

Autorius: Martynas Pasiliauskas ([www.ekonomika.lt](http://www.ekonomika.lt))

2010-10-19

Kompiuteris ir internetas tapo neatsiejama gyvenimo dalimi, tačiau ne vienam šis derinys tampa ir keliu į nesėkmę. Mus periodiškai pasiekia žinios, kad Pietų Korėjoje kelias paras neatsitraukęs nuo kompiuterio mirė dar vienas jaunuolis. Lietuvoje kol kas tokių tragiškų įvykių neužfiksuota, tačiau pažįstamų būryje rastume bent vieną, kuriam kompiuteris sutrukdė atsikelti į darbą, pamaitinti katiną ar net sugriovė karjerą.

### **Nebaigti mokslai**

Prieš keletą metų mokyklą baigęs vaikiną įstojo į perspektyvią specialybę universitete ir nusipirko pirmąjį kompiuterį. Tuomet jis susipažino su kompiuteriniais žaidimais ir, anot draugų, pradėjo maniakiškai spoksoti į ekraną. Neįdomios paskaitos buvo iškeičiamos į virtualų pasaulį, tas pats laukė ir namų darbų. Ilgainiui studijų knygelėje atsirado skolų, kurios kaupėsi, kaupėsi ir trečiame kurse vaikiną buvo priverstas mesti mokslus.

Vėliau jis atrado pažinčių svetaines, susirado virtualių draugų, tačiau tikrųjų visgi nepamiršo. „Šiandien susitikęs gyvai jis nepatikliai žiūri į žmones. Tas laikotarpis buvo lyg pauzė psichologinėje vystymosi stadijoje – ne regresas, bet progreso trūkumas“, – pasakojo vienas jo draugų. Vaikiną išsigydė nuo priklausomybės, o kompiuteriniai žaidimai liko kaip hobis, tačiau mokslų taip ir nebaigė. Šiandien jis dirba nekvalifikuotą darbą. Tai viena iš daugelio, liūdna priklausomybės nuo kompiuterio istorija.

### **Neryški riba**

Anot Valstybinio psichikos sveikatos centro Priklausomybės lygų skyriaus vedėjos Aurelijos Čepulytės, riba, kada virtuali erdvė tampa žmogaus gyvenimu, yra labai neryški.

„Teoriškai kiekvienas rizikuojame pradėti piktnaudžiauti internetu, jei virtuali erdvė traukia labiau nei šalia esantys žmonės, jei į ją atsigręžiame norėdami pabėgti nuo problemų. Ar žmogus prisiriš prie kompiuterio, lemia ir žmogaus charakteris, individualios problemos. Dažnai virtualioje erdvėje ieškoma psichologinės paramos, neretai ir seksualinio pasitenkinimo, galimybės sukurti kitą asmenį“, – sakė ji.

Mokslininkai sako, kad labiausiai pažeidžiami yra vaikai ir paaugliai, nauji interneto vartotojai bei uždari ir intravertiški asmenys. Vaikus kompiuteriniai žaidimai patraukia emocionalumu, galimybe išlieti jausmus, o paauglius vilioja galimybė pasitraukti į virtualų pasaulį, kuris gali būti daug idealnesnis ir patrauklesnis už realybę.

### **Liga visam gyvenimui**

A. Čepulytė pastebi, kad priklausomybė nuo interneto ar kompiuterio visiškai tokia pati, kaip ir nuo alkoholio ar narkotikų. „Dažnai tai tampa liga visam gyvenimui. Neturime oficialios statistikos, kiek žmonių kreipiasi dėl gydymo. Žinome, kad tokių yra, tačiau registruojami pavieniai atvejai. Manytina, kad didžioji dalis žmonių nepripažįsta turį problemų dėl interneto naudojimo. Gal nežino, kad tai liga, kurią galima ir reikia gydyti“, – sakė ji.

Tokiais atvejais dažniausiai taikoma psichoterapija, kartais derinama su medikamentiniu gydymu, jei tenka gydyti atsiradusius psichikos sutrikimus. Pašnekovė pastebi, kad atsiradus priklausomybei nuo interneto, žmogus atsiskiria nuo kitų, bendravimą su šalia esančiais žmonėmis mieliau iškeičia į virtualius kontaktus. Palengva sunyksta socialiniai ryšiai, atsiranda problemų šeimoje, darbe ar mokymo įstaigoje. Dažnai užklumpa ir depresija.

### **Įspėjamieji ženklai**

Atsiradus nuolatiniam susirūpinimui dėl veiklos internete, jame praleidžiama vis daugiau laiko, o neradus galimybės pasinerti į virtualią erdvę, apima nerimas, dirglumas, nuobodulys ir nuolatinis troškimas prisėsti prie kompiuterio. Jei tai tęsiasi ilgiau nei tris mėnesius, specialistai įtaria priklausomybę nuo interneto.

„Susirgęs priklausomybe žmogus nebegali kontroliuoti praleidžiamo laiko prie kompiuterio. Jis atsiriboja ir atitrūksta nuo aplinkos, nebesidomi ir nesirūpina gyvenimu: mokslu ar darbu, nesilaiko asmens higienos, nesitvarko namuose, sutrinka miegas, mityba. Pasitaiko atvejų, kai žmonės prie kompiuterių išbūna 2–3 paras. Tuomet galima kalbėti ir apie pavojų gyvybei“, – dėstė A. Čepulytė.

Tokie asmenys, norėdami nusišluoti internete praleistą laiką, pradeda meluoti artimiesiems. Vėliau psichologinius sutrikimus keičia fiziniai: pasikartojantys galvos ir nugaros skausmai, išsausėja akys ar pasireiškia riešo tunelinis sindromas.

### **PASITIKRINKITE:**

Jei teigiamai atsakėte į 4 ir daugiau klausimų, verta sunerimti dėl priklausomybės:

Ar jums rūpi internetas, ar galvojate apie jį, kai nesinaudojate?

Ar jaučiate poreikį praleisti vis daugiau laiko internete?

Ar jaučiate, kad nebegalite kontroliuoti potraukio naršyti internete?

Ar jaučiatės sunerimę, susierzinę, kai stengiatės sumažinti ar visai nutraukti naudojimąsi internetu?

Ar Jūs jungiatės prie interneto siekdami pabėgti nuo problemų, išvengti kaltės ir nerimo jausmų?

Ar meluojate šeimos nariams arba draugams norėdami nusišluoti, kaip dažnai ir ilgai naršote internete?

Ar Jūs rizikuojate nutraukti reikšmingus asmeniniu ryšius, prarasti darbą, išsilavinimo, karjeros galimybes vien tam, kad galėtumėte netrukdomi naršyti internete?

Ar jungiatės prie interneto, nors ir žinote, kad internetui išleidžiate pernelyg daug pinigų?

Ar atsijungę nuo interneto jaučiatės prislėgti, irzlūs, esate blogos nuotaikos?

Ar naršote internete ilgiau, nei iš pradžių planavote?