PRIKLAUSOMYBĖ NUO INTERNETO

Besaikis naudojimasis internetu tampa socialine problema

"Kaip sudominti kuo nors? Jei viskas kas domina yra tik kompiuteryje. Ten ir supratimas ir paguoda. O realiam gyvenime matoma tik beprasmybė, blogi nesuprantantys žmonės. Vos tik susiduria su menkiausia nesėkme sėda prie kompiuterio, nes reikia nusiramint. Eina mėnesiai, o nusiraminti nepavyksta. Bet koks pastebėjimas, kad gal reikia grįžt į realų gyvenimą, eiti į mokyklą, sulaukia baisaus pasipriešinimo: nenurodinėk, aš pilnametė, atsėdėsiu, kiek man reikia ir eisiu. Kompiuterio apribojimas – supjaustytos kojos ir pagrasinimas, kad bus dar blogiau. Baisu. Neišmanau, ką daryt, kaip išgelbėt savo vaiką."

Mama

"Turiu brolį, jam 16, o man 13 metų. Jau neišmanau ką daryti. Prisimenu senus laikus, kai būdavau 5-6 metų, nebuvo tų kompiuterių ir eidavom į lauką, kartu visur… Bet… Atsirado kompiuteris. Ir prasidėjo žaidimai… Ir dabar atrodo, jog brolio tiesiogine prasme neturėčiau… Vis sėdi ir sėdi prie kompiuterio. Tiesiog verkt noris… Valgo prie kompiuterio, viską daro prie jo, jeigu į tualetą išeina – tai su telefonu. Nežinau net ką daryti... Mama nieko nedaro, nes jeigu apriboja kompiuterį prasideda pjaustymai. Žaidžia visą dieną. Užsidaręs, prismirdęs kambarį. Iš tikro net neįsivaizduoju, kaip jis mokykloje ištveria be kompiuterio… Tiesiog neturiu žodžių ir iš tikro pagalvojus, geriau jau išviso neturėti brolio, nes jei pasikvieti sako: „jo, jo tuoj". Po 10 min. vėl „tuoj, tuoj", po 30 min. sako: „tuoj ateisiu" ir galiausiai net nesulauki, kol nenueini pats. Nežinau ką daryti…"

Sesuo

Vaikai siekdami įveikti emocines problemas ar nuslopinti įtampą naudojasi įvairiomis informacinėmis komunikavimo priemonėmis. Norint pastebėti atsiradusią problemą reikia atsižvelgti į tai, ar nėra pašlijusios svarbiausios vaiko gyvenimo sritys: santykiai šeimoje, draugystė, pasiekimai mokykloje, sveikata ar emocijos. Taigi, interneto atveriamas pasaulis tampa emocinio pasitenkinimo šaltiniu. Jis kompensuoja tai, kas yra negerai. Tai yra puiki priemonė „pabėgti" nuo stresinės situacijos, neigiamų emocijų.

Priklausomybės nuo interneto psichologiniai simptomai:

- Nuolatinis galvojimas apie internetą.
- Laikas, kurį reikia praleisti internete, norint pajausti pasitenkinimą, pastebimai ilgėja.
- Mėginimai kontroliuoti, sumažinti ar visai nutraukti naudojimąsi internetu, būna dažni ir nesėkmingi, jaučiamas nerimas, pablogėjusi nuotaika, depresija, dirglumas.

Kai vaikas nieko daugiau nenori daryti, tik sėdėti prie kompiuterio – tai liudija, kad yra problema. Tokiam vaikui reikia pagalbos, kad gyvenimas vėl taptų įprastas.

Kaip padėti savo vaikui:

- Skatinti vaiką bendrauti su žmonėmis „gyvai".
- Skatinti vaiką domėtis įvairia veikla.
- Skirti daugiau dėmesio bendravimui šeimoje.
- Nustatyti aiškias buvimo prie kompiuterio taisykles: praleidžiamas laikas internete, lankomi tinklalapiai, žaidimų pobūdis.
- Dalyvauti kartu su vaiku, domėtis, gilintis į tai, kuo užsiima internete vaikas.

VAIKAS turintis priklausomybę nuo interneto yra NEKALTAS – jis serga. Jam reikalinga Jūsų pagalba. Būkite pasiruošę, kad teikiant pagalbą šiam vaikui, iš jo išgirsite PUOLIMĄ ir AGRESIJĄ.

Labai svarbu prisiminti, kad išgydyti priklausomybę yra kur kas sunkiau nei užbėgti jai už akių. Jei jau yra priklausomybė, greičiausiai neišvengsite psichologo pagalbos, kur vyks intensyvus darbas ne tik su priklausomybe turinčiu asmeniu, bet ir su visa šeima.

Medžiagą parengė:
psichologė Aušra Jonkutė
socialinė pedagogė Agnė Eidintaitė

Daugiau informacijos Jums suteiks centro psichologė ir socialinė pedagogė.