

Testas

- *Ar jums rūpi internetas, ar galvojate apie jį, kai juo nesinaudojate?*
- *Ar jaučiate poreikį praleisti vis daugiau laiko internete?*
- *Ar jaučiate, kad nebegalite kontroliuoti savo potraukio naršyti internete?*
- *Ar jaučiatės sunerimę ar susierzinę, kai stengiatės sumažinti ar visai nutraukti naudojimąsi internetu?*
- *Ar jūs jungiatės prie interneto, siekdami pabėgti nuo problemų ar išvengti bejėgiškumo, kaltės, nerimo jausmų, depresijos ir pan.?*
- *Ar meluojate savo šeimos nariams arba draugams, norėdami nuslėpti, kaip dažnai ir ilgai naršote internete?*
- *Ar jūs rizikuosite nutraukti reikšmingus asmeninius ryšius, prarasti darbą, išsilavinimo ar karjeros galimybes vien tam, kad galėtumėte naršyti internete?*
- *Ar jūs vis vien jungiatės prie interneto, nors ir žinote, kad internetui išleidžiate pernelyg daug pinigų?*
- *Ar atsijungę nuo interneto, jaučiatės prislėgti, irzlūs, esate blogos nuotaikos?*
- *Ar Jūs naršote internete ilgiau, nei iš pradžių planavote?*

prof. Kimberly S. Young

Jeigu teigiamai atsakėte į 4 ir daugiau klausimų, reikėtų susimąstyti, ar netampate priklausomas nuo interneto.

KAI INTERNETAS TAMPA ŽALINGU ĮPROČIU



Valstybinis psichikos sveikatos centras
Parko g. 15, Vilnius
Tel. (8 5) 267 17 97

Kas yra priklausomybė nuo interneto?

Priklausomybė nuo interneto yra apibūdinama kaip potraukio naudotis internetu valdymo sutrikimas, kai vartotojas pradeda jausti kliniškai reikšmingus pokyčius, pasireiškiančius tam tikrais simptomais ir trunkančiais ne mažiau kaip vienerius metus.

Priklausomybę lemia ne pats kompiuteris, o socialinės ar psichologinės žmogaus problemos.

Nuo interneto priklausomi žmonės virtualioje erdvėje ieško socialinės paramos, seksualinio pasitenkinimo, galimybės kurti kitą asmenį, sukelti aplinkinių reakciją. Virtualus gyvenimas tuomet tampa svarbesnis už tikrąjį.

Kaip ir kiti žalingi įpročiai, pripratimas prie interneto paveikia ir aplinkinius žmones: šeimą, draugus, bendradarbius.

Priklausomybės nuo interneto simptomai:

Psichologiniai simptomai:

- nuolat galvojama apie internetą (prisimenamas ankstesnis prisijungimas prie interneto arba laukiama naujo prisijungimo);

- laikas, kurį reikia praleisti internete norint pajusti pasitenkinimą, pastebimai ilgėja;
- dažni ir nesėkmingi mėginimai kontroliuoti, sumažinti ar visai nutraukti naudojimąsi internetu;
- nerimo, pablogėjusios nuotaikos, depresijos, dirglumo jutimas, bandant sutrumpinti laiką, praleistą naršant internete;
- internetu naudojama ilgiau ar dažniau, nei buvo planuota iš anksto;
- rizikuojama nutraukti svarbius asmeninius santykius, prarasti darbo, mokymosi ar karjeros galimybes;
- meluojama, neigiama, slepiama nuo aplinkinių, kad naršoma internete;
- internetu naudojama kaip priemonė užmiršti asmenines problemas, išsiblaškyti ar pagerinti blogą nuotaiką;
- praleidžiami pietūs, pamokos, svarbūs susitikimai tik dėl to, kad būtų galima ilgiau naršyti internete;
- jausmų atšalimas, sumažėjęs susidomėjimas realia tikrove;
- artimų, aplinkinių žmonių skundai dėl per ilgo ar per dažno naudojimosi internetu.

Fiziniai simptomai:

- sausos akys;
- galvos skausmai;
- riešo tunelinis sindromas;
- nugaros skausmai;
- nereguliari mityba;
- nuolatinis miego trūkumas.

Galimi padariniai:

- apleidžiami darbo ir asmeniniai įsipareigojimai;
- prarandamas darbingumas;
- piktnaudžiuojama internetu darbo metu;
- mažai laiko praleidžiama su „tikrais“ žmonėmis;
- prarandamas susidomėjimas veikla, kuri anksčiau būdavo mėgiama;
- vengiama žmonių;
- atsiranda problemų šeimoje ar asmeniniame gyvenime;
- sumažėja fizinis krūvis;
- sutrumpėja miego laikas;
- atsiranda depresija;
- juntamas nuovargis, bloga nuotaika, irzlumas, nerimas.