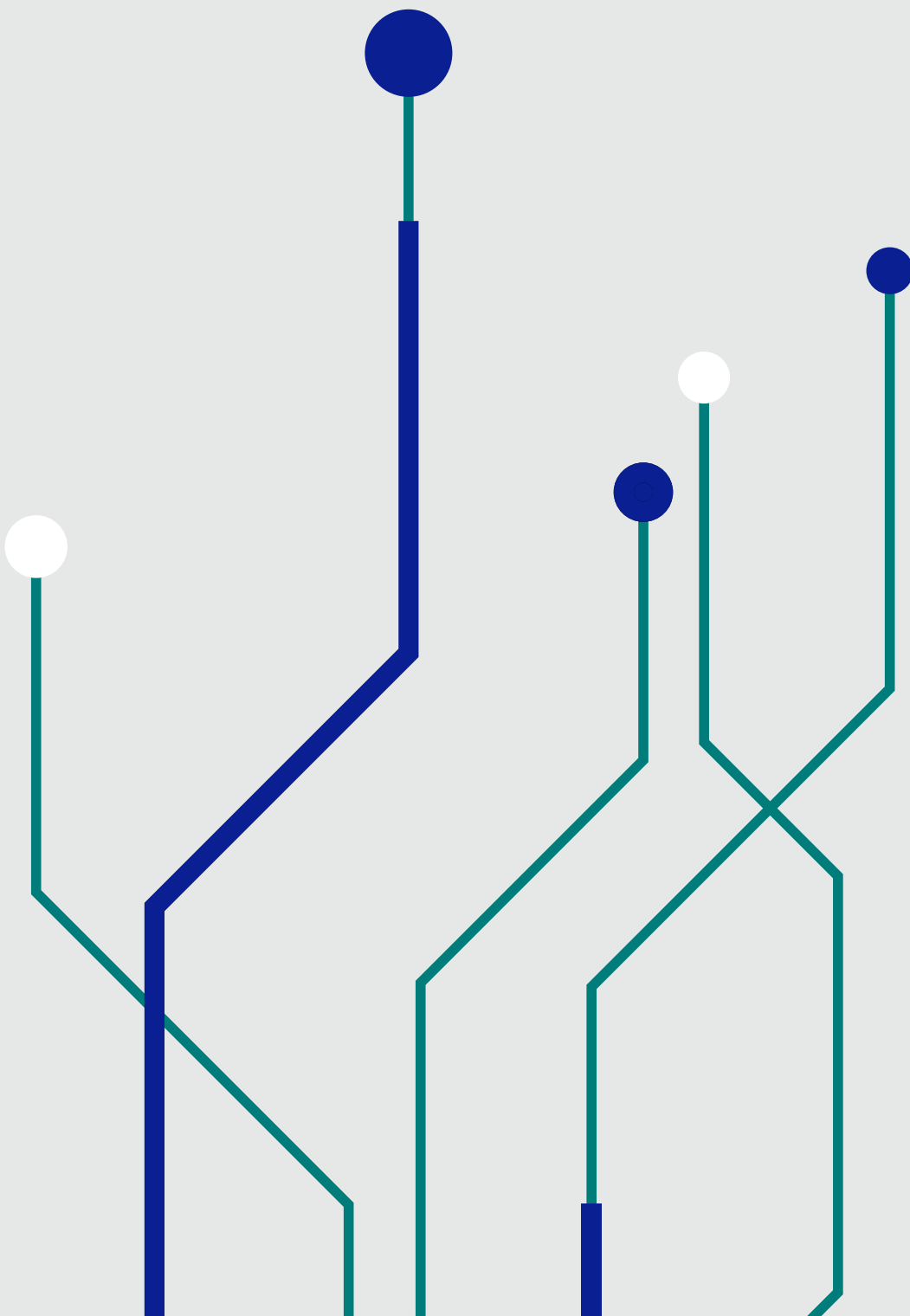


APIE PROBLEMINĮ INTERNETINIO NAUDOJIMĄ PSIHIKOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTAMS IR ŠEIMOS GYDYTOJAMS

Respublikinis priklausomybės ligų centras, 2023



TURINYS

I. APIE ELGESIO PRIKLAUSOMYBES	4
Probleminis elgesys ir priklausomybės	4
Elgesio priklausomybės diagnostinėje kategorijoje	4
II. PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS	6
Formos	6
Paplitimas	7
Santykis su medžiagų vartojimo paplitimu	7
III. PROBLEMINIO INTERNETO NAUDOJIMO ATPAŽINIMAS	8
Vaikai	8
— Pasireiškimui svarbūs veiksniai	9
— Sąsajos su vaikų sveikatos problemomis	9
Suaugusieji	10
IV. SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ VEIKSMAI DĖL NUKREIPIMO PAGALBAI	12
Vaikai	12
— Šeimos įtraukimo svarba	14
Suaugusieji	14
V. PROBLEMINIO INTERNETO NAUDOJIMO PREVENCIJA	15
Laikas prie ekranų: saugios leistinos (rekomenduotinos) ribos	16
Sveikų skaitmeninių įgūdžių ugdymo svarba	15
Kada ir kur kreiptis pagalbos	16

AUTORIAI

Prof. dr. VESTA STEIBLIENĖ, gydytoja psichiatrė, biomedicinos mokslų daktarė, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Psichiatrijos klinikos profesorė.

Prof. dr. ROMA JUSIENĖ, klinikinė psichologė psichoterapeutė, Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto direktorė.

Dr. JULIUS BURKAUSKAS, klinikinis psichologas psichoterapeutas, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Neuromokslų instituto vyresnysis mokslo darbuotojas.

Rengiant šią informaciją remtasi metodine medžiaga „Probleminio interneto naudojimo ir kitų skaitmeninių technologijų naudojimo iššūkiai psichikos sveikatai: į pagalbą specialistui“. Steiblienė, V., Jusienė, R., Neverauskas, J., Liaugaudaitė, V., Jauniškienė, R., Gaudinskaitė, R., Burkauskas, J. (2022), finansuota Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo.

LEIDINIO TEMAS AUTORIAI PRISTATO IR VAIZDO MEDŽIAGOJE:

- [Elgesio priklausomybės. Įvadas \(3:34\)](#)
- [Probleminio interneto naudojimo paplitimas pasaulyje bei skirtumai nuo kitų priklausomybių \(5:40\)](#)
- [Probleminio interneto naudojimo atpažinimas. Vaikai \(6:21\)](#)
- [Probleminio interneto naudojimo atpažinimas. Suaugusieji \(5:57\)](#)
- [Sveikatos priežiūros specialistų veiksmai nukreipiant pagalbai. Vaikai \(3:00\)](#)
- [Sveikatos priežiūros specialistų veiksmai nukreipiant pagalbai. Suaugusieji \(3:40\)](#)
- [Probleminio interneto naudojimo prevencija \(5:27\)](#)



REPUBLIKINIO PRIKLAUSOMYBĖS
LIGŲ CENTRO UŽSAKYMU PARENGĖ
SKAITMENINĖS ETIKOS CENTRAS

Leidinyi finansuojamas
LR Sveikatos apsaugos ministerijos

www.rplc.lt rplc@rplc.lt
www.e-etika.lt info@e-etika.lt



REPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



SKAITMENINĖS
ETIKOS
CENTRAS

I. APIE ELGESIO PRIKLAUSOMYBES

Probleminis elgesys ir priklausomybės

Įprastai priklausomybę siejame su psichoaktyvių medžiagų (alkoholio, tabako, psichotropinių medžiagų ar pan.) vartojimu. Supratimas, kad ir tam tikras elgesio kraštutinumas gali būti priklausomybės apraiška, nesenas – elgesio priklausomybių sąvoka ir diagnostinė kategorija (angl. *Behavioral Addictions*) atsirado 2013 m., nustačius bendrus biopsichosocialinius modelius ir atradus bendrus neurobiologinius mechanizmus tarp psichoaktyvių medžiagų vartojimo sutrikimų ar priklausomybių ir pasikartojančio probleminio elgesio.

Panašumai tarp psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir elgesio priklausomybių yra ir pagrindiniai šių sutrikimų diagnozavimo kriterijai:

1. Nuolatinis troškimas vartoti psichoaktyvią medžiagą ar atlikti tam tikrą elgesį, kontrolės praradimas, nesėkmingi bandymai sumažinti ar nutraukti nepageidaujamą vartojimą ar elgesį;
2. Interesų praradimas, prioritetų pasikeitimas;
3. Problemos, kurias lemia priklausomybės atsiradimas (nukenčia asmens santykiai, sveikata, darbas ar mokslai);
4. Vartojamų psichoaktyvių medžiagų ar pasikartojančio elgesio apimčių / kiekių didėjimas ir abstinencijos požymiai, kai veikla nutraukiama.

Taigi, probleminiu elgesys gali tapti tuomet, kai veikla yra dažna, pasikartojanti ir / ar perteklinė. Tokio elgesio bruožai ryškiai atsispindi sutrikusiose interneto naudojimo, sekso, valgymo, sportavimo, plastinės chirurgijos paslaugų naudojimo veiklose. Priklausomas asmuo praranda vartojimo dažnumo ir saiko kontrolę ir medžiagą arba savo elgesį naudoja tam, kad sumažintų skausmą ir padidintų malonumą. Kai tokia gyvenimą trikdanti veikla tęsiasi ilgai, 5-6 mėnesius, būtina kreiptis pagalbos.

Elgesio priklausomybės diagnostinėje kategorijoje

Atkreiptinas dėmesys į elgesio priklausomybių kategorijų sampratos pokyčius. Ankstesnėje DSM-IV klasifikacijoje buvęs skyrius „Medžiagų vartojimo sutrikimai“ (angl. *Substance-related Disorders*) naujausioje, DSM-5 klasifikacijoje, išplėstas pridėdamas priklausomybių sutrikimus: „Medžiagų vartojimo ir priklausomybių sutrikimai“ (angl. *Substance-related and Addictive Disorders*). Be to, impulsų kontrolės sutrikimų (angl. *Impulse Control Disorders*) skyriuje buvęs patologinis lošimas (angl. *Pathological Gambling*) naujoje klasifikacijoje įvardintas kaip lošimų

sutrikimas (angl. *Gambling Disorder*).

Tad DSM-5 aiškiai įvardintos šios diagnostinės kategorijos:

- Medžiagų vartojimo ir priklausomybių sutrikimai (angl. *Substance-related and Addictive Disorders*).
- Lošimų sutrikimas (angl. *Gambling Disorder*), perkeltas iš Impulsų kontrolės sutrikimų skyriaus į skyrių „Medžiagų vartojimo ir priklausomybių sutrikimai“ (angl. *Substance-related and Addictive Disorders*).
- Internetinių žaidimų sutrikimas (angl. *Internet Gaming Disorder*) įtrauktas į skyrių „ateities tyrimų reikalaujanti būklė“ (angl. *Condition for Further Study*).

Lošimų sutrikimas pateko į naują diagnostinę kategoriją, nes jo panašumas į medžiagų vartojimo priklausomybes yra tiek fenomenologinis, tiek biologinis. Reikia pripažinti, kad lošimų sutrikimo mokslinių tyrimų pažangai didelę įtaką turėjo 1 proc. lošimų industrijos pelno skyrimas šios srities mokslinių tyrimų finansavimui. Kitos probleminio elgesio išraiškos dėl mokslinių įrodymų trūkumo dar nepateko į psichikos sutrikimų diagnostines kategorijas ir tyrimai šiose srityse aktyviai tęsiasi.

Tuo tarpu Pasaulinė sveikatos organizacija itin akcentuoja interneto priklausomybių problematiką ir, sudarydama 11-ąją Tarptautinę ligų klasifikaciją (ICD-11, angl. [International Classification of Diseases 11th Revision](#)), išplėtė Impulsų kontrolės sutrikimų kategoriją įtraukdama Interneto žaidimų sutrikimą (6C51.0), Interneto lošimų sutrikimą (6C50.0) ir Kompulsyvaus seksualinio elgesio sutrikimą (6C72). Ekspertams nepakako duomenų į IDC-11 įtraukti PIN ir kompulsinį apsipirkinėjimą internetu.

Viso pasaulio psichikos sveikatos ir socialinės sistemos patiria didėjančią naštą dėl probleminio interneto naudojimo (PIN): susirūpinimas šio reiškinio įtaka ir poveikiu sveikatai auga visose amžiaus grupėse, pirmiausia – labiausiai pažeidžiamose – tarp vaikų ir jaunimo.¹

DAUGIAU:

<https://pagalbasau.lt/priklausomybes/>

[Našta pasaulio visuomenei – probleminis interneto naudojimas. Konferencijos įrašas | Skaitmeninės etikos centras \(e-etika.lt\)](#)

[Pagalba specialistui | Skaitmeninės etikos centras \(e-etika.lt\)](#)

[Ar pasikeitė lietuvių lošimų įpročiai 2022-aisiais? | Lošimų priežiūros tarnyba prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos \(lrv.lt\)](#)

[Nenoriu losti \(nebenoriu-losti.lt\)](#)

¹ Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., ... & Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European research network into problematic usage of the internet. *European Neuropsychopharmacology*, 28(11), 1232-1246.

II. PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS (PIN)

PIN terminas apima įvairias interneto naudojimo sritis (tokias kaip besaikis žaidimas, pornografijos žiūrėjimas, apsipirkinėjimas internetu, video turinio žiūrėjimas, socialinių tinklų naudojimas ir kt.), kurios pradeda asmeniui kelti reikšmingą distresą ar funkcionavimo sunkumus. Tirti ir atpažinti PIN yra itin svarbu. Mokslininkai, psichikos sveikatos specialistai sutaria, kad PIN yra rimta grėsmė asmens psichikos sveikatai.²

Didžioji dauguma mokslininkų PIN priskiria elgesio priklausomybėms dėl kelių esminių kriterijų: kontrolės praradimo, kai žmogui sunku kontroliuoti internete praleidžiamą laiką; interesų praradimo, kai veikloms internete teikiamas prioritetas, apleidžiant savo pomėgius ir kitas reikšmingas veiklas; interneto naudojamo nepaisant akivaizdžiai žalingų padarinių (suprastėję mokymosi rezultatai, santykiai su aplinkiniais ar pan.).

Probleminio interneto naudojimo formos

PIN gali pasireikšti įvairiai, pavyzdžiui, kaip:

- **Interneto žaidimų sutrikimas** (angl. *Internet Gaming Disorder*). Jį patiriantis asmuo pernelyg ilgai ir dažnai žaidžia internetinius žaidimus, šiai veiklai skiria didelį dėmesį palyginus su kitomis svarbiomis gyvenimo sritimis ir veiklomis (bendravimas, miegas, rūpinimasis savimi, darbas ar mokslas). Sutrinka ne tik asmens gebėjimas kontroliuoti elgesį, bet ir įvairios psichosocialinio ar fizinio funkcionavimo sritys.
- **Lošimų sutrikimas** (angl. *Gambling Disorder*) ir **problemų keliantis apsipirkinėjimas** internete yra susiję su impulsų kontrolės sunkumais, kai ne tik išleidžiama per daug pinigų, bet ir sunku kontroliuoti probleminį elgesį, dėl ko reikšmingai pablogėja asmens psichologinė sveikata ir gerovė.
- **Internetinis kaupimas** (angl. *Digital Hoarding*). Tai palyginti naujai atsiradusi PIN forma, kai žmonės renka ir saugo informacinį turinį savo kompiuteriuose ar išoriniuose diskuose ir patiria nuolatinį nerimą, kad kažko išsaugoti skaitmeniniame formate nepavyks ar informacijos bus išsaugota per mažai.
- **Kiberchondrija** (angl. *Cyberchondria*). Viena iš naujausių PIN formų, kai žmogus pernelyg daug laiko praleidžia ieškodamas medicininės informacijos internete apie savo sveikatą ar patiriamus simptomus. Internete pateikiama nevienareikšmiška informacija. Ji gali būti sudėtinga, kartais sunkiai suprantama ir tai kelia papildomą nerimą žmogui, dėl to jis dar labiau įsitraukia į skaitmeninį turinį, norėdamas tą informaciją patikslinti. Taip užsisuka užburtas ratas, iš kurio išeiti gali būti sudėtinga.

² Fineberg, N. A., Menchón, J. M., Hall, N., Dell'Osso, B., Brand, M., Potenza, M. N., ... & Zohar, J. (2022). Advances in problematic usage of the internet research—A narrative review by experts from the European network for problematic usage of the internet. *Comprehensive Psychiatry*, 152346.

- **Probleminis pornografijos naudojimas** (angl. *Problematic Pornography Use*). Pasireiškia tuomet, kai pernelyg daug laiko skiriama pornografiniam turiniui internete, dėl to kyla stresas ir sunkumai šiai veiklai atsispirti. Žmonės dažnai išsako nebegalintys kontroliuoti potraukio žiūrėti pornografinį turinį internete. Asmuo gali patirti problemų santykiuose, vengdamas realaus seksualinio kontakto, erekcijos sutrikimų ar patirti mažesnę pasitenkinimą realių santykių metu.
- **Pernelyg intensyvus socialinių tinklų naudojimas.** Ši PIN forma pasireiškia tokiais simptomais kaip pernelyg didelis potraukis būti prisijungus socialiniuose tinkluose, skiriant šiai veiklai itin daug dėmesio ir laiko. Ilgainiui tai ima kelti santykių su aplinkiniais problemą, jaučiamos neigiamos pasekmės asmens funkcionavimui, produktyvumui, pasiekimams ir savijautai, o bandant laiką socialiniuose tinkluose apriboti – patiriamas nerimas ir dirglumas. Tyrimų duomenimis, ši PIN forma itin paveikia vaikus ir jaunimą.

PIN paplitimas

Interneto naudojimas yra neatsiejama žmogaus gyvenimo dalis, tačiau tam tikrai daliai žmonių gali tapti probleminiu ir trikdyti tiek fizinį, tiek socialinį funkcionavimą. Probleminio interneto naudojimo paplitimas pasaulyje siekia apie 11 proc.³ Tai yra reikšmingai didesnis paplitimas nei kitų elgesio priklausomybių, tokių kaip lošimai (ne internete), sporto priklausomybė, apsipirkinėjimas (ne internetu), kurių paplitimas pasaulyje varijuoja nuo 5 iki 7 proc.⁴

PIN paplitimą nagrinėjančių tyrimų duomenys gan ryškiai skiriasi, pavyzdžiui, iki Covid-19 pandemijos ir 2021 m. skelbti tyrimų įverčiai skirtingose šalyse svyruoja nuo 4 iki 44 proc.⁵ Tačiau ir metaanalizių duomenys atskleidžia tas pačias problemas – ryškius PIN paplitimo skirtumus tarp šalių. Pastebėta, kad tam tikros profesijos gali turėti didesnę pažeidžiamumą: 2020 m. atlikta metaanalizė, kurioje dalyvavo 1818 sveikatos priežiūros specialistų, nurodo 10 proc. PIN paplitimą dar iki pandemijos.⁶

PIN santykis su medžiagų vartojimo paplitimu

Lyginant PIN su psichoaktyvių medžiagų, tokių kaip alkoholio ar narkotikų vartojimu, skaičiai yra gana panašūs, varijuoja nuo 4 iki 12 proc.⁷

³ Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128.

⁴ Alimoradi, Z., Lotfi, A., Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Estimation of behavioral addiction prevalence during COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Current addiction reports*, 1-32.

⁵ Burkauskas, J., Gecaite-Stonciene, J., Demetrovics, Z., Griffiths, M. D., & Király, O. (2022). Prevalence of problematic internet use during the COVID-19 pandemic. *Current opinion in behavioral sciences*, 101179.

⁶ Buneviciene, I., & Bunevicius, A. (2021). Prevalence of internet addiction in healthcare professionals: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 483-491.

⁷ National Center for Drug Abuse Statistics (2023). All Rights Reserved. Prieiga: <https://drugabusestatistics.org/>; taip pat: Ritchie, H., Roser, M. Drug Use (2019). Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: <https://ourworldindata.org/drug-use>.



PROBLEMINIO INTERNETO NAUDOJIMO ATPAŽINIMAS

Vaikai

PIN pasireiškimui svarbūs veiksniai

Ankstyvame amžiuje labai svarbus bendras vaikų naudojimosi ekranais laikas ir jų tėvų naudojimosi ekranais įpročiai: tyrimai patvirtina (Jusiene et al., 2017), kad vaikų laikas prie ekranų labiausiai siejasi su tuo, kiek ir kaip tėvai naudojami išmaniaisiais įrenginiais laisvalaikio tikslu, vaikui būnant šalia, kiek žiūri televizorių ar tiesiog jį laiko įjungtą, kaip foną namuose.

PIN rizika ypač išauga pradiniam mokykliniam amžiuje, nes tuo metu vaikai vis dažniau ima naudotis internetu savarankiškai neprižiūrint tėvams bei padidėja vaikų, turinčių asmeninius išmaniuosius įrenginius, skaičius.

Jau ankstyvame amžiuje ilgas ir dažnas naudojimas ekranais, tėvų nuostatos bei vaiko savireguliacijos sunkumai (emocingumas, impulsyvumas) tampa svarbiais rizikos veiksniais, ar naudojimas internetu kels problemų. Vaikų ir paauglių (panašiai kaip ir suaugusiųjų),

PIN riziką didinantys veiksniai sudaro tris grupes:

- 1. Individualūs** veiksniai: tam tikras būdas, pvz., impulsyvumas; vaiko atveju – mažesnė savireguliacija. Įvairiuose tyrimuose pastebėta, kad vaikams, kurie yra impulsyvesni, emocingesni, yra didesnė rizika pernelyg įsitraukti į veiklas internete.
- 2. Aplinkos** veiksniai: artimiausia aplinka, santykiai su tėvais, tėvų ir mokyklos taisyklės ir pan., patiriamos įtampos, nesėkmės. Kuo vaiko ir tėvų santykiai prastesni, tuo didesnė rizika vaikui įsitraukti į veiklas internete. Jei reali aplinka atliepia esminius vaiko poreikius – saugumo, emocinių ryšių, saviraiškos – nėra reikalo „pakaitalų“ ieškoti internete.
- 3. Interneto** veiksniai: interneto pasiekiamumas, galimybė jungtis bet kada; asmeninio įrenginio turėjimas; veiklų internete pobūdis ir pan. Paprastai veiklos būna labai įtraukios, tad įrenginiai, leidžiantys jungtis prie interneto, neturėtų būti lengvai pasiekiami vaiko aplinkoje.

Yra tyrimų, pabrėžiančių didesnę PIN riziką berniukams dėl ilgesnio laiko, praleidžiamo itin įtraukiose veiklose – žaidžiant vaizdo žaidimus, tačiau mergaitės laiką leidžia naršydamos socialiniuose tinkluose ar žiūrėdamos vaizdo įrašus – joms įtraukesnės būtent šios veiklos. Tokie tyrimai skatina daugiau dėmesio atkreipti į skirtingas PIN rizikų formas mergaitėms ir berniukams.

Paauglystėje, patiriant įtampą ir stresą keliančius brendimo iššūkius, itin patrauklu pasislėpti ar ieškoti nusiramino virtualioje erdvėje, tačiau tai – tarsi uždaras ratas: emocijų ar elgesio problemos didina PIN, o pastarasis ilgai lemia dar prastesnę emocijų reguliaciją. Moksliniai tyrimai atskleidžia PIN sąsajas su nuotaikos ir nerimo sutrikimais, bendru nerimastingumu, liūdesiu, depresiškumu ir polinkiu save nuvertinti.

PIN sąsajos su vaikų sveikatos problemomis

Šeimos gydytojų ir psichikos sveikatos specialistų vaidmuo itin svarbus atpažįstant, kokiais atvejais už tam tikrų vaikų sveikatos problemų slypi PIN. Ypač, jeigu į specialistus kreipiamasi dėl įvairių vaikų somatinių skundų, o atlikus tyrimus aiškios nusiskundimų priežasties nerandama – suklusime, ar neslypi už to perteklinis ir problemiškas interneto naudojimas.

Visada verta teirautis apie naudojimosi internetu įpročius, kai susiduriama su vaikų ir paauglių:

- valgyimo sutrikimais, liesumu, antsvoriu arba nutukimu,
- miego sutrikimais, nuolatiniu nuovargiu,
- neaiškiais somatiniais negalavimais, skundais, skausmais,
- regėjimo sutrikimais,
- netaisyklinga laikysena ar tam tikrais judėjimo sutrikimais dėl netaisyklingos laikysenos,
- prislėgtumu, nerimo sutrikimais, kitais emociniais, elgesio sutrikimais arba problemomis, kurios dar nesiekia sutrikimo lygio, bet jas irgi svarbu pastebėti ir atpažinti.

DAUGIAU:

*Klausimynai ir instrumentai pagal amžiaus grupes: www.e-etika.lt/pagalba-specialistui
Tyrimai, susiję su ekranų poveikiu vaikų fizinei ir psichikos sveikatai: www.mediavaikai.lt*

Probleminio interneto naudojimo atpažinimas: suaugusieji

Pirmasis žingsnis PIN atpažinimo procese – interneto naudotojo savęs vertinimas. Kiekvieno suaugusio asmens, kuris naudoja internetą kasdieniame gyvenime laisvalaikio reikmėms (pavyzdžiui: žaidžiant video žaidimus, bendraujant, naršant socialiniuose tinkluose, tinklaraščiuose, perkant, žiūrint pornografiją ir kt. veiklose), paprašykime įvertinti savo savijautą, atsižvelgiant į interneto naudojimo įpročius.

Rekomenduojami savęs vertinimo / atrankos klausimai įtarti PIN:

1. **Ar pastebėjote, kad žaisdami žaidimus internete, kartais negalite sustoti?** *Taip / Ne*
2. **Ar pastebėjote, kad kartais perkate prekes internetu impulsyviai?** *Taip / Ne*
3. **Ar pastebėjote, kad kartais fiziškai negalite sustoti naršyti feisbuke ar kituose socialiniuose tinkluose ar interneto platformose?** *Taip / Ne*
4. **Ar pastebėjote, kad gausus (galbūt perteklinis) interneto naudojimas turi neigiamos įtakos / keičia Jūsų kasdienį gyvenimą – santykius su artimaisiais, darbinę veiklą, mokslą, studijas?** *Taip / Ne*

Jei visi atsakymai **NE** – tikėtina, kad asmeniui pavyksta naudoti internetą saugiai ir PIN grėsmės šiuo metu nėra. Jei 3 atsakymai **TAIP** (arba bent į ketvirtąjį klausimą atsakyta **TAIP**) – yra rizika pasireikšti PIN, todėl rekomenduojame dėl problemos įvardinimo ir pagalbos galimybių aptarimo kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą.

Šeimos gydytojų arba psichikos sveikatos priežiūros srityje dirbančių specialistų tikslas – įvertinus paciento nusiskundimus, psichikos sutrikimo ir gyvenimo anamnezės faktus, paciento psichikos ir somatinę būseną bei pasitelkus struktūruotus vertinimo instrumentus – nustatyti PIN ar kitų komorbidiškų psichikos sutrikimų diagnozes.

Renkant anamnezės duomenis, svarbu tiksliai įvertinti laiko trukmę – kiek laiko per pastarąjį mėnesį pacientas skyrė laisvalaikio veikloms internete, aptariant trukmę darbo dienomis ir savaitgaliais.

Labai svarbu įvertinti veiklos internete tikslus: ar tai maloni veikla bendravimui, pažinimui ar, visgi, internetas naudojamas kaip nusiramino priemonė ir vienintelis būdas suvaldyti blogą nuotaiką, nerimą, susierzinimą, ar stebimi interneto naudojimo nutraukimo simptomai, ar interneto naudojimo veikla blogina darbo, mokslų ar santykių su svarbiais žmonėmis kokybę. Vertinant somatinę būseną, svarbu atkreipti dėmesį į PIN būdingus simptomus: nugaros, galvos, sprando skausmus, riešo tunelinio sindromo kliniką, nepakankamą mitybą arba viršsvorį, akių gleivinių sausumą ar regėjimo pablogėjimą.

PIN psichikos būsenai būdinga:

- nepakankama asmeninė higiena,
- melagingas duomenų teikimas apie interneto įpročius, gynybiškumas,
- depresiškumas, kaltės jausmas, nerimas, socialinė izoliacija, baimės, vienatvės pojūtis,
- euforija, sujaudinimas naudojant internetą, sutrikęs laiko planavimas arba prarastas laiko suvokimas naudojantis internetu,
- kasdinių pareigų ar kasdienės veiklos vengimas, nuobodulys rutininėje veikloje, darbų vilkinimas,
- nemiga, kaip paros ritmo sutrikimo požymis.

Diagnostikai ir diferencinei diagnostikai rekomenduojama naudoti struktūruotus klausimynus, kuriuos pildo pats pacientas:

1. [Devynių klausimų paciento sveikatos klausimynas](#), kuris padės atpažinti depresiškumo simptomus;
2. [Septynių klausimų generalizuoto nerimo sutrikimo klausimynas](#), kuris skirtas įvertinti nerimo simptomų sunkumą.
3. [AUDIT testas](#) – sutrikimams, susijusiems su alkoholio vartojimu, nustatyti.

Ir du struktūruotus klausimynus PIN atpažinti:

1. [Devynių klausimų probleminio interneto naudojimo klausimynas](#).
2. [Devynių klausimų kompulsyvaus naudojimosi internetu skalė](#).

Šie instrumentai laisvai pasiekiami viešai. Apibendrinant turimus duomenimis, nustatome pagrindinio psichikos sutrikimo diagnozę, asmenybės ypatumus ir galimą gretutinį PIN (azartinių lošimų sutrikimą, internetinių žaidimų sutrikimą ar kitą PIN) sutrikimą.

IV. SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ VEIKSMAI DĖL NUKREIPIMO PAGALBAI

Vaikai

Daugelis tyrimų rodo, kad PIN neabejotinai siejasi su daugybe vaikų sveikatos problemų. Todėl klausimai apie naudojimosi internetu apimtis ir aplinkybes turėtų būti įtraukti į šeimos gydytojų atliekamą kasmetinę prevencinę / profilaktinę vaikų sveikatos patikrą, kad potenciali problema būtų aptinkama ir atpažįstama kuo anksčiau.

Šeimos gydytojai ir vaikų ligų gydytojai gali padėti atpažinti PIN ir teikti veiksmingą pagalbą rūpinantis prevencija, siekiant, kad vaikai neišitrauktų į problemingą interneto naudojimą. Apie PIN prevenciją išsamiau rašoma V skyriuje, 15 psl.

Profilaktinių sveikatos patikrinimų metu reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kiek vaikas ar paauglys naudoja internetu ir ką ten dažniausiai veikia. Vaikams tikrai svarbu, kai gydytojas nuoširdžiai ir su rūpesčiu paklausia, ką vaikas mėgsta veikti, kaip gyvena ir kaip jaučiasi. Svarbu edukuoti ir tėvus, ir vaikus.

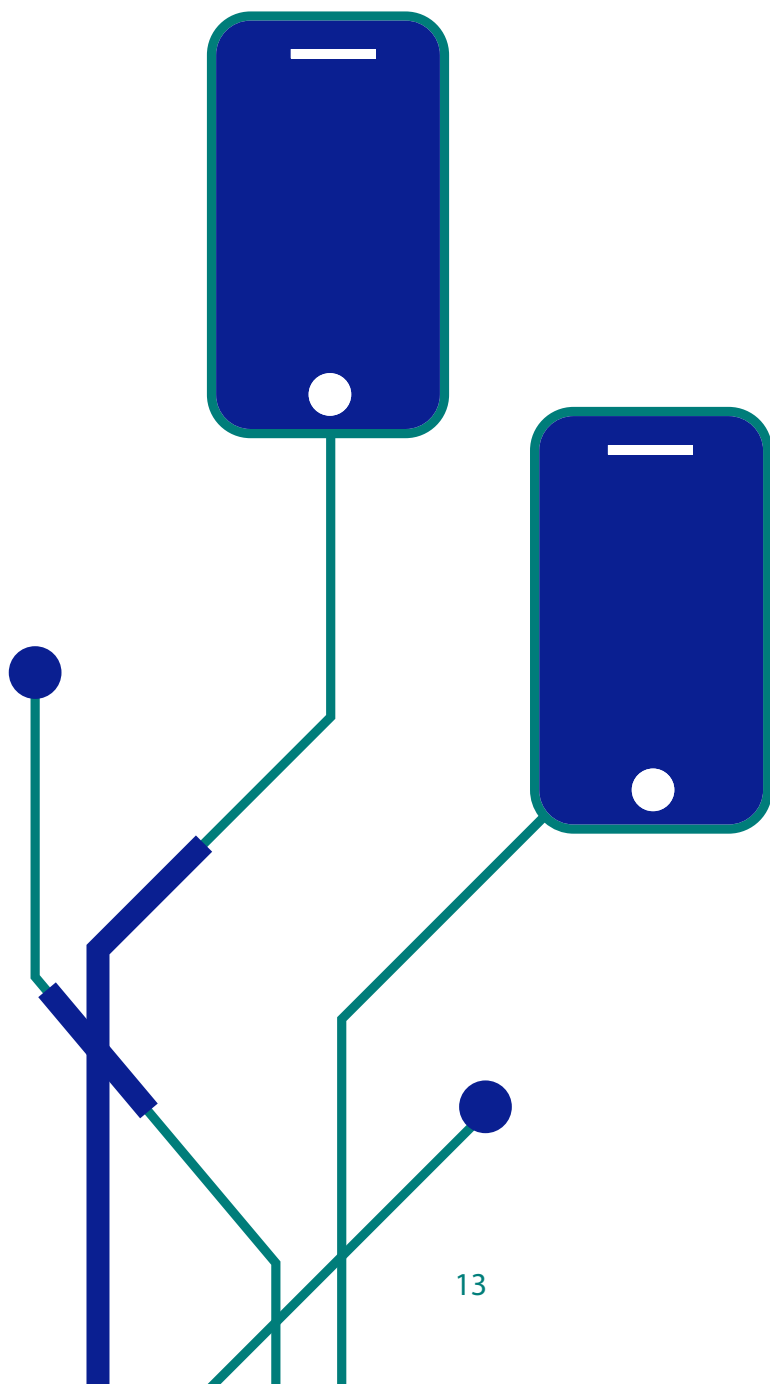
Siekiant atpažinti PIN, užduokime klausimus, kurie padėtų į(si)vertinti, ar ir kokia PIN rizika yra, pavyzdžiui:

- Kiek vidutiniškai valandų per dieną (vertinant savaitės eigoje) vaikas naudoja bet kokiais įrenginiais, turinčiais ekranus? *Rizika, jeigu, ikimokyklinukas – 1 valandą ir daugiau, paauglys – jei daugiau nei 3 valandas. Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams riziką rodo didesnė nei 2 val. naudojimosi internetu laisvalaikiui ir pramogoms trukmė, arba didesnė nei 4 val. naudojimosi bet kokiais ekranais įvairiais tikslais trukmė.*
- Ar vaikas naudoja ekranus turinčiais įrenginiais, ypač išmaniaisiais prietaisais, neatsiklausęs tėvų, paslapčiomis? *Rizika, jeigu taip, dažnai ar beveik visada.*
- Ar vaikas reaguoja emocingai, prieštaravimu, riksmu ar verkimu, kai liepiama nustoti naudotis ekranus turinčiais įrenginiais? *Rizika, jeigu taip, ypač paprašius pakartotinai ar po sutarto laiko.*
- Kaip dažnai tėvai naudoja išmaniaisiais įrenginiais laisvalaikiui ar pramogoms (žiūri serialus ar vaizdo įrašus, susirašinėja, žaidžia vaizdo žaidimus, ieško daiktų ar pramoginės informacijos ir pan.), kai šalia yra vaikas? *Rizika, jeigu dažnai ar beveik visada.*
- Kaip dažnai namuose yra foninis TV, tai yra, televizorius įjungtas fone, nors nebūtinai jį kas nors žiūri? *Rizika, jeigu dažnai ar beveik visada.*
- Kaip dažnai tėvai naudoja išmaniaisiais įrenginiais valgydami, vairuodami, laukdami su vaiku vizito pas kirpėją, gydytoją ar pan.? *Rizika, jeigu dažnai ar beveik visada.*
- Kaip dažnai valgymo metu (ar vaiko maitinimo metu) būna naudojamosi ekranais, įjungiami filmukai, vaizdo medžiaga ir pan.? *Rizika, jeigu kelis kartus per savaitę arba kasdien.*

- Kaip dažnai išmanieji įrenginiai naudojami siekiant vaiką nuraminti ir jį užmigdyti? *Rizika, jeigu kelis kartus per savaitę arba kasdien.*
- Kaip dažnai vaikui duodama naudotis išmaniaisiais prietaisais ar leidžiama žiūrėti TV tuo metu, kai tėvai atlieka namų ruošos darbus, tvarkosi namuose? *Rizika, jeigu dažnai ar beveik visada.*
- Ar vaiko miegamajame kambaryje arba poilsio zonoje yra jam pasiekiamas išmanusis ekraną turintis įrenginys? *Rizika, jeigu taip.*

DAUGIAU:

*Klausimynai ir instrumentai pagal amžiaus grupes: www.e-etika.lt/pagalba-specialistui
Tyrimai, susiję su ekranų poveikiu vaikų fizinei ir psichikos sveikatai: www.mediavaikai.lt*



Šeimos įtraukimo svarba

Jeigu santykiai šeimoje nėra geri arba vaikas turi mokymosi sunkumų, internetas jam yra puikus būdas pasislėpti arba užsimiršti. Kuo vaiko reali aplinka yra jam nepriimtinesnė, tuo didesnė pagunda likti virtualioje realybėje. Pastebėjus, jog reikėtų pagalbos, kad vaiko poreikiai būtų tinkamai atliepiami jo realioje aplinkoje, būtina nukreipti vaiką ir visą šeimą (būtinai su tėvais) psichologo ar psichoterapeuto konsultacijai. Būtent šiais atvejais nukreipimas pagalbai yra būtinas.

Sveikatos priežiūros specialistų veiksmai dėl nukreipimo pagalbai: suaugusieji

Kai asmeniui yra diagnozuotas vienas iš PIN sutrikimų (pvz., lošimų sutrikimas, internetinių žaidimų sutrikimas ar kita su internetu susijusi probleminio elgesio kategorija), situaciją vertiname ir teikiame pagalbą kompleksiskai. Greta PIN, visų pirma akcentuojame pagalbą pagrindiniams psichikos sveikatos sutrikimams, pavyzdžiui, nerimo ar depresijos sutrikimams gydyti. Ir šeimos gydytojai, ir psichikos sveikatos specialistai tokiu atveju gali derinti gydymą medikamentais (pvz., serotonino atgalinio įsiurbimo inhibitoriais, t. y. antidepresantais) su psichologinėmis psichoterapinėmis intervencijomis. Teikdami pagalbą asmeniui, kuriam nustatytas probleminis interneto naudojimas, galime:

- Pradėti nuo [struktūruoto laiko planavimo](#). Šios rekomendacijos yra aiškios, tikslios, tiesiog pacientas turi būti motyvuotas naudotis patarimais kasdieniame gyvenime.
- Rekomenduoti įsisaugoninimu grįstą terapiją, vadinamąją [Mindfulness techniką](#), kuri padeda suvaldyti įtampą, nerimą, nuotaikos svyravimus ir norą savo nerimą ir depreseškumą palikti tik internetui.
- Pasitelkti [Kognityvinę elgesio terapiją](#) pagalba. Tai yra moksliniais įrodymais grįsta intervencija, padedanti užtikrinti minčių, emocijų ir elgesio kontrolę.
- Nukreipti psichiatro konsultacijai, jeigu nustatoma alkoholio priklausomybė. Šis specialistas teikia specifines psichoterapines intervencijas (Minesotos programa) ir medikamentinį gydymą alkoholio priklausomybę turintiems pacientams. Žalingam alkoholio vartojimui ar alkoholio priklausomybei tikslinga rekomenduoti priklausomybių psichiatrų konsultacijas, kurie teikia specifines psichoterapines intervencijas
- Šiuo metu psichoterapinė pagalba tampa vis labiau prieinama ambulatoriniame lygmenyje, taip pat Lietuvoje veikia jau du psichoterapiniai dienos stacionarai su kompleksine psichoterapine pagalba asmenims su psichikos sutrikimais.

Šiuo metu psichoterapinė pagalba tampa vis labiau prieinama ambulatoriniame lygmenyje, taip pat Lietuvoje veikia jau du psichoterapiniai dienos stacionarai su kompleksine psichoterapine pagalba asmenims su psichikos sutrikimais.

V. PIN PREVENCIJA

PIN prevencija siekiama subalansuoti skaitmeninių technologijų naudojimą, kad, tenkinant informacijos paieškos, bendravimo ir pramogų poreikius, nebūtų keliama rizika asmens psichoemocinei ir fizinei sveikatai.

Nuo interneto visiškai atsiriboti būtų sudėtinga, o ir nereikia. Svarbiausia, kad naudojimasis juo netaptų pertekliniu arba probleminiu. Taigi, kada laikas susirūpinti ir ką daryti, kad taip neatsitiktų?

Laikas prie ekranų: saugios leistinos (rekomenduotinos) ribos

Kalbant apie labiausiai pažeidžiamą – vaikų ir jaunimo grupę – svarbu edukuoti tėvus ir globėjus, o greta edukacijos reiktų aiškiai bei griežtai jiems rekomenduoti riboti vaikų laiką internete, įsivedant aiškias technologijų naudojimo taisykles bei nuosekliai jų laikantis.

Atkreipkime tėvų bei globėjų dėmesį į paprastus, bet itin svarbius dalykus, užtikrinančius gerą emocinę, fizinę ir psichikos sveikatą:

- Sutarti dėl ekranų naudojimo taisyklių. Riboti vaikų ir paauglių laiką prie ekranų, renkantis saugų pagal amžių ekranų laiką: taisyklė 0-1-2-3 (valandų sk. pagal amžių), kai 0–2 metų vaikams – 0 val., ikimokyklinio amžiaus vaikams (2–5 metai) – iki 1 val. per dieną; pradinio mokyklinio amžiaus vaikams (6–10 metų) – iki 2 val. per dieną; jaunesniems paaugliams (11–14 metų) – iki 3 val. per dieną.*
- Užtikrinti miegą. Vaikystėje ir paauglystėje tinkamas, pakankamas miegas yra kritiškai svarbus. Deja, pastaruoju metu atliekami tyrimai rodo, kad dėl PIN labai nukenčia vaikų (ir ikimokyklinio, ir pradinio mokyklinio amžiaus, ir paauglių) miegas. Tėvai gali pasirūpinti, kad vaikai nesinaudotų ekranais prieš miegą ir kad ekranų nebūtų miegamojoje zonoje.
- Valgyti be ekranų. Gydytojai galėtų padėti atkreipti dėmesį į tai, ar tėvai nenaudoja ekranų vaiko maitinimo ir valgymo metu. Vengti foninio TV ekranų naudojimo, kas vėliau irgi didina vaikų perteklinio įsitraukimo į internetą riziką.
- Skatinti fizinį aktyvumą, svarbu pabūti lauke bent 1 val. per dieną.
- Skatinti vaiko įsitraukimą į įvairias veiklas be ekrano.
- Savo pavyzdžiu rodyti tinkamus ekranų naudojimo įgūdžius.

* Iš naujausių 2022 m. VU mokslininkų parengtų rekomendacijų tėvams bei globėjams, www.mediavaikai.lt

Sveikų skaitmeninių įgūdžių ugdymo svarba

Svarbu ugdyti savo skaitmeninį sąmoningumą ir, siekiant sumažinti probleminio interneto naudojimo riziką, greta kiekvienam būtinos laiko prie ekranų kontrolės, svarbu rūpintis skaitmenine higiena:

- Suplanuoti laiką ryte be skaitmeninių technologijų, vos tik atsibudus nepulti tikrinti naujienų, el. pašto ir kitų žinučių, o jas perskaityti, pavyzdžiui, tik atėjus į darbą. Vienas paprasčiausių būdų tai padaryti – išjungti nebūtinus perspėjimus (angl. *Notifications*).
- Leidžiant internetu naudotis vaikams svarbu užtikrinti, kad turinys atitiktų amžių. Jis neturėtų būti pernelyg stimuliuojantis, greitas, agresyvus ar bauginantis, kas galėtų stipriai paveikti vaikų psichoemocinį būvį.
- Namuose galime sukurti zonas be technologijų: ne tik išjungti technologijas tada, kai jos nenaudojamos, bet ir turėti vietas, kur technologijų nėra, skirtas pramogai, žaidimui ir kitoms svarbioms veikloms.
- Rekomenduokite vaikams dažniau kalbėti apie tai, su kokiais sunkumais jie susiduria internete ir stebėti savo interneto naudojimo įpročius.
- Daugelis šiuolaikinių žaidimų žaidžiami partijomis ir dėl to tėvams labai svarbu tai žinoti ir susitarti su vaikais dėl žaidimų partijų skaičiaus, o ne laiko, praleidžiamo žaidžiant internete. Dar vienas patarimas: kviečiant baigti žaidimą, veiklą, kurią siūlome vietoje žaidimo, turėtų būti bent šiek tiek vaikui maloni.

Patariame išmėginti ir rekomenduoti kitiems įvairius [sveikus skaitmeninius įgūdžius](#).

Kada ir kur kreiptis pagalbos?

Jeigu bandydamas kontroliuoti interneto naudojimą asmuo jaučia, kad vis dėlto pats naudojimas kelia problemų, riboja kitas reikšmingas veiklas, darbingumą, mokymosi efektyvumą – padrąsinkime jį kreiptis į psichikos sveikatos specialistus.

[Respublikinio priklausomybės ligų centro](#) filialuose Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Panevėžyje bei Šiauliuose teikiamos konsultacijos asmenims, susiduriantiems su įvairiais probleminio elgesio ar priklausomybių iššūkiais, susijusiais su lošimu, interneto naudojimu ir kt. Papildoma informacija teikiama bei registracija ambulatorinei gydytojo psichiatro konsultacijai vykdoma kreipiantis pasirinkto filialo registratūros kontaktais, kuriuos galite rasti čia: <https://www.rplc.lt/kontaktai/>.

Iškilius klausimams, pasitarkime, nelikite su problemomis vieni: [išsamus pagalbos vietų sąrašas](#).

RESPUBLIKINIO PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRO UŽSAKYMU PARENGĖ SKAITMENINĖS ETIKOS CENTRAS

Leidinyi finansuojamas
LR Sveikatos apsaugos ministerijos

www.rplc.lt rplc@rplc.lt

www.e-etika.lt info@e-etika.lt



RESPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



SKAITMENINĖS
ETIKOS
CENTRAS

Leidinio dizainerė — Aukšė Puišytė