5 priedas

Priklausomybė nuo kompiuterio

Viena iš šių dienų aktualijų – vaikų susidomėjimas kompiuteriniais žaidimais. Kiekvienas žmogus turi įvairių pomėgių, tačiau ne visi įpročiai *tampa priklausomybėmis*. Kaip atskirti, kada vaiko žaidimas kompiuteriu yra tiesiog nekaltas pomėgis, o kada - klastingai besivystanti priklausomybė?

Dažniausiai vaikai ir paaugliai įsitraukia į kompiuterinius žaidimus stresinio periodo metu: *įtempti mokslai, barniai namuose, tėvų skyrybos, patyčios mokykloje ar kieme, kai jaučiasi tėvų nesuprasti ar atstumti, nesiseka užmegzti artimų santykių su bendraamžiais, išgyvena nelaimingą meilę ir t.t.*

Kompiuteriniai žaidimai tampa emocinio nepasitenkinimo kompensavimo priemone ir galimybe „pabėgti“ nuo stresinės situacijos. Sėdėjimas prie kompiuterio virsta laiko praleidimo būdu ir tikslu.

Kaip taisyklė, po nekaltu noru papramogauti, žaidžiant po keletą valandų per dieną, slepiasi vaiko noras atsitraukti nuo realių gyvenimiškų situacijų. Vaikas siekia patekti į virtualų pasaulį, kuriame jis šeimininkas ir viskas gali vykti taip, kaip jam norisi.

Tokio elgesio logika labai paprasta:

„Man sunku bendrauti su bendraamžiais? Užtat žaidime jaučiuosi herojumi!“, „Manęs nesupranta tėvai? „Online“ žaidimuose esu lygiavertis, priimtas, suprastas, galiu būti savimi“.

Deja, realybėje esančios problemos lieka neišspręstos ir dažniausiai netgi dar labiau paaštrėja, kas skatina dar didesnį vaiko norą užsimiršti. Dar labiau panyrama į žaidimus ir atsiranda piktnaudžiavimas kompiuteriu. Tai dar ne priklausomybė, bet jau – problema.

Kas gi vyksta toliau? Vaikas gali nutraukti beveik visus ryšius realiame gyvenime. Galbūt artimų ryšių jis ir taip neturėjo daug, tačiau vystantis priklausomybei, tokių draugysčių ženkliai mažėja. Geriausiu draugu tampa kompiuteris.

Drąsiai galima prognozuoti, kad, atsižvelgiant į augančią kompiuterio reikšmę tiek visuomenėje, tiek atskirose šeimose, priklausomybės nuo kompiuterio ir kompiuterinių žaidimų problema ateityje tik didės. Tiesa, dabartiniu metu kreipimosi į psichologą skaičius dėl minėtų atvejų kol kas nedidelis. Paprastai kreipiamasi tuomet, kai vaikas jau „negali gyventi be kompiuterio“.

Kaip užkirsti kelią kompiuterinės priklausomybės išsivystymui?

1. Išmokite atpažinti piktnaudžiavimo kompiuteriu požymius. Pasitarkite su specialistais, paskaitykite literatūrą.

2. Skirkite vaikui ir jo interesams dėmesio. Domėkitės tuo, ką veikia Jūsų vaikas. Pasiūlykite jam veiklų ir skatinkite jo domėjimąsi.

3. Stebėkite, koks po žaidimo kompiuteriu būna Jūsų vaikas: ar keičiasi jo nuotaika (gal tampa irzlesnis, piktesnis?). Jeigu keičiasi nuotaika, vadinasi, jis emociškai pernelyg į tai įsitraukia.

4. Nepražiopsokite! Besivystant priklausomybei nuo kompiuterio atsiranda „emocinio bukumo“ simptomai. Vaikas nustoja emociškai reaguoti į namiškius: jam darosi nesvarbu tai, kad Jūs pykstate, kad rodote susirūpinimą ir pan. Jis tampa abejingu tam, kas sakoma, apsisukęs ir vėl daro tai, kas jam buvo uždrausta ar ko buvo prašoma nedaryti. Tai svarbus simptomas.

Reikėtų susirūpinti, jei stebimi sekantys psichologiniai ir fiziniai pripratimo simptomai:

- nesugeba baigti žaisti (sako: „tuoj“ ar „gerai gerai“, tačiau vis vien niekaip nebaigia; ignoruoja paliepimus ar prašymus nustoti žaisti);
- tampa nesvarbus bendravimas su namiškiais ir draugais (nebenori kartu eiti į kiemą ar važiuoti į svečius, nebesidomi namų ruošos darbais ir nebeatlieka jam priskirtų darbų, mažiau kalbasi su namiškiais, pyksta, jei įėję į kambarį tėvai/sesė/brolis kalbina ir „trukdo“ žaisti);
- nešasi valgyti prie kompiuterio vietoj to, kad valgytų virtuvėje;
- atsiranda problemos mokykloje (neatlieka namų darbų, ima gauti prastesnius pažymius, praleidžia pamokas ir pan.);
- nekreipia dėmesio į asmeninę higieną (krauna graužtukus, kurie guli po keletą dienų, „nemato“ besikaupiančių „priaugusių“ arbatos puodelių, nenori praustis, persirengti ir pan.);
- keičiasi miego įpročiai arba ima trikti miegas.

(Naudota literatūra: www.seimospsichologas.lt ir *Gesevičienė V., Sičiūnienė V. „Kompiuterių naudojimo namų aplinkoje tyrimas“ bei Bakanovienė T., Vaitkevičius V. „Kompiuteris kaip vienas iš sveikatos rizikos veiksnių“*)