

Rakenduspraktika II

Interneti- ja nutisõltuvus
(Internet Addiction)

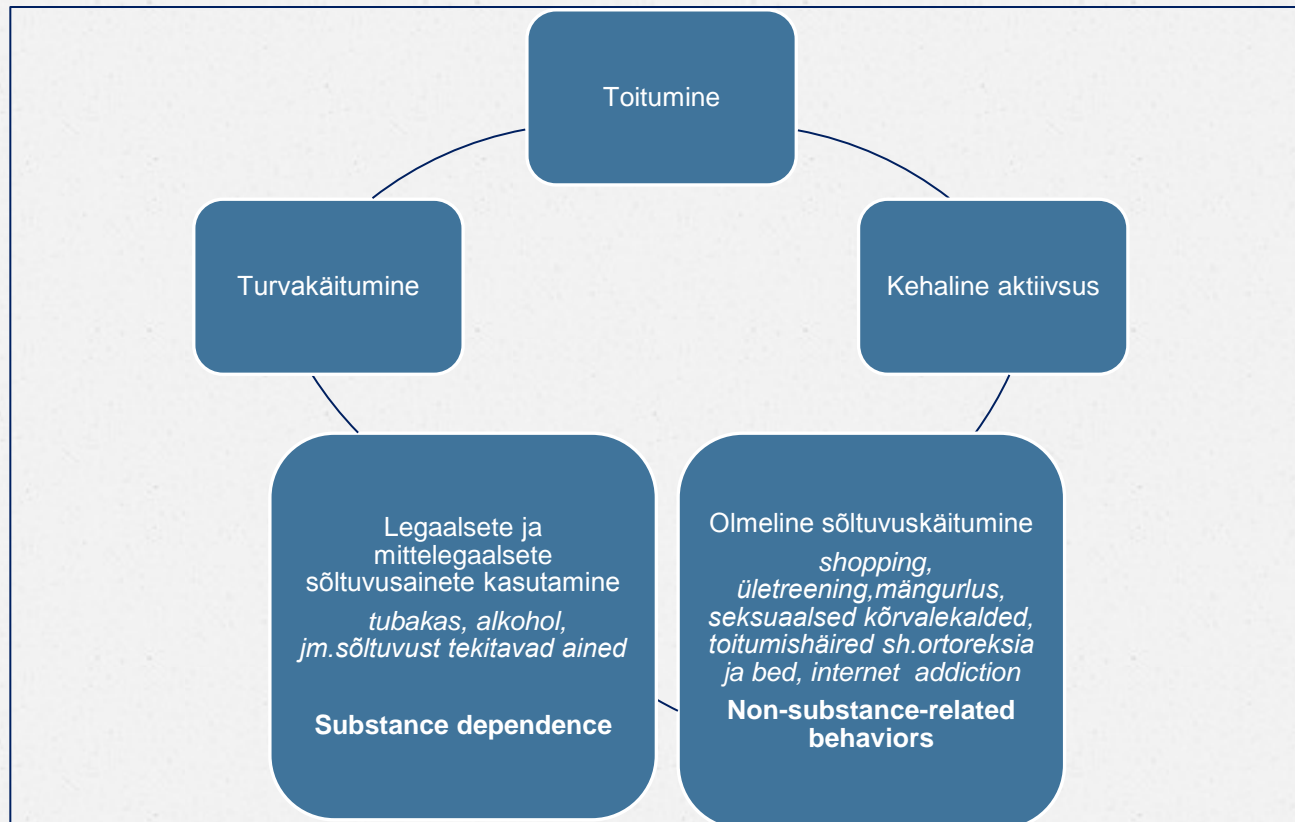
Eda Leesalu
HKTJ 15

ALLIKAS:

- o Tervise Arengu Instituut / Richard Graham koolitus
„Technology Addiction and children”
(tunnistus, lisa 1)
- o PERH Psühhiaatriakliiniku VIII sügiskonverents
„Elu sõltuvushäirega: Mida on psühhiaatrial
pakkuda
aastal 2015“
(tunnitus, lisa 2)
- o HKT 5044 , Elo Paap , Tervisemõjurid eksam,
samateemaliste teadusartiklite analüüs

Eluviis ja käitumine tervisemõjuritena

Allikas: Elo Paap, Tervisemõjurid, HK 2016



Mis on muutunud?



2015 - ...



Taust:

- o 1995. aastal kasutas internetti 0,6 % globaalsest elanikkonnast
- o 2014. aastal kasutas internetti 39 % globaalsest elanikkonnast
- o 2009. aastal oli pidevas smart-phone netiühenduses 18 % USA elanikkonnast
- o 2014. aastal oli pidevas smart-phone netiühenduses 64 % USA elanikkonnast

Eesti?

Eesti sots.taust:

40 % abieludest lahutatakse
lahutatud abielu keskmine kestvus on 12 aastat
20 % lastest kasvab üksikvanemaga
20 % lastest kasvab osalises või täielikus vaesuses

Allikas:

Statistikaamet 2015

Eesti 9-16 aastased noored:

96 % online
38 % nutitelefoni internetiühenduses varajane kasutusiga
EL kõrgeim liigkasutus
EL madalaim vanemate sekkumine
50 % kasutajatest on olnud edutud võõrutuses

Allikas:

EU Kids Online 2014-2015

Eesti kui E-riik

high use and high risk

Kust algavad probleemid?

- o Füüsiliselt ja vaimselt „vedela lapse“ sündroom, käeline tegevus ja loovoskused on taandunud, võimed ja oskused jäävad arendamata

Netisõltuvus toimub muude igapäevategevuste (õppimine, liikumine, väljas mängimine, sõpradega realselt koos olemine, kodutööd jne.) arvelt.

- o Vähene suhtlemisoskus, võõrsõnade kasutus, mitteraalsed sõprussuhted, raskused enda selgitamisel ja väljendamisel, vastutuse kadu oma sõnade ja tegude eest

Digimaailm pakub illusoorset ja mitteaajastatud eneseesitlust, enda ning enda isikliku elu „photoshoppimine“

- o Lastepsühhiaatrias kasvavad ravi raskendavad mitmikdiagnoosid (topeltdiagnoosid)

Üks sõltuvuskäitumine või diagnoos „avab ukse“ järgnevatele sõltuvusprobleemidele (toit, ergutid, rahustid,...)

- o Pidev kiirguskoormus? Onkoloogiliste probleemide tõus?

Uuringud näitavad aju jt. tehniliste vahenditega kokkupuutuvate kudede temperatuuri tõusu.

- o Ärevushäirete, erivajadustega ja ATH diagnoosidega laste arvu kasv

Liigne NS stimulatsioon (värv, heli, kiirus, ühelt teemalt teisele hüppamine-googeldamine)

Väikeklasside moodustamine Eesti Vabariigis

Väikeklass:

o Aastal 2010	47	
o Aastal 2011	336	
o Aastal 2012	628	
o Aastal 2013	1022	
o Aastal 2014	1295	(28 x)

1 : 1 -le õpe:

o Aastal 2010	0	
o Aastal 2011	57	
o Aastal 2012	60	
o Aastal 2013	124	
o Aastal 2014	148	

Mis kannatab ja silma torkab?

- Toimetulek koolis

Ajas ja kohas mõtetega eemalolek, lahutamatus oma „digisõbrast“

- Uni

Väsimus, unenappus, välja puhkamatus

- Söömisega seonduv

Liig- ja alatoitumus

- Rühihäired

97-98 % Eesti kooliõpilastest rühihäiretega

- Ajakulu

Reaalne aeg on valesti ja sihipäratult kasutatud

Huviringid?

Füüsiline tegevus?

Perega ettevõtmised?

Reaalne kontakt teiste omaealistega?

Ehk siis...

- Psüühikat ja emotsioone mõjutav:
nõrk kontsentratsioon ja erinevad tähelepanu suunamise häired
motoorne rahutus
NS häired
- Füüsilist toimetulekut mõjutav:
krooniline väsimus
üle-või alakaal
kehaline aktiivsus, lihastoonus
- Keskkondlikud valikud:
tulen ainult siis kui ...
sõprus läbi online mängude
võõrutusnähud, sh.koolitunnid
offline minek ärritab

Digisuhtlus soodustab käitumist, kus:

- o Sa ei näe mind - nähtamatus
- o Sa ei tunne mind - anonüümsus
- o Hiljem tegelen ja vastan - asünkroonsus

Tegelikkusega vähe pistmist ning peetakse põhjuseks ka noorte julmusele ja vägivallale.

Online mineku põhjused:

- o Informatsiooni saamine ja jagamine
- o FOMO (fear of missing out)
- o Enda digi-mina (digital self) eest hoolitsemine: uuendused, tweetid, pildid
- o Igavus
- o Tuju suunamine

Kellele kasulik?

o Vanematele:

free babysitting, vaba aeg enda tegevusteks

o Tootjale:

uue kasutajaskonna ettekasvatamine, nende huvitatus ja sõltuvus tootest

must-have suhtumine tõstab produktiivsust, tootmist, kasumit

funktsioonide dubleerimine (arvuti, I-pad, smartphone) kasvatab müüki, sest ei müüda mitte üht vajadust, vaid selle mitmekesisust

omavaheline sidusus, mis sunnib pidevale mudelite kaasajastamisele

uute mudelite rikastamine (uus, kiirem, multifunktsionaalsem), mis sunnib pidevale mudelite kaasajastamisele

o Lastele :

Vähe uuritud, kuidas mõjuvad digimänguasjad ajutegevusele, psüühikale, käitumisele.

Sõltuvuskäitumise tunnused:

- o **Esikoht sõlulvusel:** objekt esmatähtis, liigub elus esikohale
- o **Tujukus:** tuju ja meeleolu sõltuvad kasutamistihedusest ja -võimalusest
- o **Tolerants:** suureneb kasutusaeg ja/või kogus (vaja on paremat / kiiremat/ uuemat tehnikat, software, mahtu, kiirust)
- o **Võõrutussündroom:** ärajätmine mõjutab vaimset ja füüsilist heaolu (vaidlused, argumenteerimised)
- o **Konfliktid :** konfliktid ja problemaatika „mittenakatunuga“ (valetamine, sotsiaalne isolatsioon, halb käitumine, eraldumine ja mossitamine oma tahtmise saamiseks)
- o **Tagasilangus:** raskused sõltuvuskäitumisest loobumisel

Jerald Block, APA, March 2008

Proff.Mark Griffiths, 2000

Internet Gaming Disorder (IGD) kriteeriumid:

- o Huvide ja hobide kaotus
- o Vaatamata tekkinud probleemidele jätkatakse mängurlust
- o Konfliktis lähikondsetega, kes püüavad objektiivset hinnangut anda ja kasutust piirata
- o Internetimängude kasutamine tuju suunajana, tuju tõstmiseks või vastupidi, rahunemiseks. Mäng on kui halva olukorra positiivseks muutja.
- o Sõprussuhted taanduvad
- o Õppetulemuste langus, töösooritusvõime langus

Proff. Mark Griffiths, 2014
Internet gaming addiction psychiatry

Mida digikasutuses lapse puhul jälgida:

- o Millele pääseb ligi - vajadusel piirata (password, silma alt ära)
- o Tihedus kasutamisel - ajalimiit
- o Mida kasutab, kas vajadus olemas - blokeeringud
- o Motivatsioon, kasutus eesmärgistatud, selleks et...
- o Kontekst, sisu, mis on kasutuse tulem

American Academy of Pediatrics soovib laste ekraani ees (TV, arvuti, nutiseadmed) ees veedetud aega piirata **1-2 tunnini** päevas.

Täna!

Küsimused?