



Priklausomybė nuo interneto ir video žaidimų

Probleminis interneto naudojimas – tai patologinis potraukis, nenumaldomas noras naudotis internetu, kliudantis kasdienei, įprastai veiklai.

Daugelis veiklų internete gali sukelti problemų, jei yra naudojamos **nesaikingai**, pavyzdžiui, vaizdo žaidimai, azartiniai lošimai, vaizdo turinio žiūrėjimas, pirkimas internetu, pornografijos žiūrėjimas, socialinių tinklų naudojimas.

Veikla tampa problemine, kai naudojimasis internetu ar vaizdo žaidimai ima **trukdyti kasdieniam gyvenimui**: santykiams su šeima ir draugais, poilsiui, darbui, mokslui ar laisvalaikiui bei **neigiamai veikia** psichinę ir fizinę sveikatą.

Reikia **atkreipti dėmesį** ir į veiklos dažnumą, trukmę, intensyvumą bei dėl šios veiklos kylančius sunkumus.

Probleminio naudojimo simptomai:

- ✓ Negali kontroliuoti savo elgesio
- ✓ Negali laikytis savo darbų grafiko, laiku atvykti į mokyklą ar būrelius
- ✓ Turi iškreiptą laiko pojūtį
- ✓ Atsisakai bendrauti su šeima ar draugais
- ✓ Stengiesi ilgiau nemiegoti, kad galėtum užsiimti problemine veikla, o kitą dieną dažnai jauti mieguistumą ir nuovargį
- ✓ Atsisakai kitų veiklų, kurias anksčiau mėgai
- ✓ Meluoji aplinkiniams apie tai, kiek laiko praleidai internete
- ✓ Jauti kaltės, gėdos, nerimo jausmus ar depresijos simptomus dėl per ilgo buvimo internete
- ✓ Tavo kūno svoris pradėjo augti arba kristi
- ✓ Skauda nugarą, kaklą, galvą, atsiranda regėjimo problemos, dažnai išsausėja akys



Vidutiniškai žmogus savo išmanųjį telefoną atrakina 150 kartų per dieną

Jeigu pastebėjai, kad tau tinka daugelis probleminio interneto naudojimo požymių, stenkis keisti savo įpročius. Pradėk nuo mažų žingsnių, pavyzdžiui, pasistenk laiku eiti miegoti, kad išmiegotum 8–9 val. per parą. Vėliau iškelk sau iššūkį – nusistatyti laiko ribas, kaip ilgai gali praleisti laiką internete, kaip dažnai gali tikrinti socialinių tinklų paskyras.

Padėk sau:

- Naršant internete kas 1 val. **daryk pertraukas**
- **Dirbk nesiblaškydamas** – kiekvieną rytą sugalvok 3 svarbiausius dienos darbus ir tik juos atlikęs įsijunk internetą
- **Atrask kitą tau patinkančią veiklą**, kurios metu nereikia naudotis internetu, kompiuteriu ar telefonu, pvz., sportuok, skaityk knygas
- Kelkis bei eik miegoti **tuo pačiu metu**
- **Daugiau laiko** praleisk su šeima, draugais
- Pabandyk **išjungti arba nutildyti pranešimo žinutes** (angl. notifications). Kai jos ateina pastoviai, jauti norą nuolat tikrinti telefoną ir į jas greitai reaguoti. Kai pranešimai išjungiami, atgauni kontrolę: gali pats spręsti, kada žiūrėsi į telefoną
- Tyrimai rodo, kad **internetu ryšio išjungimas arba telefono padėjimas toliau** padidina mokymosi ar darbo efektyvumą
- **Analogiškų technologijų** (rankinio laikrodžio, žadintuvo) naudojimas vietoj išmaniojo telefono gali sumažinti piktnaudžiavimą, pvz., socialiniais tinklais
- Jeigu kyla pastebimi sunkumai, vertėtų **kreiptis į mokyklos psichologą ar psichikos sveikatos specialistą**. Pagalbos ieškojimas ankstyvose problemos stadijose gali ypač padėti sumažinti nemalonius simptomus.

Jei jauti, kad bandant kontroliuoti interneto naudojimą ar specifines veiklas internetu (žaidimus, video žiūrėjimą), tau kyla didelis stresas, nerimas ar kiti sunkumai, papasakok apie tai tėvams, mokytojams ar mokyklos psichologui, jie padės surasti tinkamus specialistus, kurie tau padės.

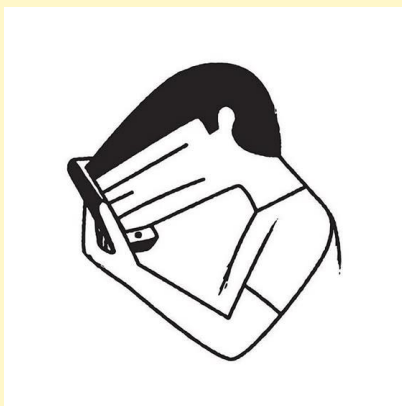


Žiūrėti, kaip artimąjį valdo priklausomybė, gali būti nepaprastai sunku. Jeigu turite įtarimų, kad artimasis turi priklausomybę nuo interneto ar video žaidimų, pabandykite su juo pakalbėti. Pasakykite, kad jį mylite ir palaikote, aiškiai ir objektyviai paaiškinkite, kodėl toks elgesys jums kelia nerimą.

Priklausomybė dažnai skatina izoliaciją ir gėdą, ypač dėl jos stigmatos. Skatinkite dalyvauti šeimos veikloje, bendrauti gyvai su draugais, aktyviai leisti laisvalaikį.



Priklausomybės nuo interneto testas



Priklausomybės nuo video žaidimų testas

Šie testai nėra diagnostinis įrankis, tai yra tik savęs įsivertinimo priemonė

PATARIMAI TĖVAMS

Ar žinote, koks turinys internete šiandien pasiekė Jūsų vaiką?

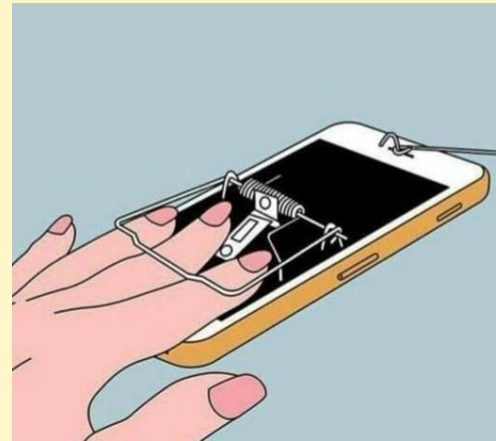
Norint, kad vaikas internete išvengtų netinkamo turinio, jam turėtų būti prieinami tik saugūs įrenginiai su įdiegtais tėvų kontrolės įrankiais – įvairiais nustatymais, kurie padeda kontroliuoti, ką vaikas mato internete. Vis dėlto, internetinėje erdvėje gausu pavojų, tad patikinkite vaiką, kad jeigu susidurtų su netinkamu turiniu, kuris trikdo, gąsdina, neramina, jis nebus nubaustas ir visada gali

Amžiaus ribojimai socialiniuose tinkluose: kodėl svarbu laikytis?

Visi socialiniai tinklai ir jų išmaniųjų telefonų programėlės turi amžiaus apribojimus. Daugeliu populiarių socialinių tinklų oficialiai galima naudotis nuo 13 metų. Svarbu laikytis nurodytų amžiaus apribojimų, nes bendravimas socialiniame tinkle reikalauja didelės socialinės ir emocinės brandos, gebėjimo reaguoti į sudėtingas situacijas ar galimai trikdančią turinį, taip pat priimti saugius

Susitarimai dėl laiko prie ekranų – misija įmanoma

Tyrimai rodo, kad aiškių susitarimų šeimoje laikymasis padeda vaikams susiplanuoti ir laiką prie ekranų. Padėkite vaikams suplanuoti ir laikytis sveikos dienos rutinos: pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir pajudėti, pabūti lauke. Svarbu, kad vaikai kiekvieną dieną turėtų pakankamai „gyvo“ bendravimo ir patirtų sėkmę atlikdami savo pareigas. Būkite vaikams pavyzdžiu, puoselėkite bendrą šeimos laiką be ekranų.



Ką daryti?

1. Paaiškinkite vaikui kaip ilgas laiko leidimas internete ar prie žaidimų gali pakenkti sveikatai
2. Paaiškinkite interneto pavojus – kaip yra išviliojami asmeniniai duomenys, kaip internete vyksta patyčios
3. Pasistenkite riboti vaiko laiką praleistą internete, tačiau nepamirškite tai kompensuoti kita veikla – stalo žaidimais, aktyviu laisvalaikiu ir pan.

Daugiau informacijos



Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą bei probleminių interneto naudojimą: www.pagalbasau.lt bei www.epilietis.eu/tevam

epilietis.eu

pagalba
sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Parengė A. Mockienė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, aiste.mockiene@sveikatos-biuras.lt, Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9-2, Šiauliai, pagal www.pagalbasau.lt, www.hi.lt, „Interneto naudojimas ir paauglių psichikos sveikata: galimybės, problemos bei iššūkiai.“, prof. dr. Sigita Lesinskienė, 2024.