Metodinė medžiaga specialistams „Probleminio interneto ir skaitmeninių technologijų naudojimo keliami iššūkiai psichikos sveikatai“

PASKIRTIS

Parengta metodinė medžiaga skiriama specialistams, dirbantiems asmens sveikatos priežiūros, visuomenės sveikatos priežiūros, švietimo ir kitose atitinkamose srityse ir galintiems efektyviai prisidėti vykdant naujų priklausomybę sukeliančių rizikos veiksnių prevenciją bei teikiant pagalbą priklausomiems asmenims.

Rengėjai:

Tyrimo vadovas dr. Renatas Morkvėnas

Ekspertė Žaneta Šumskienė (socialinė ir vadybos sritis)

Psichologė Daiva Malūkienė

Karolis Klovas (Visuomenės sveikatos specialistas, VŠĮ Lektoriai)

Turinys

ĮŽANGA 2

1. INTERNETO IR KITŲ SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ PROBLEMA PSICHIKOS SVEIKATAI 3

1.1. PITN priklausomybė ir tyrimų poreikis 3

1.2. Iššūkiai Lietuvoje 4

1.3. Iššūkiai pasaulyje 5

2. PRIKLAUSOMYBĖS NUO PITN IDENTIFIKAVIMAS LIETUVOJE IR PASAULYJE 8

2. 1. PITN žalos psichinei sveikatai atsiradimo ribos nustatymas 8

2.2. Kas sukelia fizinę priklausomybę nuo informacinių technologijų? 11

2.3. Priklausomybės nuo PITN rūšys 13

2. 4. Priklausomybės nuo PITN ir įtakos psichinei sveikatai atpažinimas bei nustatymas 16

2.5. Poreikių paradoksas dėl informacinių technologijų ir A. Maslow poreikių hierarchijos balanso sutrikimas 23

3. VEIKSNIŲ, TURINČIŲ NEIGIAMĄ POVEIKĮ ASMENS PSICHIKOS SVEIKATAI DĖL PITN, TYRIMAS LIETUVOJE 24

4. PITN ĮTAKOS PSICHINEI SVEIKATAI INDENTIFIKAVIMO IR PREVENCIJOS MODELIAI 28

4.1. Kada PITN priklausomybė ir įtaka psichinei sveikatai tampa patologine? 29

4.2. Miego kokybės sutrikimai 30

4.3. Socialinės ir asmenybės raidos sutrikimai 32

4.4. Psichikos sveikatos raštingumo ugdymas pagal Juntinės Karalystės pavyzdį 35

4.5. Apibendrintas PITN įtakos psichikos sveikatai indentifikavimo ir pagalbos teikimo modelis 36

5. PAGALBOS REKOMENDACIJOS IR MECHANIZMAI 38

5.1. Šeimos sąmoningumo ir IT naudojimo kompetencijų ugdymo filosofija 38

5.2. PITN priklausomybės mažinimas (pagalba sau) 40

5.3. PITN priklausomybės mažinimas (pagalba šeimoje) 44

5.4. PITN sukeltos psichikos sveikatos problemų sprendimas 46

5.5. Mokyklos kaip skaitmeninio švietimo teikėjai ir prevencijos centrai 49

5.6. Psichikos sveikatos stiprinimas per kultūros kompetencijų ugdymą 50

5.7. PITN priklausomybės praktinių atvejų rekomendacijos 55

KĄ REIKIA ŽINOTI SPECIALISTAMS APIE PITN ŽALĄ PSICHINEI SVEIKATAI 61

LITERATŪRA 68

PRIEDAI 70

1 priedas. Specialistų apklausos anketa 70

ĮŽANGA

Nors apie galimybę tapti priklausomu nuo probleminio informacinių technologijų naudojimo (tuo metu interneto) 1996 m. pirmoji prabilo Pitsburgo universiteto psichologijos profesorė Young Kimberly, tačiau į aktyvią vartoseną sąvoką „priklausomybė nuo interneto“ įvedė psichiatras Ivanas Goldbergas. Tada informacinės technologijos nebuvo dar labai išplėtotos ir paplitusios visuomenėje, o tik ką atsiradusių žaidimų ir pramogų internete niekas kaip rimtų grėsmių nevertino. Young Kimberly tais pačiais metais pasiūlė įtraukti internetą į priklausomybių sąrašus ir suteikti šiai priklausomybei kodą. Tačiau iki šiol priklausomybė nuo interneto savo kodo neturi, ji vertinama kaip pesudopriklausomybė ir į tarptautinę ligų klasifikaciją nėra įtraukta.

Jau 1996 m., praėjus santykinai trumpam laikui, kai internetas pradėjo įaugti į žmonių kasdienybę, Kimberly Young paskelbė tyrimų duomenis, kurie empiriškai atskleidė, kad naujų informacinių technologijų atsiradimas paskatino atsirasti ir naują sutrikimą – priklausomybę nuo probleminio informacinių technologijų naudojimo (toliau – PITN). Šios tezės pagrindimą mokslininkė paskelbė 1998 m. knygoje „Pagauti tinkle“.

Tarptautinė bendruomenė PITN priklausomybės daromos žalos žmogaus psichinei sveikatai iki šiol nelaiko liga, kadangi PITN vartojimas tiesiogiai nedaro neigiamos įtakos žmogaus psichinei sveikatai, o, priešingai, informacinių technologijų (toliau – IT) vartojimas yra naudingas žmogui. Būtų keista, jei 21 technologijų amžiuje mokslas pradėtų įrodinėti, kad IT vartojimas yra žalingas žmogaus psichinei sveikatai ir yra liga. Tačiau pasaulinio mokslo jau yra įrodyta, kad PITN psichinei sveikatai daro žalą, atsirandančią per pašalinius poveikius (faktorius), priešingai nei kitos priklausomybės, pavyzdžiui, psichotropinių medžiagų vartojimas. Jų spektras yra gan platus: sukelia stresą, nerimą, ir depresiją.

Dėl nurodytų priežasčių esminis žingsnis sprendžiant PITN problemą - laiku identifikuoti PITN priklausomybę ir nustatyti jos priežastį bei suvaldyti žalą, daromą asmens psichinei sveikatai, vykdant aktyvią prevenciją. Jei to nepavyksta padaryti laiku ir PITN priklausomybė tampa nevaldoma dėl pašalinių poveikių sukeliamos psichinės sveikatos ligos, tokiu atveju būtinas medicinos personalo įsitraukimas į gydymą. Tokie atvejai nėra šio tyrimo objektas.

Siekiant, kad visuomenėje, naudojant IT, būtų užkardytas PITN pašalinių veiksnių, detaliai išnagrinėtų šiame tyrime, atsiradimas, būtina šviesti ir kelti įvairiose įstaigose dirbančių specialistų kompetencijas PITN klausimais. Būtent ši parengta metodinė darbo priemonė, kurios tikslas yra suteikti žinių PITN problemos identifikavimui ir prevencijai darbinėje veikloje, yra skirta specialistams, dirbantiems asmens sveikatos priežiūros, visuomenės sveikatos priežiūros, švietimo ir kitose atitinkamose srityse.

Šis tyrimas ir jo tikslas dera su Lietuvos Respublikos ir tarptautiniais visuomenės sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo politikos valdymo srities strateginiais dokumentais, tarptautinių organizacijų rekomendacijomis, visuotinai pripažintomis ir mokslo įrodymais grįstomis praktikomis. Tyrimo rezultatai prisidės prie Nacionalinėje pažangos programoje (toliau – NPP) nurodytų uždavinių įgyvendinimo, Plėtros programoje išskirtų problemų sprendimo, PSO ir EPRS rekomendacijų dėl probleminio interneto naudojimo prevencijos vykdymo. Tyrimo turinys orientuotas į naujai atsirandančių priklausomybę sukeliančių veiksnių prevencijos didinimą (parengiant ilgalaikį įrankį, t.y. metodinę medžiagą – rekomendacijų rinkinį) ir specialistų įgūdžių laiku atpažinti rizikingą elgesį ir suteikti reikalingą pagalbą ugdymą, paremtą mokslo įrodymais ir tarptautiniais standartais (atliekant mokslinių tyrimų ir tarptautinių standartų analizę ir jos pagrindu organizuojant specialistams mokymus, renginius). Pagrindinės metodikos dalys apims mokslininkų tyrimų, tarptautinių standartų ir kitų valstybių patirties analizę, rekomendacijų rinkinio parengimą atliktos analizės pagrindu.

1. INTERNETO IR KITŲ SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ PROBLEMA PSICHIKOS SVEIKATAI

1.1. PITN priklausomybė ir tyrimų poreikis

Priklausomybė nuo informacinių technologijų (PITN) metodinėje literatūroje apibūdinama kaip patologinis potraukis, nenumaldomas noras naudotis IT, kliudantis kasdieninei, įprastai veiklai. Daugelis veiklų nepertraukiamai naudojant informacines technologijas, ypač internetą, yra įvardijamos kaip galinčios turėti įtaką

priklausomybės atsiradimui, jei yra naudojamos nesaikingai (pavyzdžiui, vaizdo žaidimai, lošimai, apsipirkinėjimas internete, pornografijos žiūrėjimas, socialiniai tinklai). Ypač pavojinga riba pasiekiama, kai priklausomybė IT užvaldo asmens gyvenimą ir yra atsisakoma socialinių, darbinių, materialinių ir šeimyninių vertybių bei įsipareigojimų.

Lietuvoje iki šiol nebuvo parengtos tokio pobūdžio metodinės medžiagos, todėl, siekiant stiprinti specialistų žinias ir kompetencijas, sprendžiant probleminio interneto bei kitų skaitmeninių technologijų naudojimo keliamus iššūkius psichikos sveikatai ir skatinant šių priklausomybių prevenciją, būtina turėti mokslo įrodymais ir tarptautiniais standartais grįstą mokymo ir intervencijų (veiklų) įgyvendinimo įrankį – metodinę medžiagą. Tokio produkto sukūrimas užtikrina ir pagerina specialistų, dirbančių visuomenėje, darbo kokybę.

Svarbu konstatuoti, kad, netiksliai įvertinus asmenį kamuojančią psichinės sveikatos problemą, taikoma specialisto pagalba ir metodinės priemonės neturės reikšmingos įtakos to asmens psichinės sveikatos būklės pagerėjimui. Todėl svarbu priklausomybę nuo informacinių technologijų vertinti kaip patologinį potraukį, galintį neigiamai veikti asmens psichiką ir elgesį, bei atitinkamai taikyti reikiamas prevencines ir gydymo priemones.

1.2. Iššūkiai Lietuvoje

Prevencija sprendžiant probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų naudojimo keliamus iššūkius psichikos sveikatai Lietuvoje yra nepakankama. Viena iš priežasčių yra specialistų kompetencijų trūkumas tinkamai atpažinti šias problemas ir suteikti reikalingą pagalbą asmenims, turintiems tokių priklausomybių. Sprendžiama problema aktuali tiek vietiniu, tiek nacionaliniu ir tarptautiniu lygmenimis. Lietuvoje apie probleminio interneto naudojimo iššūkius daugiau imta kalbėti tik pastaraisiais metais, o aktyvių sprendimo priemonių iki šiol nėra parengta ir pradėta įgyvendinti. 2021–2030 m. nacionaliniame pažangos plane (toliau – NPP) yra numatytas 2 strateginio tikslo 2.10 uždavinys: „Skatinti sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo veiklas ir stiprinti psichologinį (emocinį) visuomenės atsparumą“. Šio uždavinio įgyvendinimui 2022 m. sausio 26 d. Vyriausybės nutarimu Nr. 66 buvo patvirtinta 2022–2030 m. sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo plėtros programa (toliau – Plėtros programa), kurioje kaip

viena iš problemos „Aukštas žmonių sergamumas ir mirtingumas nuo ligų, kurių galima išvengti prevencinėmis priemonėmis“ priežasčių yra įvardijama „1.2.3.3.1. Nepakankama naujų priklausomybę sukeliančių rizikos veiksnių prevencija ir pagalbos priklausomiems asmenims teikimas, nepakankamos kompetencijos atpažinti priklausomybes ir suteikti reikalingą pagalbą“. Kaip nurodyta Plėtros programoje, besivystančių informacinių technologijų nesaikingas vartojimas, nevaldomas laiko praleidimas žaidžiant virtualius žaidimus ir azartinius lošimus tampa masiniu laisvalaikio leidimo būdu ir kelia iššūkį tiek psichikos, tiek fizinei mūsų šalies gyventojų, ypač vaikų ir jaunimo, sveikatai. Plėtros programoje nurodyta, kad šiuo metu nėra vykdoma sistemingos šių naujai atsirandančių priklausomybę sukeliančių veiksnių prevencijos, metodinio vadovavimo, specialistams trūksta žinių laiku atpažinti rizikingą elgesį ir suteikti reikalingą pagalbą.

Kalbant apie problemos aktualumą vietiniu savivaldybių lygmeniu, remiamasi Higienos instituto 2020 m. visose Lietuvos savivaldybėse atlikto 5, 7, 9 kl. mokinių sveikos gyvensenos tyrimu. Remiantis šio tyrimo rezultatais, buvo parengta mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo ataskaita, kurioje nurodyta, kad, pavyzdžiui, Šakių r. savivaldybėje net 31,7 proc. devintų klasių moksleivių, dalyvavusių tyrime, kasdien 4 ir daugiau val. praleidžia prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, išmaniojo telefono). Kauno r. šis rodiklis yra dar didesnis (37,9 proc.), Lietuvos vidurkis siekia 25 proc.

Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau - PSO) rekomendacijomis, 6-12 m. vaikai prie ekranų neturėtų praleisti daugiau nei 2 val. per dieną, o 12-18 m. vaikams rekomenduojama vengti ilgai trunkančio sėdėjimo prie ekranų. Higienos instituto parengtoje mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos pokyčių analizėje, kurioje lyginami 2016 m. ir 2020 m. tyrimų rezultatai, nurodyta, kad mokinių, praleidžiančių 4 ir daugiau val. prie ekranų, skaičius Lietuvoje kasmet auga.

1.3. Iššūkiai pasaulyje

Remiantis oficialiais duomenimis, PITN priklausomybė pasaulyje siekia nuo 1 iki 38 proc. Tyrimų metodologijos ir instrumentai skiriasi, be to, tarp šalių vyrauja socialiniai, kultūriniai, demografiniai interneto naudojimo prieinamumo bei požiūrio skirtumai, todėl rezultato vertinimo ribos gana plačios.

Apie probleminį IT naudojimą kalbama jau ne vieną dešimtmetį įvairiose pasaulio šalyse. Š. Amerikoje dar 1990 m. įmonių vadovai reagavo į šią problemą skelbdami politiką, kurioje išsamiai aprašė priimtiną ir nepriimtiną naudojimąsi internetu savo darbuotojams. Azijos šalyse pastarąjį dešimtmetį probleminis interneto naudojimas buvo pripažintas psichikos sveikatos problema. P. Korėjoje priklausomybė nuo interneto yra laikoma viena iš rimčiausių visuomenės sveikatos problemų, dėl kurios jau 2007 m. buvo sukurtos ir pradėtos įgyvendinti prevencinės priemonės: konsultantų mokymas, įdarbinimas ligoninėse ir sveikatos centruose, atitinkamos politikos diegimas mokyklose. Europos parlamentinių tyrimų tarnybos (toliau – EPRS) 2019 m. atliktame tyrime „Žalingas interneto naudojimas I dalis: Priklausomybė nuo interneto ir probleminis naudojimas“ išskirtos trys labiausiai paplitusios su probleminio interneto naudojimu susijusios problemos Europoje: priklausomybė nuo interneto, priklausomybė nuo žaidimų internete ir internetiniai lošimai. Remiantis mokslinėmis duomenų bazėmis, 19 empirinių tyrimų su bendruomenėmis duomenimis ir klinikiniais mėginiais iš Danijos, Prancūzijos, Vokietijos, Graikijos, Italijos, Nyderlandų ir Ispanijos, buvo nustatyta, kad dauguma asmenų, turinčių su interneto naudojimu susijusių priklausomybių, yra paaugliai ir išsilavinę jauni vyrai, ne retu atveju turintys gretutinių psichikos sutrikimų. Pagrindinėse EPRS atlikto tyrimo išvadose pabrėžiama, kad Europos Sąjungoje reikia skubiai diegti ir įgyvendinti naujas intervencines priemones, kurios būtų griežtai įvertintos ir paskelbtos atitinkamoms tikslinėms grupėms. Šios intervencijos pirmiausia turėtų būti skirtos vaikams ir paaugliams, kuriems dažniau gresia priklausomybė nuo interneto, o taip pat jų aplinkos žmonėms (tėvams, specialistams, bendraamžiams).

Pagal Amerikos psichiatrų asociacijos kriterijus priklausomybė nuo interneto nustatoma, jei 12-os mėnesių laikotarpyje pasireiškia bent 3 iš šių kriterijų:

- vis ilgiau naudojamasi internetu;
- sumažinus ar nutraukus naudojimąsi internetu, kelių dienų ar mėnesio laikotarpiu išsivysto bent 2 simptomai: psichomotorinis susijaudinimas, nerimas, liūdesys, dirglumas, valingi ar nevalingi pirštų judesiai, įkyrios mintys, sapnai apie internetą, depresija.
- nutraukimo simptomai susilpnėja ar išnyksta, vėl pradėjus naudotis internetu.
- internetu naudojamasi ilgiau ir dažniau nei suplanuota.
- reikšmingai daug laiko skiriama dalykams, susijusiems su internetu.

- sumažėja arba visai nedalyvaujama kitoje aktyvioje veikloje (būreliai, susitikimai su draugais).

2020 m. Irane atliktas tyrimas iš naujo įvertino informacinių technologijų problemos paplitimą, psichikos sveikatos problemas susiejant su prasta miego kokybe. Be to, tai pirmasis tyrimas apie PITN poveikį psichinei sveikatai ir miego kokybei vienu metu. Tyrimo metu nustatyta, kad PITN ne tik suardo asmens socialinį ir asmeninį gyvenimą, tačiau pirmiausia turi didelę įtaką miego kokybei. Ir būtent dėl miego kokybės suprastėjimo atsiranda neigiama intervencija į asmens psichinę sveikatą. Komanda, sudaryta iš Lietuvos (dr. Julius Burkauskas ir dokt. Julija Gečaitė-Stončienė), Gibraltaro (prof. Zsolt Demetrovics), Jungtinės Karalystės (prof. Mark D. Griffiths) ir Vengrijos (dr. Orsolya Király) mokslininkų, 2022m. priėjo prie išvados, kad probleminio interneto mastais Europa vejasi Aziją. Mokslininkai tyrime daro prielaidą, kad PITN paplitimo mastui įtakos turi kultūriniai ypatumai. Be to, skirtumai atsiranda ir dėl naudojamų skirtingų PITN vertinimo testų. Pavyzdžiui, japonai 51246 respondentams vertinti taikė kompulsyvaus interneto naudojimo skalę ir nustatė 8 proc. PIN paplitimą, o ispanai tyrime, kuriame dalyvavo 1013 universiteto studentų, naudojo interneto priklausomybės klausimyną ir konstatavo 12 proc. PITN paplitimą. [4].

Pandemijos piko metu (2020 m.) Kinijoje atliktas didelės apimties tyrimas, kuriame dalyvavo 11 254 universiteto studentai, nustatė 28,4 proc. PITN paplitimo lygį. Anksčiau, 2019 m., Kinijoje atlikti priešpandeminiai tyrimai pateikia 8,4 proc. PITN paplitimo duomenis tarp universitetų studentų ir 14,5 proc. tarp vaikų ir paauglių.

Kai kurie PITN paplitimo įverčiai pandemijos metu Europoje yra santykinai mažesni nei Azijos šalyse, kai kurie – panašūs. Vengrijoje atliktuose tyrimuose nustatyta, kad PITN paplitimo rodiklis yra 3,9 proc. (tarp ligoninės darbuotojų) ir 5,2 proc. (tarp vidurinių mokyklų mokytojų).

Šveicarijoje atlikto tyrimo (dalyvavo 1627 jauni suaugusieji ir 1146 vaikai ir paaugliai) duomenimis, PITN paplitimo rodiklis yra 21,3 proc. tarp jaunų suaugusiųjų ir 30,1 proc. tarp vaikų ir paauglių. Tad pažymėtina, kad šiuo atveju PITN paplitimo skirtumus gali nulemti ne tiek kultūriniai, geografiniai ypatumai, kiek tiriamų visuomenės grupių amžius. Probleminis interneto naudojimas yra dažnesnis jaunų suaugusiųjų ir vaikų grupėse [4].

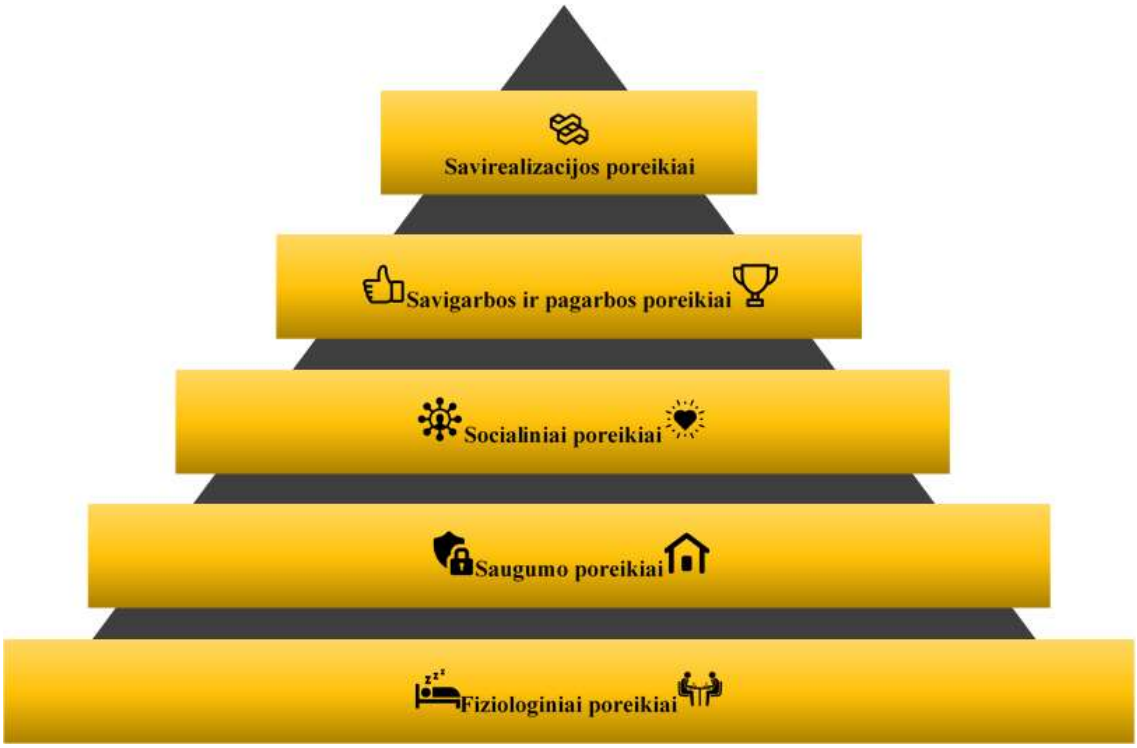
2021 m. Jungtinėje karalystėje mokslininkų atlikto tyrimo metu, remiantis tėvų pasakojimais, paauglių naudojimasis technologijomis buvo laikomas svarbiausia paauglių problema. Susirūpinimą dėl paauglių technologijų naudojimo išreiškė 53 % tėvų, dėl patyčių elektroninėje erdvėje – 45 %, mažiau nerimaujama dėl tokių problemų kaip narkotikų, alkoholio vartojimas, mokyklos ugdymo kokybė ar seksualinė tapatybė. To paties tyrimo metu mokslininkai atliko sistemingą tėvų nuomonės ir jų suvokimo tyrimą, susijusį su sričių analize, kuriose turėtų būti vykdoma intervencija į paauglių gyvenimą, siekiant išvengti psichinės sveikatos problemų. Tyrimo metu paaiškėjo trys pagrindinės kryptys, susijusios su paauglių naudojimusi probleminiu internetu, ir išgrynintos rekomendacijos, kaip problemą spręsti:

1. Mokyklos turi tapti skaitmeninio švietimo teikėjomis ir prevencijos centrais.
2. .Psichikos sveikatos raštingumo įgūdžių tobulinimas, kurį sudaro trys lygiai: informuotumo didinimas, problemų sprendimas, dviprasmiškumas dėl poveikio ir besaikio naudojimo mažinimas.
3. Psichoedukacija ir specialistų kvalifikacijos kėlimas. Tėvai kaip pagrindinį prioritetą įvardijo poreikį skatinti skaitmeninį ugdymą tiek mokinių, tiek tėvų lygmeniu [14].

2. PRIKLAUSOMYBĖS NUO PITN IDENTIFIKAVIMAS LIETUVOJE IR PASAULYJE

2. 1. PITN žalos psichinei sveikatai atsiradimo ribos nustatymas

Sprendžiant PITN daromą žalą asmens psichikos sveikatai, būtina atskirti psichinės sveikatos problemą ir 21 amžiaus paradigma tapusią intensyvų gyvenimą su technologijomis. Informacinės technologijos 21 amžiuje tapo esminių žmogaus poreikių patenkinimo šaltiniu ir padeda patenkinti aukščiausio lygmens savirealizacijos poreikius. Žmogus, patenkinęs savo poreikius, jaučiasi laimingas, saugus ir geba tinkamai juos realizuoti. Vienas garsiausių humanistinės psichologijos atstovų Abraham Maslow (1908 – 1970) žmogaus poreikius suklasifikavo į 5 lygmenis (iš apačios į viršų, 1 pav.):



1 pav. A. Maslow žmogaus poreikių piramidė

Jei asmuo turi PITN (intensyviai naudojasi skaitmeninėmis technologijomis) pagal Pasaulio sveikatos organizaciją > negu 2 val./parą vaikų atveju, > 4 val./parą suaugusių atveju), tačiau tai leidžia jam tenkinti svarbiausius poreikius, nurodytus A. Maslow, tai bus sudėtinga panaikinti tokią PITN priklausomybę, daugeliu atvejų - neįmanoma. Nors moksliniuose tyrimuose nepriimtina naudoti sąvokos „neįmanoma“, tačiau kalbant apie technologijų vartojimą globaliame kontekste būtina priimti prielaidą, kad 21 amžiaus technologinis progresas ir informacinės technologijos yra tai, ko pašalinti iš visuomenės yra neįmanoma. Asmuo, IT pagalba patyręs savirealizacijos poreikius, t.y. išgyvenęs IT pramogas, našius darbinius įrankius ir kasdienio vartojimo technologijas, lengvai nepasiduos prevencijai ir savo noru neatsisakys informacinių technologijų naudojimo. Laikantis tokių nuostatų, PITN problemą sumažinti ir apriboti visuomenėje bus galima greičiau ir efektyviau.

Taigi, jei bent vienas iš A. Maslow nurodytų poreikių pažeidžiamas dėl PITN priklausomybės, tikėtina, daroma žala psichinei sveikatai. Tokiu atveju specialistams, dirbantiems su tokiu asmeniu, būtina dėti visas pastangas šviečiant asmenį ir didinant jo sąmoningumą, kad PITN yra žalingas ir jam būtina keisti IT naudojimo įpročius. Sprendžiant, ar PITN priklausomybė turi žalą psichikos sveikatai ir yra peržengta

saugaus IT naudojimo riba, siūlome vadovautis šiomis rekomendacijomis ir **įžvalgomis:**

1) Intensyvus naudojimasis informacinėmis technologijos savaime nereiškia asmens psichinės sveikatos problemų.
2) Turimų psichinės sveikatos problemų priežastys nebūtinai yra PITN sukeltos, nors, tikėtina, asmuo labai intensyviai naudoja informacines technologijas.
3) Priklausomybė nuo informacinių technologijų nėra blogai – toks mūsų laikmetis ir kitaip jau nebus.
4) Blogai, kai informacinėms technologijoms skiriamas besaikis laikas, naudojamas turinys sutrikdo žmogų ir jo aplinką bei pažeidžiamas asmens poreikių pagal A. Maslow poreikių hierarchiją balansas (detaliau - 2.5. skyriuje), dėl ko sutrikimas sunkėja, tampa chroniškas, pradeda trikdyti ir sutrikusiojo, ir aplinkinių normalų gyvenimą.

Medicininių priemonių nustatant, ar PITN priklausomybė turi įtakos psichinei sveikatai, nėra sukurta. Nustatyti, ar PITN priklausomybės daroma žala psichinei sveikatai, gali tik kompetentingas specialistas. Kiekvienas specialistas pirmiausia turi įvertinti, ar yra PITN priklausomybė. Nustačius priklausomybę tikrinti, ar PITN priklausomybė gali turėti psichinės patologijos riziką (požymius).

Vertinant, ar asmuo turi PITN priklausomybę, būtina nustatyti, ar internetu ir technologijomis asmuo naudojasi įprastai, ar ne .Atsižvelgiama šias rizikas:

1. Būtina atsakyti į klausimą, kuo naudojant informacines technologijas užsiimama dažniausiai ir ar ši veikla gali padaryti žalą asmeniui.
2. Gebėjimas kontroliuoti informacinių technologijų ir įrangos naudojimo laiką.

Rizikos nėra, jei žmogus naudoja informacines technologijas, tačiau jam pakanka laiko ir miegui, bendravimui, pabuvimui su šeima, pareigoms atlikti, pasimokyti, užsiimti mėgstamais hobiais, t.y. nedaroma žala fizinei sveikatai ir tenkinami fiziologiniai ir kiti asmens poreikiai. Tai yra pirminė PITN įtakos psichinei sveikatai rizikos įvertinimo sąlyga, t.y. neužfiksuojami jokie poreikių hierarchijos disbalanso požymiai.

Įžvalga. Mokymasis, kultūra, kūryba, bendravimas programėlių pagalba su artimaisiais ir draugais, tipinius poreikius tenkinantis kiberseksas, laisvalaikio pomėgiai neturi tiesioginio neigiamo poveikio psichinei sveikatai. Su probleminiu naudojimu siejamos laisvalaikio ir pramogavimo veiklos savaime nereiškia, kad jos turi

neigiamą įtaką psichinei sveikatai. Ilgas ir nustatytas normas viršijantis IT naudojimas gali reikšti PITN priklausomybę, kelti riziką fizinei sveikatai, tačiau neturėti jokios įtakos psichinei sveikatai. PITN žalos psichinei sveikatai atsiradimo ribos peržengimo nustatymas, nesant akivaizdžiai psichinės sveikatos pažaidai, yra sudėtingas klausimas.

2.2. Kas sukelia fizinę priklausomybę nuo informacinių technologijų?

Kaip ir visos priklausomybės nuo medžiagų ir elgesio, PITN neturi vienos pastebimos priklausomybės priežasties. Dažnai tai yra veiksnių, tokių kaip genetika, aplinka ir socialinė ir ekonominė padėtis, amžius, derinys, dėl kurio žmogus tampa labiau linkęs į priklausomybę ir savižala. Dėl minėtų priežasčių vykstantys pokyčiai žmogaus organizme formuoja fizinę priklausomybę nuo PITN.

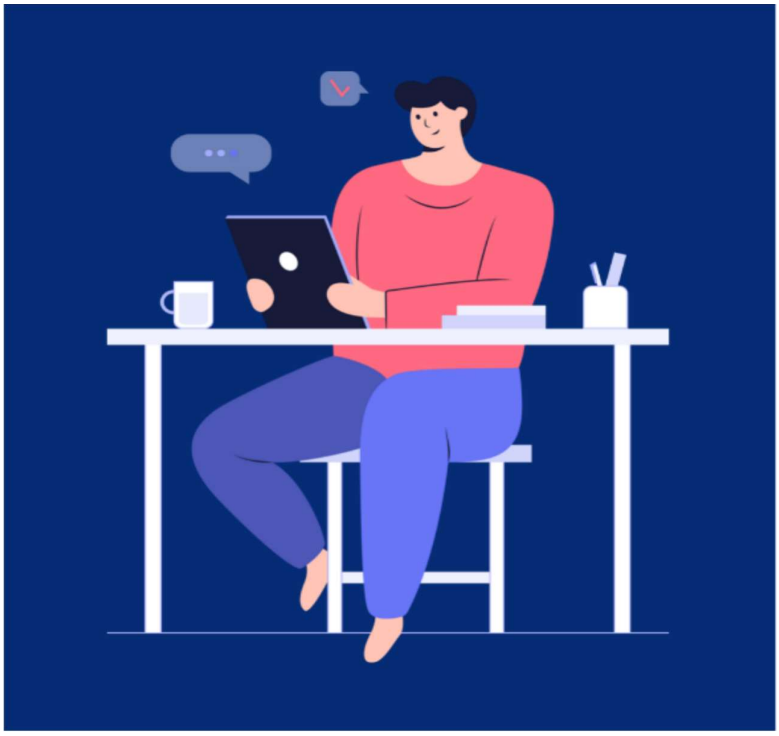
Fizinė priklausomybė atsiranda, kai smegenyse dėl PITN nenatūraliai susidaro cheminės medžiagos, tokios kaip dopaminas, endorfinai ir serotoninas, kurių išsiskyrimas smegenyse sukelia gerą savijautą. Dėl intensyvaus PITN didesnis gaminamų cheminių medžiagų kiekis ilgainiui padidina jų toleranciją, o tai reiškia, kad naudotojui reikės vis daugiau medžiagos, kad pajustų poveikį arba kai kuriais atvejais jaustųsi normaliai. Tai vadinama fizine priklausomybe ir, kai stiprėja neigiamas priklausomybės poveikis žmogaus gyvenimui (smegenims pradeda trūkti minėtų medžiagų), gali atsirasti psichinės sveikatos pažeidimų.

Dopaminas, vienas pagrindinių smegenyse esančios atlygio sistemos komponentų, pats savaime yra šiek tiek adiktyvus – mes visada norime jaustis gerai. Informacinių technologijų pramogos sukelia dopamino išsiskyrimą smegenyse. Kaskart, sulaukus malonaus el. laiško, gavus ilgai lauktą žinutę ar palankų komentarą po įkeltu įrašu socialiniuose tinkluose, radus ilgai ieškotą žetoną žaidime arba galiausiai laimėjus aukcioną, smegenys patiria dopamino pliūptelėjimą, kurį žmogus suvokia kaip malonumą.

Vadinasi, kuo daugiau dopamino gauname iš konkrečios veiklos, tuo didesnį troškimą ja užsiimti jaučiame. Smegenys atsimena veiklą, kuri lėmė dopamino pliūpsnį, ir galiausiai pradedame tikėtis, kad įsitraukimas į tą veiklą vėl suteiks tą patį jausmą, net jei pats elgesys mums ir nebeteikia malonumo. Įvyksta vadinamoji prognozės klaida (angl. forecasting error): mes tikimės, kad jausimės gerai, tačiau taip

nenutikus ieškome naujų, geresnių, stipresnių, įdomesnių stimulų, kurie vėl parūpintų trokštamą dopamino pliūptelėjimą į smegenis. Tai ypač aktualu interneto naudojimo atveju, nes informacinės technologijos visada turi pasiūlyti ką nors naujo: dar vieną žaidimų kambarį, dar vieną lošimą, dar vieną mielų gyvūnėlių vaizdo įrašą. Priešingai nei esant priklausomybei nuo psichotropinių medžiagų, elgsenos priklausomybių atveju nėra „dozės“ – informacinių technologijų platformų turinys nėra nei baigtinis, nei perdozuojamas. Todėl viena būtinų sąlygų šio tipo priklausomybei vystytis – adiktyvaus stimulo prieinamumas. Visos minėtos veiklos IT platformose prieinamos bet kuriuo paros metu bet kuriame pasaulio kampelyje. Šioje srityje dirbantys tyrėjai teigia, kad nuolatinis probleminis IT naudojimas pasižymi ilgalaikiais neigiamais padariniais, o atlikti tyrimai liudija sąsajas ne tik su įvairiais psichikos sveikatos sutrikimais, bet ir su struktūriniais pokyčiais smegenyse [18].

Kadangi yra įvairios PITN sritys, kurios teikia malonias smegenų reakcijas (savireklama, apsipirkimas, žaidimai, pornografija ir t.t.), todėl gana lengva įgyti nuo jų priklausomybę, kas lemia struktūrinius pokyčius smegenyse ir psichikos sveikatos sutrikimus.



2 pav. PITN priklausomybės vizualizacija

Šie nenuspėjami malonumai reiškia, kad kiekvieną kartą naudojant informacines technologijas yra didelė tikimybė, kad iš kelių šaltinių patirsime tam tikrą malonų atlygį, kuris pats savaime gali sukelti priklausomybę. Kadangi šie malonūs atlygiai nėra realaus pasaulio subjektai/objektai, daliai žmonių sukelia psichikos sveikatos sutrikimus:

- Atsiranda sąsajos tarp priklausomybės nuo informacinių technologijų ir kartu atsirandančių psichikos sveikatos sutrikimų (tokių kaip depresija, stresas ar nerimas). Informacinės technologijos gali paslėpti psichikos ligų padarinius ir gali būti naudojamos kaip šaltinis neigiamiems jausmams numalšinti, tačiau asmens padėties realybėje nepagerina. Tai veikia kaip uždelsto veikimo „bomba“, t.y. nesprendžiant problemos pasekmių mastas didėja.
- Iš kitos pusės informacinės technologijos gali ne tik laikinai užmaskuoti neigiamas mintis ir jausmus, kai su jomis nesusitvarkoma, bet ir jas nedelsiant sustiprinti dėl komplekso veiksnių (pvz., fiziologinių – miego trūkumo), kuriuos aptarsime kituose skyriuose.
- Prarandama asmens savivertė, kuriai kenkia troliai socialinėje žiniasklaidoje ir vaizdo žaidimų serveriai, kūno dismorfija, kurią apsunkina nerealūs modelių vaizdai „Instagram“ ir panašiuose tinkluose, ir internetinių pardavėjų finansinio nepakankamumo jausmas – visa tai galimi neigiami psichologiniai priklausomybės nuo interneto padariniai [15].

2.3. Priklausomybės nuo PITN rūšys

Užsienio literatūroje galima rasti analizes, kuriose, be kita ko, paliečiami priklausomybių nuo PITN klausimai, kurie nėra kol kas plačiai aptarinėjami mūsų visuomenėje. JAV Orlando miesto priklausomybių centras [6] pateikia įdomią analizę, kurioje išskiriamos šios pagrindinės priklausomybių kategorijos:

- ✓ **Priklausomybė nuo kibernetinio sekso**

Priklausomybė nuo kibernetinio sekso yra viena iš labiausiai suprantamų interneto priklausomybių. Ji apima internetinę pornografiją, suaugusiems skirtas svetaines, seksualinių fantazijų / suaugusiųjų pokalbių kambarius ir XXX internetinių kamerų paslaugas. Manija dėl bet kurios iš šių paslaugų gali pakenkti žmogaus

gebėjimui užmegzti realius seksualinius, romantiškus ar intymius santykius. Grėsmė gali kilti savigarbos ir pagarbos bei socialiniams poreikiams. Amerikoje Orlando priklausomybių centre asmenims, turintiems priklausomybę nuo kibernetinio sekso, galimos gydymo galimybės, dažniausiai intervencija, po kurios atliekama nuolatinė stacionarinė arba ambulatorinė terapija.

- ✓ **Neįveikiami potraukiai internetu**

Ši veikla yra susijusi su interaktyvia internetine veikla, kuri gali būti labai žalinga, pvz., lošimas internetu, prekyba akcijomis, internetiniai aukcionai (pvz., „eBay“) ir priverstinis apsipirkimas internetu. Šie įpročiai gali turėti neigiamos įtakos finansiniam stabilumui ir sutrikdyti su darbu susijusias pareigas. Per didelių pinigų sumų išleidimas ar praradimas taip pat gali sukelti stresą santykiuose. Tiems, kurie jau yra linkę į azartinius lošimus ar priklausomybę nuo išlaidų, internete lengva užsikrėsti, kadangi internetiniai kazino ar parduotuvės yra lengvai pasiekiami. Grėsmė gali kilti ir socialiniams, fiziologiniams, saugumo poreikiams.

- ✓ **Priklausomybė nuo kibernetinių (internetinių) santykių**

Kibernetiniai ar internetiniai santykiai yra labai populiarūs, dažnai pamirštant ir nepaisant realaus gyvenimo, šeimos ir draugų. Paprastai internetiniai santykiai užmezgami pokalbių kambariuose arba įvairiose socialinių tinklų svetainėse, tačiau gali atsirasti bet kur, kur galima virtualiai bendrauti su žmonėmis. Dažnai žmonės, kurie siekia internetinių santykių, tai daro slėpdami savo tikrąją tapatybę ir išvaizdą. Dėl šios priežasties tokiems santykiams pavadinti buvo sukurtas terminas „šamas“ (angl. catfish). Pasinėręs į tokius intensyvius internetinius santykius, asmuo gali likti ribotų socialinių įgūdžių ir nerealių lūkesčių, neįgyvendinamų realiame pasaulyje. Dažnai tai lemia nesugebėjimą užmegzti ryšių realiame pasaulyje, kas daro individą labiau priklausomą nuo kibernetinių santykių. Norint išgydyti šią priklausomybę ir užtikrinti ilgalaikius elgesio pokyčius, paprastai reikalingos specialistų konsultacijos ar terapija.

Grėsmė gali kilti savigarbos, pagarbos, socialiniams poreikiams.

- ✓ **Priklausomybė informacijos paieškai**

Internetas suteikia vartotojams daugybę duomenų ir žinių. Kai kuriems asmenims galimybė taip lengvai rasti informaciją virsta nevaldomu noru rinkti ir tvarkyti duomenis. Nevaldomas informacijos ieškojimas taip pat gali sumažinti darbo našumą. Grėsmė gali kilti fiziologiniams, socialiniams, savigarbos ir pagarbos poreikiams. Atsižvelgiant į priklausomybės sunkumą, gali būti naudojamos skirtingos terapijos, kuriomis siekiama pakeisti žalingą elgesį ir sukurti įveikos strategijas.

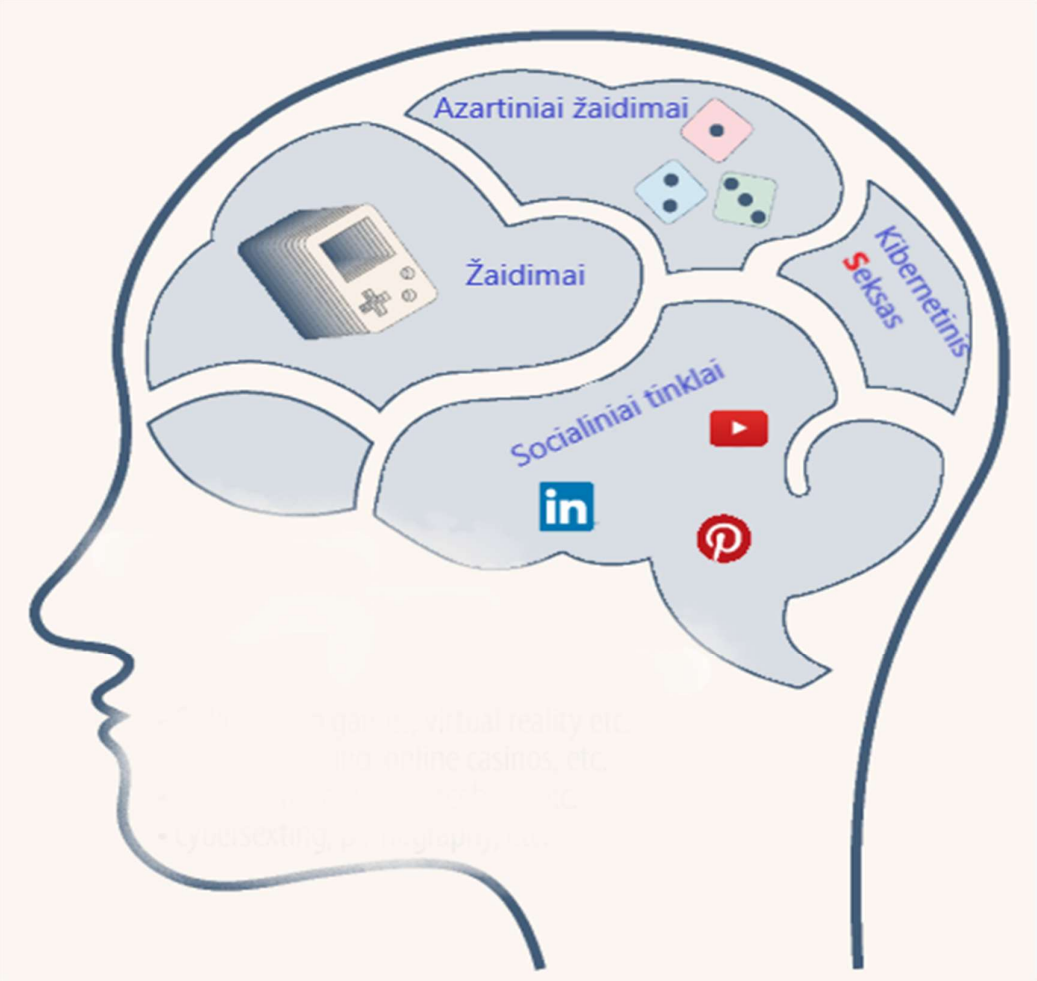
- ✓ **Priklausomybė nuo žaidimų ar kompiuterių**

Priklausomybė nuo kompiuterių, kartais vadinama priklausomybe nuo kompiuterinių žaidimų, apima veiklą internete ir neprisijungus, kurią galima atlikti kompiuteriu. Kai kompiuteriai tapo vis plačiau prieinami, į jų programinę įrangą buvo užprogramuoti tokie žaidimai kaip Solitaire, Tetris ir Minesweeper. Tyrėjai greitai išsiaiškino, kad įkyrus įsitraukimas į kompiuterinius žaidimus tam tikrose situacijose tampa problema. Jei biuro darbuotojai praleistų mažiau laiko žaisdami šiuos žaidimus, žymiai padidėtų darbo produktyvumas. Tačiau ne tik šie klasikiniai žaidimai vis dar yra prieinami šiandien, jau sukurti tūkstančiai naujų.

Tokiu atveju grėsmė gali kilti socialiniams, fiziologiniams, saugumo, savigarbos ir pagarbos poreikiams.

Pasak kitų mokslininkų, veikla, dažniausiai susijusi su priklausomybę sukeliančiu interneto naudojimu, yra žaidimai [8], azartiniai lošimai, internetiniai socialiniai tinklai [9] ir kibernetinis seksas [10]. Apibendrintas minėtų mokslininkų tyrimas atliktas Europos parlamento užsakymu [7], kuriame nurodomos šios PITN priežastys (3 pav.):

- ✓ **Žaidimai:** video žaidimai internete, virtuali realybė ir pan.
- ✓ **Azartiniai žaidimai:** sporto lažybos, kazino internete.
- ✓ **Socialiniai tinklai:** facebook, instagram, youtube ir kt.
- ✓ **Kibernetinis seksas:** pornografija internete ir pan.



3 pav. PITN priklausomybės rūšys.

Šaltinis: Europos parlamentas [7]

2. 4. Priklausomybės nuo PITN ir įtakos psichinei sveikatai atpažinimas bei nustatymas

Nustatant PITN priklausomybės įtaką psichinei sveikatai, gali būti susiduriama su trimis skirtingais atvejais:

1. Yra nustatyta, kad asmuo turi priklausomybę nuo PITN, tačiau nėra tiksliai identifikuotas patiriamos žalos psichinei sveikatai mastas ir pobūdis;
2. Yra aišku, kad asmuo turi psichinės sveikatos problemų, tačiau nėra aišku, kokios priežastys jas sukelia.

3. Yra nustatyta, kad asmuo turi priklausomybę nuo PITN ir turi psichinės sveikatos problemų, tačiau žala psichinei sveikatai nėra pagrindinis šaltinis, t.y. PITN yra stiprinantis žalą faktorius.

Visais atvejais pirmiausia reikia tirti ir išsiaiškinti priklausomybę nuo PITN. Priklausomybės nuo PITN simptomų atpažinimas įvairioje literatūroje pateikiamas skirtingai. Daugelis autorių sutinka, kad priklausomybė nuo PITN tampa matoma, kai naudojimasis skaitmeninėmis technologijomis ima trukdyti kasdieniniam gyvenimui: santykiams su šeima ir draugais, poilsiui, darbui, mokslui ar laisvalaikiui. Tačiau tai savaime dar nereiškia, kad neigiamai veikiama psichinė sveikata. Reikia atkreipti dėmesį ir į veiklos dažnumą, trukmę, intensyvumą bei dėl šios veiklos kylančius sunkumus. Žala psichinei sveikatai reiškia, kad simptomai išlieka ilgą laiką, sunkėja, tampa chroniškais, pradeda trikdyti ir sutrikusiojo, ir aplinkinių normalų gyvenimą.

Mokslinėje literatūroje nurodyta, kad, jei asmeniui nustatomi bent 5 simptomai, pateikti lentelėje Nr. 1, asmuo turi PITN priklausomybę.

1 lentelė. PITN priklausomybės atpažinimo simptomai.

PITN priklausomybės simptomai	Poreikių balanso pažeidimo rizika
Stengiasi ilgiau nemiegoti, kad galėtų užsiimti problemine veikla, o kitą dieną dažnai jaučia mieguistumą ir nuovargį.	Gali atsirasti rizika pažeisti fiziologinius poreikius.
Atsisako kitų veiklų, kurias anksčiau mėgo.	Gali atsirasti rizika pažeisti socialinius poreikius.
Nepaliaujamas video turinio žiūrėjimas internete.	Gali atsirasti rizika pažeisti fiziologinius poreikius.
Asmuo negali laikytis savo darbų grafiko, laiku atvykti į darbą, mokyklą ar būrelius.	Gali atsirasti rizika pažeisti socialinius, savigarbos ir pagarbos poreikius.
Meluoja aplinkiniams apie tai, kiek laiko praleidžia internete.	Gali atsirasti rizika pažeisti socialinius, savigarbos ir pagarbos poreikius.

Atsisako arba sutrinka sklandus bendravimas su šeima ar draugais.	Gali atsirasti rizika pažeisti socialinius, savigarbos ir pagarbos poreikius.
Asmuo negali kontroliuoti arba paaiškinti savo elgesio	Gali atsirasti rizika pažeisti socialinius, savigarbos ir pagarbos poreikius.
Turi iškreiptą laiko pojūtį	Gali atsirasti rizika pažeisti fiziologinius poreikius.
Jaučia kaltės, gėdos, nerimo jausmus ar depresijos simptomus dėl per ilgo buvimo internete	Gali atsirasti rizika pažeisti saugumo poreikius.
Naudodamas IT patiria didelių finansinių nuostolių	Gali atsirasti rizika pažeisti saugumo poreikius.
Sutrinka fiziologinis balansas ir blogėja fizinė sveikata: 1) Asmens kūno svoris pradėjo augti arba kristi; 2) Skauda nugarą, kaklą, galvą, atsiranda regėjimo problemos, dažnai išsausėja akys	Gali atsirasti rizika pažeisti fiziologinius poreikius.

Šaltinis: sudaryta autorių pagal įvairius metodinės literatūros šaltinius

Nustačius priklausomybę PITN, toliau rekomenduojama išsiaiškinti psichosocialinius priklausomybės požymius [5], kurie leistų įvertinti, ar daroma žala psichinei sveikatai (2 lentelė).

2 lentelė. PITN priklausomybės psichosocialinių požymių atpažinimo simptomai

PITN priklausomybės simptomai	Poreikių balanso pažeidimas
Ilgą laiką sumažėjęs arba visiškai išnykęs domėjimasis šeima, darbu, mokslu, ankstesniais pomėgiais	Pažeisti socialiniai, savigarbos ir pagarbos, saugumo poreikiai.
Dėl atsakomybės sumažėjimo, neatsakingo savo pareigų namuose ir darbe/moksle atlikimo atsiranda neigiamos pasekmės	Pažeisti socialiniai, savigarbos ir pagarbos, saugumo, fiziologiniai poreikiai.

Augančios neigiamos emocijos (suirzimas, apatija, pablogėjusi nuotaika, nuobodulys, tuštumos jausmas, isterijos priepoliai, pykčio priepuoliai, agresyvumas,), kai nėra prisijungęs (-usi) prie interneto	Pažeisti socialiniai ir fiziologiniai poreikiai.
Labai stiprus liguistas potraukis prisijungti prie interneto ir pagerėjusi nuotaika naršant internete ar naudojant IT	Pažeisti socialiniai ir fiziologiniai poreikiai.
Sunkumai nutraukiant informacinių technologijų vartojimą. Nutraukus atsiranda depresija, nerimas, stresas ir fobijos	Gali būti pažeisti visi poreikiai.
Didelė nuotaikų kaita	Pažeisti socialiniai, saugumo, fiziologiniai poreikiai.
Tam tikrais atvejais visiškas užsidarymas savyje	Pažeisti socialiniai, savigarbos ir pagarbos, saugumo, fiziologiniai poreikiai.
Prioritetų netekimas	Pažeisti socialiniai, savigarbos ir pagarbos poreikiai.
Nesąžiningumo ir kaltės neigimo atsiradimas	Pažeisti saugumo poreikiai.
Dideli finansiniai nuostoliai naudojant IT.	Pažeisti saugumo poreikiai.

Šaltinis: sudaryta autorių pagal įvairius metodinės literatūros šaltinius

K. Young yra pasiūliusi klausimyną, kuris padeda geriau suprasti, ar asmens santykis su informacinėmis technologijomis netapo toksiškas ir liguistas (3 lentelė).

3 lentelė. Priklausomybės nuo PITN nustatymas

Klausimas	TAIP	Ne
Naudojatės informacinėmis technologijomis tada, kai siekiate pabėgti nuo problemų arba pagerinti sau nuotaiką.		
Jums nepavyksta kontroliuoti savo laiko naudojant informacines technologijas. Net jei pasiryžtate, kad čia praleisite tik valandą ar dvi, „įklimpstate“ kur kas ilgiau.		
Jaučiate poreikį vis daugiau laiko skirti informacinėms technologijoms tam, kad pasiektumėte pasitenkinimą.		
Išleidžiate daug pinigų įvairioms mokamoms paslaugoms internete ir kiekvieną dieną ieškote naujų galimybių, nors ir nelieka laiko įsisavinti tai, ką atradote.		
Meluojate savo šeimos nariams ir draugams, kiek laiko praleidžiate naudodami inforamcines technologijas, slepiate, kiek jums svarbus internetas ir mobilusis telefonas.		
Jaučiate nerimą ir susierzinimą, kai jus atitraukia nuo informacinių technologijų naudojimo.		
Nuolat galvojate apie informacines technologijas, net kai nesate tinkle ir neturite telefono.		
Būdami ne tinkle, jaučiatės nusiminę ir nerimastingi.		
Rizikuojate prarasti svarbius santykius, darbo ar mokslo vietą dėl informacinių technologijų vartojimo.		
Virtualus bendravimas gerokai viršija laiką, kurį skiriate bendravimui gyvai.		

K. Young tvirtino, kad, jei teigiamai atsakėte bent į keturis klausimus, jums derėtų rimtai susirūpinti. Problemiška tai, kad priklausomas nuo informacinių technologijų asmuo meistriškai sau ir kitiems meluoja ir sugalvoja pasiteisinimus, kodėl jam tiesiog būtina šiuo metu naudotis informacinėmis technologijomis. Kitas dalykas – kuo toliau, tuo labiau profesinė veikla neatsiejama nuo naudojimosi internetu. Tai gerokai apsunkina sveikimą tų asmenų, kuriems IT jau tapo psichinių sveikatos problemų priežastimi [17].

Jaunų asmenų PITN priklausomybei nustatyti mokslinėje literatūroje, lyginant su standartiniu PITN atpažinimo klausimynu, pateikiamas skirtingo turinio klausimynas (4 lentelė) [19].

4 lentelė. Jaunų asmenų PITN priklausomybės nustatymas

Klausimas	Atsakymo vertinimas pagal Likerto skalę				
	1 = retai	2=kartais	3 = dažnai	4 = dažnai	5 = visada
1. Kaip dažnai pastebite, kad naudojatės IT ilgiau nei ketinote?					
2. Kaip dažnai apleidžiate namų ruošos darbus, kad daugiau laiko praleistumėte naudodamiesi IT?					
3. Kaip dažnai teikiate pirmenybę interneto jauduliui, o ne intymumui su savo partneriu?					
4. Kaip dažnai užmezgate naujus santykius su kitais interneto vartotojais?					
5. Kaip dažnai kiti Jūsų gyvenime skundžiasi dėl laiko, kurį praleidžiate naudodamiesi IT?					
6. Kaip dažnai Jūsų pažymiai ar mokyklos darbas nukenčia dėl daug laiko, kurį praleidžiate naudodamiesi IT?					
7. Kaip dažnai tikrinate savo el. paštą prieš ką nors kita, ką jums reikia padaryti?					

8. Kaip dažnai dėl IT kenčia Jūsų darbo rezultatai ar produktyvumas?					
9. Kaip dažnai slepiate ar meluojate, kai kas nors Jūsų klausia, ką veikiate internete?					
10. Kaip dažnai nerimą keliančias mintis apie savo gyvenimą užblokuojate raminančiomis mintimis apie IT?					
11. Kaip dažnai galvojate, kada vėl naudositės IT?					
12. Kaip dažnai baiminatės, kad gyvenimas be IT būtų nuobodus, tuščias ir be džiaugsmo?					
13. Kaip dažnai esate nepatenkinti, rėkiate ar susierzinate, jei kas nors Jums trukdo naudotis IT?					
14. Kaip dažnai aukojate miegą dėl vėlyvo (naktinio) IT naudojimo?					
15. Kaip dažnai jaučiatės, kad naudojatės IT, nors esate neprisijungę prie interneto, arba įsivaiduojate, kad naudojatės IT?					
16. Kaip dažnai Jūs sakote „dar kelias minutes panaudosiu IT“?					

17. Kaip dažnai bandote sutrumpinti laiką, kurį praleidžiate naudodami IT, ir nepavyksta?					
18. Kaip dažnai bandote nuslėpti, kiek laiko naudojote IT?					
19. Kaip dažnai pasirenkate praleisti daugiau laiko naudojantis IT, o ne praleisti laiką su šeima ar draugais?					
20. Kaip dažnai jaučiatės prislėgtas, be nuotaikos ar nervingas, kai neturite galimybių naudotis IT, ar tai praeina, kai vėl naudojatės IT?					

Šaltinis: E. Aboujaoude, Pasaulio psichiatrija, 2013

Taškai: 20-49 taškai - tipinis IT vartotojas; 50-79 balai - kartais arba dažnai kyla problemų dėl IT naudojimo; 80-100 taškų - IT naudojimas kelia didelių problemų.

2.5. Poreikių paradoksas dėl informacinių technologijų ir A. Maslow poreikių hierarchijos balanso sutrikimas

Jau anksčiau nurodyta, kad priklausomybė nuo PITN nebūtinai reiškia žalą asmens psichinei sveikatai. Asmens priklausomybė nuo IT – tai asmens gyvenimo būdas, kuris turi būti suprantamas kaip normalus, kol nepažeidžiamas A. Maslow poreikių hierarchijos balansas ir nepadaroma žalos asmens poreikiams, dėl ko kyla stresas, nerimas, depresija. Jei dėl IT naudojimo kyla nerimas, stresas, depresija, turime PITN priklausomybę, darančią žalą psichikos sveikatai.

Rizika psichinei sveikatai atsiranda, kai veikloms skaitmeninėje erdvėje skiriama daugiau laiko, nei planuota skirti, joms suteikiamas prioritetas prieš kitus svarbius gyvenimo užsiėmimus ir nepaisoma galimų neigiamų pasekmių, pavyzdžiui, finansinių nuostolių, nesugebėjimo visavertiškai integruotis į visuomenę, griūvančių santykių,

besikaupiančių problemų darbe ar moksluose. Dėl šių priežasčių pažeidžiamas A. Maslow poreikių hierarchijos balansas: pavyzdžiui, dėl PITN tenkinami aukščiausi savirealizacijos poreikiai pasinaudojant virtualios erdvės privalumais, tačiau dėl pašalinių veiksnių prarandami žemesni socialiniai, saugumo ir kiti poreikiai.

Pagal A. Maslow, pirmiausia turi būti patenkinti žemesni poreikiai ir tik tada įmanoma patenkinti aukštesnius. Tad situacija, kai informacinių technologijų pagalba (įsivaizduojamos virtualios realybės vartojimu) įmanoma patenkinti aukštenius A. Maslow piramidės poreikius, nepatenkinus žemesnių lygmenų poreikių, yra poreikių paradoksas dėl informacinių technologijų. Reikia atkreipti dėmesį į tai, kad, kai buvo sukurta A. Maslow (1908 – 1970) poreikių hierarchijos piramidė, pasaulyje nebuvo visuomenės poreikius tenkinančių informacinių technologijų.

Tyrimo autorių hipotezė: situacija, kai dėl PITN priklausomybės tenkinamas aukštesnis lygmuo, tačiau kartu sutrinka žemesnio lygmens pasitenkinimas, yra galima ir turi būti apibrėžiama kaip žmogaus psichiką sutrikdanti situacija, t.y. išsibalansavę asmens poreikiai sukelia jam stresą, nerimą ir depresiją.

3. VEIKSNIŲ, TURINČIŲ NEIGIAMĄ POVEIKĮ ASMENS PSICHIKOS SVEIKATAI DĖL PITN, TYRIMAS LIETUVOJE

Siekiant išsiaiškinti PITN nepageidaujamus šalutinius poveikius psichikos sveikatai, 2022 m. buvo atlikta specialistų, dirbančių su asmenimis, patiriančiais PITN problemą, patirties analizė. Tyrimo metu nustatyti PITN neigiamą įtaką asmens psichikos sveikatai sukeliantys veiksniai. Tyrimas buvo atliekamas, anonomiškai apklausiant Šakių ir Kauno rajono savivaldybių asmens sveikatos priežiūros, visuomenės sveikatos priežiūros, švietimo ir kitose atitinkamose srityse dirbančius specialistus, kurie gali efektyviai prisidėti prie naujų priklausomybę sukeliančių rizikos veiksnių prevencijos vykdymo bei pagalbos priklausomiems asmenims teikimo (apklausos anketa pridėta, žr. priedą Nr. 1).

Tyrimo metu buvo apklausti 95 specialistai, dirbantys nurodytose srityse. Žemiau pateiktoje 5 lentelėje matyti pagrindiniai tyrimo rezultatai, kuriais remiantis darbo grupė atliko PITN įtakos psichinei sveikatai veiksnių papildomą analizę ir įvertinimą.

Atlikus specialistų apklausą paaiškėjo, kad net 45 proc. Asmenų, dirbančių sveikatos priežiūros, visuomenės sveikatos priežiūros, švietimo ir kitose atitinkamose srityse, sutinka, kad PITN problema yra aktuali, dar 33 proc. apklaustųjų sutinka iš dalies. Likusi nedidelė dalis apklaustų neturėjo nuomonės arba nesutiko, kad PITN problema egzistuoja (žr. 5 lentelę). Tyrimo metu išsiaiškintas problemos mastas. Nustatyta, kad net 39 proc. specialistų su PITN problema susiduria kasdieniniame darbe, o 34 proc. su šia problema susiduria nepastoviai. Kita išsiaiškinta didelė problema yra ta, kad net 45 proc. specialistų nėra tikri, ar jų turimos profesinės žinios, siekiant atpažinti probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų poveikį asmens psichikos sveikatai, yra pakankamos (31 proc. nurodė, kad žinių darbui su PITN trūksta).

Apibendrinant PITN problemos mastą, vertinimą atliekant aiškinantis specialistų, kurie dirba su asmenimis, patiriančiais PITN žalą, nuomonę, galima daryti išvadą, kad PITN yra reali problema visuomenėje.

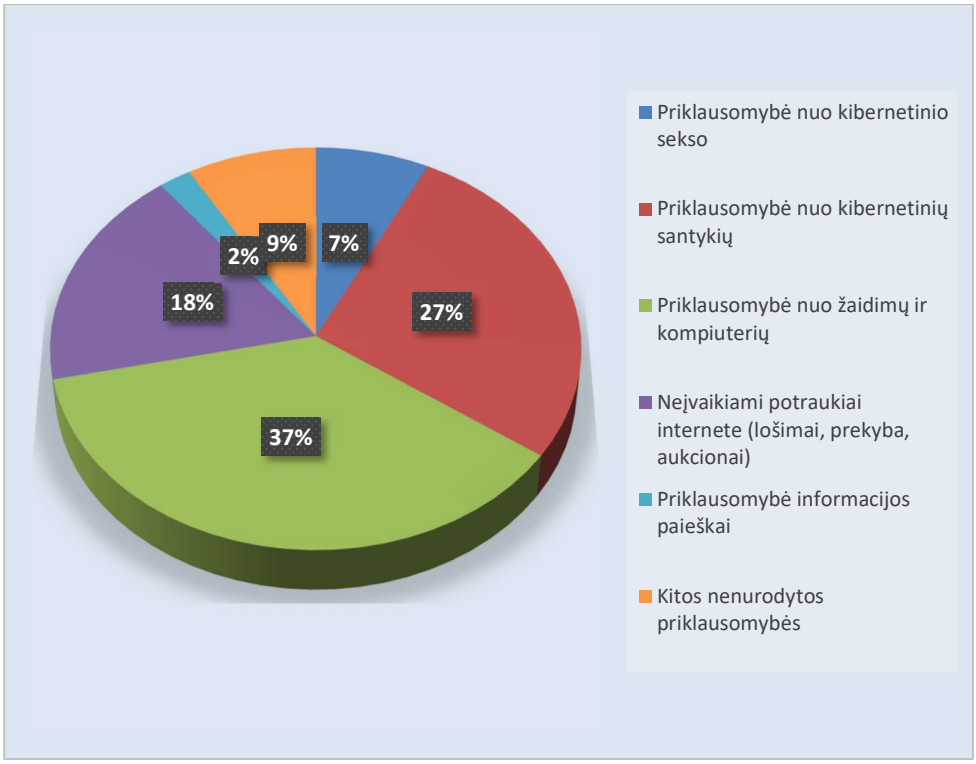
5 lentelė. Specialistų nuomonės tyrimas

Teiginys	Visiškai sutinku (5)	Iš dalies sutinku (4)	Neturiu nuomonės (3)	Iš dalies ne-sutinku (2)	Visiškai nesutinku (1)
Probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų naudojimo keliami iššūkiai asmens psichikos sveikatai yra aktuali problema mūsų visuomenėj	45 proc.	33 proc.	10 proc.	7 proc.	5 proc.
Su nuo probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų žalą patyrusiais klientais nuolat tenka susidurti kasdieniame darbe	39 proc.	34 proc.	8 proc.	10 proc.	9 proc.
Jaučiu asmeninių profesinių žinių stoką siekiant atpažinti probleminio interneto ir kitų skaitmeninių	31 proc.	45 proc.	3 proc.	3 proc.	18 proc.

technologijų poveikį asmens psichikos sveikatai					

Šaltinis: Sudaryta tyrimo autorių

Lietuvoje nėra atlikta jokių tyrimų siekiant nustatyti, kokios priklausomybės nuo PITN yra dažniausiai pasikartojančios. Tokių duomenų nustatymas yra probleminis, kadangi PITN priklausomybė iki šiol nėra identifikuota kaip liga ir statistika nerenkama. Tyrimo kontekste skirtingų PITN priklausomybių dažnumo nustatymas yra reikšmingas, kadangi, vykdant specialistų kvalifikacijos kėlimą, dažniausiai pasitaikančių PITN priklausomybių pažinimas suteikia galimybę paruošti tinkamas rekomendacijas. Apklausus specialistus, dirbančius su asmenimis, kuriems nustatytos PITN priklausomybės, matyti, kad dažniausiai pasitaiko priklausomybė nuo žaidimų ir kompiuterių (37 proc. visų atvejų), antroje vietoje - kibernetinių santykių priklausomybė (27 proc. visų atvejų), trečioje - neįveikiami potraukiai internete (lošimai, prekyba, aukcionai). Kitų atvejų skaičius nėra žymus, kaip ir tyrime nepaminėtos kitos PITN priklausomybės. Tyrimo rezultatai pateikti 4 pav.



4 pav. Priklausomybės nuo PITN dažnio nustatymas

Šaltinis: Sudaryta autorių

Siekiant išsiaiškinti, kokie veiksniai daro/nedaro įtaką asmens psichikos sveikatai dėl probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų naudojimo, specialistams buvo pateiktas sąrašas su galimais veiksniais (6 lentelė). Veiksnių sąrašas buvo sudarytas, išnagrinėjus mokslinę literatūrą.

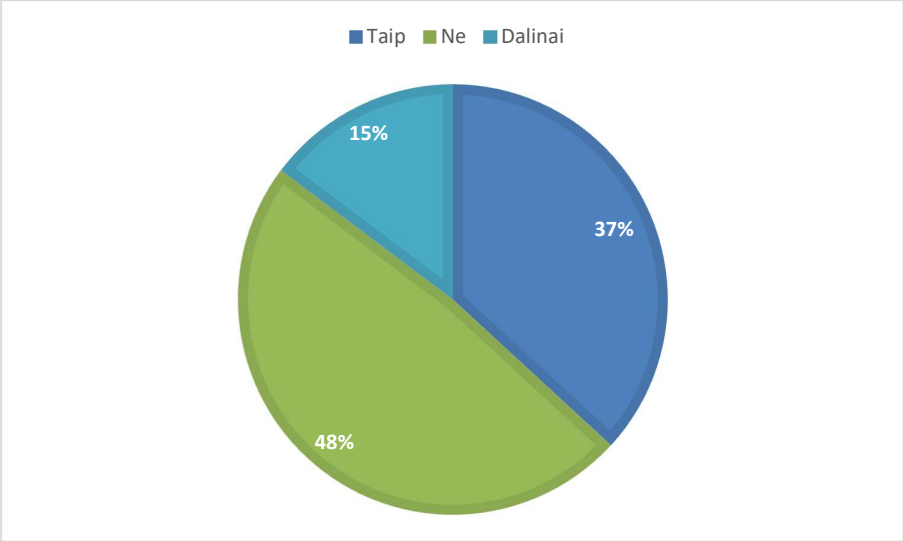
6 lentelė. Žalą asmens psichikos sveikatai turinčių veiksnių įtakos analizė

Veiksnys	Daro įtaką	Nedaro takos
Atsirandantis miego trūkumas ar prasta miego kokybė	91 proc.	9 proc.
Socialinės veiklos sutrikimai	78 proc.	22 proc.
Asmeninės veiklos sutrikimaii	81 proc.	19 proc.
Asmens šeimyninis statusas	29 proc.	71 proc.
Emocinis ir nuotaikos sutrikimai	88 proc.	12 proc.
Realaus pasaulio suvokimo praradimas	68 proc.	32 proc.
Visuomenės atmetimas ir pasmerkimas	72 proc.	28 proc.
Atsirandantis nerimas, depresija, stresas	95 proc.	5 proc.
Asmens amžius	87 proc.	13 proc.
Dėmesio sutelktumo ir išlaikymo sunkumai	42 proc.	58 proc.
Atsirandantis polinkis į depresiškumą/ depresiją	90 proc.	10 proc.
Asmens lytis	5 proc.	95 proc.
Pažintinių procesų sutrikimai	59 proc.	41 proc.
Savikritikos praradimas	45 proc.	65 proc.
Asmuo negali kontroliuoti savo elgesio	79 proc.	21 proc.
Atsirandantis iškreiptas laiko pojūtis	64 proc.	36 proc.
Atsisako bendrauti su šeima ar draugais	41 proc.	59 proc.
Prastėjanti asmens fizinė sveikata	62 proc.	38 proc.
Socialinis statusas ir turimas išsilavinimas	24 proc.	76 proc.

Šaltinis: Sudaryta autorių

Tyrimo metu buvo siekta išsiaiškinti, ar specialistai tiki, kad 21 technologijų amžiuje PITN priklausomybės problemą išspręsti įmanoma apribojant IT naudojimą visuomenėje. Net 48 proc. apklaustųjų mano, kad PITN priklausomybės problemos išspręsti, apribojant IT technologijų naudojimą, neįmanoma, o 37 proc. - kad tokie

ribojimai gali padėti. Įvertinus tai, kad dar 15 proc. apklaustųjų tiki sėkmingais daliniais ribojimais, apklausoje dalyvavusių specialistų nuomonės pasiskirstė tolygiai (5 pav.).



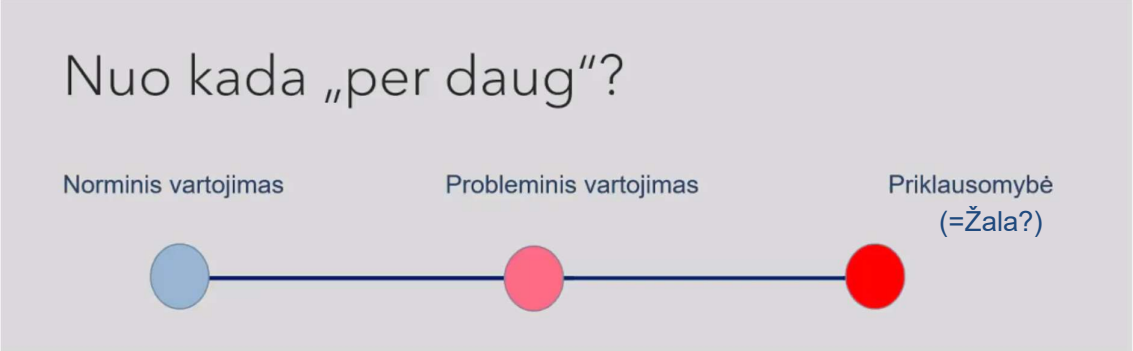
5 pav. IT ribojimų galimybių įvertinimas sprendžiant PITN priklausomybės mažinimo problemą visuomenėje

4. PITN ĮTAKOS PSICHINEI SVEIKATAI INDENTIFIKAVIMO IR PREVENCIJOS MODELIAI

Tyrimai rodo, kad, pradėję stebėti informacinių technologijų naudojimo laiką, žmonės nustemba pamatę, kur ir kokiais kiekiais tas laikas dingsta šiose technolgijose. Kertine riba daugelio mokslininkų laikoma 2 valandos per parą. Nagrinėjant JAV mokslininkų, vadovaujamų San Diego universiteto psichologės J. Twenge, tyrimą, kuriame dalyvavo daugiau nei 40 tūkstančių 2-17 metų vaikų ir paauglių, galima stebėti, jog, praleidžiant internete dvi valandas ir daugiau, ne tik didėja abejingumas aplinkai, mažėja smalsumas, bet ir su ilgėjančiu laiku prie ekrano auga prislėgtumo jausmas, kas sukelia depresiją, stresą ir nerimą. Nemažai pasaulyje atliktų tyrimų mini sąsajas tarp ilgesnio laiko naudojant informacines technologijas ir didesnės depresijos, miego, nerimo sutrikimų ar visuomenės atmetimo rizikos [16].

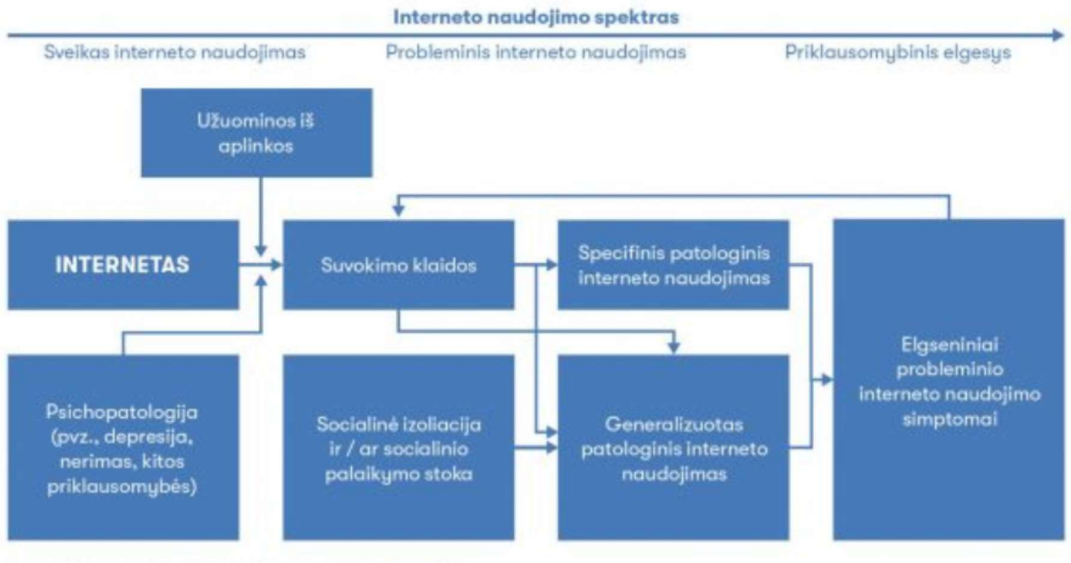
4.1. Kada PITN priklausomybė ir įtaka psichinei sveikatai tampa patologine?

Jau buvo minėta, kad dažnas PITN naudojimas pats savaime nebūtinai yra problema. Problema jis tampa tada, kai asmuo nebesugeba kontroliuoti savo elgesio konkrečiose IT platformose, dėl ko patiria neigiamų padarinių svarbiose gyvenimo srityse. Tad kyla natūralus klausimas, kur yra riba tarp probleminio vartojimo ir priklausomybės atsiradimo bei kokią žalą psichikai daro ši priklausomybė (6 pav.)?



6 pav. Nuo kada per daug?

Pavyzdys- kompiuteriniai žaidimai kaip laisvalaikio leidimo būdas. Jei vyresnių klasių moksleivis lanko pamokas, gauna gerus pažymius, domisi įvairiomis kitomis veiklomis ir turi draugų realiame pasaulyje, nepriklausomai nuo laiko, praleisto prie kompiuterio žaidžiant, tai gali reikšti, kad paaugliui tiesiog patinka kompiuteriniai žaidimai. Tačiau jei žaidžiama taip ilgai, kad ryte nepajėgiama laiku atsikelti, nebesugebama patenkinamai atlikti gaunamų užduočių, prarandami kiti interesai ir socialiniai santykiai palaikomi tik žaidimo aplinkoje, tai jau yra probleminio interneto naudojimo požymiai, turintys didelę patologinę riziką psichinei sveikatai (7 pav.).



7 pav. Probleminio interneto naudojimo modelis

Šaltinis: D. Šimkutė, I. G. Bulanova. Gyvybės mokslų centras

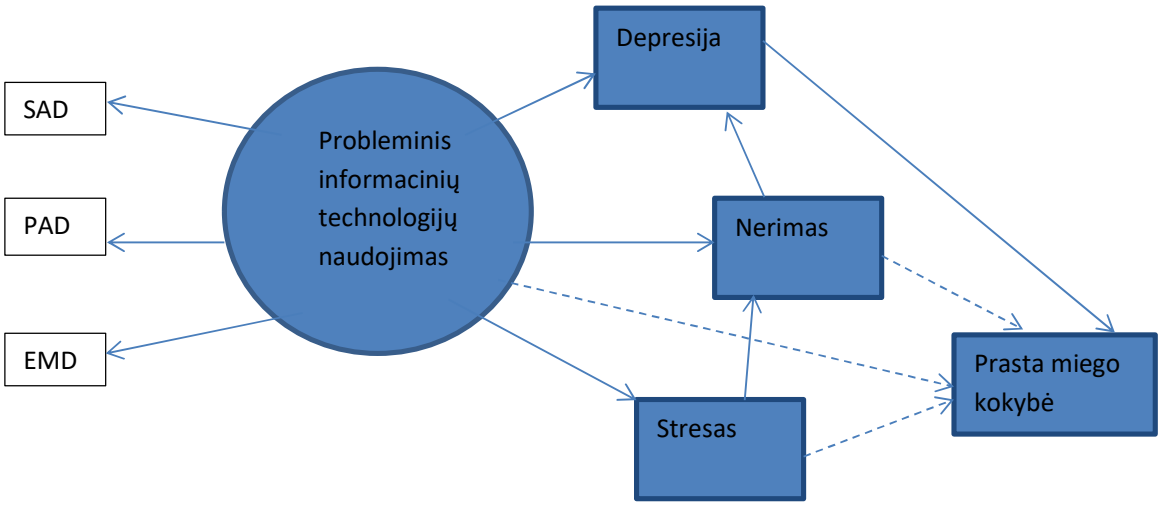
Galiausiai jei į žaidimus įsitraukiama taip smarkiai, kad pamirštami net tokie baziniai poreikiai kaip maistas ir miegas ar susidūrus su būtinybe atsitraukti nuo žaidimo arba riboti žaidimo laiką kyla depresija ar agresyvios reakcijos ir trokštama kuo greičiau vėl sugrįžti prie žaidimo, greičiausiai turime atvejį, kurį galėtume apibūdinti kaip PITN priklausomybę, turinčią aiškią žalą psichinei sveikatai.

Neseniai atliktos metaanalizės (tyrimo metodas, kai sujungiami daugybės skirtingų tyrimų rezultatai ir jais remiantis padaroma bendra išvada) metu buvo nustatyta, kad PITN naudojimo atvejais fiksuojami reikšmingi pažintinių funkcijų pakitimai, nukenčia dėmesio kontrolė, vyksta įvairūs slopinimo procesai (įskaitant motorinį slopinimą), silpnėja sprendimo priėmimo procesai ir darbinė atmintis. Visa tai neabejotinai turi įtakos kasdienei veiklai [18].

4.2. Miego kokybės sutrikimai

Yra moksliškai įrodytas glaudus ryšys tarp probleminio IT (interneto) naudojimo (PITN), miego kokybės ir psichikos sveikatos problemų. 2020 m. Irano mokslininkai, norėdami įvertinti, kuri psichikos sveikatos problema yra labiausiai susijusi su PITN

priklausomybe ir prasta miego kokybe, atliko tyrimą [1]. Šiame tyrime, dalyvaujant Irano studentams, buvo nustatyta, kad PITN daro įtaką miego kokybei tiesiogiai, o tai sąlygoja tris tarpusavyje susijusias psichikos sveikatos problemas: stresą, nerimą, depresiją (8 pav.). Tyrimo metu nustatyta, kad PITN priklausomybė buvo užfiksuota 38,6% dalyvių, o 40% patyrė prastą miego kokybę. Vidutinio ar sunkaus psichikos sveikatos problemų lygis buvo užfiksuotas 48,8% dalyvių dėl depresijos, 50,5% - dėl nerimo ir 48% - dėl streso.



8 pav. Mokslininkų pateikiamas galutinis problemiško interneto naudojimo blogo miego kokybės modelis. SAD – Socialinės veiklos sutrikimas, PAD – asmeninės veiklos sutrikimas, EMD – Emocinis ir nuotaikos sutrikimas [1].

Išvados dėl intensyvaus PITN naudojimo kilusių skirtingų psichikos sveikatos problemų ir prastos miego kokybės priklausomybės praplečia ankstesnes žinias apie šios neįprastos žmogaus veiklos ir elgesio sąsajas, atskleisdamos vieno iš pagrindinių depresijos simptomų prigimtį. Todėl būtina užkirsti kelią miego trūkumui, nemigai ir miego sutrikimams, atsirandantiems dėl PITN, kad būtų išvengta psichinės sveikatos problemų, tokių kaip depresija, stresas, nerimas.

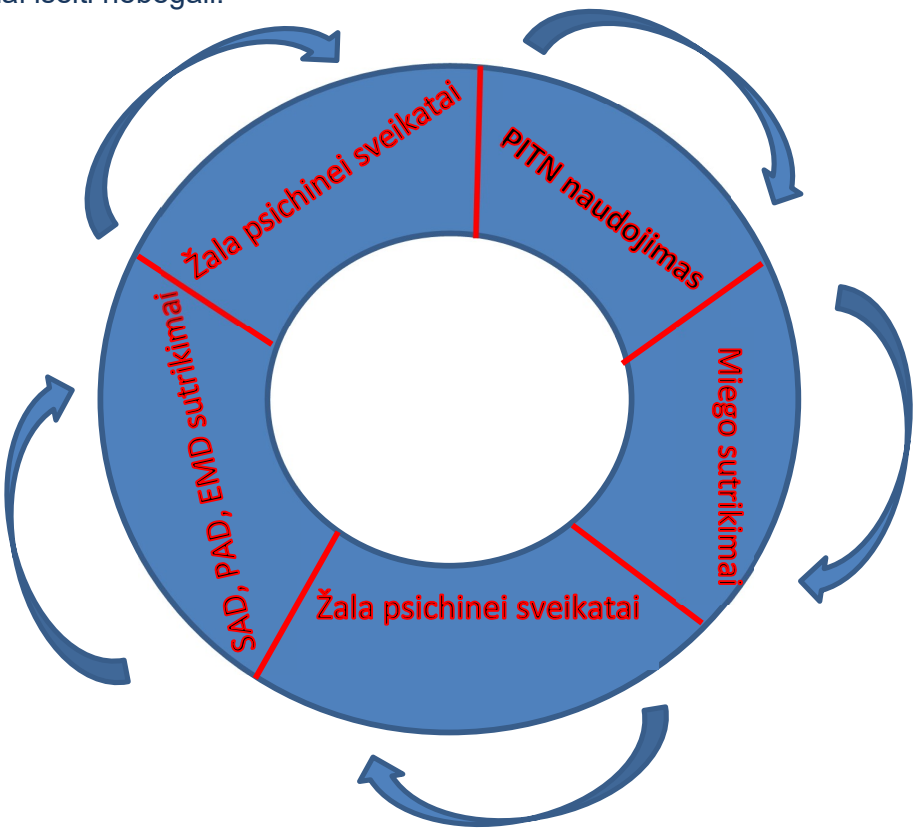
Įžvalga. PITN neigiamai veikia asmens psichinę sveikatą dviem kryptimis, formuodama uždaro ciklo procesus:

1. Netiesioginė kryptis. Suardo asmens socialinę ir asmeninę veiklą, dėl ko sutrinka jo emocinė pusiausvyra, nuosekliai žalojama psichinė sveikata.

Išbalansuota asmens socialinė ir asmeninė veikla papildomai didina nemigą ir miego sutrikimų riziką ir neigiamai atsiliepia asmens psichinei sveikatai.

2. Tiesioginė kryptis. Dėl miego trūkumo, nemigos ir miego sutrikimų daroma tiesioginė žala asmens psichinei sveikatai.

Būtent dėl to, kad PITN sukeltas neigiamas poveikis asmens psichinei sveikatai turi antrinį papildomą poveikį nemigai ir miego sutrikimams, susiformuoja uždaras neigiamų poveikių ciklas (9 pav.), iš kurio asmuo be kvalifikuoto specialisto pagalbos pats dažnai išeiti nebegali.



9 pav. Psichinės sveikatos blogėjimo dėl PITN – uždaras neigiamų poveikių ciklo modelis. Šaltinis: sudaryta autorių.

4.3. Socialinės ir asmenybės raidos sutrikimai

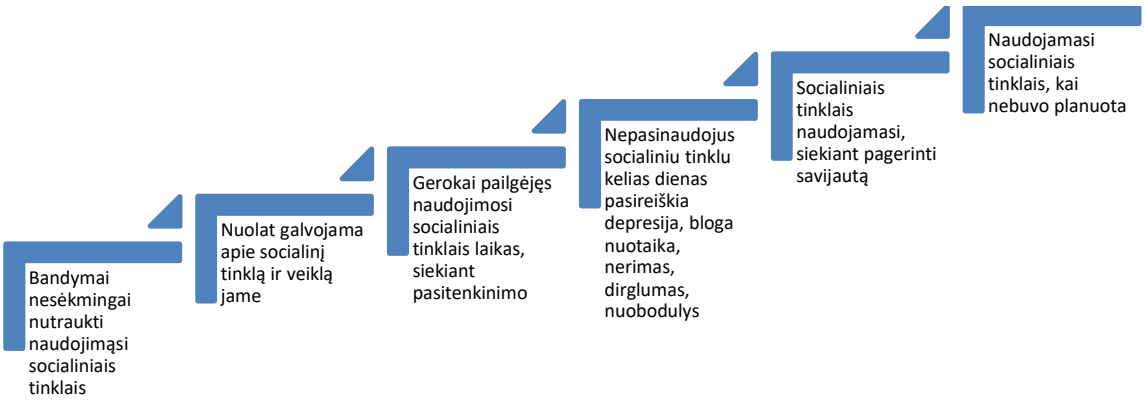
21 amžius tapo didelės socialinės ir asmens individualios transformacijos pradžia. Visuomenėse faktiškai neliko asmenų, kurie nesinaudoja IT. Iš pradžių žmogus IT suvokia kaip svarbų informacijos šaltinį ar tam tikrą laisvalaikio praleidimo

būdą, o vėliau dėl įvairių mechanizmų, elektroninio pašto, žaidimų, pornografijos ar kitų veiklų poveikio asmuo su kompiuteriu pradeda sieti savo emocijas, kurias galėtų patirti realiame pasaulyje. Galų gale PITN pradeda atimti nepaprastai daug laiko, o tuomet, jei šis ryšys nutrūksta, žmogui tai prilygsta geriausio draugo praradimui. Atsakomoji reakcija – įtūžis, nerimas, stresas, depresija.

Daktaras J. Blockas teigia, kad priklausomybė nuo interneto turėtų būti įvardijama kaip sveikatos būklė. Pasak mokslininko, priklausomybė nuo interneto susideda iš trijų svarbiausių komponentų: 1) besaikio naudojimosi internetu, dažnai prarandant laiko pojūtį ir slopinant psichologines nuostatas; 2) abstinencijos sindromo, įskaitant pykčio, įtampos jausmą ir/arba depresinę būseną; 3) neigiamų pasekmių, įskaitant ginčus, melą, prastus pasiekimus, socialinę izoliaciją ir nuovargį. [3]

PITN priklausomybė turi didelę įtaką asmenybės ugdymui ir formavimui, veikia asmens psichiką bei charakterį. Ji neigiamai veikia tiek suaugusius, tiek vaikus. PITN priklausomybė tapo viena pagrindinių suaugusiųjų ir vaikų užimtumo formų, dėl ko vaikams stinga dėmesio ir bendravimo ne tik su tėvais, bet ir su bendraamžiais. Savo laisvalaikį ir ne tik vis daugiau vaikų ir tėvų leidžia virtualioje aplinkoje (socialiniuose tinkluose) arba prie televizoriaus ekrano. PITN erdvėje gausu smurtinių, patyčias rodančių epizodų, kurie sustiprina negatyvias nuostatas, neigiamai veikia psichiką. Smurtinis turinys ypač veikia tiek vaiko, tiek suaugusio asmens psichiką, gali sukelti nerimą, baimę, miego sutrikimus ir hiperaktyvumą [2]. Jau minėtame Irano mokslininkų tyrime PITN sukelia socialinės veiklos sutrikimus, asmeninės veiklos sutrikimus bei emocinį ir nuotaikų sutrikimus [1], kurie neigiamai veikia asmens psichiką, charakterį ir tolesnį mąstymą.

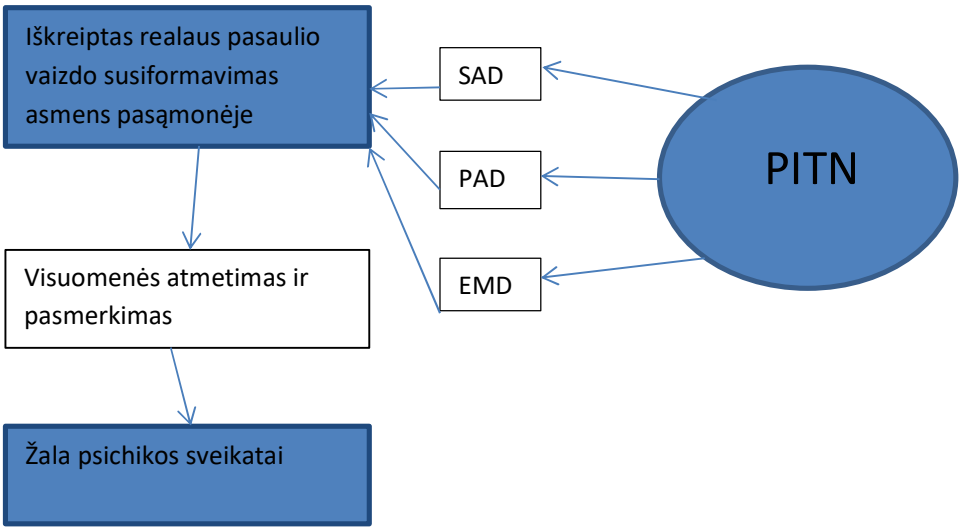
Realaus pasaulio socialinės veiklos sutrikimo požymiai, kurie galėtų būti sietini su PITN priklausomybe, pavaizduoti paveiksle Nr. 10.



10 pav. PITN priklausomybės socialiniai „Laiptai Žemyn“

Šaltinis: sudaryta autorių.

Įžvalga. Apibendrinant galima teigti, kad perteklinis PITN sukelia asmens pasąmonėje iškreiptą ir netikrą realybės suvokimą, dėl ko asmuo iškrenta iš realaus socialinio gyvenimo (visuomenės), o tai labai neigiamai paveikia asmeninę raidą ir psichiką (žr. 11 pav.).



11 pav. Socialinės ir asmenybės raidos sutrikimų atsiradimo modelis. SAD – Socialinės veiklos sutrikimas; PAD – asmeninės veiklos sutrikimas; EMD – Emocinis ir nuotaikos sutrikimas.

Šaltinis: Sudaryta autorių.

4.4. Psichikos sveikatos raštingumo ugdymas pagal Juntinės Karalystės pavyzdį

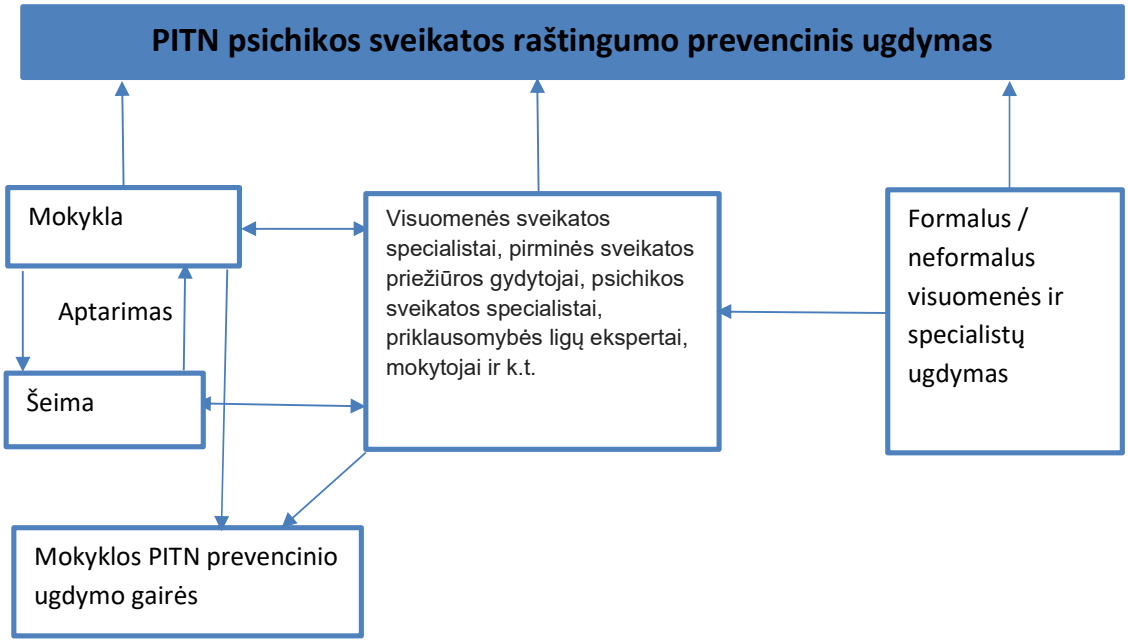
Draudimais naudotis IT nieko nepasieksime. Bet koks modelis, identifikuojantis problemą, turi siūlyti tolimesnius sisteminius pokyčius problemai pašalinti, ne-draudžiant naudotis IT. Draudimas apriboti IT naudojimą iki tam tikro laiko (pavyzdžiui, pagal PSO - iki 2 val. per parą vaikams) gali būti taikomas tik kaip kraštutinė priemonė. Pirmiausia, turime stiprinti paveikto asmens ir jo šeimos sąmoningumą ir suteikti žinias, kaip teisingai, nebloginant fizinės ir psichinės sveikatos, naudotis IT.

PITN problema kyla mokykliniame amžiuje ir tęsiasi visą gyvenimą. Dabartiniai empiriniai įrodymai konstatuoja, kad į mokyklas vis dažniau žiūrima kaip į galimybes kurti naujas strategijas naikinant PITN problemą, taip sprendžiant psichinės sveikatos riziką lemiančius veiksnius: žemą fizinį aktyvumą, priklausomybę nuo lošimų, patyčių žalą, psichotropinių medžiagų vartojimą, priklausomybę nuo interneto ir žaidimų, per didelį ekrano laiką ir netinkamą elgesį su savo sveikata.

Todėl PITN prevencinis ugdymas turėtų būti įtrauktas į formaliojo mokytojų mokymo programą bei aktyviai vykdomas per neformalųjį švietimą visoms amžiaus grupėms. Kaip papildomas svarbus poveikis, sprendžiant PITN problemą, būtinas sistemingas tėvų švietimas tikslu sustiprinti tėvų vaidmenį ir nustatyti jų ribas apsaugant vaikus nuo rizikos ir problemų. Norėdami tai padaryti, tėvai pirmenybę Jungtinėje karalystėje vykdyto tyrimo metu teikė informuotumo apie trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį didinimui ir gairių, kaip stebėti ar tinkamai apriboti vaikų naudojimąsi internetu, parengimui (12 pav.) [14].

Mokyklų ir šeimų bendradarbiavimas, sprendžiant PITN problemą, susijęs su mokyklos vaidmens sveikatos ugdyme didinimu ir auklėjimo intervencijomis, todėl būtinos abiejų diskusijos šiais klausimais. Tėvai gali manyti, kad įrodymų trūkumas sąlygoja netinkamą požiūrį į vaiko ugdymą mokykloje ir turėti įtakos šališkam suvokimui apie naudojimosi skaitmeninėmis technologijomis poveikį ir pasekmes. Tėvai gali suprasti, kad teigiami technologijų naudojimo vaikams aspektai yra prioritetiniai, todėl dažnai gali ignoruoti arba nepaisyti neigiamo poveikio. Mokyklos atsakomybė yra įspėti tiek apie naudingus informacinių technologijų naudojimo aspektus, kurie prisideda prie teigiamo vystymosi, mokymosi ar tobulėjimo, tiek apie žalingas skaitmeninio įsitraukimo pasekmes vaiko psichinei sveikatai.

Kadangi PITN problemos sprendimas nėra vien ugdymo (švietimo) įstaigos kompetencija, rekomenduojamas įvairių specialistų (t.y. visuomenės sveikatos specialistų, pirminės sveikatos priežiūros gydytojų, psichikos sveikatos specialistų, priklausomybės ligų ekspertų ir mokyklų konsultantų) bendradarbiavimas, kas leistų kiekvienoje įstaigoje parengti PITN prevencijos gaires.



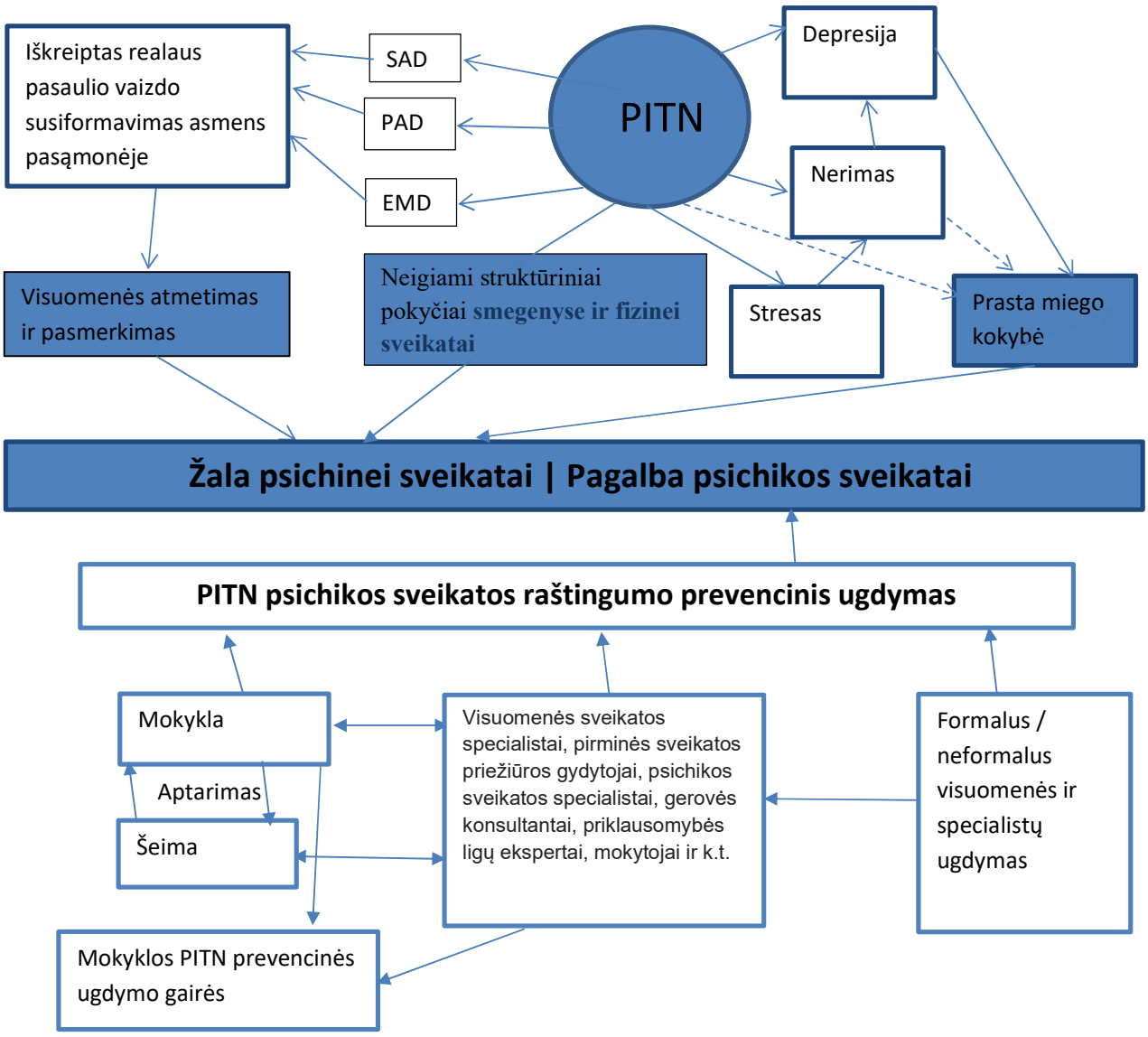
12 pav. Visuomenės psichikos sveikatos raštingumo prevencinis ugdymo procesas.

Šaltinis: sudaryta autorių pagal Juntinėje Karalystėje mokslininkų atliktą tyrimą ir rekomendacijas [14].

4.5. Apibendrintas PITN įtakos psichikos sveikatai indentifikavimo ir pagalbos teikimo modelis

Remiantis įvairių pasaulio mokslininkų tyrimų rezultatais, taip pat šio tyrimo metu padarytomis išvadomis, tyrimo autoriai siūlo PITN įtakos psichikos sveikatai identifikavimo ir pagalbos suteikimo modelį Lietuvos atvejui (13 pav.). Modelį sudaro dvi pagrindinės dalys: 1) Veiksnių, kurie turi įtakos psichinei sveikatai dėl PITN priklausomybės identifikavimas. Tiesiogiai: prasta miego kokybė ir neigiami struktūriniai pokyčiai organizme. Netiesiogiai: visuomenės atmetimas ir pasmerkimas, kurį lemia socialinės ir asmenybės raidos sutrikimai, emocinis ir nuotaikos sutrikimas; 2) Pagalbos mechanizmai, kurie gali būti taikomi, siekiant suteikti pagalbą asmens

psichikos sveikatai dėl PITN daromos žalos. Modelyje pagalba yra orientuota į PITN pshichikos sveikatos raštingumo prevencinį ugdymą, akcentuojant PITN ugdymo stiprinimą mokyklose ir šeimoje.



13 pav. PITN įtakos psichikos sveikatai identifikavimo ir pagalbos suteikimo modelis Lietuvos atvejui

Šaltinis: sudaryta autorių.

5. PAGALBOS REKOMENDACIJOS IR MECHANIZMAI

5.1. Šeimos sąmoningumo ir IT naudojimo kompetencijų ugdymo filosofija

Daugelis tėvų išsigąsta, kai PITN priklausomybės problema atsiranda jų šeimoje ir ilgainiui pradeda žaloti artimųjų psichinę sveikatą. Pasitaiko atvejų, kai visa šeima turi PITN priklausomybę, tačiau to nepripažįsta. Dalyje atvejų kreipiamasi pagalbos į specialistus, kita dalis baigiasi draudimais ir griežta kontrole, nes tėvai nenori viešinti problemos. Kaip turi reaguoti specialistai, dirbantys su tokiomis šeimomis: rekomenduoti drausti, kontroliuoti ar toleruoti? Problemos sprendimų filosofijos yra skirtingos, o kuri geriausia - įrodymų nėra.

Tačiau draudimo ir kontrolės filosofija, tyrimo autorių nuomone, yra ne mažiau žalinga negu PITN priklausomybė. Draudimai ir kontrolė veikia tik tose ribose, kol jūsų artimieji yra kontakto zonoje. Kai artimasis išeina iš šios zonos, problema tampa nevaldoma, nes nėra įsisavinta jokių kitų pagalbos mechanizmų ir kompetencijų. Tipinis pavyzdys - kai jaunuolis tampa studentu. Kaip rodo šiame tyrime pateikti kitų šalių tyrimų duomenys, didžiausia PITN priklausomybė yra būtent tarp studentų. Be to, visi draudimai ir kontrolės mechanizmai turi neigiamas pasekmes, t.y. kelia įtampą ir nepasitikėjimo jausmą šeimoje, pažeidžia privatumą. Taip pat draudimai ir kontrolė žlugdo asmenybes ir lyderius, turint omenyje ne IT draudimus ir kontrolės mechanizmus šeimoje, o kalbant apie šeimos sąmoningumo ir IT naudojimo kompetencijų ugdymą. Tai yra kelias.

Tyrimo autorių siūloma šeimos sąmoningumo ir IT naudojimo kompetencijų ugdymo filosofija susideda iš 7 lentelėje nurodytų žingsnių.

7 lentelė. Šeimos sąmoningumo ir IT naudojimo kompetencijų ugdymo filosofija

Žingsnis	Veiksmai	Pliusai	Minusai
Nedrauskite, o skatinkite naudotis IT technologijomis	Kartu su savo artimaisiais domėkitės IT ir supraskite jų veikimo principus.	Suprasite IT esmę. Suprasite kas kenkia, kas nekenkia. Suvoksite, kur yra žalos atsiradimo ribos, ir sugebėsite artimajam tai paaiškinti. Tapsite sumanesni, kas Jums tikrai padės kasdieniame pasaulyje pasiekti sėkmę.	Jei neišmanysite ir netaikysite prevencinių priemonių, galite taip pat įgyti nevaldomą PITN priklausomybę.
Sutelkite dėmesį į visos šeimos	Šeimoje nuolatos turi būti aptariama PITN	Išugdyti IT saugaus naudojimo įgūdžiai	Nėra

sąmoningumo ir IT naudojimo kompetencijų ugdymą	priklausomybės daroma žala ir galimos apsaugos priemonės, pvz., priemonės fizinei sveikatai išsaugoti: Naudokite spec. apsauginius akinius arba apsauginius ekranus, darykite atsipalaidavimo pertraukas, darykite mankštą ar kitais būdais atstatykite kraujotaką, naudokite akių lašus ir pan.	padės neperžengti žalingos PITN ribos.	
Sukurkite saugaus naudojimo šeimoje taisykles (ne kontroliavimo, o saugaus naudojimo!)	Kartu su artimaisiais parenkite taisykles ir pakabinkite matomoje namų vietoje.	Padeda ugdyti sąmoningumą ir atsakomybės jausmą.	Nėra
Nuolatos pažinkite savo artimuosius ir laikykite juos svarbiausiu prioritetu gyvenime	Kai turi atramą, niekada „nepargriūsi“. Kurkite pasaulį, kuriame kiekvienas šeimos narys yra atrama ir lygiavertis. **Šeimos kelias yra lengviausias kelias (jei toks sukurtas), visi kiti keliai yra didelis stresas, nerimas ir depresija.** Pasak D. Kernegio, žymaus amerikiečių rašytojo, daugelis milijardierių savo sėkmės pagrindu laiko tvirtą sutuoktinio ir šeimos paramą.	Laimingi žmonės neturi psichinės sveikatos problemų.	Nėra
Kurkite savo vaikų sąmoningo mąstymo principus	Nepavėluokite. Mokslo įrodyta: Jūs galite daryti įtaką savo vaikų sąmoningam mąstymui. Raskite tam laiko pačioje jų gyvenimo pradžioje.	Išugdytas savarankiškas mąstymas.	Turite patys išmanyti IT ir būti sąmoningi.
Aptarkite su specialistais IT	Jūs turite žinoti, ar kitose aplinkose už	Užkardysite nesaugaus ir	Nėra

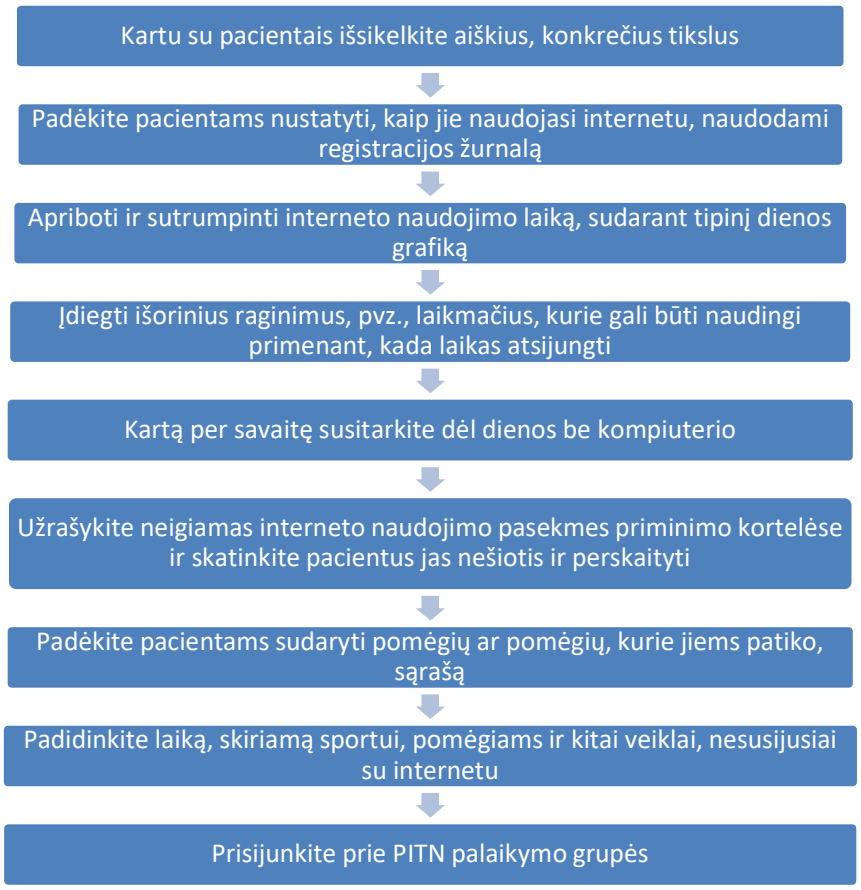
naudojimo atvejus kitose aplinkose (ne šeimoje)	šeimos ribų (mokykloje, universitete, būreliuose, darbe ir pan.) Jūsų artimieji saugiai naudojasi IT.	netinkamo IT naudojimo atvejus.	
Ugdykite nežalingo IT turinio naudojimo įpročius	Skatinkite artimuosius naudotis IT priemonėmis, kurios tiesiogiai nėra žalingos: informacijos paieškos ir žinių kaupimo, mokymosi tikslų įgyvendinimo, kultūros ir kūrybiškumo ugdymo, verslumo ugdymo ir pan.	Mažiau galimybių ir vietos liks žalingo turinio naudojimui, t.y. nežalingo turinio naudojimas taps prioritetiniu.	Atsiranda rizika surasti ir žalinga turinį.

Šaltinis: sudaryta autorių

5.2. PITN priklausomybės mažinimas (pagalba sau)

Mokslinėje literatūroje pateikiama daug įvairių pagalbos mechanizmų dirbantiems specialistams ir asmenims, turintiems PITN priklausomybę, tačiau daugelis iš jų remiasi asmenine specialisto kompetencija ir asmens motyvacija išspręsti problemą. Toliau šiame tyrime pateikiama keletas apibendrintų rekomendacijų rinkinių, kurie gali būti naudingi.

Pagrindiniai specialistų, kurie susiduria su asmenimis, turinčiais PITN priklausomybę, darbo strategijos ir savipagalbos patarimai pagal J. Pei-Chen, C. Hung (14 pav.) [20]:



14 pav. Specialistų pagalbos rekomendacijos, dirbant su PITN priklausomybės atveju

PITN priklausomybės pašalinimas įmanomas tik keičiant asmens kasdienius įpročius. Žingsniai, kuriais vadovaujantis galima panaikinti PITN priklausomybę (8 lentelė):

8 lentelė. PITN priklausomybės mažinimo žingsniai

Žingsnis	Veiksmai
Pertraukos	Naršydami internete, žaisdami žaidimus ar naudodami kitas IT priemones, kas 1 val. darykite pertraukas.
Sekite praleidžiamą laiką	Stebėkite, kiek laiko iš tikrųjų skiriama informacinių technologijų naudojimui ir kokioms veikloms. Tai padaryti leidžia tos pačios informacinės technologijos. Išmaniuosiuose telefonuose dažnai jau būna įdiegtos ekrano laiką programėlėse matuojančios funkcijos, be to, galima patiems instaliuoti nemokamas programėles, pvz.,

	„Checky“, „Your Hour“, „Forest: Stay focused“, rodančias, kiek kartų per dieną telefonas paimamas į rankas, kiek valandų kokioje programoje praleidžiama.
Mažinkite perteklinį interneto naudojimą	IT kartais naudojame kaip priemonę mažinti patiriamą emocinį diskomfortą (nerimą, liūdesį, nuobodulį ar kitas nemalonias emocijas). Internetas ima teikti tarsi antrinę naudą, kurios dažnai sąmoningai net nesuvokiame. Todėl būkite atidūs tokio pobūdžio elgesiui ir stenkitės jo vengti.
Užfiksuokite prioritetus	Dirbkite nesiblaškydami – kiekvieną rytą sugalvokite 3 svarbiausius dienos darbus ir tik juos atlikę imkitės papildomų IT.
Laikykitės dienos režimo	Atminkite, kad laikotarpiu, kai atidėliojame mums svarbias veiklas, itin dažnai nesąmoningai įsitraukiame į betikslį interneto naudojimą. Nors tai laikinai gali sumažinti nemalonias emocijas, iškart po to dažniausiai patiriamas dar didesnis psichologinis stresas dėl neatliktų darbų ar įsipareigojimų.
Alternatyvų paieška	Labai svarbu pagalvoti, ką malonaus, smagaus, gero galėtumėte daryti, nusprendę mažiau naudotis internetu. Geros veiklos alternatyva didina tikimybę, kad elgesio pokytis tikrai bus sėkmingas. Atraskite kitą Jums patinkančią veiklą, kurios metu nereikia naudotis internetu, kompiuteriu ar telefonu, pvz., sportuokite, skaitykite knygas, užsiimkite kultūra.
Kontroliuokite miegą	Kelkitės bei eikite miegoti tuo pačiu metu. Sureguliuokite miego grafiką. Būtina išmiegoti 8–9 val. per parą.
Šeima - pirmiausia	Daugiau laiko praleisk su šeima, draugais. Ryšio su draugais, giminaičiais ir pažįstamais palaikymas gali sumažinti vienišumo jausmą ir pagerinti gyvenimo kokybę.
Išjunkite pranešimų žinutes	Pabandykite išjungti arba nutildyti pranešimo žinutes (angl. notifications). Kai jos ateina pastoviai, jaučiamas noras nuolat tikrinti telefoną ir į jas greitai reaguoti. Kai pranešimai

	išjungiami, atgaunama kontrolė: galima pačiam spręsti, kada žiūrėti į telefoną. Dirgiklių, susijusių su interneto naudojimu, apribojimas itin svarbus vakarais, siekiant užtikrinti gerą miego kokybę ir poilsį.
Kontroliuokite PITN naudojimo laiką	Iškelkite sau iššūkį – nusistatyti laiko ribas, kiek ilgai galima leisti laiką internete, kaip dažnai tikrinti socialinių tinklų paskyras. Tyrimai rodo, kad interneto ryšio išjungimas arba telefono padėjimas toliau padidina mokymosi ar darbo efektyvumą. Paskirkite tikslų laiką socialinės medijos naršymui ar elektroninio pašto tikrinimui. Svarbu, kad pasirinkimą darytumėte sąmoningai. Jungtis tiksliu laiku arba tikrinti tik laukiant svarbaus laiško/žinutės. Nuolatinis socialinės medijos tikrinimas gali pabloginti psichikos būklę.
Alternetyvių nežalingų IT paieška	Analogiškų technologijų (rankinio laikrodžio, žadintuvo) naudojimas vietoj išmaniojo telefono gali sumažinti piktnaudžiavimą, pvz., socialiniais tinklais.
Skaitmeninės detoksikacijos taikymas	Kuriam laikui atsisakyti interneto ar socialinių tinklų, ir patirti, kaip keičiasi gyvenimas negalint jais naudotis.
Nebijokite kreiptis pagalbos į specialistą (gerovės konsultantą, psichologą)	Jeigu pastebite, kad perteklinis interneto naudojimas tampa nuolatiniu įpročiu, nepaisant žalingo psichologinio ar fiziologinio poveikio, rekomenduojama kreiptis į psichikos sveikatos specialistą, kuris, atlikęs įvertinimą, pasiūlys tinkamiausius būdus Jums padėti.

Šaltinis: sudaryta autorių pagal įvairius metodinės literatūros šaltinius

Jei lentelėse nurodyti patarimai nepadeda ir toliau kyla pastebimi sunkumai, vertėtų kreiptis į psichologą ar psichikos sveikatos specialistą. Pagalbos ieškojimas ankstyvose problemos stadijose gali ypač padėti sumažinti nemalonius simptomus. Ypač svarbu suteikti pagalbą sau ir artimajam, iki atsiranda patologiniai ir struktūriniai pakitimai smegenyse (15 pav.).

15 pav. Laiku suteikiamos pagalbos vizualizacija

5.3. PITN priklausomybės mažinimas (pagalba šeimoje)

PITN priklausomybės pašalinimui gali turėti įtakos tinkamas šeimos požiūris ir adekvatus supratimas, kaip padėti artimajam. Žingsniai, kuriais vadovaujantis galima panaikinti PITN priklausomybę (9 lentelė):

9 lentelė. PITN priklausomybės mažinimo žingsniai, pasitelkiant šeimą

Artimųjų žingsnis	Veiksmai
Artimųjų vieningumas	Svarbu, kad visi artimieji, neturintys PITN priklausomybės, būtų vieningi. Kiekvienas šeimos narys turi rimtai žiūrėti į PITN problemą ir susitarti dėl bendrų tikslų. Kartu aptarkite situaciją ir, jei reikia, eikite į kompromisus, siekdami norimų tikslų, kad parodytumėte šeimoje vieningą nuomonę dėl PITN. Jei to nepadarysite, Jūsų artimieji, turintys PITN priklausomybę, liks skeptiški ir pasinaudos šeimos susiskaldymu.
Ramus reagavimas į artimojo emocijas	Artimieji turi apgalvoti, ką reikia pasakyti, ir pasiruošti galimai emocinei nuo PITN priklausomo šeimos nario reakcijai. Šeimos narys, kuris yra priklausomas nuo PITN arba tampa priklausomas nuo jo, pajus grėsmę dėl pačios

	idėjos riboti kompiuterio ar ekrano laiką. Kiti šeimos nariai turi būti pasirengę jo emociniam protrūkiui ir kaltinančioms frazėms. Svarbu nereaguoti į emocijas ir neįsivelti į diskusiją apie nepagarbą. Pripažinkite savo artimojo jausmus, bet sutelkite dėmesį į jo PITN priklausomybės temą.
Paaiškinkite žalą gerai savijautai	Paaiškinkite artimajam, kaip ilgas laiko leidimas internete ar žaidžiant žaidimus gali pakenkti sveikatai (gerai savijautai) ir ateities pasiekimams.
Paaiškinkite pavojus	Paaiškinkite interneto pavojus: kaip yra išviliojami asmeniniai duomenys, kaip internete vyksta patyčios.
Įtraukite artimąjį į alternatyvią veiklą	Pasistenkite riboti artimojo laiką, praleistą internete, tačiau nepamirškite tai kompensuoti kita veikla (stalo žaidimais, aktyviu laisvalaikiu ir pan.).
Būkite labiau išmanantys informacines technologijas	Aktyviai domėkitės informacinėmis technologijomis ir sužinokite, kuo naudojasi Jūsų artimieji. Norint suprasti ir patikrinti IT naudojimo istoriją bei interneto žurnalus, įdiegti filtrus, reikia tam tikro IT išmanymo. Kiekvienam svarbu žinoti terminiją (tiek techninę, tiek populiariąją) ir išmanyti informacines technologijas.
Parodykite, kad Jums rūpi	Tai padės pradėti diskusiją su artimuoju ir primins jam, kad mylite jį ir Jums rūpi jo laimė ir gerovė. Žmonės dažnai interpretuoja klausimus apie savo elgesį kaip kaltinimą ir kritiką. Turite nuraminti artimąjį, kad jo nesmerkiate. Verčiau pasakykite jam, kad esate susirūpinę dėl kai kurių pastebėtų jo elgesio pokyčių, ir įvardykite tuos pokyčius konkrečiais žodžiais: nuovargis, prastėjantys rezultatai, pomėgių atsisakymas, socialinis atsiribojimas ir pan.
Nustatykite pagrįstas taisykles ir ribas	Daugelis žmonių supyksta, kai savo artimojo elgesyje mato priklausomybės nuo interneto požymius ir kaip bausmę naudoja apribotą prieigą prie PITN. Kiti išsigąsta ir verčia savo artimąjį atsisakyti informacinių technologijų, manydami, kad tai - vienintelis būdas atsikratyti problemos.

	✓ Abu būdai sukelia problemų – jūsų artimasis suvoks kaip žinią, kad jis yra blogas; ✓ Pradės žiūrėti į Jus kaip į priešą, o ne į sąjungininką; ✓ Didelė tikimybė, kad patirs tikrus abstinencijos simptomus: nervingumą, pyktį ir dirglumą. Užuot taip elgęsi, dirbkite su artimuoju, kad nustatytumėte aiškias PITN ribas ir taisykles. Laikykitės savo taisyklių ir atminkite, kad Jūs nesistengiate kontroliuoti savo artimojo ar pakeisti jo – jūs stengiatės padėti jam išsivaduoti iš psichologinės priklausomybės. Sukurkite taisyklę, kad su darbu nesusijęs kompiuterio naudojimas turėtų vykti tik viešose namų erdvėse, kur Jūsų artimieji susirinkę bendrauti tarpusavyje.

Šaltinis: sudaryta autorių

5.4. PITN sukeltos psichikos sveikatos problemų sprendimas

Kaip ir visų formų priklausomybės atveju, pirmasis žingsnis, norint sumažinti priklausomybę nuo PITN ir neigiamo poveikio psichinei sveikatai, yra patiės priklausomybės turėtojo problemos pripažinimas. Nustatyti PITN įtaką psichikos sveikatai gali būti sudėtinga, nes IT veiklos paplitimas įprastame žmogaus gyvenime gali būti labai intensyvus, tačiau žalos psichinei sveikatai nedaryti. Kitos priežastys gali lemti psichinės sveikatos problemas. Būtina įsitikinti, ar asmuo gali mėgautis PITN teikiamais malonumais, tačiau, esant būtinybei/poreikiu, gali lengvai persiorientuoti į kitas svarbias gyvenimo veiklas, neteikdamas didelės reikšmės PITN laiko apribojimui. Tokiu atveju psichinės sveikatos problemų reikėtų ieškoti kitose srityse.

Svarbiausi veiksniai, jei yra įtarimas dėl priklausomybės nuo informacinių technologijų, kurios žaloja asmens psichiką, yra atviras pokalbis su paveiktu asmeniu ir laiku suteikta pagalba. Tinkamas atviras profesionalus pokalbis, nustačius problemą, gali išgelbėti žmogų nuo patekimo į daug blogesnę situaciją – sutrikusią psichikos sveikatą. Esant lengvai priklausomybei, galima taikyti šiame tyrime siūlomus

metodus ir problemą spręsti lokaliai padedant artimiesiems ir įvairiems specialistams, bendraujantiems su asmeniu.

Tais atvejais, kai PITN tampa žalinga psichinei sveikatai ir nebeveikia įprastinės pagalbos priemonės, turi būti taikomas gydymas sveikatos priežiūros įstaigoje. Nors gydymo stacionare (gydymo įstaigoje) galimybės yra, jos gana brangios. Kai kuriose šalyse tai sulaukė didelio žiniasklaidos ir visuomenės dėmesio, tačiau empirinių duomenų apie jų veiksmingumą iki šiol nėra. Vis dėlto specialistas, nustatęs įsisenėjusią PITN priklausomybę, kuri kenkia asmens psichinei sveikatai ir dėl to asmuo tampa neadekvatus bei lengvai pažeidžiamas, turi padėti tokiam asmeniui gauti psichikos specialisto pagalbą gydymo įstaigoje.

Nustačius žalingą sveikatai priklausomybę, būtina spręsti, kokio specialisto pagalba reikalinga. Esant pažengusiai PITN priklausomybei, kuri žaloja psichikos sveikatą, patartina į priklausomybės gydymo procesą įtraukti priklausomybių specialistus, gerovės konsultantą arba medicinos specialistus (psichologą arba psichiatrą). Tokiu atveju gali būti rekomenduojamas gydymo kursas, kuris daugiausia būtų susijęs su elgesio terapija, pavyzdžiui:

- Dialektinė elgesio terapija (DET)
- Kognityvinė elgesio terapija (KET)
- Individuali, grupinė ar šeimos terapija
- Elgesio modifikavimas
- Poilsio terapija
- Realybės terapija

DET yra taikoma žmonėms, kurie kenčia nuo probleminio elgesio - savęs žalojimo, agresijos kitų atžvilgiu, piktnaudžiavimo medžiagomis, valgymo sutrikimų ir PITN. DET skirta asmenims, kuriems dėl įgūdžių stokos sunku keisti probleminį elgesį. DET padeda ugdyti dėmesingumą, bendravimo įgūdžius, reguliuoti jausmus, spręsti problemas.

KET – tai moksliškai pagrįstas ir įrodytas tikslingas minčių ir elgesio keitimo metodas, kuriuo siekiama pašalinti simptomus ar geriau adaptuotis. Tai palyginti nauja psichoterapijos rūšis; ji atsirado JAV septintajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje, o jos pradininkais laikomi du žymūs JAV psichoterapeutai – Albert Ellis ir jau minėtas

Aaron Beck. Kognityvinės ir elgesio terapijos pagrindą sudaro moksliškai įrodytas faktas, kad žmogaus savijautą nulemia jo mąstymas, t. y. tai, kaip jaučiamės, priklauso ne nuo to, kas mums nutinka, o nuo to, kaip mes tai suprantame. Mes įpratę manyti ir sakyti atvirkščiai: įvykiai arba kiti žmonės priverčia mus pykti, liūdėti, nerimauti ar džiaugtis. Tačiau akivaizdu tai, kad skirtingi žmonės, patekę į tokią pačią situaciją, gali ją suvokti skirtingai ir todėl išgyventi skirtingus jausmus. Taigi vienas iš svarbiausių kognityvinės ir elgesio terapijos tikslų yra suvokti kliento mąstymo ypatumus ir kaip jie lemia blogą jo savijautą bei padėti keisti mąstymą ir elgesį taip, kad simptomai ir problemos išnyktų, o žmogaus funkcionavimas šeimoje, darbe bei platesniame socialiniame kontekste atsistatytų.

Individuali, grupinė ar šeimos - tai terapijos, kurios taikomos siekiant efektyviai ir greitai spręsti psichoemocines problemas, gyvenimiškus ir santykiuose su kitais bei pačiu savimi kylančius sunkumus, neleidžiančius gerai jaustis.

Elgesio modifikavimas – tai gydymo būdas, kurio tikslas – pakeisti netinkamą elgesį, išmokyti pacientus labiau prisitaikyti ir atsikratyti žalingų įpročių. Yra daug šio gydymo taikymo būdų, taip pat yra įvairių šio tipo gydymo būdų. Prieš keičiant elgesį, verta pasikonsultuoti su keliais ekspertais, kurie nustatytų, tinka tai pacientui ar ne, ir sužinoti apie skirtingus metodus, siekiant išsiaiškinti, ar yra vienas pacientui tinkamiausias. Elgesio modifikavimo seansų metu pacientai iš esmės mokomi, pradedant nuo netinkamo elgesio. Tai gali užtrukti eilę seansų, o metodas paprastai būna pritaikytas konkrečiam pacientui.

Šios terapijos ir paramos grupės gali padėti asmeniui, turinčiam priklausomybę nuo PITN, kontroliuoti savo elgesį ir požiūrį į veiklą su informacinėmis technologijomis bei sukurti įveikos mechanizmus, skirtus kontroliuoti naudojimą. Daugumą šių gydymo būdų galima rasti ambulatorinio gydymo įstaigose arba pas nepriklausomus psichiatrus, konsultantus ar terapeutus.

Ekspertai teigia, kad nepatartina bandyti visiškai susilaikyti nuo interneto naudojimo, nes tai ne tik neišsprendžia pagrindinės problemos, bet ir apsunkina kasdienį gyvenimą ir gali sukelti žalingų simptomų, tokių kaip izoliacija, nerimas ir depresija.

5.5. Mokyklos kaip skaitmeninio švietimo teikėjai ir prevencijos centrai

2021m. Jungtinėje karalystėje atlikto tyrimo metu tėvai laikė mokyklas itin svarbiomis, ugdant ir palengvinant bendravimą su vaiku dėl PITN priklausomybės. Skaitmeninis ugdymas buvo suvokiamas kaip naujas iššūkis mokykloms, bet kartu ir nauja galimybė kurti naujas ugdymo praktikas. Buvo pasiūlyta, kad mokyklos galėtų būti informacijos ir mokymo centrai tiek vaikams, tiek tėvų bendruomenei ir papildyti tėvų pastangas saikingai ir protingai naudotis IT paauglystėje. Akcentuota, kad mokyklos turėtų sistemingiau nagrinėti žiniasklaidos ir sveikatos raštingumą bei problemas, kylančias dėl naudojimosi IT.

Kita pasiūlyta tyrimo sritis buvo pačių mokinių susirūpinimas dėl laiko prie ekrano ir paauglių požiūrio bei laiko, praleisto prie išmaniųjų telefonų, suvokimo. Atsižvelgdami į tai, tėvai rekomendavo mokykloms atidžiau stebėti, kaip mokiniai naudojasi internetiniu turiniu ir prieiga prie jo ir tiksliai įvertinti trukmę bei pasiekiamą turinį. Buvo siūloma įvertinti tiek turinį, tiek laiką, praleistą įvairiai veiklai su IT, ir kaip metakognicija (t.y. mąstymas apie naudojimą) gali turėti įtakos naudojimui. Buvo manoma, kad tokios poveikio priemonės kaip mokyklinių išmaniųjų telefonų draudimas palengvina tėvų pastangas sumažinti įrenginių naudojimą. Išreikštas poreikis dirbti su paaugliais, kuriant ar naudojant turinį internete, su kuriuo jame susiduriama, rekomenduota padėti jiems pasiekti trumpalaikių poilsio poreikių įgyvendinimo ir ilgalaikių darbo tikslų pusiausvyrą [14].

Įžvalga. PITN ugdymo poreikis įtraukti į formalųjį švietimą ir tėvų mokymo poreikis yra neišvengiama švietimo programų būtinybė. Būtina didinti mokyklų vaidmenį, jos turėtų veikti kaip PITN informacijos ir prevencijos centrai, vis labiau įtraukiantys pedagogus į informuotumo apie besaikį vartojimą didinimą ir kylančių problemų vertinimą bei prevenciją. Šis naujas mokyklų vaidmuo, kurį suformulavo tėvai Jungtinėje karalystėje, reiškia tinkamą mokyklos personalo mokymą, kuris gali patenkinti mokinių poreikius tiek skaitmeninio raštingumo požiūriu, tiek reaguojant į besikeičiančias socialines ir psichinės gerovės problemas.

Pagalba mokiniams mokyklose gali būti teikiama šiais būdais:

1) ankstyvų PITN požymių nustatymas ir prevencija;

2) vertinimo priemonių, skirtų tiksliai ir greitai įvertinti galimą priklausomybę nuo PITN rizikos, naudojimas ugdymo procese.

5.6. Psichikos sveikatos stiprinimas per kultūros kompetencijų ugdymą

Mokslinėje literatūroje aptinkama mažai tyrimų, kurie nagrinėtų visuomenės kultūros vartojimo įgūdžių ir įpročių elementus PITN aplinkose, tačiau plačiai nagrinėjamas kultūros kompetencijų ir geros savijautos (arba psichinės sveikatos) ryšys. Nors moksliškai šis ryšys nėra įrodytas, tačiau praktikoje, siekiant sustiprinti visuomenės psichinę sveikatą, vis dažniau taikomas įvairių specialistų (ypač užsienio šalyse). Tęstinis įsitraukimas į kultūros vartojimą įgauna didelę reikšmę šiais neramiais laikais, padeda įveikti psichinę įtampą ir išlaisvina vaizduotę, leidžiančią pabėgti nuo kasdienybės, kurti naujoves ir naujus būties būdus [11]. Tai reiškia, kad asmenys, turintys išugdytas kultūros kompetencijas, rečiau susiduria su psichinės sveikatos problemomis ir jaučiasi geriau. Todėl kultūros įgūdžių ugdymas ir kultūros paslaugų įvairovė PITN aplinkose per geros savijautos kontekstą yra labai svarbus šiuolaikinei visuomenei ir gali ženkliai sumažinti PITN priklausomybės daromą žalą psichinei sveikatai.

Visuomenėse, kuriose skiriama daugiau dėmesio kultūriniam ir meniniam ugdymui, aktyviai kūrybinei ir praktinei jaunimo veiklai, išauga mokymosi motyvacija, pagerėja psichologinė visuomenės aplinka, sustiprėja bendruomeniniai ryšiai. PITN problema tampa mažiau aktuali, kadangi jaunimas kur kas geriau įsisavina vyresnių asmenų patirtį, tampa patrauklesnis pats žinių perdavimo procesas, atsiranda papildomų sąlyčio taškų su realiu gyvenimu ir kultūrine aplinka. Kultūriškai ugdomi asmenys mažiau domisi IT ir rečiau patiria visuomenės atmetimo efektą. Asmenį kultūriškai ugdo ir motyvuoja ne tik formalusis ir neformalusis švietimas, bet ir visuomenės gyvenimas, mados, tradicijos, aplinka, pasauliniai kultūriniai procesai. Kultūrinis ugdymas, kultūrinių nuostatų formavimas vyksta visose visuomenės kultūrinės raiškos srityse ir taip ištraukia asmenis iš žalingos IT aplinkos. Prie šių procesų prisideda šeima, mokykla kaip kultūrinė bendruomenė, menininkai profesionalai ar jų kolektyvai, visuomeninės organizacijos, politinės organizacijos ir kt.

PITN priklausomybė labiau yra aktuali jaunesnio amžiaus asmenims, kadangi šie giliau įsitraukia į žalingas IT aplinkas. Patirtis darbe su jaunimu rodo, kad jaunimas mažiau domisi alternatyviu laiko praleidimu kultūros srityje, o įstaigoms, dirbančioms su jaunimu, būna iššūkis dirbti su tokia mažai motyvuota tiksline grupe. Ypač ši problema aktuali, kai siekiama dirbti su jaunimu, kuris kultūrą vartoja mažai dėl socialinės ir kultūrinės atskirties, geografinio nutolimo nuo kultūros veiklų ar pan. Tad kyla esminis klausimas: ką pasiūlyti jaunimui ir kitiems mažai kultūra besidomintiems asmenims, kad šie, vartodami kultūros paslaugas, patenkintų savirealizacijos poreikius (aukščiausias lygmuo pagal Maslow) ir pagerintų savijautą (psichinę sveikatą) bei aktyviai įsitrauktų į kultūros paslaugų vartojimą. Asmuo tik žinodamas, kad tam tikro produkto/paslaugos naudojimas gali turėti įtakos gerai savijautai ir duoti naudą, neabejotinai vartos šį produktą/paslaugą. Tai galioja ir kultūros paslaugų vartojimui. Šis teiginys yra įrodytas ir pagrįstas dar 1943 Jungtinių Amerikos Valstijų psichologo ir vadybos teoretiko A. H. Maslow bei gerai žinoma jo žmogaus poreikių hierarchijos koncepcija [12].

PITN pašalinius neigiamus poveikius mažinantis alternatyvus būdas yra prisotinti informacinę aplinką tinkamu ir nežalingu turiniu. Būtent kultūros paslaugos galėtų užimti nežalingo turinio vietą. Tokiu būdu netiesioginiu kultūros vartojimo motyvatoriumi galėtų būti tinkamas kultūros ir kultūros produktų integravimas (prisotinimas) į jaunimo pamėgtą informacinių technologijų aplinką [3].

Kultūros sritis turi pakankamai kokybiškų produktų ir priemonių (ypač siūlant aukštos meninės ir kultūrinės kokybės paslaugas), kurie gali motyvuoti šiuolaikinę visuomenę intensyviai vartoti kultūros produktus kasdieniame gyvenime vietoj PITN, tačiau nuolatiniams vartojimo įgūdžiams ir įpročiams atsirasti trūksta kokybiško grįžtamojo ryšio gaunamos naudos kontekste. Gaunamos naudos gali būti įvairios, kiekvienam asmeniui skirtingos, tačiau gera savijauta (stipri psichinė sveikata) yra fundamentali nauda, kuri reikalinga ir suprantama visiems asmenims. Todėl, remiantis šiuo aspektu, siekiant spręsti PITN priklausomybės įtaką psichinei sveikatai, galima identifikuoti šias kultūros paslaugas, kurių skatinimas visuomenėje turėtų įtakos tęstiniam vartojimui ir kartu mažintų priklausomybę nuo PITN:

1. **Individualizuotų meno terapijų taikymas.** Tai kultūros paslaugos, kurios gali būti skirtos streso, nerimo ir depresijos simptomams pašalinti. Įsitraukimas į

įvairias atpalaiduojančias kultūros veiklas sudaro sąlygas asmeniui pagerinti savo savijautą (psichinę sveikatą) ir tuo pačiu išsiugdyti nuolatinius (kasdienius) kultūros vartojimo įpročius. Gali būti taikomos įvairios meno terapijos (dailės, muzikos, šokio, vaidybos, fotografijos ir pan.). Gera savijauta žmogui yra svarbiausia, todėl supratimas, kaip gerą savijautą galima pasiekti per kultūros kompetencijų ugdymą ir dalyvavimą kultūroje, gali lengvai paskatinti intensyviai naudoti įvairias kultūros paslaugas bei atsiriboti nuo žalingų IT aplinkų. Meno terapija, kaip ir meninė raiška, yra svarbi priemonė ugdant visuomenės socialinius įgūdžius bei savarankiškumą, kas itin svarbu jaunimo socializacijos procese. Būtent meninė saviraiška palengvina socializacijos procesus, nes suteikia galimybę dalyvauti socialiniame ir kultūriniame bendruomenės gyvenime, aktyvina, ugdo bendravimo įgūdžius, skatina atsiskleisti, lavinti savo gebėjimus ir norą tobulėti. Socialinis meno poveikis siejamas ne su tikslinės grupės asmenų meniniais įgūdžiais, bet su dalyvavimu procese, kuriame patiriamas atsipalaidavimas, saviraiškos teikiamas džiaugsmas, išgyvenama malonių pojūčių, kyla naujų potyrių, susiduriama su naujais išbandymais. Visa tai teigiamai veikia asmens socialinę įtrauktį ir sanglaudą, bendruomeniškumo įgalinimą, identitetą, švietimą ir mokymąsi, sveikatą ir gerovę. Meninė veikla asmens socializaciją paveikia per aktyvų dalyvavimą, kuris pagerina bendravimo įgūdžius, kognityvines ir socialines funkcijas, padeda geriau suprasti savo pačių pasaulį, padeda patenkinti saviraiškos poreikius bei įgalina geriau įsitraukti į visuomenės gyvenimą. Meninė saviraiška atlieka itin pozityvią socialinę-psichologinę funkciją, kurios esmė – gebėjimas suprasti, identifikuoti ir išreikšti skirtingų grupių poreikius bei problemas, palengvinant jų adaptaciją. Tarpininkavimo (inkliuzijos) funkcija numato kompetentingą dalyvavimą, užtikrinant dalyvių veiksmų suderinamumą, konstruktyvius bei pozityvius tarpasmeninius santykius. Komunikacinė funkcija - tai pozityvių, besiplėtojančių santykių tarp jaunuomenės ir socialinės aplinkos palaikymas. Integracinė funkcija - socialinių veiksnių, trukdančių integracinei sąveikai, prevencija, minimizacija arba pašalinimas veikiant socialinę aplinką, modifikuojant socialines normas ir aplinkos (visuomenės) vertybes. Žalingų įpročių funkcija - kai per įsitraukimą į kultūrinę veiklą mažinama priklausomybė PITN, įvairioms

psichotropinėms medžiagoms, mažinamas nusikalstamumo lygis visuomenėje ir t.t.

2. **Saviraiškos įgūdžių tobulinimas,** pasitelkiant vaidybos meną. Vaidybos meno įvaldymas ir nuolatinis tobulinimas leidžia ugdyti daugelį asmeninių saviraiškos įgūdžių. Komunikacija yra vienas svarbiausių žmogaus socialinio gyvenimo aspektų ir kultūros dalis. Saviraiškos, iškalbos meno mokytis būtina, nes tai yra išsilavinimo, įgūdžių dalykas. Būtina sąlyga - suteikti supratimą, kad vaidybos įgūdžiai gali lemti asmens sėkmę.

3. **Kūrybiškumo įgūdžių tobulinimas.** Kūrybiškumas atveria kelią naujoms idėjoms ir ,,kitokiam pasaulio matymui“ bei puikiai leidžia ateityje lengviau priimti esamas situacijas bei greičiau veikti, ieškant išeičių. Vaikai ir jaunimas savo meninėje kultūroje linkę prioritetus teikti meninei kūrybai, veikiant kartu su profesionaliais meno kūrėjais: meno šventės, kūrybinės dirbtuvės, įvairūs kultūriniai projektai. Ne mažiau svarbia įvardinama suaugusiųjų kuriama meninė kultūra: dailės, dramos, literatūros, muzikos, medijos, kino meno ir kt. kūriniai, ekspozicijos ir projektai, vykstantys muziejuose, meno galerijose, bibliotekose, kultūros centruose. Tad būtina asmenims sudaryti galimybes atskleisti savo kūrybines galias, išsiugdyti esminį kultūros ir meno vertybių suvokimą, gebėti kritiškai vertinti savo paties ir kitų kūrybinius darbus, sėkmingai veikti kultūrinėje aplinkoje, puoselėti kultūrinį, meninį paveldą ir kultūrinę įvairovę.

4. **Kultūros paslaugų prisotinimas informacinių technologijų aplinkose**. Svarbu išugdyti kultūros paslaugų vartojimo įgūdžius informacinių technologijų aplinkose, t. y skatinti dalyvavimą kultūros srities socialiniuose tinkluose, įsitraukti į įvairias kūrybines veiklas naudojant internetą. Nors PITN tam tikrais atvejais gali padaryti neigiamą poveikį gerai savijautai (psichikos sveikatai), tačiau kokybiškų kultūros paslaugų integravimas į šią aplinką gali sumažinti PITN daromą neigiamą žalą, nenaudojant jokio medikamentinio ar konsultacinio gydymo. Kadangi didelė visuomenės dalis daug laiko praleidžia internete, su telefonu, prie kompiuterio, TV, žaidimuose ir pan., kultūros prisotinimas informacinių technologijų aplinkose ir įgūdžių ugdymas naudotis kultūra šioje aplinkoje yra gera alternatyva.

5. **Lietuviškumo ugdymas.** Siekiant išsaugoti savo šalies autentiškumą, tapatumą, savitumą, būtinas ypatingas dėmesys kultūrai, kultūriniam paveldui ir naujas požiūris į kultūrinį meninį ugdymą. Globalizaciniai ekonominio gyvenimo iššūkiai neišvengiamai didina konkurenciją, o sėkmė lydės tas šalis, kurios remsis aukštomis technologijomis ir kūrybiškais aukšto kultūrinio išsilavinimo žmonėmis. Pasididžiavimo savo šalimi jausmas gali lemti jaunimo sprendimų stabilumą, didesnį norą gilintis į savo šalies istoriją ir tradicijas, šiame kontekste tenkinti savirealizacijos poreikius. Tai neabejotinai gali padėti atsiriboti nuo PITN ir sustiprinti visuomenės psichinę sveikatą. Iš prigimties daugelis žmonių turi emocinį ryšį su tėvyne. Tėvynės reikšmingumo (tikras ar menamas) suvokimas yra žmogaus pasąmonėje lengvai priimamas, todėl yra puiki terpė lietuviškos kultūros plėtrai. Ypač tai aktualu, turint omenyje jaunus žmones, kurių pasaulėžiūra nėra galutinai susiformavusi ir turi būti atsakingai formuojama kultūros sektoriaus.

Apibendrinant pateikiamas ir siūlomas kultūros kompetencijų ir geros savijautos stiprinimo modelis, kurį taikant realiame pasaulyje būtų ugdomi baziniai kultūros vartojimo įgūdžiai ir įpročiai (16 pav.) ir taip mažinama priklausomybė nuo PITN.

16 pav. Jaunimo kultūros kompetencijų ir geros savijautos stiprinimo modelis

Šaltinis: sudaryta autorių.

5.7. PITN priklausomybės praktinių atvejų rekomendacijos

PITN priklausomybės atvejų įvairovė labai didelė, t.y. sunku būtų rasti visiškai vienodus atvejus. Tačiau PITN priklausomybės simptomai arba rūšys yra mokslininkų kvalifikuoti ir nurodyti. Šio darbo autoriaus atlikto tyrimo pabaigoje pateikti galimi PITN priklausomybės atvejai ir sprendimo rekomendacijos (10 lentelė).

10 lentelė. PITN priklausomybės praktinių atvejų rekomendacijos

Atvejis	PITN rūšis	Pažeisti poreikiai	Rekomendacijos
Šeimai vakare susirinkus po darbų ir užsiemimų mokyklose, tėtis žaidžia kompiuterinius žaidimus ir neatlieka tėvystės pareigų. Mama viena rūpinasi vaikais ir nespėja atlikti būtiniausių buities darbų, dėl to dažnai kyla konfliktai tarp suaugusiųjų. Šeimoje slogi bendravimo atmosfera. Mama kreipiasi pagalbos į specialistus, tėtis pagalbos atsisako	Priklausomybė nuo žaidimų	Pažeisti socialiniai ir pagarbos poreikiai	Specialistų rekomendacijos mamai: 1. Ramiai pasikalbėkite su savo vyru ir paaiškinkite problemą. Vyrui keliant balsą arba panikuojant išlikite rami. 2. Pasiūlykite vyrui sekti arba fiksuoti praleidžiamą laiką, žaidžiant žaidimus. Vyrui nesutinkant, atlikite statistinius skaičiavimus pati. Pasidalinkite rezultatais. 3. Parodykite, kad Jums rūpi vyro laisvalaikis, ir pasiūlykite laisvalaikio alternatyvas. 4. Sugalvokite alternatyvų vakarų praleidimo planą. Surašykite planą ant popieriaus, pakabinkite matomoje vietoje ir sutarkite jį įgyvendinti su visa šeima. 5. Sugalvokite šeimos iššūkį, kurį sieksite įgyvendinti per artimiausią gyvenimo pusmetį. 6. Sutarkite, kuriomis savaitės dienomis visiškai bus atsisakoma kompiuterinių žaidimų. 7. Į susitarimus įtraukite visą šeimą ir būkite visi vieningi tėčio atžvilgiu dėl priklausomybės žaidimams. 8. Nupirkite ir padovanokite tėčiui literatūros apie kompiuterinių žaidimų daromą žalą ar šeimos laimę. 9. Pabandykite atgaivinti kitus vyro pomėgius, kurie nėra susiję su IT.
Vaikas praleidžia visą laisvalaikį socialiniuose	Priklausomybė nuo kibernetinių	Pažeisti socialiniai poreikiai	Specialistų rekomendacijos tėvams:

tinkluose. Veikla nesibaigia vakare, o tęsiasi, kai visi kiti šeimos nariai miega. Kenčia pamokų rengimas, dėl miego trūkumo vaikas nesugeba susikaupti mokykloje. Prastėja mokymosi motyvacija ir rezultatai mokykloje, kamuoja mieguistumas. Įtariama PITN problema	(internetinių) santykių		1.Pasikvieskite tėvus pokalbiui ir ramiai aptarkite galimos problemos ištakas ir atsiradusias pasekmes. 2. Pasiūlykite tėvams atkreipti dėmesį į vaiko praleidžiamą laiką socialiniuose tinkluose, ypač kai kiti šeimos nariai miega. 3. Parenkite ir pasiūlykite tėvams naudoti prevencijos atmintinę dėl perteklinio socialinių tinklų naudojimo. Joje įrašykite savo ar kitų priklausomybių specialistų kontaktus. Trumpai aptarkite su tėvais šiuos pagrindinius atmintinės punktus: 3.1. Susivienykite ir parodykite savo vaikui vieningą nuomonę dėl socialinių tinklų daromos žalos ir neigiamos įtakos sėkmingai ateičiai. 3.3. Paaiškinkite savo vaikui sąmoningo socialinių tinklų vartojimo principus. Paaiškinkite žalos sveikatai ir rezultatams ribą (jei reikia, pasitarkite su specialistais). 3.2. Užsiregistruokite į tuos pačius socialinius tinklus, kuriais naudojasi Jūsų vaikas, ir pakvieskite pabendrauti. Pajuokaukite. 3.3. Sukurkite saugaus naudojimo šeimoje taisykles (ne kontroliavimo, o saugaus naudojimo!) ir pakabinkite matomoje namų vietoje. Parodykite vaikui, kad jos skirtos visiems. 3.4. Užsiimkite su vaiku, ypač kai pastebite, kad vaikas yra socialiniuose tinkluose. Pasiūlykite alternatyvią veiklą. 3.5. Įsitraukite į vaiko pamokų ruošą. Sekite mokytojų užduotis ir iškelkite savo individualius tikslus. 3.6. Aptarkite su vaiku miego svarbą ir nustatykite miego

			grafiką (jei reikia, pasitarkite su specialistu). 3.7. Dažniau pasikvieskite į svečius draugus, kurie turi Jūsų vaiko bendraamžių. 3.8. Didinkite savo vaiko užimtumą. Aptarkite su savo vaiku būrelių lankymo galimybes po pamokų. 3.9. Pasiūlykite savo vaikui kultūros vartojimo įpročių formavimo veiklą. 3.10. Sudarykite vaikui sąlygas praleisti daugiau laiko su kitais vaikais. 3.11. Gyvenkite gyvenimą kartu su savo vaiku. 3.12. Turėkite nuolatinį grįžtamąjį ryšį su mokykla.
Pagyvenęs šeimos narys (senelis) prasidėjus karui ištisai žiūri žinias ir naršo internetą, ieškodamas karo naujienų ir video. Senelis tapo irzlus, mažai bendrauja ir mažai rūpinasi šeimos reikalais. Kartais jį ištinka pykčio priepuoliai, dažnai apšaukia anūkus. Dėl ilgo sedėjimo prie ekranų senelį ėmė kamuoti sveikatos problemos.	Priklausomybė informacijos paieškai	Pažeisti fiziologiniai, socialiniai poreikiai.	Specialistų rekomendacijos šeimai: 1. Sūnus/dukra turi ramiai pasikalbėkite su savo tėvu ir paaiškinti problemą. 2. Pasiūlykite seneliui sekti arba fiksuoti praleidžiamą laiką medijose. Seneliui nesutinkant, atlikite statistinius skaičiavimus patys. Pasidalinkite rezultatais. 3. Kiekvieną vakarą skirkite seneliui laiko ir aptarkite karo baisybes. Kartu pažiūrėkite žinias. Leiskite seneliui išsikalbėti. 4. Įtraukite senelį į šeimos laisvalaikį. Sugalvokite laisvalaikio leidimo formas, atitinkančias jo pomėgius ir gyvenimo situaciją. 5. Nupirkite ir padovanokite seneliui skaitomosios literatūros apie priklausomybę medijoms ir daromą žalą sveikam senėjimui. Kaip alternatyvą galite pasiūlyti elektronines knygas. 6. Skatinkite senelio fizinį aktyvumą (skatinkite vakarinius bendrus pasivaikščiojimus su šeimos nariais gamtoje ar kitose

			tam pritaikytose aplinkose). Jei neturite laiko, darykite tai pasikeisdami. 7. Diskutuokite karo tema šeimoje. Kartu įsitraukite į pagalbą nukentėjusiems nuo karo. 8. Aptarkite karo naujienų sekimo planą. Rekomenduokite šeimos nariams skaityti internete karo naujienas vieną kartą per dieną iki 30 min.
Šeimoje - partnerių krizė. Partneriai vienas kitam nebeįdomūs Klesti masturbacija, žiūrint pornografiją. Tarp partnerių jaučiamas akivaizdžiai sumažėjęs pajėgumas mylėti(s), o seksualiniai santykiai tampa mechaniški, besieliai, vystosi ego, sukoncentruotas į geismą, neturintį jokių vertybių	Priklausomybė nuo kibersekso	Pažeisti socialiniai, savigarbos ir pagarbos poreikiai	Specialistų rekomendacijos partneriams: 1. Padėkite vienas kitam suprasti potraukio praradimo priežastis. 2. Mylėkite save, jei norite, kad kiti Jus mylėtų. 3. Sąžiningai optimizuokite fizinį patrauklumą. Pažaiskite su išvaizdos stiliais. 4. Dažniau išvykite vieni į keliones ar aplinkas, kur nėra vaikų, streso ir vyrauja „karšta“ aplinka. 5. Nekritikuokite ir nesmerkite vienas kito dėl kibersekso, o pabandykite paįvairinti savo asmeninį seksualinį gyvenimą pasitelkdami IT ir kibersekso privalumus kartu. 6. Pabandykite kartu pažiūrėti pornografiją. Tyrimai rodo, kad bent 37 proc. porų tai mėgsta daryti. 7. Jausmingai žaiskite žaidimą. Kurkite ir imituokite pavydo scenas, kelkite pavydą, išsigalvokite įvairias keistas situacijas, kas galų gale baigtųsi santykių išsaugojimo pergale. Turėtumėte žinoti, kad seksas „susitaikius“ ypač kokybiškas. 8. Išanalizuokite, kokios partnerio savybės sunaikina vertybinį potraukį partneriui. Nebijokite atvirai su partneriu pasikalbėti šiais klausimais.

			9. Kovokite su partnerio stresu, depresija ir nerimu. Tai garantuotas seksualinio potrauklio mažintojas. 10. Nuoširdžiai stenkitės atsižvelgti į partnerio vertybinę santykių viziją. Nepavykus nesigraužkite. Nuoširdžios pastangos yra didžiausia vertybė.
Šeimoje įtampa. Vienas iš šeimos narių yra priklausomas nuo prekybos akcijomis internetu. Šeima patiria finansinius nuostolius	Priklausomybė nuo neįveikiamų potraukių internete	Pažeisti socialiniai, fiziologiniai, saugumo poreikiai	Specialistų rekomendacijos šeimos nariams: 1. Nekaltinkite savęs dėl artimojo priklausomybės problemos ir neleiskite, kad jo priklausomybė dominuotų Jūsų gyvenime. 2. Nepaisant finansinių nuostolių, jokiu būdu nenutraukite santykių su artimuoju. 3. Pirmoji Jūsų pareiga yra užtikrinti, kad šeimos finansams ir kreditams negrėstų pavojus. 4. Pradėkite kontroliuoti šeimos pinigus. Apsvarstykite galimybę perimti šeimos finansus, kad akcijų pirkėjas neturėtų galimybės įsigyti akcijų. 5. Dėl neįveikiamo potraukio priklausomybę turintis asmuo gali tiesiogiai ar netiesiogiai prašyti pinigų. Norėdami gauti pinigų jie net gali kreiptis į teismą, manipuliuoti ar grasinti. Reikia praktikos, kad įsitikintumėte, jog duodami pinigus neskatinate artimo žmogaus priklausomybės nuo akcijų pirkimo. 6. Padėkite nemalonius jausmus malšinti sveikesniais būdais nei prekyba akcijomis, pavyzdžiui, mankšta, laiko leidimu su šeima ir draugais, kurie nelošia ar užsiėmimu naujais pomėgiais. 7. Padėkite sustiprinti artimojo palaikymo tinklą. Sunku kovoti su bet kokia priklausomybe be palaikymo, todėl papasakokite apie problemą draugams ir giminaičiams.

			8. Pasiūlykite prisijungti prie sporto komandos, savitarpio paramos grupės ar savanoriauti. 9. Suteikite pagalbą dėl nuotaikos sutrikimų, tokių kaip depresija, stresas, nerimas ar piktnaudžiavimas narkotikais. 10.Nebijokite prašyti pagalbos. Kartais Jums gali atrodyti, kad pagalbos prašymas ir skatinimas artimąjį gydytis gali būti priimtas kaip noras nusimesti pareigas ir atsakomybes, tačiau taip nėra.

Šaltinis: sudaryta autorių

KĄ REIKIA ŽINOTI SPECIALISTAMS APIE PITN ŽALĄ PSICHINEI SVEIKATAI

1. Priklausomybė nuo informacinių technologijų naudojimo (PITN) metodinėje literatūroje apibūdinama kaip patologinis potraukis, nenumaldomas noras naudotis IT, kliudantis kasdieninei ir įprastai veiklai. Pavojinga riba pasiekiama, kai priklausomybė IT užvaldo asmens gyvenimą ir yra atsisakoma socialinių, darbinių, materialinių ir šeimyninių vertybių bei įsipareigojimų.

2. Apie probleminio informacinių technologijų naudojimo (tuo metu interneto) problemą 1996 m. pirmoji prabilo Pitsburgo universiteto (Jungtinės valstijos) psichologijos profesorė Young Kimberly, tačiau į aktyvią vartoseną sąvoką „priklausomybė nuo interneto“ įvedė Australijos psichiatras Ivanas Goldbergas. Probleminio informacinių technologijų naudojimo problema ypač tampa aštri kartoms, gimusioms po 1990 metų.

3. Oficialiais duomenimis, PITN priklausomybė pasaulyje siekia nuo 1 iki 38 proc., o Lietuvoje, remiantis VĮ Higienos instituto turimais duomenimis, siekia 25 proc. Tyrimų metodologijos ir instrumentai skiriasi, be to, tarp šalių vyrauja socialiniai, kultūriniai, demografiniai informacinių technologijų naudojimo prieinamumo bei požiūrio skirtumai, todėl rezultato ribos tarp skirtingų šalių kol kas sunkiai palyginamos.

4. Fundamentinė dilema – kokią problemą iš tikrųjų reikia spręsti? Skirtingų kartų mokslininkai problemą mato skirtingai. Reikėtų atsargiai vertinti Pasaulio sveikatos

organizacijos rekomendacijas ir kitų pasaulinio lygio mokslininkų darbus, kuriuose teigiama, kad maksimalus laikas prie ekranų turėtų būti ne ilgesnis nei 2 val. per dieną vaikams, suaugusiems - iki 4 val. Iškeltas tikslas geras, tačiau yra didelė rizika, kad jo pasiekti 21 technologijų amžiuje neįmanoma, ir nerealūs tikslai nukreipia problemos sprendimą neteisinga linkme. Daugelis taip teigiančių neužaugo ir nebrendo informacinių technologijų apsuptyje. Globaliame kontekste 21 amžius yra technologijų amžius, informacinės technologijos yra progreso pagrindas ir technologijos, įskaitant informacines, yra viskas: leidžia ilgiau gyventi, leidžia palengvinti darbą, pagreitina pažinimą, suteikia pramogas ir daro žmones laimingesnius, t.y. leidžia, pagal Maslou poreikių piramidę, pasiekti aukščiausią savirealizacijos lygmenį, todėl būtų sudėtinga įrodyti, kad IT vartojimas žmogui yra žalingas.

5. Būtent dėl to tarptautinė bendruomenė PITN priklausomybės daromos žalos žmogaus psichinei sveikatai iki šiol nelaiko liga, kadangi PITN vartojimas tiesiogiai (savaime) nedaro neigiamos įtakos žmogaus psichinei sveikatai. Tačiau pasaulinio mokslo jau yra įrodyta, kad PITN priklausomybė turi neigiamą poveikį, kuris atsiranda dėl PITN sukeltų pašalinių veiksnių (faktorių): prasta miego kokybė, įsitraukimas į tiesiogiai žalingą veiklą panaudojant IT (pavyzdžiui, lošimų, lengvų paskolų, besaikio apsipirkinėjimo internete, kibersekso ir pan.), struktūrinių pokyčių smegenyse, socialinės veiklos sutrikimų, asmeninės veiklos sutrikimų, emocinių ir nuotaikos sutrikimų, visuomenės atmetimo ir pasmerkimo.

6. Būtina suprasti poreikių paradokso dėl informacinių technologijų ir A. Maslow poreikių hierarchijos disbalanso esmę (hipotezė iškelta tyrimo vadovo). Tai žalos psichinei sveikatai dėl PITN problemos ištakos. PITN priklausomybės sukeltas A. Maslow poreikių hierarchijos balansas pažeistas, kai pasinaudojant IT privalumais (įsivaizduojamos virtualios realybės vartojimu) tenkinami aukščiausi asmens savirealizacijos poreikiai, tačiau dėl pašalinių veiksnių prarandami žemesni socialiniai poreikiai arba saugumo poreikiai ir pan. Pagal A. Maslow, taip būti negali, nes pirmiausia turi būti patenkinti žemesni poreikiai ir tik tada įmanoma patenkinti aukštesnius. Situacija, kai tenkinamas aukštesnis lygmuo, tačiau tuo pačiu sutrinka žemesnio lygmens pasitenkinimas, yra galima ir turi būti apibrėžiama kaip žmogaus psichiką sutrikdanti situacija, t.y. išsibalansavę poreikiai sukelia stresą, nerimą ir depresiją. Nustačius, kokie asmens poreikiai pagal A. Maslow poreikių piramidę yra

sutrikdyti, galima tiksliau ir efektyviau taikyti poveikio priemones – vykdyti poreikių atstatymą į fundamantinę būseną (kai aukštesni poreikiai negali būti patenkinti, nepatenkinus žemesnių).

7. PITN fizinė priklausomybė smegenims. Fizinė priklausomybė atsiranda, kai smegenyse dėl PITN nenatūraliai susidaro cheminės medžiagos, tokios kaip dopaminas, endorfinai ir serotoninas, kurių išsiskyrimas smegenyse sukelia gerą savijautą. Dėl intensyvaus PITN didesnis gaminamų cheminių medžiagų kiekis ilgainiui padidina jų toleranciją, o tai reiškia, kad naudotojui reikės vis daugiau medžiagos, kad pajustų poveikį arba kai kuriais atvejais asmuo jaustųsi normaliai. Smegenys atsimena veiklą, kuri lėmė dopamino pliūpsnį, ir galiausiai pradedame tikėtis, kad įsitraukimas į tą veiklą vėl suteiks tą patį jausmą, net jei pats elgesys mums ir nebeteikia malonumo. Įvyksta vadinamoji prognozės klaida (angl. forecasting error): mes tikimės, kad jausimės gerai, tačiau taip nenutikus ieškome naujų, geresnių, stipresnių, įdomesnių stimulų, kurie vėl parūpintų trokštamą dopamino pliūptelėjimą į smegenis. Tai vadinama fizine priklausomybe ir, kai stiprėja neigiamas priklausomybės poveikis žmogaus gyvenimui, gali atsirasti psichinės sveikatos pažeidimų ir struktūrinių pokyčių smegenyse.

8. Pagrindinės priklausomybės nuo PITN rūšys: 1) kibernetinis seksas, kuris gali pakenkti žmogaus gebėjimui užmegzti realius seksualinius, romantiškus ar intymius santykius; 2) neįveikiami potraukiai internetu: lošimas internetu, prekyba akcijomis, internetiniai aukcionai ir t.t.; 3) kibernetiniai (internetiniai) santykiai, kai asmuo gali likti ribotų socialinių įgūdžių ir nerealių lūkesčių, neįgyvendinamų realiame pasaulyje; 4) nesibaigianti informacijos paieška, kai nevaldomas informacijos ieškojimas taip pat gali sumažinti darbo našumą; 5) kompiuteriniai žaidimai, kurie sunaikina atsakomybės jausmą ir įsipareigojimus.

9. Mokymasis, kultūra, kūryba, bendravimas programėlių pagalba su artimaisiais ir draugais, tipinius poreikius tenkinantis kiberseksas, laisvalaikio pomėgiai neturi tiesioginio neigiamo poveikio psichinei sveikatai. Su probleminiu naudojimu siejamos laisvalaikio ir pramogavimo veiklos savaime nereiškia, kad yra neigiama įtaka psichinei sveikatai.

10. Kiekvienas specialistas turi įvertinti, ar internetu ir technologijomis asmuo naudojasi įprastai, ar ne. Ilgas ir nustatytas normas viršijantis IT naudojimas gali reikšti PITN priklausomybę, kelti riziką fizinei sveikatai, tačiau neturėti jokios įtakos psichinei

sveikatai. Nustačius priklausomybę nuo informacinių technologijų, dar nėra pagrindo daryti išvadą apie asmenį kamuojančias psichinės sveikatos problemas. Tik nustačius PITN priklausomybę, tikslinga tikrinti, ar PITN priklausomybė gali turėti psichinės patologijos riziką.

11. Nustatant PITN priklausomybės įtaką psichinei sveikatai, gali būti susiduriama su 3 skirtingais atvejais: 1) yra nustatyta, kad asmuo turi priklausomybę nuo PITN, tačiau nėra tiksliai identifikuota patiriama žala psichinei sveikatai; 2) yra aišku, kad asmuo turi psichinės sveikatos problemų, tačiau nėra aišku, kokios priežastys jas sukelia; 3) yra nustatyta, kad asmuo turi priklausomybę nuo PITN ir turi psichinės sveikatos problemų, tačiau žala psichinei sveikatai nėra pagrindinis šaltinis, t.y. PITN yra tik stiprinantis žalą faktorius.

12. PITN priklausomybės atpažinimo simptomai (apibendrinus įvairius literatūros šaltinius):

- Asmuo stengiasi ilgiau nemiegoti, kad galėtų užsiimti problemine veikla, o kitą dieną dažnai jaučia mieguistumą ir nuovargį.
- Atsisako kitų veiklų, kurias anksčiau mėgo.
- Nepaliaujamas video turinio žiūrėjimas internete.
- Asmuo negali laikytis savo darbų grafiko, laiku atvykti į darbą, mokyklą ar būrelius.
- Meluoja aplinkiniams apie tai, kiek laiko praleidžia internete.
- Atsisako bendrauti arba sutrinka sklandus bendravimas su šeima ar draugais.
- Negali kontroliuoti arba paaiškinti savo elgesio.
- Naudodamas IT, patiria didelių finansinių nuostolių.
- Turi iškreiptą laiko pojūtį.
- Jaučia kaltės, gėdos, nerimo jausmus ar depresijos simptomus dėl per ilgo buvimo internete.
- Sutrinka fiziologinis balansas ir blogėja fizinė sveikata: kūno svoris pradeda augti arba kristi, skauda nugarą, kaklą, galvą, atsiranda regėjimo problemos, dažnai išsausėja akys).

13. PITN priklausomybės psichosocialinių požymių atpažinimo simptomai (apibendrinus įvairius literatūros šaltinius):

- Ilgą laiką sumažėjęs arba visiškai išnykęs domėjimasis šeima, darbu, mokslu, ankstesniais pomėgiais.
- Dėl atsakomybės sumažėjimo, neatsakingo savo pareigų namuose ir darbe/moksle atlikimo atsiranda neigiamos pasekmės.
- Augančios neigiamos emocijos (suirzimas, apatija, pablogėjusi nuotaika, nuobodulys, tuštumos jausmas, isterijos priepuoliai, pykčio priepuoliai, agresyvumas, kai nėra prisijungęs (-usi) prie interneto.
- Labai stiprus liguistas potraukis prisijungti prie interneto ir pagerėjusi nuotaika naršant internete ar naudojant IT.
- Sunkumai nutraukiant informacinių technologijų vartojimą.
- Nutraukus atsiranda depresija, nerimas, stresas ir fobijos.
- Didelė nuotaikų kaita.
- Tam tikrais atvejais visiškas užsidarymas savyje.
- Prioritetų netekimas.
- Nesąžiningumo ir kaltės neigimo atsiradimas. Dideli finansiniai nuostoliai, naudojant IT.

14. PITN neigiamai veikia asmens psichinę sveikatą dviem kryptimis, formuodama uždaro ciklo procesus:

1) Tiesioginė kryptis. Dėl miego trūkumo, nemigos ir miego sutrikimų daroma tiesioginė žala asmens psichinei sveikatai, t.y. moksliškai įrodytas tiesioginis ryšys su depresija, stresu, nerimu.

2) Netiesioginė kryptis. Suardo asmens socialinę ir asmeninę veiklą, dėl ko sutrinka asmens emocinė pusiausvyra, kas nuosekliai didina žalą psichinei sveikatai. Išbalansuota asmens socialinė ir asmeninė veikla didina nemigą ir miego sutrikimų riziką ir papildomai uždaru ciklu neigiamai veikiama asmens psichinė sveikata.

15. PITN priklausomybei identifikuoti pasaulyje sukurta daug modelių, tačiau praktikoje jų veikimas mažai patikrintas ir fundamentinių tyrimų (gavusių pripažinimą) šioje srityje nėra. Vertas dėmesio yra Irano mokslininkų sukurtas galutinis probleminio interneto naudojimo blogos miego kokybės modelis, jo pagrindu šio tyrimo autorių sukurti Psichinės sveikatos blogėjimo dėl PITN – uždaras neigiamų poveikių ciklo ir Socialinės ir asmenybės raidos sutrikimų atsiradimo modelis.

16. Įdomus yra Jungtinėje Karalystėje diegiamas požiūris į PITN priklausomybės problemos sprendimą. Tyrėjai šioje šalyje nustatė tris pagrindines kryptis, susijusias su paauglių naudojimusi probleminiu internetu, ir išgrynino rekomendacijas, kaip problemą spręsti:

1) Mokyklos turi tapti skaitmeninio švietimo teikėjomis ir prevencijos centrais.

2) Psichikos sveikatos raštingumo įgūdžių tobulinimas, kurį sudaro trys lygiai: informuotumo didinimas, problemų sprendimas, dviprasmiškumas dėl poveikio ir besaikio naudojimo mažinimas.

3) Psichoedukacija ir specialistų kvalifikacijos kėlimas. Tėvai kaip pagrindinį prioritetą įvardijo poreikį skatinti skaitmeninį ugdymą tiek mokinių, tiek tėvų lygmeniu [14]. Remiantis šiomis Jungtinės Karalystės mokslininkų tyrimų išvadomis, yra aprašytas visuomenės psichikos sveikatos raštingumo prevencinis ugdymo procesas Lietuvos atveju.

17. Remiantis įvairių pasaulio mokslininkų tyrimų rezultatais, taip pat šio tyrimo metu padarytomis išvadomis, tyrimo autoriai siūlo PITN įtakos psichikos sveikatai identifikavimo ir prevencijos modelį Lietuvos atvejui. Modelį sudaro dvi pagrindinės dalys:

1) Veiksnių, lemiančių psichinę sveikatą dėl PITN priklausomybės, identifikavimas. Tiesiogiai: prasta miego kokybė ir neigiami struktūriniai pokyčiai organizme. Netiesiogiai: visuomenės atmetimas ir pasmerkimas, kurį lemia socialinės ir asmenybės raidos sutrikimai, emocinis ir nuotaikos sutrikimas.

2) Pagalbos mechanizmai, kurie gali būti taikomi, siekiant suteikti pagalbą asmens psichikos sveikatai dėl PITN daromos žalos. Modelyje pagalba yra orientuota į PITN pshichikos sveikatos raštingumo prevencinį ugdymą, akcentuojant PITN ugdymo stiprinimą mokyklose ir šeimoje.

18. IT naudojimo draudimo ir kontrolės filosofija yra ne mažiau žalinga negu PITN priklausomybė. Draudimai ir kontrolė veikia tik tose ribose, kol Jūsų artimieji yra kontakto zonoje. Kai artimasis išeina iš kontakto zonos, problema tampa nevaldoma, nes nėra įsisavinta jokių kitų pagalbos mechanizmų ir kompetencijų. Tipinis pavyzdys, kai jaunuolis tampa studentu. Kaip rodo šiame tyrime pateikti kitų šalių tyrimų

duomenys, didžiausia PITN priklausomybė yra tarp studentų. Be to, visi draudimai ir kontrolės mechanizmai turi neigiamų pasekmių, t.y. kelia įtampą ir nepasitikėjimo jausmą šeimoje, pažeidžia privatumą. Taip pat draudimai ir kontrolė žlugdo asmenybes ir lyderius, turint omenyje ne IT draudimus ir kontrolės mechanizmus šeimoje, bet šeimos sąmoningumo ir IT naudojimo kompetencijų ugdymą. Tai yra kelias.

19. PITN pašalinius neigiamus poveikius mažinantis alternatyvus būdas yra pripildyti informacinę aplinką tinkamu ir nežalingu turiniu. Būtent kultūros paslaugos galėtų užimti nežalingo turinio vietą. Tokiu būdu netiesioginiu kultūros vartojimo motyvatoriumi galėtų būti tinkamas kultūros ir kultūros produktų integravimas (prisotinimas) į jaunimo pamėgtą informacinių technologijų aplinką.

LITERATŪRA

1. M. R. Shadzi, A. Salehi, H. M. Vardanjani. Problematic Internet Use, Mental Health, and Sleep Quality among Medical Students: A Path-Analytic Model. Indian J Psychol Med. 2020 Mar-Apr; 42(2): 128–135. Published online 2020 Mar. doi: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_238_19
2. R. Adlienė. Žiniasklaidos įtaka vaikų psichikos sveikatai ir prevencijos priemonės. Valstybinis psichikos sveikatos centras.
3. Block JJ: Pathological computer use in the USA, in 2007 International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction. Seoul, Korea, National Youth Commission, 2007.
4. Skaitmeninės etikos centras. Mokslininkai apžvelgia pasaulyje atliktus probleminio interneto naudojimo tyrimus, 2022. https://e-etika.lt/mokslininkai-apzvelgia-pasaulyje-atliktus-probleminio-interneto-naudojimo-tyrimus/
5. Vaikų linija. Priklausomybė nuo interneto. https://www.vaikulinija.lt/ieskantiems-pagalbos/tevams/naudinga-informacija/priklausomyb-nuo-interneto/
6. Kokios yra priklausomybės nuo interneto? Orlando priklausomybių centras. https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/
7. Europos parlamentas. Interneto naudojimo neigiamas poveikis. 2020. https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA%282020%29641540_EN.pdf
8. Lemmens JS, Valkenburg PM, Gentile DA. The Internet Gaming Disorder Scale. Psychol Assess, 2015; 27: 567
9. Müller KW, Dreier M, Beutel ME, Duven E, Giralt S, Wölfling K. A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. Comput Hum Behav, 2016; 55: 172-177.
10. Giordano, A L, Cashwell, C S. Cybersex addiction among college students: A prevalence study. Sexual Addiction & Compulsivity, 2017; 24: 47-57.
11. World economic forum. Arts and Culture. Art therapy: This is how the arts can sharpen mental health research, Sep 29, 2020: https://www.weforum.org/agenda/2020/09/art-therapy-when-science-meets-art-mental-health-wellbeing-and-culture/

12. A. H. Maslow poreikių hierarchijos koncepcija. https://www.vle.lt/straipsnis/poreikiu-hierarchija/
13. Higienos institutas. Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos pokyčiai. 2016 ir 2020 metų gyvensenos tyrimų palyginamoji analizė. 2021. https://hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Mokyklinio_amziaus_vaiku_gyvensenos_pokyciai_2021.pdf
14. M. A. Throuvala, M. D. Griffiths, M. Rennoldson, D. J. Kuss. Probleminio interneto naudojimo mokyklose prevencijos politikos rekomendacijos: kokybinis tėvų perspektyvų tyrimas, Int J Environ Res Visuomenės sveikata. 2021 m. gegužės mėn.; 18(9): 4522.
15. E. Murphy. Priklausomybė internetui. https://recovered.org/addiction/behaviors/internet-addiction
16. J. Twenge. Making iGen's Mental Health Issues Disappear. Psichology today 2017m. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/our-changing-culture/201708/making-igens-mental-health-issues-disappear
17. K. Young. Evaluation and treatment of Internet Addiction (Chapter), in Innovations in Clinical Practice: A Source Book.1999m.
18. D. Šimkutė, I. G. Bulanova. Gyvybės mokslų centras. SPECTRUM: Kaip probleminis interneto naudojimas keičia mūsų smegenis? 2021.
19. E. Aboujaoude. Problematic Internet use: an overview. World Psychiatry. 2010 Jun; 9(2): 85–90., doi: 10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x
20. J. Chang, C. Hung. Problematic Internet use. IACAPAP Textbook of Child and Adolescent Mental Health. 2012.

PRIEDAI

1 priedas. Specialistų apklausos anketa

Projekto „Specialistų žinių ir kompetencijų tobulinimas sprendžiant probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų naudojimo keliamus iššūkius psichikos sveikatai ir skatinant šių priklausomybių prevenciją“

PIRMINIO TIKSLINĖS GRUPĖS VERTINIMO (APKLAUSOS) ATLIKIMAS REZULTATŲ POKYČIO STEBĖSENAI

(teisingą atsakymą žymėti X)

Mieli kolegos,

Šiuo klausimynu norima surinkti ir apibendrinti Jūsų nuomonę apie probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų naudojimo neigiamą įtaką asmens psichikos sveikatai. Apklausos tikslas – stebėti projekto kokybinio rodiklio pokytį ir projekto veiklų poveikį specialistams, dirbantiems asmens sveikatos priežiūros, visuomenės sveikatos priežiūros, švietimo ir kitose atitinkamose srityse ir galintiems efektyviai prisidėti prie naujų priklausomybę sukeliančių rizikos veiksnių prevencijos vykdymo bei pagalbos priklausomiems asmenims teikimo.

Gauti duomenys yra konfidencialūs, visi atsakymai bus analizuojami ir pateikiami tik apibendrintai.

Jūsų nuomonė labai svarbi. Maloniai prašome atsakyti į visus anketos klausimus.

1. Jūsų lytis:

Moteris ☐ Vyras ☐

2. Jūsų išsilavinimas:

Pagrindinis ☐ Vidurinis ☐ Aukštesnysis ☐

Aukštasis ☐ Profesinis ☐ Kita ☐

3. Jūsų amžius:

19 – 29 m. ☐ 30 – 50 m. ☐

51 m. ir daugiau ☐

4. Pažymėkite, ar sutinkate su pateiktais teiginiais:

Teiginys	Visiškai sutinku (5)	Iš dalies sutinku (4)	Neturiu nuomonės (3)	Iš dalies ne sutinku (2)	Visiškai nesutinku (1)
Probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų naudojimo keliami iššūkiai asmens psichikos sveikatai yra aktuali problema mūsų visuomenėje					
Su nuo probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų žalą patyrusiais klientais nuolat tenka susidurti kasdieniame darbe					
Jaučiu asmeninių profesinių žinių stoką siekdamas atpažinti probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų poveikį asmens psichikos sveikatai					

5. Pažymėkite, kuri iš PITN rūšių dažniausiai pasitaiko Jūsų darbe

Priklausomybė nuo kibernetinio sekso ☐	**Neįveikiami potraukiai internete (lošimai, prekyba, aukcionai) ☐**
Priklausomybė nuo kibernetinių santykių ☐	**Priklausomybė informacijos paieškai ☐**

Priklausomybė nuo žaidimų ir kompiuterių ☐	**Kitos nenurodytos priklausomybės ☐**

6. Pažymėkite, kokie, Jūsų nuomone, veiksniai turi/neturi įtakos asmens psichikos sveikatai dėl probleminio interneto ir kitų skaitmeninių technologijų naudojimo.

Veiksnys	**Turi įtaką**	**Neturi įtakos**
Atsirandantis miego trūkumas ar prasta miego kokybė.		
Socialinės veiklos sutrikimai		
Asmeninės veiklos sutrikimai		
Asmens šeimyninis statusas		
Emocinis ir nuotaikos sutrikimai		
Realaus pasaulio suvokimo atsiradimas		
Visuomenės atmetimas ir pasmerkimas		
Atsirandantis nerimas, depresija, stresas		
Asmens amžius		
Dėmesio sutelktumo ir išlaikymo sunkumai		
Atsirandantis polinkis į depresiškumą/ depresiją		
Asmens lytis		
Pažintinių procesų sutrikimai		
Savikritikos praradimas		
Asmuo negali kontroliuoti savo elgesio		
Atsirandantis iškreiptas laiko pojūtis		
Atsisako bendrauti su šeima ar draugais		
Prastėjanti asmens fizinė sveikata		
Socialinis statusas ir turimas išsilavinimas		

7. Ar tikite, kad 21 technologijų amžiuje PITN priklausomybės problemą išspręsti įmanoma apribojant IT naudojimą visuomenėje?

Taip ☐ Ne ☐ Dalinai ☐

8. Jūsų pasiūlymai, komentarai

_____

_____

_____

_____

_____