

Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus

Vanema roll digiajastu noore suunamisel

Triin-Ketlin Siska
psühholoog, pereterapeut

I. november 2018, Sõmeru

Täna arutame, ...

1. ... mis on digisõltuvus ja kuidas see kujuneb;
 - Kuidas ära tunda, kas lapsel on tekkinud sõltuvus?
2. ... kuidas uurida olukorda ja hinnata probleemi tõsidust;
 - Millest võiks teadlik olla ja kuidas käituda?
3. ... mida ette võtta digiseadmete kasutamise suunamiseks.
 - Kuidas muuta harjumusi suhteid rikkumata?

Digimaailm = kõik ekraanid (internet, virtuaalreaalsus, sotsiaalmeedia, mängud) ...



amazon echo

Always ready, connected, and fast. Just ask.



Kuidas suhtuda?

- Püüda vältida?
 - Digitaalne dementsus, sõltuvus (võrreldav kokaiiniga), ohud, suhete ja lapse arengu kahjustamine ...
- Võtta avasüli vastu?
 - Lõputud võimalused, areng, uued normid ...
- Keskee?
 - Tehnoloogia kui võimalus olla parem ja targem inimene ...

Miks on täiskasvanud (koolis ja kodus) hädas?

- Digilaste kasvatamist ja juhendamist pole olnud kuskilt õppida ja tehnoloogia muutub pidevalt
- Keeruline öelda, mis on lapsele hea
 - Soov, et laps oleks „rõõmus“ ja samas areneks tervelt
- Tunne, et lapsed teavad, mida nad teevad
 - Kes vastutab?
- Hirm, et laps jääb teistest maha

E-põlvkonna võlud ja valud

- Areneb

- otsuse tegemine — kiirus, julgus otsustada
- silma-käe koostöö
- Loomingulisus
- tarkused
- siirus ja julgus eneseavamisel



- Ohukohad

- suhtlemine eakaaslastega ↓ — huvid ↓, emotsioonid ↓, kõne areng ja suhtlemisoskused ↓, agressiivsus ↑
- reaalsus vs virtuaalsus — kus ma päriselus olen
- tervis — füüsiline ja vaimne ↓, kognitiivsed funktsioonid ↓ (tähelepanu, mälu, keskendumisvõime), psüühikahäired ↑, käitumisprobleemid ↑

I. Mis on
arvuti-, interneti- ja digisõltuvus?
Kuidas see kujuneb?



“Heal lapsel mitu nime“

- Goldberg, 1996: internetisõltuvuse häire — aluseks ainesõltuvuse kontseptsioon
- Young, 1996: patoloogiline internetikasutus —impulsikontrollihäire
- Shaffer, 2000: arvutisõltuvus
- Ko et al, 2005: internetisõltuvus — impulsikontrollihäire, käitumuslik sõltuvus
- Kuss, 2013: mängusõltuvus (*Internet Gaming Addiction*) kui kombinatsioon käitumuslikust ja ainesõltuvusest
- Digilaps (2013-2015 uuring Eestis): digisõltuvus
- DSM-V, 2015: internetis mängimise häire (*Internet Gaming Disorder*) — käitumuslik sõltuvus

PS: Valdkonda on uuritud üle 30 aasta (esimene artikkel 1987. a), loodud ja olemas on üle 20 erineva küsimustiku.

Digisõltuvusele viitavad tunnused (I)

Püsiv ja korduv interneti kasutamine mängudes osalemise eesmärgil, sageli teiste mängijatega, mis viib kahjustuste või distressini 5 või enamas järgmises aspektis:

- 1) Kui parajasti internetis ei olda, mõeldakse sellele ajale ja **oodatakse kannatamatult** uut võrgusoleku aega (liigne hõivatus mängudest).
- 2) **Eufooria**, oluliselt kõrgenenud meeleolu võrgusoleku ajal; **ärrituvus ja viha**, kui püütakse internetimängudes oleku aega piirata (võõrutusnähud; ei sisalda füüsilisi võõrutusnähtusid nagu keemilise sõltuvuse korral).
- 3) **Vajadus kasutada internetimänge üha rohkem**; soov üha parema riist- ja tarkvara, üha suurema kasutusaja järele (tolerantsuse teke).
- 4) **Ebaõnnestunud katsed kontrollida** osavõttu mängudest.

Digisõltuvusele viitavad tunnused (2)

- 5) Sõprade ja perega aja veetmisele online-tegevuste eelistamine, **muude varem meeldinud tegevuste unustamine, hobide unarusse jätmine.**
- 6) **Jätkuv liigne mängude tarbimine** vaatamata psühhosotsiaalsete probleemide teadvustamisele..
- 7) **Valetamine** pereliikmetele, terapeutidele või teistele mängukäitumisele pühendatud aja osas.
- 8) Mängude kasutamine **negatiivse meeleolu** (nt abitus, süütunne, ärevus) **eest põgenemiseks või selle leevendamiseks.**
- 9) Olulise suhte või töö-, karjääri- või haridusliku võimaluse **ohtu seadmine või kaotamine** mängimise tõttu.

(DSM-V, Internet Gaming Disorder (IDG), 2015)

Kui palju on normaalne olla hõivatud nutiseadmetega?

- Kuss et al, 2017:
 - „... mäng kui normaalne, nauditav ja sageli kasulik sotsiokultuuriline praktika, mille korral *väikest vähemust* ülemäärastest kasutajatest on *võimalik seostada* sõltuvusele *viitavate* sümptomitega, mis *võivad vajada* professionaalset tuge.“
- DSM-V (2015):
 - häire diagnostilise kriteeriumi täitmiseks võiks olla (NB! arutelu, mitte ametlik kriteerium): tüüpiliselt 8-10 h/päevas, vähemalt 30 h/nädalas;
 - oluline: teiste häire diagnoosimise kriteeriumide täitmine.
- Paralleel elust: söömine, uni, ärevus — kui palju on normaalne?

SÕLTUVUSE JAGUNEMINE

Füüsiline sõltuvus

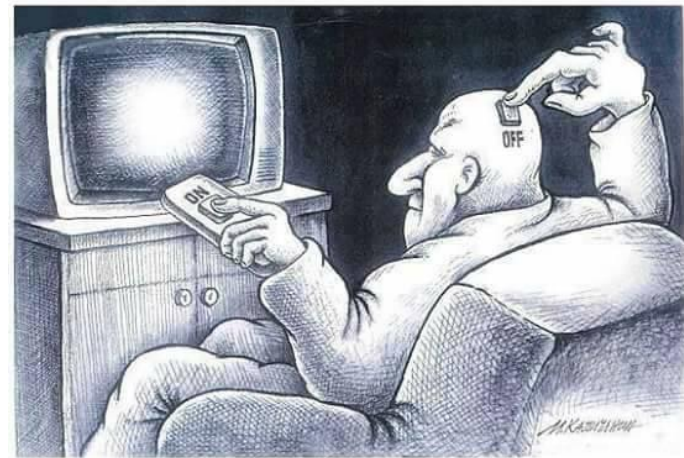
Toimub organismi kohanemine keemilise ainega, tarbimise katkestamisel tekivad füüsilised võõrutusnähud.



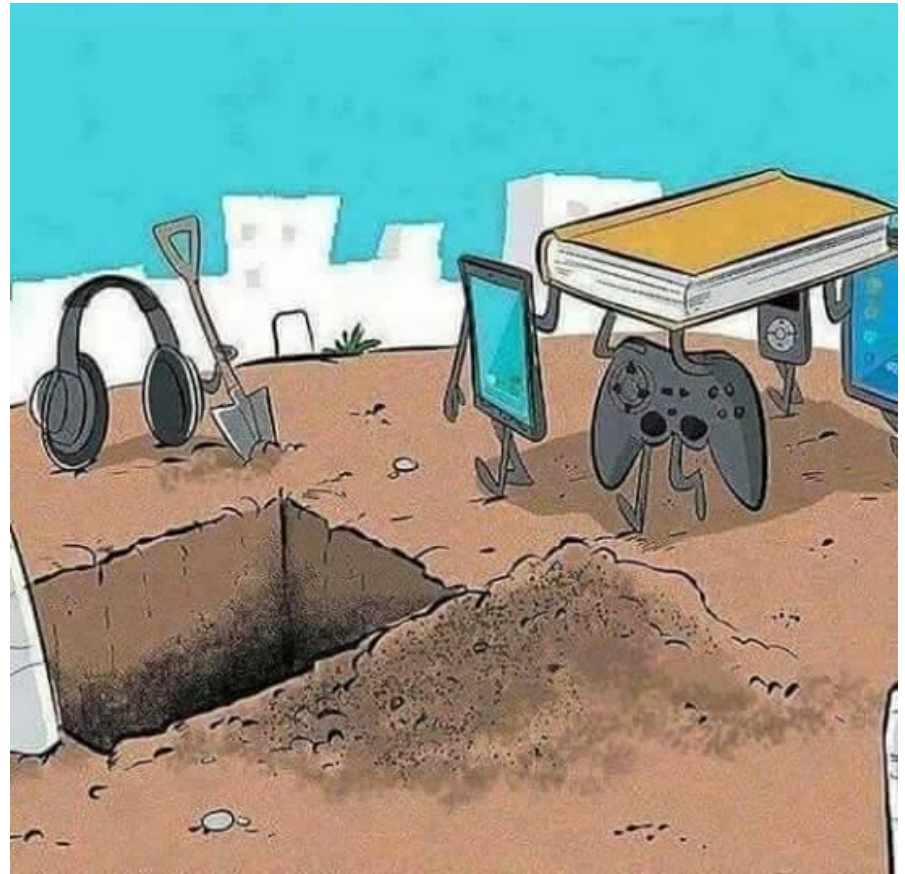
Psühholoogiline sõltuvus

Eneseregulatsiooni puudulikkus, võimetus vastu seista soovile naudingulist tegevust korrata.

Võõrutusnähud on emotsionaalset laadi.



Sõltuvuse väljakujunemine



I. Kognitiiv-käitumuslik (KKT) paradigma ja psühhoteraapia

Sarrustus ja tingimine:

- stiimul ja reaktsioon
 - Pavlovi koer
 - Skinneri kast
- positiivne ja negatiivne sarrustus

Enne tingimist



TOIT
tingimatu stiimul



SÜLJEERITUS
tingimatu refleks

Enne tingimist



KELLA HELIN
neutraalne stiimul



SÜLJEERITUST EI OLE
tingitud refleksi ei ole

Tingimise ajal



KELLA HELIN + TOIT
tingimatu stiimul



SÜLJEERITUS
tingimatu refleks

Pärast tingimist



KELLA HELIN
tingitud stiimul

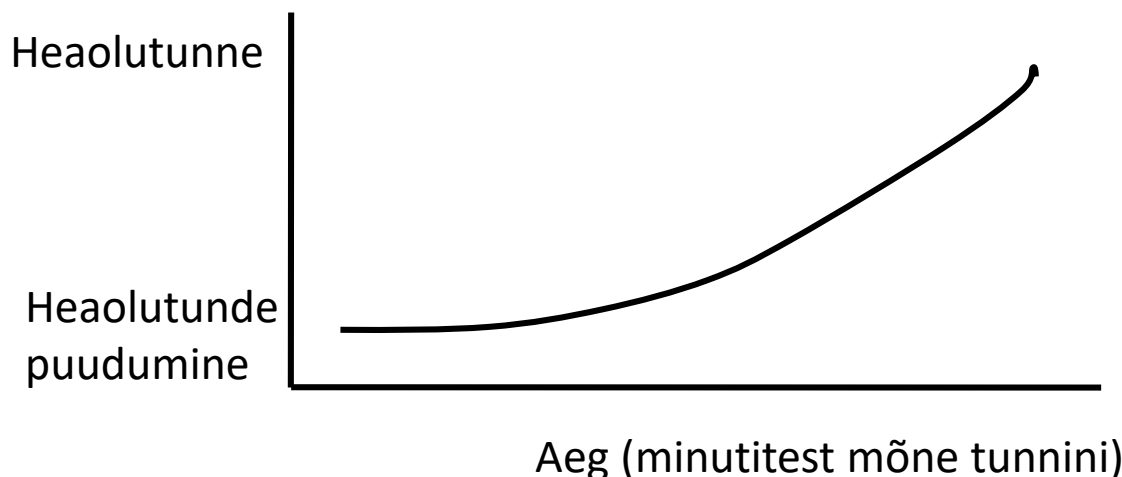


SÜLJEERITUS
tingitud refleks

Sõltuvushäirete teke KKT paradigma järgi (I)

Sarrustus ja tingimine

- Sarrustus on stiimul, mis tugevdab reaktsiooni võimalust.
- Positiivne sarrustus (hedooniahüpotees) on protsess, kus stiimuli esitamine suurendab reaktsiooni tõenäosust.
- Nt. Heaolutunde suurendamine:



Sõltuvushäirete teke KKT paradigma järgi (2)

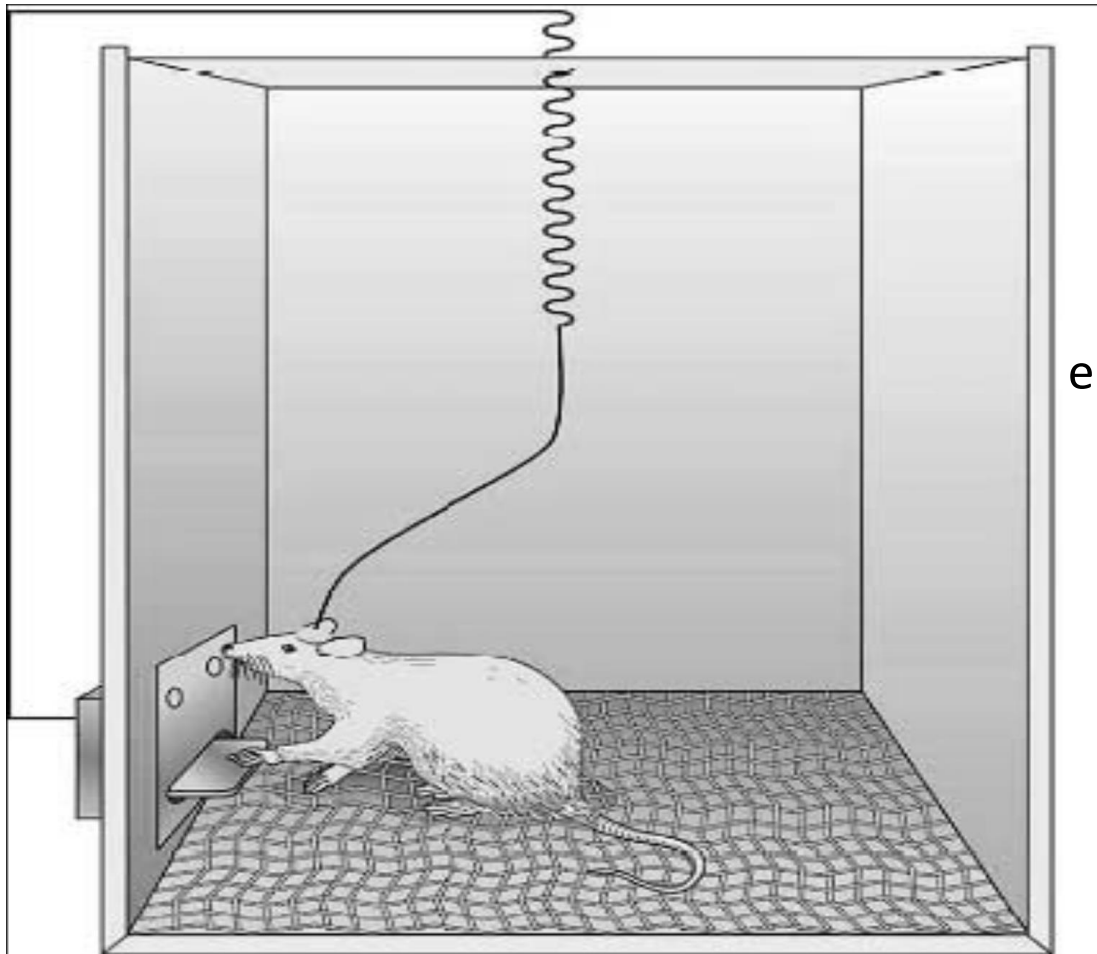
Sarrustus ja tingimine

- Negatiivne sarrustus on protsess, kus vastumeelse stiimuli eemaldamine suurendab reaktsiooni tõenäosust.
- Nt. Negatiivsete emotsioonide tuimestamine:



Käitumuslikud sõltuvused ja AJU ENESESTIMULATSIOON

(James Olds ja Peter Milner: exp.1950ndatel “*pleasure center*”)



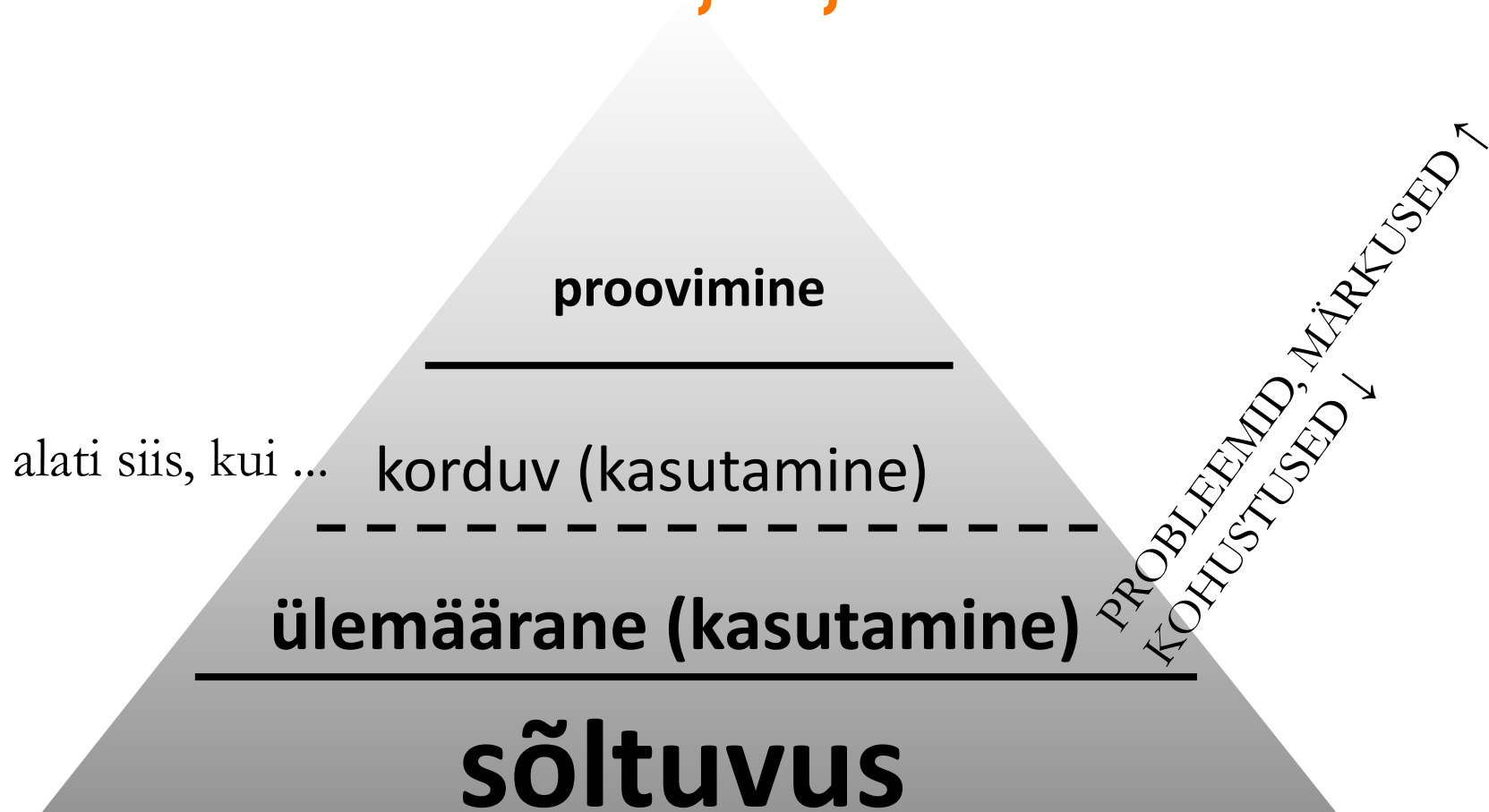
Mänguharjumuse
kui käitumusliku
enese-stimulatsiooni
õppimine/
kujunemine

Seega...

... on sõltuvuskäitumiseks vajalik:

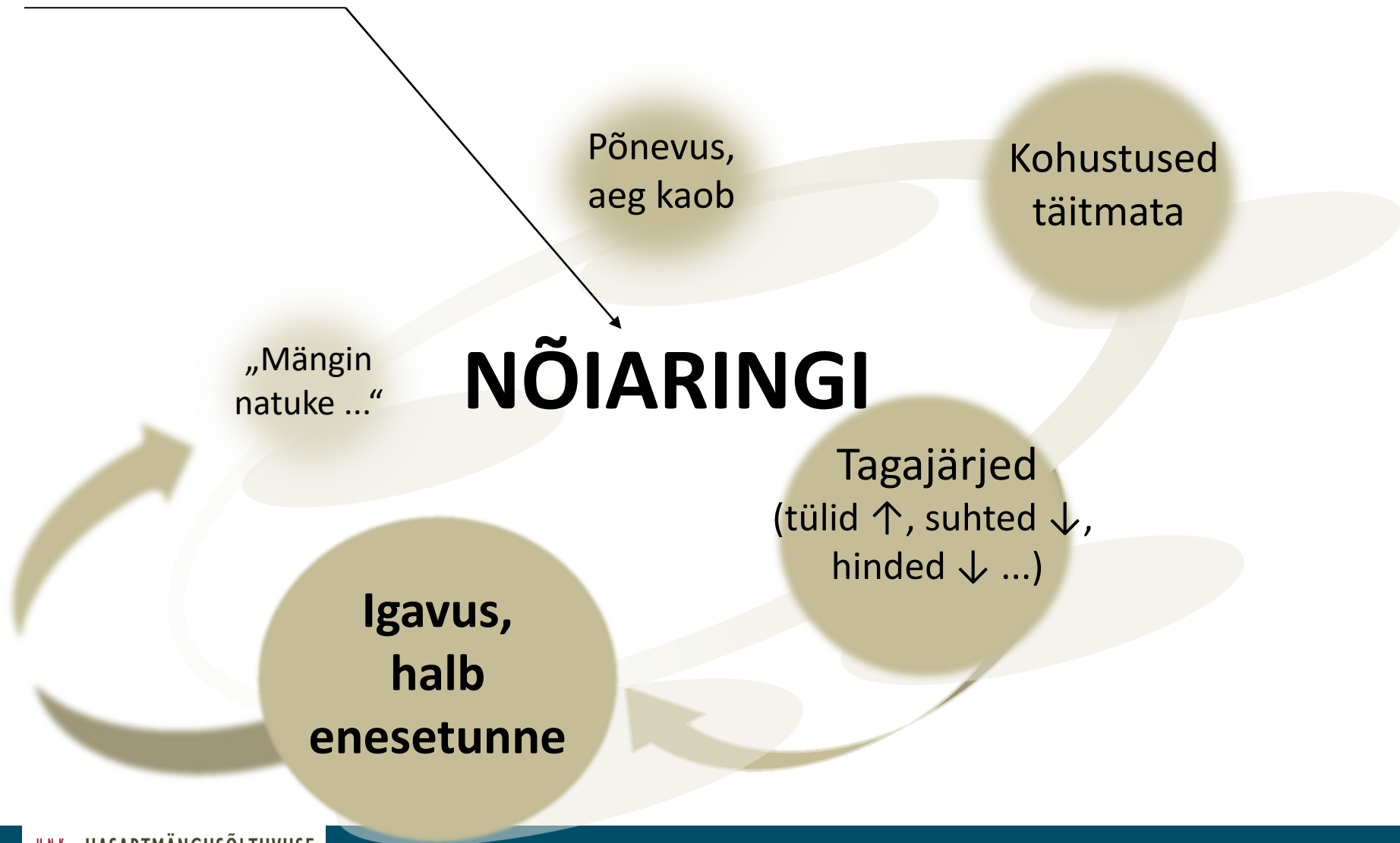
- ✓ korduv käitumine, et tekiks harjumus;
- ✓ positiivne mõju (emotsionaalne, sotsiaalne);
- ✓ võimalus vältida negatiivset;
- ✓ pikaajalisus, et tekiks kohastumine organismi tasemel.

Sõltuvuse väljakujunemine:



hõivatus ↑, aina rohkem vaja..., konfliktid ↑, meeleolu muutus ↓,
võõrutusnähud, tagasilangus ...

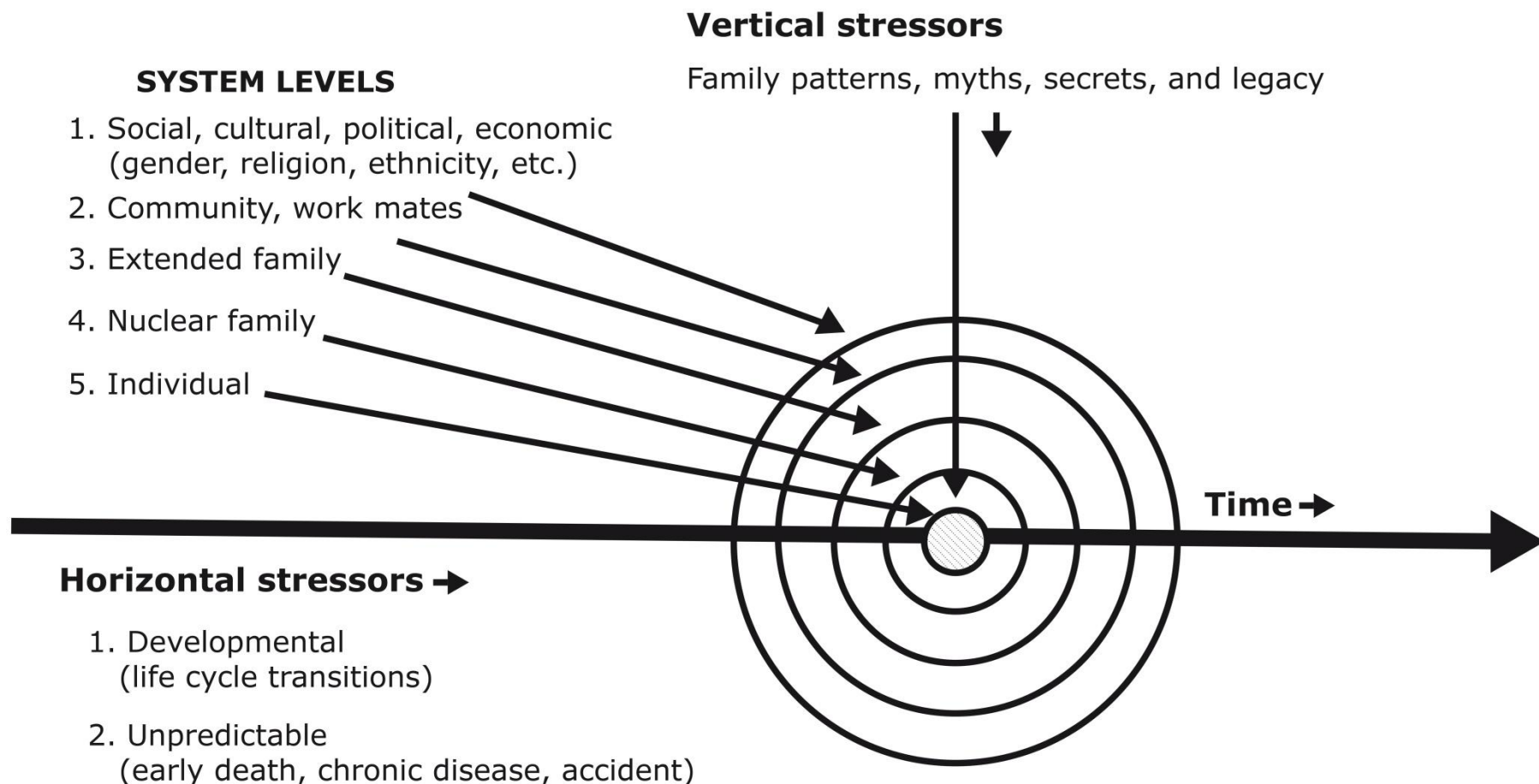
Sõltuvus viib:



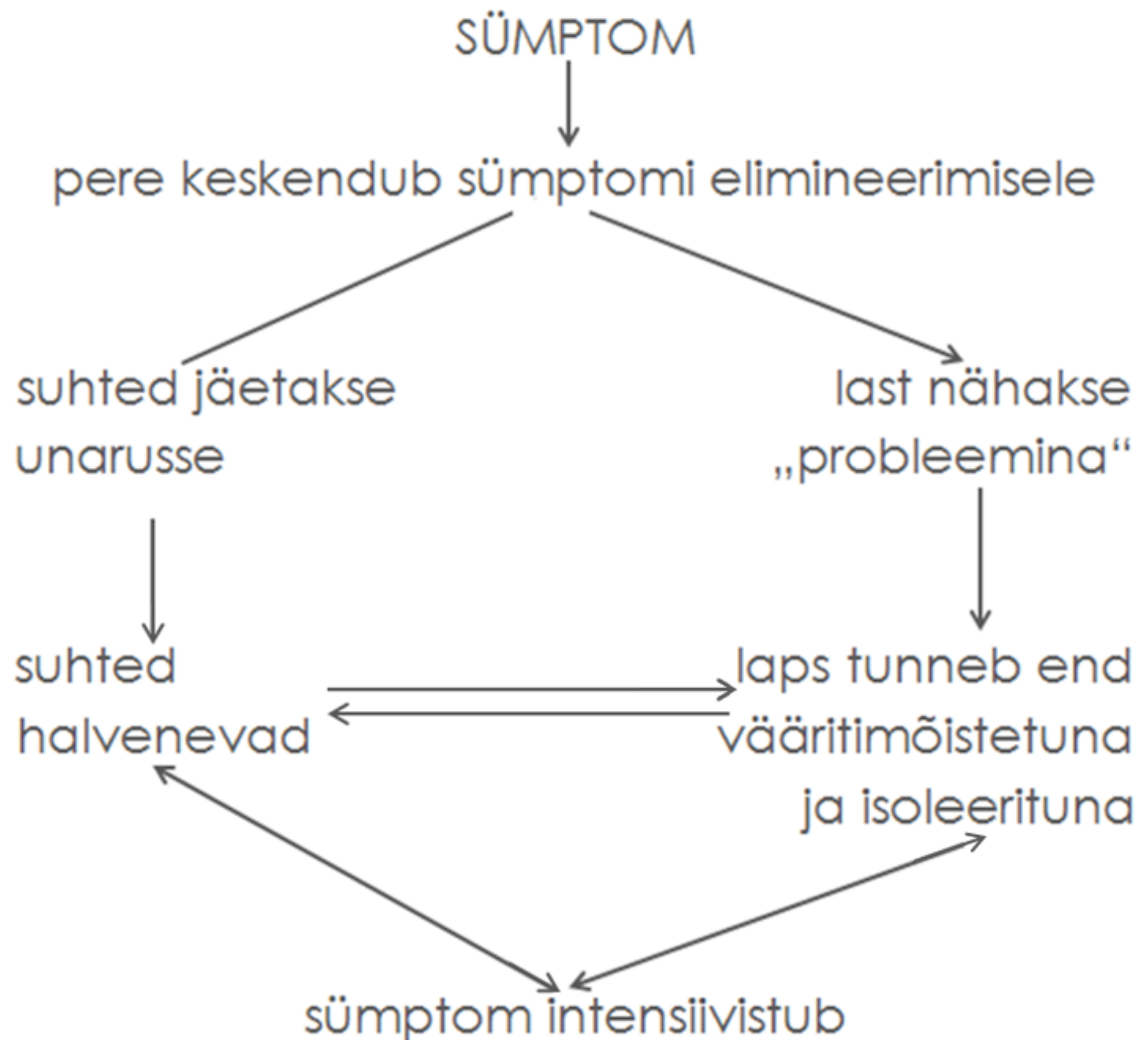
2. Süsteemne paradigma ja perekonnapsühhoteraapia (PPT)

- Laiem vaade:
 - süsteemi tasandid (indiviid, tuumpere, laiendatud pere, kogukond, ühiskond)
 - vertikaalsed (pere mustrid, müüdid, saladused) ja horisontaalsed (pereelu faasid, etteaimamatud sündmused) stressorid
- Sümptomi funktsionaalsus — tegevus täidab mingit eesmärki:
 - läheduse reguleerimine
 - toimetulekuviis

PPT: süsteemi tasandid ning vertikaalsed ja horisontaalsed stressorid pereelus



PPT – sümptomaatiline tsükkel

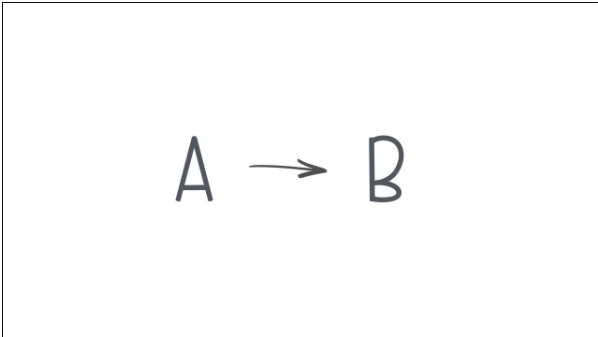


KKT ja PPT (I)

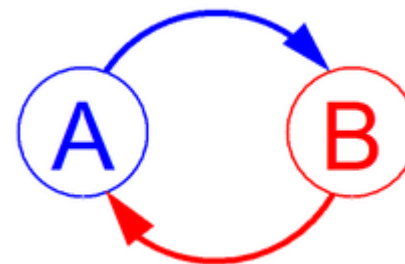
Lineaarne *versus* tsirkulaarne põhjuslikkus

1. A tingib B (KKT)

2. A tingib B, mis omakorda tingib
uesti A ... ring keerleb (PPT)



A $\rightarrow$ B



KKT ja PPT (2)

Lineaarne *versus* tsirkulaarne põhjuslikkus

A tingib B (KKT)

- „Mängin, sest meeldib / sõbrad mängivad / igav on.“
- Tõlgendus: nooruk on „haige“; probleem on individuaalne (indiviidisene) = ravida tuleb last

A tingib B ... B tingib A (PPT)

- „Mängin, sest ema riidleb ... ema riidleb, sest ta on närviline ... ema on närviline, sest isa pole kodus ... isa pole kodus, sest ema on närviline,“ ... Paarisuhe ei toimi, ühine mure lapse pärast toob vanemad kokku (üks võimalik näide).
- Tõlgendus: kogu pere on „haige“; probleem on süsteemne (suhetes) = ravida tuleb perekonda

KKT ja PPT (2)

Lineaarne *versus* tsirkulaarne põhjuslikkus

A tingib B (KKT)



A tingib B ... B tingib A (PPT)



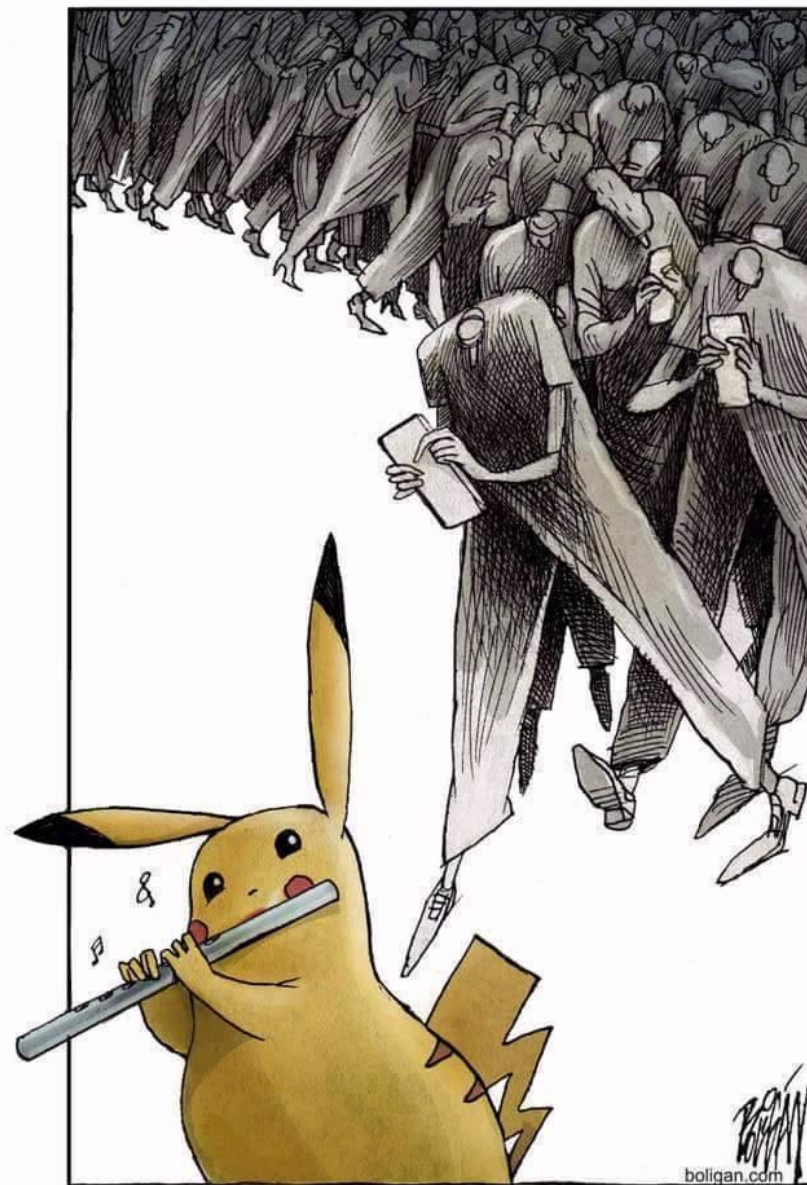
Kokkuvõtvalt sõltuvusest

Digisõltuvuse tunnuseks on **võimetus** vastu seista impulsile, ajele või kiusatusele **sooritada teatud tegevusi digiseadme vahendusel**, millele lisaks sagedane, korduv ja ülemäärane tegevus arvutis **kahjustab** omakorda **sotsiaalseid, töö(kooli)alaseid ja perekondlikke väärtusi ning kohustuste täitmist**.

Selle **põhjus** peitub sageli ebatervetes suhetes — **oskamatuses / suutmatuses olla normaalses lähedases emotsionaalses kontaktis**.

Sõltuvusel on alati mingi **funktsioon**, tekib käitumiste ahel ja **muster**, mida on raske muuta.

2. Probleemi tõsiduse hindamine ja võimalike tagajärgede ennetamine.



PPT: probleemi uurimine peresüsteemi võtmes

- Mis (kes) „toidab“ sümptomit?
- Milleks seda vaja on — mis funktsioon on mängul?
- Millal probleem alguse sai?
- Mis sel ajal lapse/noore ja tema pereliikmete elus toimus?

Kes on enam ohustatud?

- Mängimine varasest **east**
- Mida kõrgem **neurootilisus**, seda probleemsem digiseadmete kasutus
- **Impulsiivsuse** roll: plaanidest kinnipidamine, saladuste hoidmine, mõtlemata tegutsemine ja ütlemine, kingituste avamine enne õiget aega, tegevuste katkestamine
- Teised isiksusjooned: ↑ **sotsiaälärevus**, ↓ **enesehinnang**, ↑ **depressiivsus**
- Ebapiisav **sotsiaalne suhtlus**
- Kõrge **intellektuaalne võimekus** ja eneseväljendamine
- Võimalus tunda **võimu** ja **tuntust**
- Sõltuvuste **ajalugu** pereliinis

Hindamine

- Arvuti- ja internetisõltuvuse hindamine
 - Arvuti- ja internetisõltuvuse test: <http://www.15410.ee/?t=test2>

3. Praktilisi juhiseid digisõltuvuse ennetamisel ja ilmnunud probleemiga tegelemisel



Miks ja milles laps vajab lapsevanema abi

- Lapsed ja noorukid on probleemse arvuti- ja interneti kasutamise väljakujunemise suhtes täiskasvanutega võrreldes oluliselt haavatavamad
 - arengulistest kui psühholoogilistest erisustest tulenevalt: arvuti/interneti kasutamise ajendiks on **rahuldamata emotsionaalsed vajadused ja/või identiteedi probleemid**.
 - noorukite mängukäitumine on **õpitud** ning võimalik, et **vanemaid jäljendades omandatud** ja vanemate poolt soodustatud toimetulekukäitumine.



Töö iseendaga: eneseharimine, iseseisev
praktiseerimine, kursis teaduslike avastustega, ...

Keskendumine kui aina haruldasemaks muutuv nähtus tänapäeva ühiskonnas?

Sügav mõttetöö (*deep work*) versus pealiskaudne mõttetöö (*shallow work*):

- Näited edukatest inimestest ja ettevõtetest, kes on õppinud (taas) keskenduma ja „sügavat tööd“ tegema
- Vähesed piirid võrgu-tööriistade kasutamisel: suhtlemine (nt e-mail, SMS, Messenger), sotsiaalmeedia võrgustikud (nt Twitter, Facebook) ja meelelahutuslikud leheküljed (*infotainment sites*) (nt BuzzFeed, Reddit, 9gag).
- 1) Infomajanduse ajastul, mil komplekssed süsteemid muutuvad kiiresti, on oluline oskus õppida keerukaid asju kiiresti. 2) Digitaalne revolutsioon on kahe-suunaline — tohutu sära, mis võib kesta vaid hetke (oluline on järjepidevus).

(C. Newport „Deep work: Rules for Focused Success in a Distracted World“)

Rööprähklemine (ingl k *multitasking*)



„Rööprähklemine hävitab aju“ (Postimees, 12.10.2014)

Keskendumine ühele asjale kui omaette oskus

- Igavlemine kui tähelepanuvõime laadimise viis, *unfocusing* (keskendumisest lahti-ühendamine?) kui omaette oskus.
- Mihaly Csikszentmihalyi *flow*-seisund: „Sedavõrd intensiivne keskendumine, mis ei anna ruumi ebaolulisele mõtlemisele ega muretsemisele.“
- Milleks keskenduda?
 - Edukus kaasaegses majanduses
 - Keeruliste asjade õppimine kiirelt
 - Tulemused paremike tasemel (eliit)
- Kuidas keskenduda?
 - Pane ära kõik nutiseadmed, loo sobiv keskkond (välised segajad), aktiivne õppimise viis (allajoonimine, mõistekaartide loomine jne), leia põhjus töö tegemiseks (motivatsioon).

D. Siegel'i „Terve meele taldrik“:

Seitse igapäevast tegevust, mis teaduslikult tõestatult parandavad füüsilist tervist ja mõtlemist.

The Healthy Mind Platter



The Healthy Mind Platter, for Optimal Brain Matter

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

Töö noorega: arutlemine, ...

Kuidas ennetada?

- Enne kingituse tegemist **selgitused** — millal, kui palju ja milleks seadet kasutada
- **Kaasatus** — vanema teadlikkus sellest, mida laps nutiseadmes teeb
- **Enesejälgimine** — millist eeskuju laps saab
- **Doseerimine vastavalt eale** — nt eelkooliealine võiks arvutit jt nutiseadmeid kasutada ainult vanemaga koos. Ka teismelise puhul ei tohiks aeg ületada paari tundi päevas. Laps vajab arenguks suhtlust!

Aga kui probleem on juba ilmnenud...

Töö testitulemustega

- **Eesmärk.** Probleemile viitava käitumise, tunde või mõtte äratundmine; käitumise tagajärgede hindamine; lahenduste genereerimine.

See, mis viitab probleemile (küsimused, millele valisin vastuse 4 või 5)	Minu käitumise tagajärjed	Lahendus ehk mida muudan senises käitumises

Kaalutlemine: kasud ja kahjud

- **Kasu-kahju**
- **Eesmärk.** Arvuti/interneti kasutamise piiramise vajaduse ning piiramisega seotud võimalike kasude-kahjude hindamine.

Liigse arvutikasutamise positiivsed küljed (kasud, mida saan seda tegevust sooritades)	Nimeta 3-5 negatiivset külge, kui vähendad arvuti/interneti kasutamist (mida kaotan, kui seda tegevust enam samas mahus ei soorita või ei soorita seda enam üldse)
Liigse arvutikasutamise negatiivsed tagajärjed (kahjud, mida ma selle tegevuse sooritamise tõttu praegu ja tulevikus saan)	Nimeta 3-5 positiivset külge, kui vähendad arvuti/interneti kasutamist (mis kasu ma saan, kui lõpetan või vähendan oluliselt selle tegevuse sooritamist)
Praegu: Potentsiaalsed kahjud tulevikus:	

Nooruki-poolne probleemi teadvustamine ja tema motiveerimine sellega tegelemiseks

- Mis noore elus veel toimub, mis on oluline?
- Millised kasud ja kahjud on digiseadmete kasutamisel noorele?
- Probleemse tegevuse asendamine: „*Kui ma ei mängi, mida ma siis teen?!*“

Probleemse käitumise asendamine

- **Alternatiivsete tegevuste loetelu**
- **Eesmärk.** Märgata ja teadvustada teisi vaba aja veetmise võimalusi
- **Ülesanne 1 (individuaaltöö).** Nimeta tegevusi, mis on lõbusad ja toredad ka ilma arvuti/internetita. Koosta nimekirjast TOP 5.
- **Ülesanne 2 (rühmatöö).** Moodustage 3-5 liikmelised rühmad. Valmistuge rühmatöö ettekandeks. Rühma-arutelu tulemusel saadud tegevuste TOP 5 esitlege klassile.

Sammud juba ilmnenud probleemi korral

- **Läbirääkimised lapsega, ühise mure vaade**
 - peale liigse arvutikasutuse, mis on veel mureks? Seos teiste probleemidega
- **Lapse enesejälgimine** — mida ja kui kaua arvutis teeb
- **Kokkulepped ja reeglid** — lapsega koos!
- **Vaba aja veetmise teiste võimaluste leidmine**
 - lapse individuaalsed tegevused ja **hobid**
 - **pere ühisüritused** (rekreatiivne tegevus ja väljasõidud, lauamängud, ...)
- Arvuti võiks tuua üldkasutatavatesse ruumidesse
- Interneti tegevust jälgiv tarkvara

Mida teha? Kuidas aidata? Nipid ja trikid?

- NB! igasugusel “nipitamisel” on piirangud ehk see ei mõju iga kord ja/või pika aja jooksul, vaid kuniks laps trikid läbi näeb.
- Nipid-trikid on kui “tants aurukatla ümber”, mis võivad viia selleni, et nooruk trumpab vanema trikkidega üle ja need hakkavad toimima algselt kavandatud hea eesmärgi vastu — vanem muutub manipuleeritavaks ...
- Ka nipid-trikid “töötavad” paremini, kui kasutada etteteatamist:
 - paluda end aidata ... (näiteks poes käia...)
 - paluda last kaasata mõnel teisel, tema jaoks olulisel täiskasvanul /sõbral



Mida teha? Kuidas aidata?

Nipid ja trikid

- **ÄÄRMUSTEST:** kui kasutada äärmusi, peab olema valmis ka võimalikeks (äärmuslikeks) negatiivseteks tagajärgedeks (nt suhete rikkumine, kodust lahkumised jms) ja ...
 - igal juhul peab see olema tingimuste seadmise tagajärjel, mitte emotsionaalne väljakäitumine: “Ma ootan, et sa, (aja jooksul). Kui sa ... ei tee ..., (tagajärg) ja siis, kui...”
 - äärmuste kasutamisel on eriti oluline kõigi pereliikmete üksmeel!
 - elektri välja lülitamine
 - võtta ära arvuti vm mänguvahend

Mida teha? Kuidas aidata?

- Enne sekkumist:

- Kaardistage probleem **koos** (ulatus, tõsidus jms) ja sõnastage probleem **TÄPSELT**
- **Võtta arvesse:**
 - vanus, vajadused (eristada lapse vajadused enda tahtmistest),
 - nii vanema/õpetaja kui lapse ressursid ja muud võimalused oluliste vajaduste rahuldamiseks (“Vanasse kaevu ära süлга enne kui uus valmis”),
 - mida ja miks (sh teiste probleemide ja ps.häirete olemasolu kui põhjus), ...
- **SÕNASTA:** mida tahad saavutada ehk missugune on muutunud olukord (NB! mida teeb siis laps ... teisiti, rohkem, vähem jne), ...

Uni-ärkvelolek, väsimus ... (I)

- Häiritud uni
 - Ekraani sinakas kuma ...
 - Digiseadme kasutamise asukoht?
 - Kõrge erutustase enne und...
 - Mängimine tuleb lõpetada ja asendada rahulikuma tegevusega u. tund aega enne magama minekut

Uni-ärkvelolek, väsimus... (2)

- Mitu tundi arvuti kasutamist päevas...? (ERISTA: arvuti kasutamine vs arvutimängud/-meelelahutus)
 - On eakohaselt mõistlik?
 - On lähtuvalt lapse koolikohustustest tulenevalt mõistlik?
 - On lapse muude kohustuste kontekstis mõistlik?
- Mitu tundi und vajab laps?
 - Uneaeg?
 - Mayo kliiniku uneuuring: koolieelikud: 11 tundi; kooliealised lapsed: 10 tundi; teismelised: 9 tundi; täiskasvanud: 7-8 tundi; vanurid: 7-8 tundi
 - Kui probleem on tekkinud: alusta päeviku pidamisest, et probleem saaks nähtavaks — nädala jooksul märgib laps üles kella-ajaliselt kõik tegevused

Mida teha: päeva planeerimine!

Kui probleem on tekkinud: alusta internetipäeviku pidamisest, et probleem saaks nähtavaks — nädala jooksul märgib laps üles kellaajaliselt kõik tegevused

Reeglitest/kokkulepetest ...

- Planeerige
 - kõigepealt täiskasvanud omavahel
 - seejärel kaasata laps/nooruk
- Sõlmige „leping“
 - suuline või kirjalik
- Proovige, kuidas toimib reaalsuses
 - motiivid
 - tagasiside
- Vaadake üle, vajadusel parandage



Kokkuvõte: Mida teha?

- Olla **kursis**, mis toimub lapse elus
 - Mis peres toimub? Kuidas on selline olukord kujunenud? Mis rolli mängud täidavad? (Alles seejärel saab planeerida sekkumist)
 - Kes last ümbritsevad? Kas on kasutamata ressursse (kaugeks jäänud lahutatud vanem, vanavanemad)?
- Olla „**kontaktis**“
 - T. Kõnnussaar (pereterapeut, Gordoni perekooli koolitaja): „Pole mõtet tolmuimejaga niisama vehkida, kui see vooluvõrgus pole.“
- Vajadusel otsida abi väljastpoolt kodu

Abivõimalused Eestis?

- Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus: Tallinnas ja Tartus
 - info ja registreerumine lühinumbril 15410
 - koduleht: www.15410.ee
 - esmane sõelhinnaang, info ja e-nõustamine kodulehel
- Koolipsühholoogid?
- Nõustamiskeskused?
- ...?

Lõpetuseks (Gordon, 2003)

- Halbu lapsi ei ole olemas, on vaid ebasobivad käitumised.
- Kõik käitumised on lahendused inimlike vajaduste rahuldamiseks.
- Käitumine, mis on vanemale vastuvõetamatu, võib olla hoopiski lapse märguanne, et mõni vajadus on rahuldamata
- Oluline on, et vanemad mitte ainult ei märkaks lapse vajadusi, vaid teaksid ja oskaksid neile vastavalt reageerida. Lisaks vajaduste rahuldamisele võiks lapsele tema käitumise kohta tagasisidet anda.

TÄNAN TÄHELEPANU EEST!