naudojantis bent 6 valandas per dieną (ne darbo ar mokymosi tikslais).

Kaip atpažinti mokinius, kurie jau susiduria su probleminiu IT naudojimu: ?

- per elgesio stebėjimą pamokų / pertraukų metu.
- per piešinius,
- per klausimynus,
- per pokalbį su mokiniu (vaiko naudojama terminologija, kalbėjimo stilius, manieras),
- per pokalbį su mokinio tėvais.

Požymiai, į kuriuos svarbu atkreipti dėmesį

Sunkumai valdyti laiką, praleistą internete.

Negalėjimas liautis naudotis internetu, internete praleistas laikas yra ilgesnis nei buvo ketinama.

Galvojimas, kad internetas yra vienintelis “draugas”. Jausmas, kad internetas yra vienintelė vieta, kur jie gali gerai jaustis pats ir gerai jaustis dėl jį supančio pasaulio.

Mąstymas apie internetą neprisijungus prie interneto, kaip praleisti laiką ateity internete, išleidžiama daug pinigų interneto veikloms.

Izoliacija nuo draugų, pagrinde laikas skiriamas internetiniams draugams.

Kaltės jausmas dėl naudojimosi internetu.

Pradedama meluoti draugams apie tai, kiek laiko jie praleidžia internete, internetu naudojamas paslapčia.

Depresiškos nuotaikos, dirglumas kartu su atsiribojimu, kai yra nustatomi naudojimosi internetu apribojimai.

Kasdienių pareigų ignoravimas, miego sunkumų atsiradimas kartu su mieguistumu dieną, vengimas eiti į mokyklą.

Ypač nerimą turėtų kelti situacijos, kai internetu naudojamas ir valgio metu, atsiranda higienos apleistumas.

Reikėtų susirūpinti, jei stebimi šie psichologiniai ir fiziniai pripratimo simptomai:

Nuolat užsidaro savo kambaryje, nesugeba baigti žaisti (sako: „tuoj“ ar „gerai gerai“, tačiau vis vien niekaip nebaigia; ignoruoja paliepimus ar prašymus nustoti žaisti);

Kilus nesklandumams su technologijomis (gedimas ir pan.), neadekvati reakcija;

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 arba praleidžia valgymus;

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 trikti miegas.

Ženkla, parodantys, kad paauglys gali turėti problemų dėl lošimo

Fiziniai pokyčiai: neramus miegas, nuovargis, sutrikusi mityba, atsiranda galvos, skrandžio skausmai, dažniau pamirštami įvairūs dalykai.

Emociniai pokyčiai: nuotaikų svyravimai, padidėjęs nerimas, išsiblaškymas, depresinės nuotaikos, mintys apie savižudybę, melas, susierzinimas.

Piktnaudžiavimas tam tikromis medžiagomis: pastebimas alkoholio arba psichotropinių medžiagų vartojimas.

Santykiai: pablogėja santykiai su draugais, šeimos nariais.

SMS žinutės: reklaminio pobūdžio žinutės iš lošimus organizuojančių bendrovių, perspėjamojo turinio žinutės dėl skolų grąžinimo iš greitųjų kreditų bendrovių, grasinamo turinio žinutės iš bendraamžių ar iš kitų asmenų.

Kvitai: aptinkami mokėjimų kvitai iš lažybų punktų, plastikinės kortelės su lošimus organizuojančių bendrovių pavadinimais.

Problemos mokykloje: suprastėję pažymiai, lankomumas ar elgesys.

Pinigų trūkumas arba daiktų dingimas iš namų: atsiranda nepaaiškinamų skolų, paauglys dažniau skolinasi pinigus arba atsiranda asmenų, reikalaujančių grąžinti skolą, dingsta asmeniniai arba šeimos narių daiktai, ateina laiškai iš greitųjų kreditų bendrovių, neapaiškinami trūkumai šeimos narių banko sąskaitose.

“Įrankių dėžutė”: internetinės svetainės

DIAGNOSTIKAI

www.vaikasinternete.lt

www.pagalbasau.lt (priklausomybės nuo 1. interneto, 2. video žaidimų testai)

www.e-etika.lt (klausimai tėvams)

PREVENCIJAI IR INTERVENCIJAI

www.lt.mediavaikai.lt (tyrimai apie vaikų naudojimąsi internetu, rekomendacijos)

www.draugiskasinternetas.lt

www.esaugumas.lt

www.svarusinternetas.lt

<https://nebenoriu-losti.lt>

Nuostatų tyrimas

Galima tas pačias nuostatas patyrinti klasės vaikų tarpe ir jų tėvų tarpe.

Padedą pamatyti vaikų ir tėvų požiūrį, numatyti galimus sunkumus.

Trūkumas: Jeigu taikome anonimiškai, negalime identifikuoti, kurie vaikai / šeimos susiduria su sunkumais.

Klausimynai

- Priklausomybės nuo interneto testas [\[Young, 1998\]](#) skirtas paaugliams ir suaugusiems
- Priklausomybės nuo skaitmeninių technologijų skalė vaikams, skirtas 9-12 metų amžiaus vaikams [\[Hawi, 2019\]](#)
- Orientaciniai klausimai tėvams (pvz., e-etika.lt)
- Dėmesio:
 1. Paaugliai gali būti linkę pateikti socialiai priimtiną atsakymą, todėl rezultatus vertinti reiktų atsargiai
 2. Dėl metodologinių ypatumų rezultatus rekomenduotina vertinti kaip tendencijas.

AČIŪ UŽ DĖMESĮ

