

Šis tekstas parengtas pagal žurnalo „Comprehensive Psychiatry“ straipsnį, publikuotą 2020 m. gegužės 12 d.: [Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance.](#)

Išsamios pasaulio mokslininkų sutartos gairės, kaip pandemijos metu išvengti probleminio interneto naudojimo

Susirūpinę probleminį interneto naudojimą tyrinėjantys pasaulio mokslininkai pandemijos akivaizdoje įžvelgia ilgalaikį poveikį galinčias turėti su interneto naudojimu susijusias grėsmes ir skelbia gairių, galinčių padėti jų išvengti, sąrašą.

Straipsnis, parengtas remiantis 18-os¹ šalių mokslininkų darbais tyrinėjant probleminį interneto naudojimą, paskelbtas 2020 m. gegužės 12 d. moksliniame žurnale „Comprehensive Psychiatry“. Jo autoriai priklausomybių klausimu patarinėja Pasaulinės sveikatos organizacijai (PSO) ir atstovauja COST (angl. European Cooperation in Science and Technology) „Europos probleminio interneto naudojimo tinklui“.

Gairių autoriai – psichologai, psichiatrai, neurologai, daugiausia mokslininkai tyrėjai, priklausomybių ekspertai – pabrėžia pasaulio žmonių streso ir nerimo lygį, augantį dėl pandemijos COVID-19, karantino, baimės susirgti, netikrumo dėl ateities ir finansų. Auga ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir lošimų, vaizdo žaidimų, pornografijos žiūrėjimo, kaip mėginimo susidoroti su depresyvia nuotaika ir krizės iššūkiais, lygis. Ir visgi, tai tik tariamas būdas susidoroti su krize.

Didėja technologijų perdozavimo rizika

Informacinių ir komunikacinių technologijų (IKT, angl. ICT, Information and Communication technology) svarba bet kurioje krizėje yra milžiniška: jos padeda žmonėms bendrauti, mokytis, dirbti, pramogauti, palaiko ekonomiką. Tačiau drauge išauga ir šių technologijų perdozavimo rizika.

Kovo 11-ąją PSO paskelbus pandemiją, šalys įvairiausiais būdais ėmėsi stabdyti ligos plitimą ir populiariausias jų – fizinio atstumo laikymasis. Be to, uždarytos švietimo, kultūros ir pramogų įstaigos, žmonės skatinami dirbti nuotoliniu būdu, iš namų. Taigi, visame pasaulyje didelė dalis žmonių namuose praleidžia gerokai daugiau laiko. Išlaikyti įprastą dienos rutiną ir struktūrą dirbant namuose gali būti išties sudėtinga, kartais ji apskritai prarandama. Dėl šios priežasties,

¹ Vengrijos, JAV, Pietų Afrikos, Australijos, Kanados, Jungtinės Karalystės, Šiaurės Makedonijos, Šveicarijos, Vokietijos, Naujosios Zelandijos, Italijos, Portugalijos, Pietų Korėjos, Ispanijos, Irano, Japonijos, Izraelio ir Lietuvos.

taip pat išgyvenant baimę dėl ligos, neužtikrintumą dėl ateities, finansinio stabilumo, stresas ir nerimas auga šeimose ir tarp pavienių asmenų, visoje visuomenėje.

Ypač pažeidžiami psichinės ir fizinės sveikatos sutrikimų turintys asmenys, kuriems reikalinga socialinė pagalba ir pirmosios pagalbos teikėjai bei sveikatos priežiūros specialistai. Kraštutiniais atvejais baimė gali paskatinti savižudybes.

Tiriamas tikslus psichologinis pandemijos poveikis

Šiam periodui, kai liekama namuose, PSO pristatė bendras sveikatos gaires, kuriose yra svarbių patarimų dėl fizinio aktyvumo, psichinės sveikatos, šeimos santykių, sveikos mitybos ir rūkymo metimo.

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas ir kitas elgesys, toks kaip lošimas, vaizdo žaidimai, TV serialų žiūrėjimas, socialiniai tinklai, pornografijos žiūrėjimas arba interneto naršymas – dažnai pasitelkiamas siekiant sumažinti stresą ir nerimą, palengvinti depresinę nuotaiką. Tai yra potencialiai priklausomybę sukkeliantis elgesys, kuris iš tiesų gali palengvinti kasdienio gyvenimo stresą ir padėti išgyventi sudėtingą periodą, tačiau nedidelei daliai žmonių jis taps sunkiai nutraukiamas, sumažės jų įsitraukimas į įprastas socialines veiklas, nukentės tam tikros gyvenimo sritys.

Dėl to tendencija vartoti psichoaktyvias medžiagas ir įsitraukti į aukščiau minėtas veiklas argumentuojant, kad jos padeda atlaikyti krizes, tokias, kaip ši pandemija, **žymiai padidėja ir gali išsivystyti į įpročius, kuriuos sunku nutraukti.**

Technologijų vaidmuo COVID-19 krizės metu: išsigelbėjimas ir grėsmė

Mokslininkai kalba apie du technologijų aspektus. Viena vertus, jos yra gyvybiškai svarbios plačiai visame pasaulyje dalinantis žiniomis apie protrūkį ir kovojant su pandemija: naudojantis patikima informacija, priimami su prevencija susiję sprendimai ir ieškoma efektyvių gydymo strategijų.

Dirbame ir studijuojame nuotoliniu būdu taip pat naudodamiesi technologijomis. Jos padeda bendrauti su draugais ir artimaisiais, šeimos nariais, taip mažiname psichologinį izoliacijos poveikį, virtualiai pramogaujame ir netgi sportuojame namuose, prisijungę prie virtualios fitneso sesijos. Visos išvardintos veiklos galimos dėl technologijų ir yra rekomenduojamos PSO. Dar daugiau, medicininės ir psichologinės konsultacijos, psichoterapija priklausomybių ar kitų psichologinių sutrikimų atvejais taip pat gali vykti internetu.

Tačiau svarbu kalbėti ir apie kitą IKT naudojimosi pusę, kuri kelia rizikų. Nors naudojant saikingai ir turint prasmingų tikslų, tai gali būti vertinama kaip sveika, vis dėlto, per didelis įsitraukimas į konkrečią internetinę veiklą, tokią kaip lošimas, pornografijos žiūrėjimas, video žaidimai, socialinių tinklų sekimas, apsipirkinėjimas – gali lemti rimtas problemas ir padidinti sutrikimų bei priklausomybės bruožų turinčio elgesio riziką.

Netinkamas, nesaikingas interneto naudojimas sukelia didelių problemų ir / ar reikšmingus neigiamus pokyčius asmeninėje, šeimyninėje, socialinėje, švietimo, užimtumo ar kitoje svarbioje gyvenimo srityje, todėl tai, ypač pandemijos metu, būtina kontroliuoti.

Tai ypač svarbu ir dėl to, kad lošimų, žaidimų, pornografijos industrijos, pradėdamos oportunistines reklamas, gali skatinti klientus praleisti daugiau laiko įsitraukus į šias veiklas.

Būtent šios aplinkybės skatina reaguoti straipsnio autorius, tarpdisciplininės ir daugianacionalinės probleminio interneto naudojimo (PIN) ekspertų grupės narius, kurie siūlo praktines gaires, galinčias sumažinti technologijų naudojimo keliamas rizikas.

Šios rekomendacijos dalijamos dvi dalis: 1) bendras, gyvenimo būdo ir 2) su interneto naudojimu susijusias rekomendacijas:

Gyvenimo būdo gairės

- Sukurti kiekvienos dienos ir savaitės veiklų planą, kai iš anksto numatoma, kada žmogus dirbs, mokysis, įsitrauks į socialines ir laisvalaikio veiklas, atliks fizinius pratimus. Saviizoliacijos, karantino laikotarpiu, kai dienos struktūra pakrinka arba yra visai prarandama, ypatingai svarbu ir naudinga laikytis kasdienės rutinos namuose.
- Reguliariai ir pakankamai miegoti, reguliariai ir sveikai valgyti, gerti pakankamai skysčių, laikytis asmeninės higienos – šie dalykai lemia ir psichologinę gerovę, ne tik gerą fizinę formą.
- Reguliari mankšta būtina siekiant palaikyti sveiką kūną, tačiau itin svarbu ir tai, kad ji padeda pakelti bendrą nuotaiką mažinant streso hormonų lygį, stimuliuojant endorfinų (natūralių smegenų cheminių elementų, mažinančių skausmą ir pakeliančių nuotaiką) gamybą. Be to, ji teigiamai veikia imuninę sistemą.
- Kūno ir minčių sveikatai gali būti naudinga mokytis relaksacijos ir kitų stresą mažinančių technikų (pvz.: skaitymas, rašymas, muzikos klausymas, meditacija, autogeninė treniruotė ir sąmoningumo pratimai) ir jas naudoti. Drauge tai gali padėti suprasti emocijas. Krizės metu atvirai komunikuojant apie emocijas su artimu ar draugu, kreipiantis pagalbos ir jaučiant socialinę paramą galima efektyviai mažinti stresą ir nerimą.
- Aktyviai bendrauti ir palaikyti ryšius tarp šeimos narių yra taip pat nepaprastai svarbu. Šeimos nariai turi taip susiplanuoti laiką, kad su kiekvienu iš likusių šeimos narių praleistų kokybiško laiko ir kad reguliariai laiką leistų visi drauge. Prasmingi pokalbiai, žaidimai ar sportas, valgis ar namų ruoša drauge – gali būti šeimos laikas.
- Asmenims, kurie gyvena su šeimos nariais ar kitais asmenimis, naudinga rasti būdą reguliariai pabūti vienuoje, turėti asmeninio laiko. Pasminga aptarti namuose esančias erdves – kurios iš jų gali būti naudojamos asmeniniams poreikiams, kurios – bendram naudojimui ir sutarti, kad bus gerbiamos tam tikros ribos, kaip, tarkime, uždarytos ar atviros durys. Tai gali padėti sumažinti frustraciją ir konfliktus, kurie gali kilti ilgą laiką būnant izoliuotiems toje pačioje vietoje.
- Laikydami PSO patarimų ribotai sekti naujausią patikimų šaltinių informaciją, susijusią su pandemija ir visuomenės sveikata, galime skatinti subalansuotą ir pagrįstą mąstymą apie pandemiją.

Su interneto naudojimu susijusios gairės

- Labai svarbu sąmoningai stebėti ir reguliuoti ekrano laiką (pvz., kiek laiko praleidžiame su įrenginiais (telefonu, kompiuteriu, televizija ar vaizdo žaidimų konsole)). Tokios savireguliacijos pavyzdys gali būti sprendimas telefoną ar įrenginį palikti ten, kur nėra galimybės nuolat jo tikrinti ir juo naudotis, kol esi įsitraukęs į veiklą, nesusijusią su technologijomis. Naudinga išjungti ar nutildyti mobiliųjų telefonų pranešimus ir su jais susijusias garsus. Nuolatinis socialinės medijos tikrinimas ar žinių apie pandemiją žiūrėjimas gali turėti neigiamą poveikį psichologinei gerovei.

- Kritiškai svarbu reguliuoti vaikų veiklą ir tai padaryti geriausia įtraukiant pačius vaikus, kai kuriame taisykles. Be to, tėvai yra pavyzdys, todėl jiems būtina reguliuoti savo pačių elgesį, susijusį su technologijų naudojimu (soc. tinklų tikrinimas, bereikšmis interneto naršymas). Tai gali padėti jų vaikams įprasti naudotis internetu kontroliuojant jame praleidžiamą laiką. Tėvai raginami aktyviai naudotis technologijomis drauge su vaikais (pvz., žaisti vaizdo žaidimus drauge). Toks tėvų įsitraukimas padės reguliuoti vaikų naudojimąsi (pvz., žinant vaizdo žaidimų charakteristikas), bei paskatins naudojimąsi tomis veiklomis internete, kurios labiau tinka vaikams.
- Naudojamasis programėlėmis, kurios parodo kiek laiko kokią veiklą internete veikėte, gali būti naudingas didinant supratimą ir savireguliaciją. Iš anksto numčius dienotvarkėje laiką, kai technologijomis ar programomis nesinaudosite ir uždėjus atitinkamas ribas asmeniui (pvz., laiko ir / ar finansinis limitas apsiperkant internetu, lošiant ar žaidžiant) – visa tai gali padėti palaikyti sveiką balansą tarp veiklos su technologijomis ir be jų. Sekti sesijų, dienos, savaitės, mėnesio ribas gali būti naudinga siekiant sumažinti ne tik laiką, praleidžiamą internete, bet ir finansines išlaidas.
- Analoginių technikos prietaisų (pvz., riešo laikrodžiai, žadintuvai) naudojimas vietoje išmaniojo telefono – kai galima, gali padėti užkirsti kelią pertekliniam naudojimuisi jomis tam tikrose situacijose (pvz., kartais, norint sužinoti laiką, paėmus telefoną, pereinama prie programėlių, kurias patikrinti kviečia pranešimai, pasirodantys netgi užrakintame ekrane, taigi, geriau to vengti).
- Palaikyti ryšį su draugais, giminaičiais ir pažįstamais (internetu ar telefonu) yra svarbu siekiant sumažinti vienišumo jausmą fizinio atstumo laikotarpiu ir pagerinti gyvenimo kokybę. Konferenciniai skambučiai, socialinių tinklų grupės, online ir vaizdo žaidimai gali būti naudingi formuojant ir palaikant prasmingus ryšius fizinės distancijos atveju.
- Prireikus, ieškoti pagalbos taip pat yra labai svarbu. Susiduriant su sunkumais bandant kontroliuoti interneto naudojimą ar kokią nors specifinę veiklą internete (pvz.: lošimas, žaidimai, pornografijos žiūrėjimas), būtina kreiptis į psichinės sveikatos specialistus. Ieškoti pagalbos ankstyvose stadijose gali būti itin efektyvu palengvinant simptomus.

Nors daugelis šių rekomendacijų yra suprantamos sveiku protu ir intuityvios, lengva nepaisyti išvardintų veiklų dėl patiriamo streso ir nutrūkusio įprastinio gyvenimo ritmo.

Dar daugiau, psichologinis su COVID-19 pandemija susijęs stresas gali prisidėti prie bandymo racionaliai paaiškinti naujus nesveikus įpročius (pvz.: naudojantis internetu nekontroliuojamai ir per ilgai būnant prie ekranų), įvardijant tai kaip būtinybę dorojantis su situacija. Toks mąstymo būdas gali kelti ilgalaikę grėsmę.

Todėl ypač šiuo, fizinio atstumo laikymosi metu, kai technologijų svarba išaugo daugiau nei įprastai, gyvybiškai svarbu pabrėžti sveikus krizės įveikimo ir naudojimosi technologijomis būdus, nes poveikį jaučia milijardai žmonių.

Tekstą parengė „Skaitmeninės etikos centras“, www.e-etika.lt