



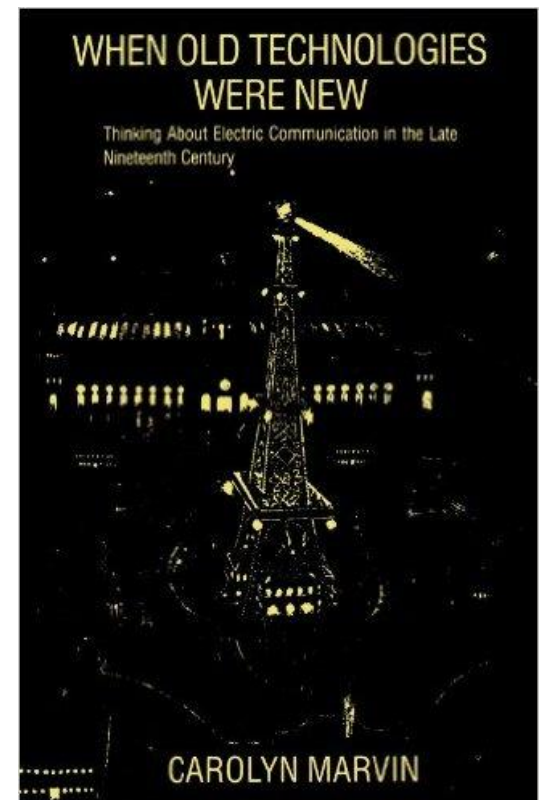
HASARTMÄNGUSÕLTUVUSE
NÕUSTAMISKESKUS



Digiajastu head ja vead

Pille-Riin Kaare, kliiniline psühholoog-
psühhoterapeut
MTÜ Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus
Kaare & Pruul Psühhoteraapiapraksis
Psühhiaatriakliinik, SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

Uue tehnoloogia paanika



Tänapäeva tehnoloogiline paanika

Laste/noorte ümber, mis on seotud digiseadmete vahendusel interneti kasutamisega:

1. Internet kahjustab lapsi - ebakohane või sobimatu info;
2. Lapsed/noored, kel puudub ligipääs internetile, on kognitiivselt ja sotsiaalselt ebasoodas olukorras (Jackson et al., 2006).

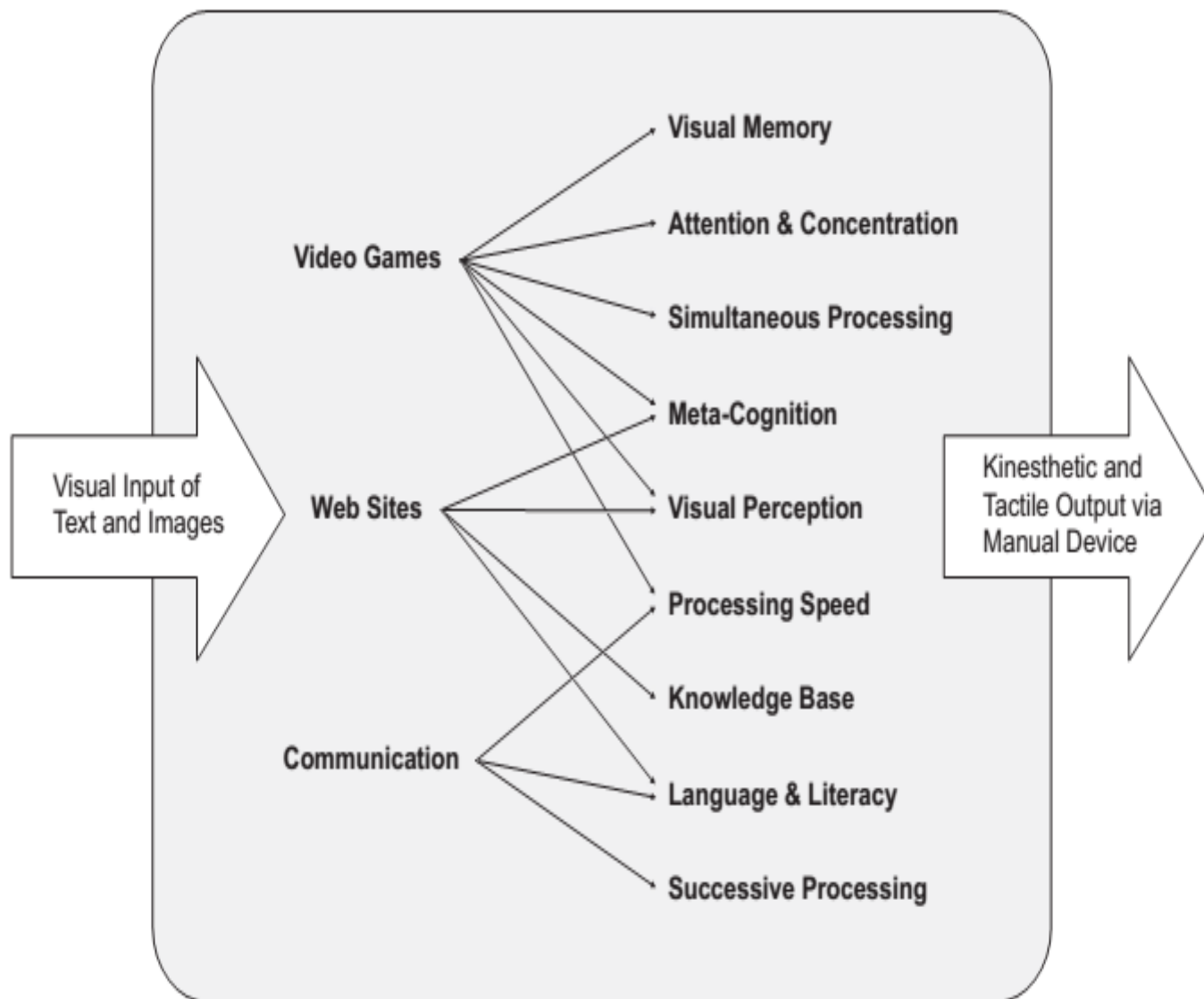
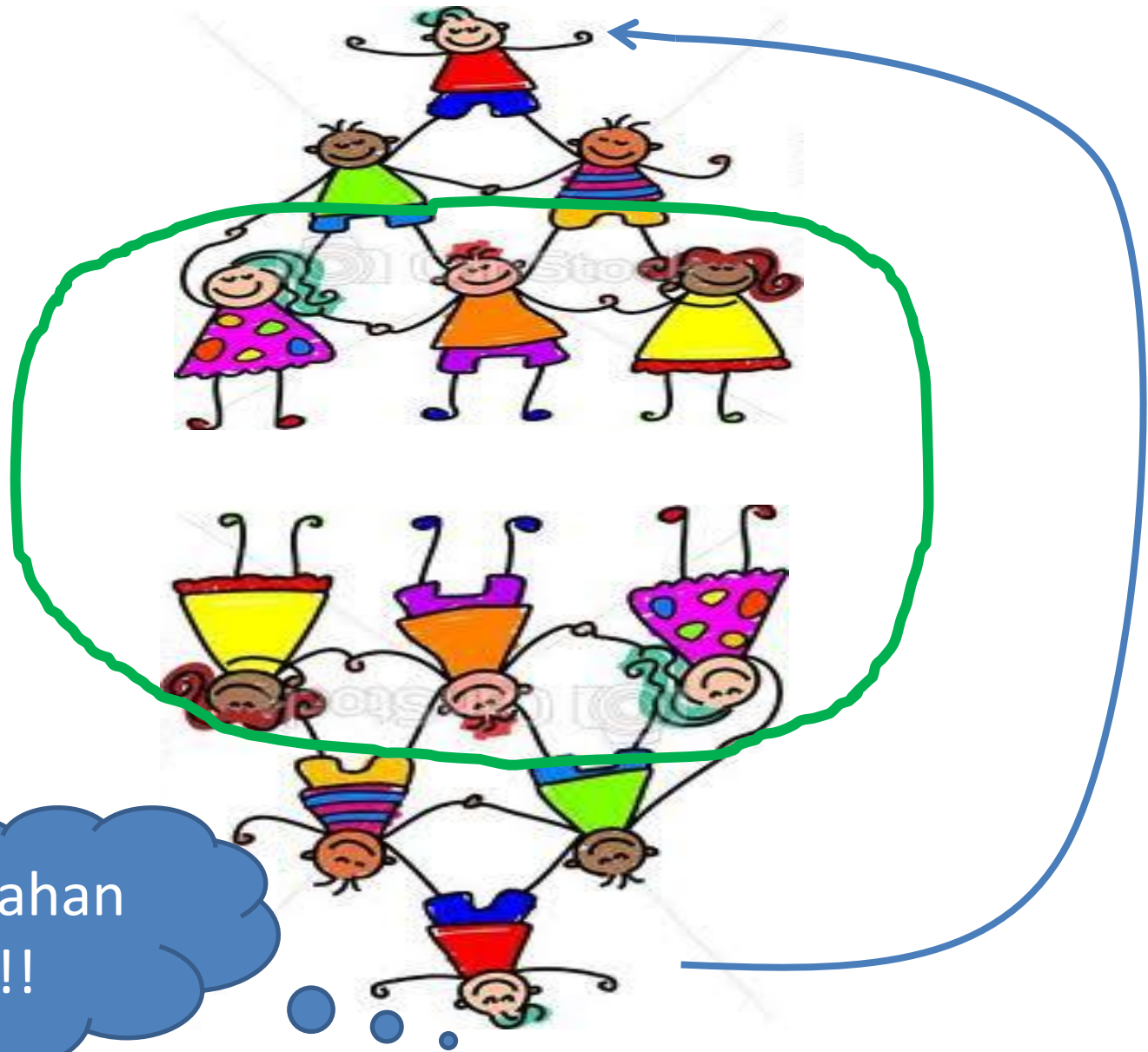


Figure 1. A theoretical framework for organising the effects of Internet use on cognitive processes.

- Interneti kasutamine soodustab laste kognitiivset arengut, eelkõige visuaalsete võimete arengut, sest mängude mängimisel tuleb üheaegselt jälgida mitmeid stiimuleid korraga – lugeda diagramme, ära tunda ikoone ja visualiseerida ruumisuhteid (DeBell and Chapman, 2006).
- Mida enam on laps internetis, seda enam ta loeb (Jackson et al., 2007)

E-sport

- Äsja lõppes Shanghais maailma ühe populaarseima arvutimängu Dota2 turniir ning umbes 15 000 kohalviibija ning miljonite netijälgijate ees juubeldab äsja võidu vormistanud meeskond nimega "Secret" ehk "Saladus", mille kapteniks **e-spordimaailma** tõeline superstaar – Tartu noormees hüüdnimega Puppey ehk Clement Ivanov, vahendas ETV saade "Pealtnägija,, (30.03.16).
- E-sport on üha jõulisemalt ja kindlamalt võtmas kohta sisse traditsiooniliste spordialade kõrval.
- Dota on strateegiamäng, kus viis inimest mängivad samal ajal viie inimese vastu.
- 6. märtsil Shanghais **kukkus Puppey juhitud meeskonna pangakontole veel üks lisamiljon**. Nii ongi eestlane hetke enimteenivate e-sportlaste edetabelis aukartustärataval kaheksandal kohal, olles oma karjääri jooksul arvutimänge mängides kokku teeninud üle 1,1 miljoni euro.



Mina tahan
ka!!!

Käitumuslik sõltuvus

(Behavioural Addiction, prof. Mark Griffith, 2000)

- Hõivatus – tegevusega seonduv domineerib inimese mõtetes, tunnetes ja käitumises;
- Meeleolu muutused – tegevus parandab meeleolu, tekitab „surinaid“;
- Tolerantsus – vajadus tegevuse järele suureneb, et saavutada muutust meeleolus;
- Konfliktid – teistega selle tegevuse pärast;
- Tagasilangus – oht langeda uuesti samasse käitumismustrisse.

Internetisõltuvus

(Internet Addiction, Jerald Block, APA, 2008)

- Ülemäärane kasutamine – sageli seotud ajataju kaotusega ja peamiste vajaduste unarusse jätmisega.
- Võõrutusnähud - viha, pinge, agressiivne käitumine;
- Tolerantsus – seotud vajadusega saada uusi ja paremaid seadmeid, uuemaid programme, ajakulu suureneb;
- Negatiivsed tagajärjed – valetamine, vaidlemine kasutamise üle, üldise toimetuleku halvenemine, sotsiaalne isoleerumine, kurnatus.

Internetisõltuvus diagnoosina?

- Internet on meedium, mitte tegevus ise.
- Internet ja digiseade on vahendid ja probleemi olemus on pidevas muutumises ehk “ühe mütsi” leidmine diagnostiliste kriteeriumitena on keeruline.
 - DSM V ettepanekud 2008 – internetisõltuvuse 3 alatüüpi:
 - Ülemäärane mängimine;
 - “Küberseks”;
 - E-post/tekstisõnumite saatmine.
- Täna?
- Tõsi on see, et me ei tea, mis on normaalne – terve päev *online* ei tähenda, et oled sõltlane – normid või numbrid, mis seda ütleksid puuduvad.



TASAKAALU HOIDMINE (LEIDMINE) KASU-KAHJU VAHEL

Varajased kogemused

Perekondlikud, sotsiaalsed, kultuurilised ja/või majanduslikud olud



Skeemide ja tuumveendumuste kujunemine

Armastusväärsuse ja enesetõhususega seotud skeemid



Sõltuvuskäitumisega kokkupuutumine ja eksperimenteerimine

Sõbrad, pereliikmed

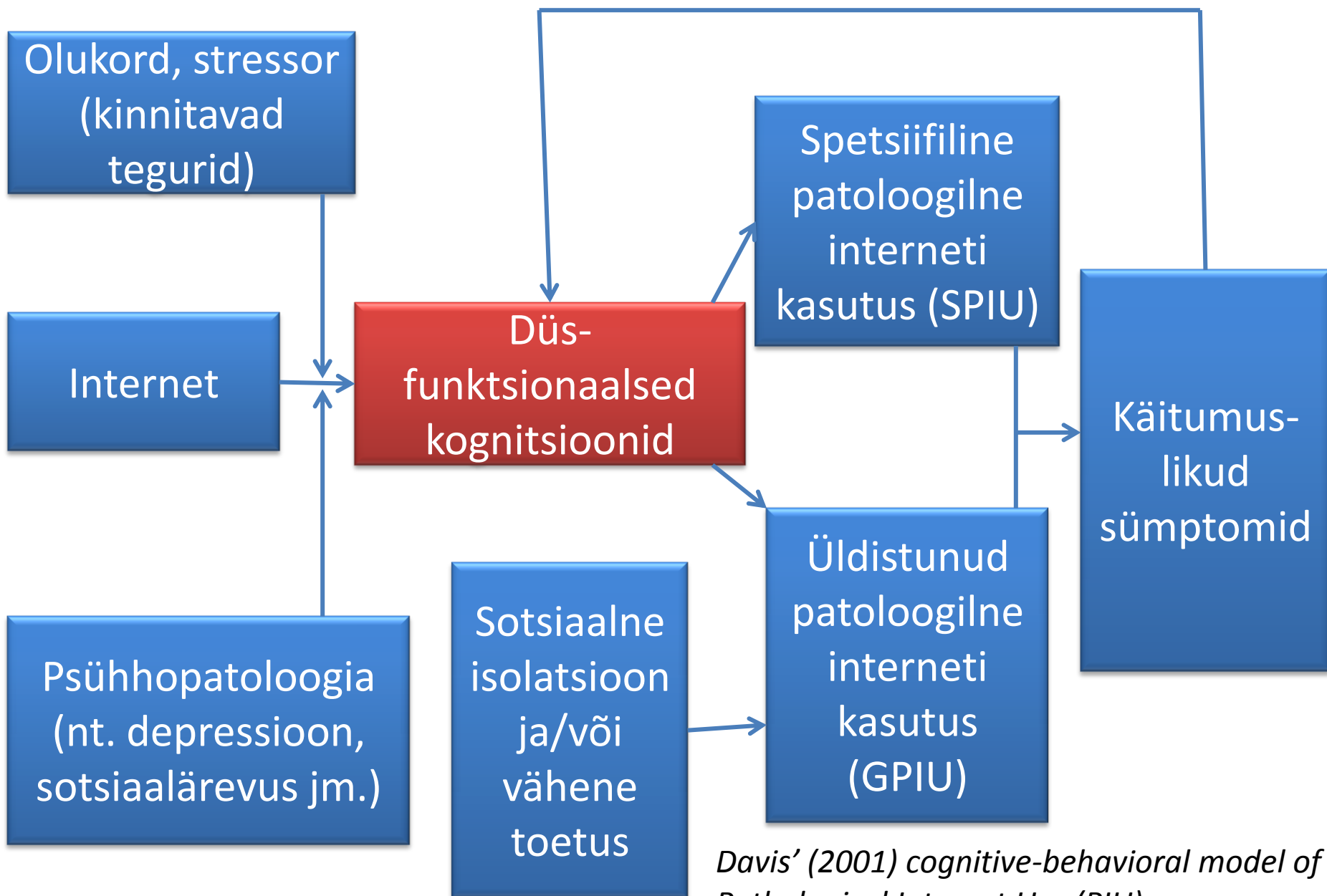


Sõltuvuskäitumisega seotud veendumuste kujunemine



Jätkuv kasutamine

Veendumused süvenevad



Davis' (2001) cognitive-behavioral model of Pathological Internet Use (PIU).

Sekkumise 3 faasi

Young, 2011: first treatment model for IA

- FAAS 1: käitumise modifitseerimine (*behavior modification*)
 - ✓ Käitumise vallandajad: tegevuste, olukordade ja emotsioonide kaardistamine; ajakulu hindamine.
 - ✓ Eesmärgile suunatud tegevusplaan, mis aitab teraapia algjärgus kujundada “tervemat” probleemse tegvuse sooritamist.
 - ✓ Strateegiad käitumist vallandavates olukordades toimetulekuks: välised stopid, uus päevaplaan, tegevuste järjekorra muutmine.

Sekkumise 3 faasi

- FAAS 2: kognitiivne restruktureerimine (*cognitive restructuring*)
 - ✓ Üleüldistamine
 - ✓ Selektiivne tähelepanu
 - ✓ Personaliseerimine
 - ✓ Must-valge mõtlemine
- ✓ Käitumise ja selle tagajärgede ratsionaliseerimine:
“Pole probleemi”; “See pole teiste asi”...
- ✓ Lubavate veendumuste asendamine
kontrollveendumustega: “See 1 tund ei tee midagi.”

Sekkumise 3 faasi

- FAAS 3: kahju(de) vähendamine (*harm reduction therapy*)
 - ✓ Kaasnevate ja /või häiret alahoidvate probleemidega tegelemine: psühholoogilised, sotsiaalsed, perekondlikud, kooli-, tööalased jne.

Lõpetuseks

- Ennetada on lihtsam, kui ravida.
- MIKS ja MILLEKS mulle, sulle, lapsele ... digiseade ning aina uuem ja võimsam?



- DeBell, M., & Chapman, C. (2006). *Computer and Internet use by students in 2003*. National Center for Educational Statistics. U.S. Department of Education, Washington, DC. Retrieved February 22, 2009, from <http://nces.ed.gov/pubs2006/2006065.pdf>.
- Johnson, G. M. (2006). Internet use and cognitive development: A theoretical framework. *E-Learning*, 4, 565-573.
- Jackson, L. A., Von Eye, A., Biocca, F. A., Barbatsis, G., Zhao, Y., & Fitzgerald, H. E. (2006). Does home Internet use influence the academic performance of low income children? *Developmental Psychology*, 42, 429-435.
- Jackson, L. A., Samona, R., Moomaw, J., Ramsay, L., Murray, C., Smith, A., & Murray, L. (2007). What children do on the Internet: Domains visited and their relationship to socio-demographic characteristics and academic performance? *CyberPsychology and Behavior*, 10, 182-190.
- Quigley, M., & Blashki, K. (2003). Beyond the boundaries of the sacred garden: Children and the Internet. *Educational Technology Review*, 11, 70-77.
- Leeman, R.R, Potenza, M.N. (2013). A targeted review of the neurobiology and genetics of behavioural addictions: an emerging area of research. *Canada Journal of Psychiatry*, 58(5):260-73.
- Young, K.S (2011) . The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* , 25, 4.
- King, D.L., Delfabbro, P.H., Griffiths, M.D., Gradisar, M. (2012). Cognitive-Behavioral Approaches to Outpatient Treatment of Internet Addiction in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 68(11), 1185–1195.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.

- Arvuti/internetisõltuvuse ja hasartmängusõltuvuse tasuta psühhoteraapia:



www.15410.ee

TÄNAN!