

<http://bernardinai.lt/straipsnis/-/42949>

Prisipažinti įstrigę virtualiame pasaulyje bijo ir gėdisi

2010-04-03

Rubrikose: Naujienos Gamta ir mokslas » Technologijos



Zenekos nuotrauka

Nepaisant teikiamos pagalbos, žmonių, piktnaudžiaujančių ar įgijusių priklausomybę nuo interneto ir kompiuterinių žaidimų, Lietuvoje nemažėja, teigia sveikatos priežiūros specialistai. Tiesa, oficialių duomenų apie tokių asmenų skaičių nėra. Tačiau Klaipėdos priklausomybės ligų centro vyr. gydytoja sako pastebinti, kad „žmonių, kuriems reikia specialistų pagalbos, yra daugiau negu besikreipiančių pagalbos“.

„Iš to, ką girdžiu iš jaunimo, gali būti, jog žmonių, priklausomų nuo interneto ir kompiuterinių žaidimų, skaičius auga, bet tokie žmonės vengia kreiptis į specialistus. Vieniems – gėda, kiti baiminasi, kad bus kažkokia įskaita, kuri atsilies gyvenime“, – teigia Svetlana Zamkovaja, Klaipėdos priklausomybės ligų centro vyr. gydytoja.

Anot specialistų, internetu ir kompiuteriais piktnaudžiauja dažniausiai 12–17 metų asmenys. O priklausomybė nuo interneto ir kompiuterinių žaidimų dažniausiai nustatoma 25–35 amžiaus žmonėms.

Šiuo metu, specialistų teigimu, Lietuvoje daugiau internetu ir kompiuteriniais žaidimais piktnaudžiaujančiųjų nei tapusių nuo jų priklausomais.

„Mokslininkų duomenimis, apie 10 proc. visų kompiuterių vartotojų gali būti priklausomi nuo interneto, kompiuterinių žaidimų. Oficialių duomenų, kiek Lietuvoje yra tokių žmonių, neturime. Kiekvienas iš mūsų gali tapti priklausomas nuo internetinių pažinčių, pokalbių svetainių“, - pažymi Valstybinio psichikos sveikatos centro Priklausomybės ligų skyriaus vedėja Aurelija Čepulytė.

Vilniaus priklausomybės ligų centro gydytoja psichiatrė Vilma Andrijauskienė taip pat pastebi, jog „lyginant su kitomis bėdomis – alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimo problemomis – priklausomybė nuo interneto ir kompiuterinių žaidimų vis dėlto užima mažiausią, trečiąją, vietą“.

Nebegali kontroliuoti savo veiksmų ir laiko

Gydytojai pabrėžia, kad riba tarp piktnaudžiavimo ir priklausomybės nuo interneto bei kompiuterinių žaidimų – labai plonytė.

Kaip vieną iš skiriamųjų bruožų sveikatos priežiūros specialistai įvardija žmogaus nebesugebėjimą kontroliuoti savo veiksmų ir laiko.

„Sergantis priklausomybe nebetontroliuoja savo laiko (praleidžiamo prie kompiuterio – lrt.lt) ir net dėl to nukenčia. Nesirūpina nei kaip atrodo, nepavalgo, jam laikas netenka prasmės. Kai kalbame apie žmogų, kuriam jau susiformavusi priklausomybė, – tokio nelabai ir pajėgsi atitraukti nuo kompiuterio.

Tas atitrūkimas jam yra labai skausmingas. Turėjau vieną paauglį, kuris prie kompiuterio praleido 34 valandas. Tam, kad jis grįžtų į savo kūną, savo būseną, prireikė keleto dienų.

Žmogus, kuris internetu ir žaidimais piktnaudžiauja, aišku, tam pavagia kažkiek laiko, kuris galėtų būti skirtas, tarkime, mokslui ar ruošai. Jis labai pyksta atitraukiamas, būna nepatenkintas. Jeigu, jo manymu, turėjo būti kažkoks labai įdomus veiksmas žaidime, jis skuba padaryti, ką reikia ar ko iš jo reikalaujama, kad galėtų grįžti prie žaidimo“, – pasakoja Vilniaus priklausomybės ligų centro gydytoja psichiatrė V. Andrijauskienė.

Anot specialistės, kompiuteriu piktnaudžiaujantys ar nuo interneto ir žaidimų priklausomais tapę žmonės paprasčiausiai bėga nuo realybės.

„Žmogus toje virtualioje erdvėje geriau jaučiasi, jis ten save išreiškia, ten gyvena ir jaučia tam tikrą komfortą – didesnę negu realioje tikrovėje“, – komentuoja gydytoja V. Andrijauskienė.

Dar vienas požymis, kad žmogus jau yra tapęs priklausomu, – kai jo nebetenkina žaidimai, už kuriuos nereikia mokėti pinigų.

V. Andrijauskienės teigimu, priklausomais nuo kompiuterinių žaidimų ir interneto dažnai tampa žmonės, turintys susiformavusią priklausomybę nuo azartinių lošimų.

„Iš pradžių kompiuteriniai žaidimai imami kaip pakaitalas, kuris neva nėra tiek pavojingas kaip ėjimas į lošimo namus ar prie lošimo aparatų. Nors kompiuterinių ligojų išleidžiamos sumos iš tikrųjų nelabai siekia azartinių lošėjų išleidžiamų sumų, bet problemos pakankamai didelės. Jeigu galėtų, sergantis priklausomybe nuo interneto ir kompiuterinių žaidimų prie jų praleistų tiek laiko, kiek organizmas leistų, kol nukristų dėl išsekimo.

Svarbu, jog toks žmogus kuo anksčiau kreiptųsi į specialistus, kuo greičiau suvoktų, kad serga. Vėliau, išgalėjęs padariniams – kai žmogus jau negali gyventi realioje tikrovėje, kuri jį baugina, ir nebegali gyventi virtualioje realybėje, gali ateiti prie kraštutinių sprendimų, tokių kaip savižudybė. Žmogų gali ištikti netikėta, greita mirtis, kada mirštama tiesiog interneto svetainėje dėl organizmo perkrovimo, kai žmogus išbūna keletą dienų nemiegojęs ir nuolat jausdamas nervinę įtampą“, – pasakojo specialistė.

Priklausomybės ligos duoda atkirtį

Kaip pastebi Valstybinio psichikos sveikatos centro Priklausomybės ligų skyriaus vedėja Aurelija Čepulytė, „priklausomybės mechanizmas kiekvienos ligos atveju yra priklausomybės mechanizmas“.

„Gali būti pasiekiamos 3–5 metų pertraukos, tačiau mokslinių tyrimų duomenimis, 60 proc. atveju priklausomybės ligos duoda atkirtį. Visai nesvarbu, kokia ta priklausomybė – visiškai ji pagydoma sunkiai“, – teigia A. Čepulytė.

Anot specialistės, jeigu vaiko praleidžiamą laiką prie kompiuterio dar gali reguliuoti tėvai, tai suaugusiojo nuo kėdės prie kompiuterio niekas kitas, išskyrus jį patį, nepakels.

Vilniaus priklausomybės ligų centro gydytoja psichiatrė V. Andrijauskienė pažymi, jog „pirmiausia savo priklausomybę žmogus turi pamatyti ir išsigąsti“.

„Yra toks posakis: „Būdamas miške matai tik tai medžius – nematai miško“. Kartais reikia atsitraukti, kad pamatytum visą vaizdą. Tam, kad pas žmogų atsirastų vidinių paskatų kreiptis pagalbos, jis turi išsigąsti.

Žmogus turi pamatyti jam gresiančius praradimus, jeigu toliau taip tęs. Kai pamato, kad ateina signalai iš darbo, kad jo šeimos nariai nepatenkinti tuo, kiek jis laiko praleidžia prie kompiuterio, kai padariniai tampa baisesni už malonumą, praleistą prie kompiuterio, žmogus ima atsikvošėti“, – pasakojo V. Andrijauskienė.

Gydytojai taip pat pabrėžia, kad gydantis priklausomybę nuo kompiuterio labai svarbu sergančiojo artimųjų pozicija.

„Svarbu, kad šeimos nariai ir artimieji neužsiimtų manipuliacija, nesakytų: „Viskas gerai, praeis, pralaukime“. Nes dažniausiai turintieji priklausomybę galvoja: „Šiek tiek sustosiu, pasigydysiu ir vėl grįšiu“.

Dar svarbiau padėti žmogui suprasti, kodėl jis taip daro (paneria į virtualią realybę – lrt.lt). Tai yra priemonė būsenai pakeisti“, – kalbėjo Vilniaus priklausomybės ligų centro gydytoja psichiatrė.

Absoliuta Anželika Lukaitė

