

Priklausomybė nuo kompiuterių

Priklausomybė nuo kompiuterio – liguistas poreikis kasdien (kiek įmanoma dažniau, dažniausiai valandų valandas) leisti laiką prie kompiuterio. Priklausomybė nuo kompiuterio yra panaši į priklausomybę nuo interneto bei internetinių žaidimų ir sunkiai nuo jų atskiriama.

Psichologai internetu pasiekiamą informaciją, bendravimą vadina dvidešimtojo amžiaus pabaigoje atsiradusiu nauju narkotiku.

Pasaulyje jau yra atlikta svarbių medicininių tyrimų priklausomybės nuo kompiuterio srityje. Tyrimai įrodė, kad nuolatinis žaidimas kompiuteriu gali sukelti smegenyse tokius pat pokyčius, kokius sukelia alkoholizmas ar priklausomybė nuo rūkomoų narkotikų – tai parodo elektroencefalograma (EEG).



Dažniausiai priklausomi tampa žmonės, kurie jaučiasi vieniši, turi kokių nors fizinių defektų, kurių gėdijasi, stokoja emocinių ir socialinių įgūdžių. Taip pat pažeidžiami tie, kurie dirba nuobodų darbą ir jo nekenčia, mėgstantys būti vieni bei nestandartines vertybes pasirinkę maištautojai.

Ypatinga priklausomybės nuo interneto rizikos grupė, yra paaugliai.

Paauglystėje vyksta psichologinio atsiskyrimo nuo tėvų procesas, kai paauglys siekia būti nepriklausomas ir savarankiškas, o puiki vieta tokiu pasijusti, priimti savarankiškus sprendimus, užmegzti naujas pažintis – internetas.

Be to, vaikų ir paauglių mėgiami kompiuteriniai žaidimai sukurti taip, kad būtų azartiški ir užkrečiantys. Žaidėjas tarsi apsėstas dažnai žaidžia tol, kol pavargsta arba pribaigia savo priešininką.



Priklausomybės nuo kompiuterio priežastys

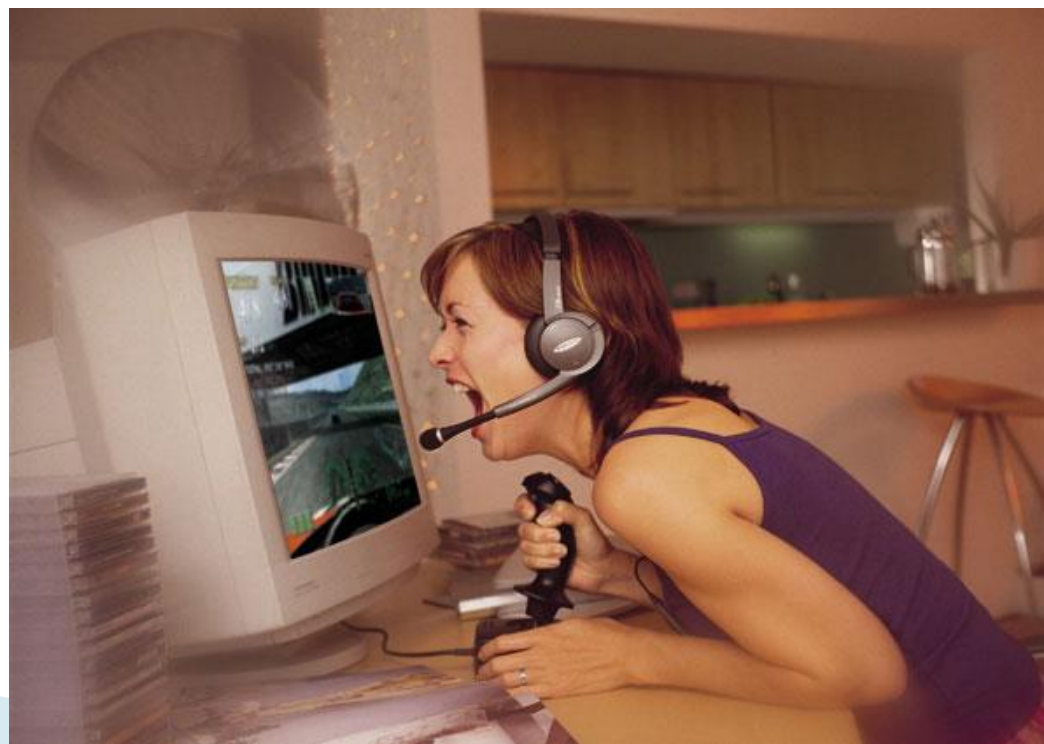
- ▶ Būdas pabėgti nuo kasdienybės, problemų, galimybė įsitraukti į malonesnę būseną.
- ▶ Sunkiai sekasi save realizuoti esamoje aplinkoje, atsiranda lūkesčiai save išbandyti, siekti gero rezultato kitoje srityje.
- ▶ Negalėjimas, nemokėjimas atsipalaiduoti realiame gyvenime.
- ▶ Kai kuriems internetinė erdvė – žaidimo arena, savotiška savęs bandymų bei tikrinimų erdvė. Tokie vartotojai mėgsta diskusijų svetainėse pykdyti, erzinti kitus, darydami sau pramogą. Dalis internautų nori išsakyti pasauliui tai, ko niekas nenori jų klausyti realiame gyvenime.
- ▶ Daliai nuo interneto priklausomų asmenų tiesiog trūksta bendravimo, kai kurie ieško galimo seksualinio partnerio.

Priklausomybės nuo kompiuterio požymiai:

- ▶ Nesėkmingi bandymai kontroliuoti laiką, praleidžiamą prie kompiuterio
- ▶ Nerimas, diskomforto jausmas būnant ne prie kompiuterio
- ▶ Įkyrios mintys, kas dabar vyksta internete
- ▶ Išsiblaškyimas darbe, nedarbinga nuotaika
- ▶ Įsakmus noras tikrinti elektroninį paštą
- ▶ Kasdieninė veikla (pvz., valgymas) perkeliama prie kompiuterio
- ▶ Praleisti pietūs, pamokos ar susitikimai, norint kuo daugiau laiko panaršyti po internetą ar pažaisti
- ▶ Pirmenybė bendravimui su žmonėmis internetu
- ▶ Miego trūkumas, sumažėjęs susidomėjimas realia tikrove
- ▶ Atsisakoma anksčiau mėgtų laisvalaikio praleidimo būdų tam, kad būtų galima daugiau laiko sedėti prie kompiuterio
- ▶ Dažnai atidedami susitikimai su draugais ar giminėmis pasiteisinant, kad reikia dirbti, o „laimėtą“ laiką praleidžiant prie kompiuterio
- ▶ Socialinių ryšių praradimas
- ▶ Pakitęs dienos/nakties ciklas

Labiausiai naršant internete priprantama prie:

- ▶ pokalbių kanalų (35%),
- ▶ internetinių žaidimų (28%),
- ▶ naujienų grupių (15%)
- ▶ el. pašto(13%).



- ▶ Lietuvoje interneto vartotojais tampa vis jaunesni šalies gyventojai. Šiuo metu 15–24 metų amžiaus jaunuoliai sudaro net 42 proc. visų interneto vartotojų.
- ▶ Specialistų teigimu, tapti priklausomiems gresia 5–10% interneto vartotojų.

Žmonės priklausomybę pripažįsta tik tuomet, kai patiria skausmingus praradimus:

- jaunuolį išmeta iš aukštosios mokyklos ar iš darbo,
- jį palieka mergina, atsiranda sveikatos problemų.

Anksčiau žmonės pagalbos nesikreipia.



"NO! NO! TAKE my KIDS!
Down the hall, 1st door on the left"

Poveikis sveikatai

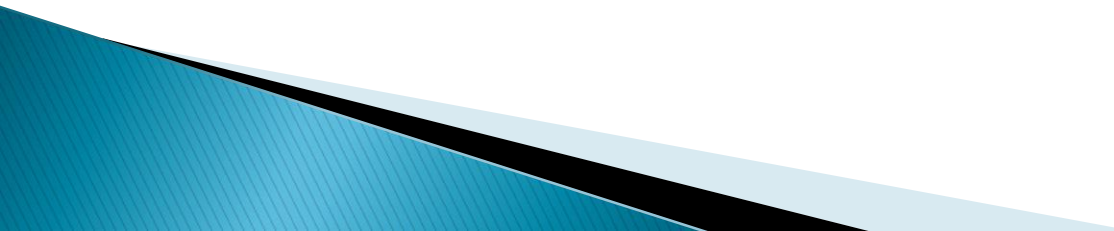
Prie socialinių problemų prisideda ir sveikatos problemos, atsirandančios dėl nuolatinio sėdėjimo:

- ▶ Laikysenos sutrikimai, raumenų atrofija ir kt.
- ▶ Pakenkiama akimis dėl nuolatinio žiūrėjimo į ekraną
- ▶ Pakenkiama klausai, klausantis kompiuterinių žaidimų šūvių per ausines
- ▶ Gali išsivystyti nutukimas dėl judėjimo stokos nes žaidžiant, pamiršamas visas pasaulis – valgis taip pat.
- ▶ Nuovargį, miego sutrikimus
- ▶ Mėšlungį
- ▶ Galvos skausmus
- ▶ Retais atvejais pasireiškia epilepsijos priepuoliai

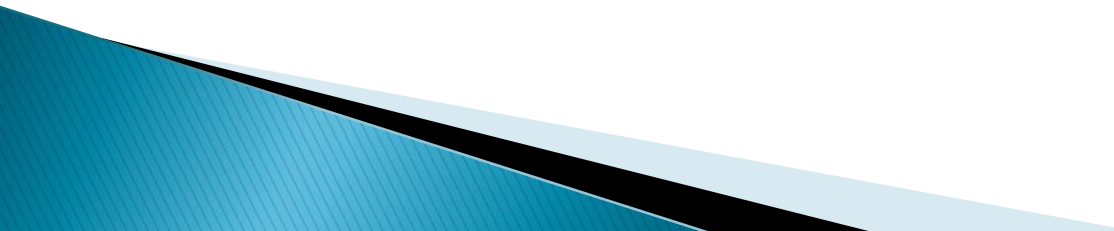
Kaip save valdyti?

- ▶ Kompiuteryje įsidiegti programas, kurios kartkartėmis primena, kiek laiko jūs jau naršote tinkle.
- ▶ Laiką, praleidžiamą internete, reikia mažinti palengva, kad nepasiekus rezultatų nereikėtų nusivilti.
- ▶ Susidaryti naują dienotvarkę. Pavyzdžiui: „Kai ryte atsikelsiu, pirmiausia išsivirsiu kavos ir nusipirksiu laikraštį – iš karto nepulsiu įjungti kompiuterio“. Arba prieš įsijungdamas kompiuterį padarysiu sąrašą to, ką turėčiau pažiūrėti internete. Kai viską atliksiu, vėl išjungsiu kompiuterį.“
- ▶ Rasti alternatyvius laiko praleidimo būdus, kurie atitrauktų nuo kompiuterio.

Kiek laiko trunka priklausomybės nuo kompiuterio gydymo programa ir kokie taikomi gydymo metodai?

- ▶ Priklausomiems nuo kompiuterio taikomos specializuotos programos priklausomybėms gydyti, kurių terapinis principas panašus kaip gydant kitas priklausomybes (alkoholizmą, narkomaniją, azartinių žaidimų/lošimų).
 - ▶ Stacionarinės programos trunka 28 dienas.
 - ▶ Ambulatorinės – 3 mėnesius
- 

Kitose šalyse

- ▶ Amerikoje priklausomybė nuo interneto gydoma jau daugiau nei 10 metų, kuriami savipagalbos klubai moterims, kurių vyrai užmezgę virtualius romanus ar „sėdi“ pornografiniuose tinklapiuose.
 - ▶ Kinijoje vaikai gydomi specialiose stovyklose, kur laikas prie kompiuterio iškeičiamas į fizinius pratimus. Kai kuriose jų pasitelkiama sukarinta tvarka.
- 

Įdomūs faktai

- ▶ Priklausomi nuo kompiuterio mokiniai po atostogų į mokyklą ateina savaite vėliau, darbuotojai po savaitgalio užmiršta ateiti į darbą.
- ▶ Pirmieji priklausomybę nuo interneto pastebi darbdaviai – naudojimasis internetu asmeniniais tikslais mažina darbo našumą
- ▶ Korėjoje 10 žmonių mirė dėl trombų, kurie susidarė nuo ilgo sėdėjimo interneto kavinėse, o dar vienas buvo nužudytas dėl internetinio žaidimo
- ▶ Tik 1–2% žmonių, susipažinusių internetu, vėliau susitinka realybėje

Tiek alkoholikai, narkomanai ar lošėjai nebesugeba kontroliuoti savo elgesio, tiek nuo interneto priklausomi asmenys užsibūna tinkle ilgiau nei buvo numatę. Žmonės taip įsitraukia, kad pamiršta laiką.



Ačiū už dėmesį 😊

