

# Priklausomybė nuo kompiuterio

*Deimantė Kunaitė*

*Respublikinė Vilniaus psichiatrijos ligoninė*

**Raktažodžiai:** internetas, socialiniai tinklai, gyvenimas.

## Santrauka

Priklausomybė nuo kompiuterio priskiriama ir gydoma lygiai taip pat kaip ir kitos priklausomybės (narkomanija, alkoholis ar azartinių lošimų priklausomybė). Ją įgyti gali tiek vaikas, paauglys ar suaugęs žmogus. Jeigu pasireiškia tokie rizikos faktoriai kaip nerimas, slogi nuotaika, depresija, kitas priklausomybės sutrikimas, socialinės paramos stoka iš aplinkos, šeimos sunkumų turintys paaugliai, mažiau mobilūs ar socialiai aktyvūs žmonės nei anksčiau buvo, įtampa ir žemas pasitikėjimas savimi, tokią priklausomybę įgyti yra didesnė tikimybė. Plačiai aprašomi požymiai, rodantys, jog kompiuteris tampa problema (negalėjimas ar sunku atsipalaiduoti – nei psichiškai, nei fiziškai; nesugebėjimas kontroliuoti laiko, praleidžiamo prie kompiuterio; socialinių ryšių nykimas; kasdieninė veikla (pavyzdžiui, valgymas) perkeliama prie kompiuterio; pakitęs dienos ir nakties ciklas; interesų susiaurėjimas ir pomėgių, išskyrus susijusių su kompiuteriu, nykimas), padeda atpažinti ir laiku užkirsti kelią šios priklausomybės vystymuisi. Pagrindinis prevencijos būdas yra realiai rodomas dėmesys ir realus bendravimas akis į akį. Padėti nustatyti, ar priklausomybė yra, ar ne, gali savikontrolės anketa bei Berge-  
no priklausomybės nuo „Facebook“ skalė.

## Įvadas

Priklausomybė nuo kompiuterio – besaikis naudojimas kompiuteriu, kliudantis kasdieninei, įprastai veiklai. Priklausomybė nuo kompiuterio dažnai gali baigtis visišku išitraukimu į virtualų pasaulį. Tai nutinka ypač tais atvejais, kai realybėje turima socialinių problemų – tada virtualus pasaulis tampa tikrojo pakaitalu. Tai gali atvesti prie uždaro blygybių rato, nes vis mažiau puoselejami socialiniai ryšiai silpsta, vienvėsi jausmas stiprėja [1].

Šiandieninėje visuomenėje mokslas, darbas ar net pramogos neįsivaizduojami be kompiuterio ar interneto. Tai tapo taip savaime suprantama, kad ne vienas jaunas tėvelis net nesusimąstydamas vos ūgtelėjusį mažylį supažindina su šiuolaikinio pasaulio neatsiejama dalimi – kompiuteriu. Kai kuriems tai atrodo savaime suprantama, kad jau 3–4 metų vaikas moka naudotis kompiuteriu, susirasti kompiuterinių žaidimų ar naršyti „Youtube“. Pradžioje tai gali atrodyti gana patraukliai. Nestebina ir tai, kad pradinukai jau turi savo profilius „Facebook“. Dauguma jaunujų vartotojų internetu naudojami be jokių apribojimų ar kontrolės. Vaikų, besinaudojančių internetu, skaičius didėja, o amžius jaunėja [2].

Dauguma žmonių pradeda naršyti internete siekdami numalšinti nemalonius jausmus, tokius kaip įtampa, vienišumas, depresinė nuotaika ir nerimas. Jei buvo sunki diena ir norisi kaip nors užsimiršti bei greitai sumažinti įtampą, internetas

gali būti lengviausiai prieinamas būdas pasijausti geriau. Pasiūnėmus į interneto platybes, laikinai pamirštami tokie jausmai kaip vienišumas, nerimas, depresyvi nuotaika, išnyksta nuobodulys [3].

## Rizikos faktoriai

Priklausomybė nuo kompiuterio gali atsirasti, esant tam tikriems rizikos faktoriams:

**Nerimas.** Jausdami nerimą žmonės kartais naudojami internetu, kad užmirštų savo rūpesčius ir baimes. Tokie žmonės pernelyg dažnai tikrinasi elektroninį paštą ar įkyriai naršo internete.

**Slogi nuotaika (depresija).** Internetas gali padėti pabėgti nuo slogios nuotaikos, tačiau ilgai tai gali sukelti įtampą, izoliacijos ir vienišumo jausmą.

**Turint kitą priklausomybės sutrikimą.** 52 proc. priklausančiųjų nuo kompiuterio taip pat yra priklausomi ir nuo narkotinių medžiagų, alkoholio, lošimo ir seksualinių santykių.

**Socialinės paramos stoka iš aplinkos.** Dažnai tokie žmonės ieško santykių ir bendrauja internetu, manydami, kad tai saugesnis ir patikimesnis būdas kurti naujus santykius.

**Šeimos sunkumų turintys paaugliai.** Dažnai paaugliams kyla identiteto klausimų, taigi virtuali erdvė gali tapti saugesne erdve eksperimentuoti nei realus gyvenimas.

**Sumažėjęs mobilumas ar socialinis aktyvumas nei buvo anksčiau.** Žmonės, kurie staiga tapo neįgalūs, arba mama, auginanti kūdikį ir dėl to negalinti dažnai išeiti iš namų ar susitikti su senais draugais.

**Įtampa.** Žmonės, jaučiantys įtampą, dažnai bando ją numalšinti naršydami internete, tačiau tai gali sukelti priešingą efektą: kuo daugiau laiko praleidžiama internete, tuo aukštesnis streso lygis.

**Žemas pasitikėjimas savimi.** Savimi nepasitikintys žmonės vengia realaus ir gyvo bendravimo, o virtuali erdvė suteikia jiems galimybę tapti tokiems, kokie norėtų būti, pristatyti kitiems save taip, kaip nori [4].

## Požymiai, rodantys, jog kompiuteris tampa problema

Šiai priklausomybės rūšiai nustatyti gali padėti keli požymiai, rodantys, jog galbūt kompiuteris tampa problema ir reikėtų kreiptis pagalbos. Psichologas Mykolas Valainis išskiria tokius požymius:

- Negalėjimas ar sunku atsipalaiduoti nei psichiškai, nei fiziškai.
- Nesugebėjimas kontroliuoti laiko, praleidžiamo prie kompiuterio.
- Socialinių ryšių nykimas.
- Kasdieninė veikla (pavyzdžiui, valgymas) perkeliama prie kompiuterio.

- Pakitęs dienos ir nakties ciklas.
- Interesų susiaurėjimas, pomėgių, išskyrus susijusių su kompiuteriu, nykimas [5].

Priklausomybę nuo kompiuterio gali įgyti tiek vyras ar moteris, paauglys, jaunuolis ar net mažametis vaikas. Gana dažnas atvejis, kai vos tik grįžę po pamokų namo, moksleiviai neskuba pavalgyti pietų, o pirmiausia įsijungia kompiuterį. Tas pats ir mokykloje – jei užsiėmimas vyksta kompiuterių klasėje, mokiniai dažnai visą savo dėmesį skiria kompiuteriui ir bendravimo priemonėms internete, bet ne pamokos dalykui. Paaugliai – didžiausia rizikos grupė. Labiausiai pažeidžiami paaugliai nuo 14 iki 20 metų amžiaus. Ne kiekvienas, dažnai sėdintis prie kompiuterio, tampa nuo jo priklausomas. Yra požymių, rodančių, kad susidurta su priklausomybe nuo kompiuterio, bet reikia vertinti ne kiekvieną požymį atskirai, o jų suminį veikimą. Psichologė Laura Bratikaitė sako, jog dažniausiai vaikai ir paaugliai įsitraukia į kompiuterinius žaidimus stresinio periodo metu: įtempti mokslai, bernai namuose, tėvų skyrybos, patyčios mokykloje ar kieme, kai jaučiasi tėvų nesuprasti ar atstumti, nesiseka užmegzti artimų santykių su bendraamžiais, išgyvena nelaimingą meilę. Kompiuteriniai žaidimai tampa emocijų nepasitenkinimo kompensavimo priemone ir galimybė *pabėgti* nuo stresinės situacijos. Kauno miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro psichologė Rasa Vaitkienė išskiria tokius pagrindinius vaiko priklausomybės nuo kompiuterio požymius:

- Vos prabudęs sėda prie kompiuterio (nei prausiasi, nei rengiasi).
- Valgo, geria tik prie kompiuterio.
- Yra bent vieną naktį praleidęs prie kompiuterio.
- Dėl kompiuterio yra praleidęs pamokas.
- Grįžęs namo iš karto puola prie kompiuterio.
- Gali pamiršti, kad reikia pavalgyti (pusryčiauti, pietauti ir pan.).
- Siaurėja mėgstamos veiklos ratas (pavyzdžiui, konstravimas, skaitymas, piešimas ir t. t.), kol galiausiai jos visai nelieka.
- Būdamas prie kompiuterio jaučiasi puikiai, gali išgyventi net euforiją, o išjungęs kompiuterį dažniausiai būna sudirgęs, nervingas, jaučia tuštumą, jį gali erzinti bet kokia veikla, nesusijusi su kompiuteriu.
- Mažėja draugų ratas, socialiniai ryšiai, nes visi pokalbiai ir bendravimas daugiausiai palaikomi tik internetu, kol kompiuteris pasiglemžia visas mintis, užgožia realų gyvenimą.
- Daugėja konfliktų su artimaisiais dėl praleidžiamo laiko prie kompiuterio, vaikas pradeda išsisukinėti, meluoti [6]. Psichologė psichoterapeutė Inga Šulcienė dar papildoma vaikų priklausomybės požymius teigdama, kad jiems:
- Tampa nebeįdomūs žaidimai kieme.
- Su bendraamžiais mieliau bendrauja internetu (atsiranda bendravimo problemų klasėje).
- Sunku prikalbinti kur nors važiuoti, eiti į svečius.
- Priklausomybei įsigalėjus, vaikas tampa irzlus, piktas, kalboje atsiranda keistų sąvokų ar nuolat mini kompiuterinių žaidimų veikėjų vardus bei pasakoja žaidimo istorijas.
- Mokyklinio amžiaus vaikams krenta mokymosi motyvaci-

ja, prastėja pasiekimų rezultatai.

- Realybė ima varginti, o tėvų (globėjų) reikalavimai ar užduotys suvokiami kaip akiplėšiškumas.
  - Labai susierzina ar tampa agresyvus, kai atitraukiamas nuo kompiuterio.
  - Gali pasireikšti prasta dėmesio koncentracija, mieguistumas, apetito nebuvimas.
  - Net pagrindiniai kūno poreikiai pradeda gerokai varginti ir atrodo perdėti [1].
- Šeimos santykių institutas savo interneto svetainėje dar išskiria ir visiems būdingus somatinius sutrikimus, tokius kaip:
- imuniteto susilpnėjimas,
  - riešo ir pirštų tirpimas, skausmas, sustingimas, deginimo pojūtis rankose, alkūnėse ar pečiuose,
  - akių skausmai dėl akies ragenos išsausėjimo ir mirksėjimo reflekso pasikeitimų,
  - migreniniai galvos skausmai,
  - nugaros ir kaklo skausmai,
  - valgymo ir miego sutrikimai,
  - asmeninės higienos trūkumas [2].

## Prevenција

Šateikių vaikų dienos centro vadovas Gediminas Norvilas sako: „Recepto, kaip spręsti priklausomybės nuo kompiuterio ir interneto problemą, niekas neišrašys. Kitaip tariant – vaistų nėra. Kaip ir kitų priklausomybių atveju, padėti gali priklausomybės ligų ir psichikos sveikatos specialistai, kurie specializuojasi priklausomybės nuo kompiuterio bei interneto srityje. Priklausomybės nuo internetinių azartinių lošimų atveju efektyviai padeda dalyvavimas anoniminių lošėjų grupės veikloje. Jei internautas priklausomas nuo alkoholio ar narkotikų, tai drąsiai gali keliauti į anoniminių alkoholikų ar narkomanų grupę, nes sveikimo principai pagal „12 žingsnių“ programą yra vienodi visoms priklausomybėms.

Patarimų, kaip tvarkytis su priklausomybe, yra nemažai. Rekomenduotina ištrinti iš kompiuterio visus žaidimus, užblokuoti prieigas prie žaidimų ar pornografinių portalų, pašalinti asmeninius profilius iš socialinių tinklų, internetu naudotis tik būtinais atvejais, kuo daugiau bendrauti su žmonėmis gyvai, užsiimti įdomia, naudinga veikla, rūpintis savo fizine ir emocijų sveikata“ [7].

Būdų, ką daryti, kad vaikai mažiau laiko praleistų prie kompiuterio, yra įvairių. Keletas svarbesnių galėtų būti:

*Suaugusiųjų rodomas pavyzdys.* Pirmiausia turėtume atkreipti dėmesį patys į save. Vaikai yra protingi, jie mokosi ne iš to, kas jiems sakoma, o kaip yra elgiamasi. Tad peržiūrėkime, kiek laiko mūsų gyvenime užima technologijos, ar išėję į kiemą su vaiku, leidžiame laiką kartu (ar tėvai įkišę nosį į telefoną arba planšetę, o vaikai – kažkur aikštelėje), ar žaidžiame, bendraujame gyvai. Kokios tradicijos, bendravimas šeimoje, pavyzdžiui, paruošus vakarienę, kiek reikia kviešti kitus šeimos narius prie stalo, norint atitraukti juos nuo kompiuterio? O ką veikia tėtis ir (arba) mama, grįžę iš darbo – eina žaisti su kompiuteriu ar su savo atžala?

*Mokymas saugiai naudotis kompiuteriu.* Gal nuskambės ir keistai, tačiau reikia ne tik mokyti, kaip naudotis kompiuteriu, kokį mygtuką paspausti, koks ženklas ką reiškia, bet ir

kaip juo naudotis saugiai. Pirmiausia tai turi suprasti patys tėvai, po to jie turėtų aiškinti vaikams. Pagal vaiko amžių jam suprantama kalba svarbu paaiškinti, kodėl dar negalima naudotis kompiuteriu arba kodėl laikas yra ribojamas, kartu susikurti kompiuterio naudojimo taisykles, kurių laikytųsi visa šeima. Taip pat svarbu mokyti, kaip išlikti saugiam internetinėje erdvėje (neatskleisti asmeninės informacijos, nesidalyti nuotraukomis ir pan.), atsakyti į vaikams kylančius klausimus, patarti, padėti surasti kitą įdomią ir su kompiuteriu nesusijusią veiklą.

**Kompiuterio ribojimas.** Iš tiesų, kuo vaikas jaunesnis, tuo praleidžiamas laikas prie kompiuterio turėtų būti trumpesnis, pavyzdžiui, ikimokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama 15–30 min., 9–12 metų – ne daugiau kaip valandą, o vyresniems – iki 2 val. per dieną. Taip pat rekomenduojama, jog kompiuteris stovėtų darbo kambaryje ar svetainėje, kur būtų galima matyti, kiek laiko vaikas praleidžia prie kompiuterio, ką veikia. Paauglystėje tai gali būti sudėtingiau, tad tėvai tokiu atveju turėtų suprasti, kad nebegalės kontroliuoti taip, kaip kontroliavo iki šiol, ir teks daryti kompromisus, ugdyti pasitikėjimą, mokyti laikytis taisyklių. Nėra rekomenduojama visiškai uždrausti naudotis kompiuteriu, nes, kaip jau minėjome anksčiau, tai yra tapę mūsų kasdienybės dalimi ir gali būti, kad stengiantis visai atiboti vaiką nuo technologijų, jis dar labiau į jas pasiners.

**Domėkitės, ką veikia vaikai.** Turbūt neretai klausiate vaikų, kaip sekėsi mokykloje, treniruotėje. O kaip dažnai klausiate, kaip sekasi naudotis kompiuteriu, socialiniais tinklais. Kas patinka, o gal kas nepatinka? Kaip sekėsi pereiti sunkiausią žaidimo lygį? Domėdamiesi, kuo užsiima vaikai, ne tik užmegsite geresnį kontaktą su savo atžala, bet ir pastebėsite, kiek vaikas prisirišęs prie technologijų, kiek jos jam svarbios, ir prireikus galėsite laiku ir adekvačiai į tai reaguoti.

**Iškokite, kuo pakeisti kompiuterį.** Ribojant naudojimąsi kompiuteriu, būtina atrasti, kuo pakeisti sėdėjimą prie kompiuterio. Tokiais atvejais vaikams reikia veiklos – bendrauti su draugais, skaityti knygas, lankyti būrelius, ruošti namų darbų, padėti namų ruošoje. Paieškokite su vaiku jam įdomios veiklos, ką jis norėtų išmėginti, gal pastebėjote polinkį į tam tikrą sritį – pamėginkite įtraukti, sudominti ją [8].

Nesunkias priklausomybės formas žmogus gali įveikti pats su šeimos ir artimųjų pagalba. Įveikti šią priklausomybę padeda penki pagrindiniai principai (Hill, 2004):

1. *Ivardyti, ko žmogus pasigenda savo gyvenime.* Sudaryti sąrašą veiklų, kurių tenka atsakyti dėl internete praleisto laiko. Žmogus gali nesuvokti, ko jis netenka, kol nepamato užrašyta juodu ant balto.
2. *Planuoti savo veiklą.* Į veiklos planą įtraukti naršymą internete, griežtai nustatyti laiko limitus ir tiksliai laikytis sudaryto grafiko.
3. *Rasti paramos realiaame gyvenime.* Šeimos ir draugų palaikymas labai svarbus kovojant su bet kuria priklausomybės forma.
4. *Turėti šalia priminimų, kurie stabdytų kilus norui sėsti prie kompiuterio ir naršyti internete.* Priminimuose patartina užsirašyti, kokių problemų asmeniniame gyvenime sukėlė besaikis interneto vartojimas.

5. *Suvokti pačiam asmeniui, kodėl jis tapo priklausomas nuo interneto.* Suprasti, kas kelia norą prisijungti prie interneto. Prisiversti veikti ką nors kito užuot naršius po virtualų pasaulį [9].

Greendfield (2004) siūlo 10 žingsnių pagalbos sau programą:

1. *Atostogos nuo kompiuterio ir interneto.* Jungiamasi prie interneto tik itin svarbiais atvejais.
2. *Nauja veikla.* Ypač naudinga, kai į veiklą įtraukiami šeimos nariai, draugai.
3. *Sportas.* Įrodyta, kad sportavimas gerina psichologinę savijautą, ypač kovojant su priklausomybės ligomis.
4. *Kuo mažiau laiko leisti žiūrint televiziją.* Pasyvus laiko leidimas lemia priklausomybę nuo virtualios komunikacijos. Kovojant su priklausomybėmis patartina užsiimti aktyvesnėmis pramogomis.
5. *Pokalbiai su šeima ir draugais apie įvykius asmens gyvenime.* Asmuo, besigydantis nuo priklausomybės, turėtų daugiau kalbėti apie savo jausmus, atvirai paprašyti pagalbos ir palaikymo iš artimųjų. Savo jausmų išsakymas ir pagalbos prašymas sumažina gėdos jausmą, nutraukia socialinę izoliaciją ir stipriai prisideda prie priklausomybės nuo interneto įveikimo.
6. *Konsultacijos ir terapija.* Verta pasikonsultuoti su specialistu, kaip kovoti su problema.
7. *Palaikymo grupės.* Praktika su asmenimis, priklausomais nuo alkoholio, narkotikų ar lošimų, parodė, kad palaikymo grupės yra labai efektyvios.
8. *Naujų pažinčių užmezgimas.* Tai gali sukelti vidinį žmogaus pasitenkinimą. Realios pažintys, gyvas bendravimas daug naudingesni už bendravimą internetu.
9. *Kalbėjimas apie savo problemą.* Nepatartina laikyti savo problemos paslapyje. Paslaptis sukelia gėdos jausmą, o šis veda prie socialinės izoliacijos.
10. *Laiko, praleisto internete, trumpinimas.* Šalia kompiuterio patartina laikyti laikrodį su nustatytu žadintuvu [10].

## Savikontrolės anketa

Psichologė Laura Bratikaitė sukūrė savikontrolės anketą „Ar esi priklausomas nuo kompiuterio?“ Ji skirta vaikams, tačiau ją gali užpildyti ir suaugęs žmogus, jeigu yra įtariama priklausomybė nuo kompiuterio. Vertinama balais pagal pasirinktą atsakymo variantą. Jei atsakoma nuo 8 iki 12 balų – norma; nuo 13 iki 18 balų – priklausomybės nėra, tačiau būtina skirti daugiau laiko vaikui ir atkreipti dėmesį į jo užsiėmimus; nuo 19 iki 24 balų – priklausomybė nuo kompiuterio, būtina kreiptis į šeimos psichologą, psichiatrą (žr. 18 p.).

Bergeno (Norvegija) universiteto mokslininkai įrodė, kad priklausomybė nuo „veidaknygės“ yra visiškai reali. Jie net sukūrė Bergeno priklausomybės nuo „Facebook“ skalę, kuria galima išmatuoti tos priklausomybės gylį. Psichologijos mokslų daktarės Cecile Schou Andreassen vadovaujama tyrėjų komanda šią priklausomybę priskyrė internetinių priklausomybių porūšiui [12]. Jeigu mažiausiai į keturis iš šešių skalėje esančius teiginius atsakoma „dažnai“ arba „labai dažnai“, greičiausiai yra priklausomybė nuo socialinio tinklo „Facebook“.

Savikontrolės anketa „Ar esi priklausomas nuo kompiuterio?“

1. Kaip dažnai žaidi kompiuterinius žaidimus?	Vertinimas balais
a) kiekvieną dieną	3
b) kas antrą trečią dieną	2
c) kai neturiu kuo užsiimti	1
2. Kiek valandų praleidi žaisdamas kompiuteriu?	
a) 2–3 valandas ir daugiau	3
b) valandą arba dvi (užsizaidžiu)	2
c) daugiausiai valandėlę	1
3. Ar pats išjungi kompiuterį?	
a) kol kompiuteris neperkaito arba kol tėvai neištraukia jungiklio iš lizdo, arba kol neužmiegu prie kompiuterio, arba kol pradėdu nebeskirti spalvų, arba kol paskausta nugarą, arba išvis neišjungiu	3
b) kaip kada, kartais pats išjungiu kompiuterį	2
c) pats ir savo noru išjungiu	1
4. Jei turi laisvo laiko, tu jį skiri...	
a) žinoma, kad kompiuteriui, kam gi daugiau?!	3
b) priklauso nuo situacijos (galiu ir prie kompiuterio prisėsti)	2
c) tikrai ne šitai „dėžei“	1
5. Ar esi praleidinėjęs pamokas ar kitus užsiėmimus, kad pasėdėtum prie kompiuterio?	
a) taip, praleisdavau	3
b) buvo keletą kartų, kad praleisčiau, bet tai nebuvo svarbūs dalykai	2
c) ne	1
6. Ar dažnai galvoji apie kompiuterį ar apie kompiuterinius žaidimus?	
a) taip, nuolat	3
b) keletą kartų per dieną prisimenu	2
c) retai, beveik nepagalvoju	1
7. Ką tau reiškia kompiuteris?	
a) viską arba beveik viską	3
b) daug reiškia, bet yra ir daugiau dalykų, kurie man ne mažiau svarbūs	2
c) nieko svarbaus nereiškia	1
8. Sugrįžęs namo, tu pirmiausiai...	
a) sėdi prie kompiuterio	3
b) kaip kada – galiu ir prie kompiuterio prisėsti	2
c) na, jau tikrai nesėdu prie kompiuterio	1

Bergeno priklausomybės nuo „Facebook“ skalė

	Kaip dažnai per pastaruosius metus Jūs / Jus:	Labai retai	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai
1.	Praleidote daug laiko galvodami apie „Facebook“ ar planuodami, kaip naudositės „Facebook“?					
2.	Jautėte norą naudotis „Facebook“ vis daugiau ir daugiau?					
3.	Naudojotės „Facebook“ kaip pagalbine priemone, padedančia užmiršti asmenines problemas?					
4.	Bandėte savavališkai, tačiau nesėkmingai sumažinti naudojimąsi „Facebook“?					
5.	Užklupo nerimas ar tapote nervingas (-a), jei Jums buvo draudžiama naudotis „Facebook“?					
6.	Naudojimasis „Facebook“ neigiamai paveikė Jūsų darbo ar mokymosi kokybę?					

## Išvados

1. Priklausomybė nuo kompiuterio – besaikis naudojimas kompiuteriu, kliudantis kasdieninei, įprastai veiklai.
2. Priklausomybę nuo kompiuterio gali įgyti vaikas, paauglys ar suaugęs žmogus dėl nerimo, depresijos, prastų socialinių įgūdžių, traumų vaikystėje, įtampos ar nepasitikėjimo savimi.
3. Požymiai, rodantys priklausomybę nuo kompiuterio, yra laiko kontrolės praradimas; siaurėjantis interesų ratas; mažėjantis socialinis aktyvumas; prastėjantys pasiekimai darbe ar mokykloje; realybės praradimas, organizmo poreikių netenkinimas.
4. Priklausomybės nuo kompiuterio galima išvengti ribojant laiką, praleidžiamą prie kompiuterio; nuolat gerinant tarpusavio santykius ir bendraujant realiai; užsiimant naujais ar pamėgtais hobiais.

## Literatūra

1. Bulotaitė L., Priklausomybių anatomija. V., 2009.
2. Šulciene I. Priklausomybė nuo kpmiuterio. 2014. [Žiūrėta 2017-11-20] Prieiga per internetą: <http://sulciene.lt/2014/02/priklausomybe-nuo-kompiuterio/>
3. Šeimos santykių institutas visiems. Priklausomybė nuo kompiuterio. Kaip tampama priklausomu ir kaip atpažinti? [Žiūrėta 2017-11-20]. Prieiga per internetą: [http://www.ssinstitut.lt/news/30/41/Priklausomybe-nuo-kompiuterio-Kaip-tampama-priklausomu-ir-kaip-atpažinti/d,straipsnis/Lazarescu\\_M\\_P\\_2011](http://www.ssinstitut.lt/news/30/41/Priklausomybe-nuo-kompiuterio-Kaip-tampama-priklausomu-ir-kaip-atpažinti/d,straipsnis/Lazarescu_M_P_2011).
4. Valainis M. Priklausomybė nuo kompiuterio. [Žiūrėta 2017-11-20] Prieiga per internetą: <http://www.psichologas.net/priklausomybe-nuo-kompiuterio>
5. Vaitkienė R. Ar turite priklausomybę nuo kompiuterio? [Žiūrėta 2017-12-02] Prieiga per internetą: <https://www.delfi.lt/news/daily/education/ar-turite-priklausomybe-nuo-kompiuterio.d?id=23290765>
6. Norvilas G. Priklausomybė nuo kompiuterio. [Žiūrėta 2017-12-02] Prieiga per internetą: <http://www.kosmoenergetika.lt/straipsniai/priklausomybe-nuo-kompiuterio/>
7. Palubisnikienė D. Vaikų priklausomybė nuo kompiuterio, telefono ir kitų technologijų. [Žiūrėta 2017-12-02] Prieiga per internetą: <http://www.vaikai.lt/vasikas/vaiku-laisvalaikis/vaiku-priklausomybe-nuo-kompiuterio-telefono-ir-kitu-technologiju/2/>
8. Hill, 2004. [Žiūrėta 2017-11-25] Prieiga per internetą: <http://www.slais.ubc.ca/courses/libr500/03-04-wt2/www/C.Hill/index.htm>
9. Greendfield 2004.
10. Bratikaitė L. Priklausomybė nuo kompiuterio: informacija tėvams ir testas vaikams. [Žiūrėta 2017-11-26] Prieiga per internetą: <https://www.pasveik.lt/lt/sveikatos-ir-medicinos-naujienos/priklausomybe-nuo-kompiuterio-informacija-tevams-ir-testas-vaikams/75975/>
11. Lukošius A. Ar tu priklausomas nuo „Facebook“? [Žiūrėta 2017-11-28] Prieiga per internetą: <https://it.lrytas.lt/-13366376371335347463-artu-priklausomas-nuo-facebook.htm>