

PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS (PIN)

Augant skaitmeninių technologijų prieinamumui, vis daugiau žmonių susiduria su sunkumais subalansuoti interneto naudojimą ir kasdienį gyvenimą. Kai ši veikla ima trukdyti kasdieniam gyvenimui: santykiams su šeima ir draugais, poilsiui, darbui, mokslui ar laisvalaikiui, atsiranda probleminis interneto naudojimas (PIN). Norime pabrėžti, kad probleminio interneto naudojimo atsiradimui svarbiausia ne laikas „prie ekrano“, o šios veiklos poveikis žmogaus psichologinei, socialinei ir fizinei gerovei.

Žemiau rasite trumpą paaiškinimą apie PIN raidą ir palaipsninį rizikos didėjimą, o taip pat galėsite įsivertinti, kokia jūsų rizika. Pateiksime ir praktinių patarimų, kaip sumažinti šią riziką ir rasti atsakingo, saugaus ir sveiko interneto naudojimo balansą.

PROBLEMINIO INTERNETO NAUDOJIMO RAIDA



Pokyčiai atsiranda nepastebimai, nėra griežtos ribos tarp šių rizikos stadijų. Todėl reikia būti atidiems ir laiku įvertinti kylančią riziką bei imtis prevencinių priemonių, kad jūsų interneto naudojimas netaptų probleminiu.

KURIAME PROBLEMINIO INTERNETO NAUDOJIMO ETAPE ESATE JŪS

9 teiginių probleminio interneto naudojimo klausimynas (PIUQ-9)

Jeį Jums 18–35 metai

SURINKOTE 28 BALUS AR MAŽIAU	SURINKOTE 29- 35 BALUS	SURINKOTE 36 BALUS IR DAUGIAU
28 balai ir mažiau – maža PIN rizika. Jūsų rezultatas rodo, kad interneto naudojimas padeda Jums darbuose, moksluose, leidžiant laisvalaikį ar bendraujant su kitais. Vis dėlto verta prisiminti, kad per ilgą laiką leidimas internete gali turėti neigiamą poveikį savijautai, pabloginti nuotaiką, padidinti nerimą ar jaudulį. Dėl šių priežasčių, jeigu tik galite, venkite perteklinio interneto naudojimo.	Jūsų PIN rizika - didelė. Jūsų rezultatas rodo, kad šiuo metu galite patirti sunkumų kontroliuoti laiką, praleidžiamą internete. Dėl to gali atsirasti kitų svarbių gyvenimo sričių apleidimas, lemiantis sunkumus darbe, moksluose, santykiuose ir pan. Rekomenduojame pagalvoti apie būdus, kaip spręsti šias problemas ir mažinti PIN poveikį Jūsų gyvenimui.	Jeį surinkote 36 balus ar daugiau, turbūt pastebite, kad interneto naudojimas tampa jūsų nuolatiniu įpročiu. Toks interneto naudojimas specialistų vertinamas kaip probleminis, o rizika tapti priklausomu nuo interneto vis didėja. Tokiu atveju rekomenduojame kreiptis į specialistą, kuris, atlikęs išsamų vertinimą, galėtų pasiūlyti Jums tinkamiausius pagalbos būdus.

Jei Jums 36 metai ir daugiau

SURINKOTE 25 BALUS AR MAŽIAU	SURINKOTE 26- 32 BALUS	SURINKOTE 33 BALUS IR DAUGIAU
25 balai ir mažiau – maža PIN rizika. Jūsų rezultatas rodo, kad internetas Jums padeda darbuose, moksluose, laisvalaikyje ar komunikuojant su kitais. Prisiminkite, kad per daug laiko praleidžiant internete gali pablogėti nuotaika, atsirasti nerimas, jaudulys. Dėl šios priežasties, jeigu tik galite, venkite perteklinio interneto naudojimo.	Jūsų rezultatas rodo, kad šiuo metu galite patirti sunkumų kontroliuojant interneto naudojimo laiką, o probleminio interneto naudojimo rizika didelė. Gali atsirasti stiprus noras naudoti internetą, tai gali būti susiję su kitų gyvenimo interesų apleidimu, lemiančiu darbo, santykių ir kitas problemas. Rekomenduojame pagalvoti, kaip spręsti šias problemas ir mažinti interneto naudojimą.	Turbūt pripažinsite, kad interneto naudojimas tapo nuolatiniu jūsų įpročiu. Tokį įprotį specialistai jau vertina kaip probleminį interneto naudojimą ir didelę riziką tapti priklausomu. Todėl rekomenduojame kreiptis į specialistą, kuris, atlikęs išsamų vertinimą, galėtų pasiūlyti Jums tinkamiausius pagalbos būdus.

PATARIMAI, SIEKiant SUMAŽINTI PROBLEMINIO INTERNETO NAUDOJIMO RIZIKĄ

- **Naršant internete kas 1valandą daryti pertraukas.**
- **Laiko internete planavimas ir kontrolė.** Iš anksto nusistatykite, kiek laiko skirsite interneto naudojimui ne darbo ar mokymosi tikslais, ir aiškiai apibrėžkite naršymo tikslą. Stebėkite, kiek laiko internete praleidžiate iš tikrųjų, ir palyginkite tai su savo planu. Sugalvokite galimas kontrolės priemones - kompiuterio ar telefono automatinis išsijungimas, specialūs signalai ar funkcijos, padedančios riboti laiką. Galite pasinaudoti ir jau sukurtomis bei nemokamai internete siūlomomis programėlių ir žaidimų apribojimo priemonėmis.
- **Veiklos internete analizė.** Pasvarstykite, ką jūs dažniausiai veikiate internete ir kokius jūsų poreikius tenkina internetas. Jei tai **bendravimas ir naujų draugų paieška** – pagalvokite, kaip kitokiu būdu galėtumėte palaikyti ryšį su draugais ar susipažinti su naujais žmonėmis. Jei tai laisvalaikio **leidimas** – pagalvokite, ką galėtumėte veikti, pvz., Sportuoti, skaityti knygas, eiti į parodas, pasivaikščioti ir pan. Jei internete naršote, kad **pabėgti nuo sunkumų ar nemalonių jausmų**, pripažinkite, kad tai problemų neišspręs, o gal net jas pagilins. Pabandykite jas spręsti, o esant reikalui kreiptis pagalbos į artimuosius ar net specialistus.
- **Susiplanuokite skaitmeninės detoksikacijos periodus.** Tai laikas, kurio metu visiškai nesinaudosite išmaniosiomis programėlėmis. Tai gali būti kelios valandos per dieną, visa diena ar savaitgalis. Tai lengviau padaryti kartu su šeimos nariais ar draugais. O po šių periodų pagalvokite, kokius jausmus tuo metu jautėte. Jei tai buvo kylantis nerimas, pyktis ar neiškentėto to periodo be interneto, nesugebėjote kontroliuoti savo elgesio – siūlome pasikonsultuoti su specialistu. Jis patars, kaip tai padaryti.
- **Profesionali pagalba.** Jei jaučiate, kad patiems sumažinti ar visai atsikratyti šio įpročio labai sunku, varta kreiptis į psichologą ar kitą sveikatos specialistą. Įvertinę jūsų būklę, jie pasiūlys intervencijas, padėsiančias išspręsti jūsų problemą.