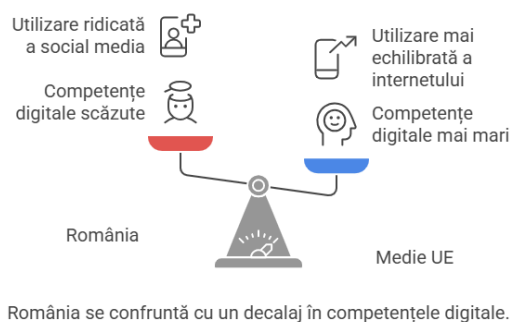




Cercetători ai UAIC au elaborat primul ghid românesc de tratament pentru dependența de internet la adolescenți

O echipă de cercetători de la Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași (UAIC) a elaborat primul ghid științific din România pentru tratamentul dependenței de internet la adolescenți. Ghidul are o abordare în 20 de pași și introduce conceptul inovator de „zonă verde”, care permite tratamentul problemei fără a interzice total accesul tinerilor la internet.

Autorii, Luisa-Diana Antoniac, Tudor-Daniel Huțul, Andreea Huțul și Adina Karner-Huțuleac, au plecat de la propriile experiențe din cabinetul psihologic. „Vedem cu proprii ochi consecințele severe pe care le experimentează adolescenții afectați de dependența de internet: depresie, anxietate, iritabilitate, probleme de somn, dificultăți academice sau abilități de socializare scăzute”, susține Adina Karner-Huțuleac, conferențiar la Facultatea de Psihologie și Științele Educației a UAIC. Cu toate acestea, echipa de cercetare a observat că literatura de specialitate neglijează tratamentul, majoritatea studiilor despre dependența de internet fiind realizate pe populație asiatică (China, Japonia, Coreea de Sud).



România este una dintre țările europene un accesul la internet a cunoscut cea mai mare accelerație, [ajungând la 94,57% în luna decembrie a anului trecut](#). Cu toate acestea, tinerii români au cel mai scăzut nivel de competențe digitale din Uniunea Europeană: doar 46% dintre persoanele cu vârsta între 16 și 29 de ani au cel puțin competențe digitale de bază, față de 71%, cât este [media europeană](#). În plus, România [este singura țară UE](#) unde folosirea de social media depășește consumul „utilitar” de internet (trimiterea de emailuri, mesagerie instantă, apeluri video). Așadar, autorii studiului au plecat de la observația că, în

țara noastră, extinderea accesului la internet nu a fost dublată și de o educație adecvată de folosire a acestui instrument, ceea ce ar putea accentua comportamentele problematice online.

Dependența de internet nu are diagnostic oficial

Dependența de internet nu este recunoscută ca diagnostic, precizează drd. Andreea Huțul, unul dintre autorii studiului. „Deși există numeroase de cercetări care arată efectele negative ale adicției de internet, nu există încă un diagnostic clar și standardizat.” În consecință, nu există nici un ghid standardizat care să ajute profesioniștii în sănătate mintală să răspundă la cazuri de adicție de internet la adolescenți.



Majoritatea tratamentelor propuse în prezent recomandă, la fel ca în cazul dependenței de alcool sau al jocurilor de noroc, abținere totală. Echipa de cercetare de la Facultatea de Psihologie și Științele Educației nu a fost însă de acord cu această abordare, pentru că adolescenții pot avea nevoie de internet și în scopuri educative. Astfel, echipa UAIC a propus o abordare echilibrată, care permite utilizarea limitată a Internetului.

„Zona verde de Internet” permite un tratament realist

Pentru a face distincția dintre un consum uzual de Internet și unul nociv, echipa de la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației a introdus conceptul de „zonă verde”. „Este o zonă neutră în care utilizarea internetului se împletește armonios cu nevoile specifice mediului educațional, dar și specifice timpului liber,” clarifică drd. Tudor-Daniel Huțul. Mai precis, zona verde nu cântărește numărul de ore pe care le petrece un adolescent în fața calculatorului, cât motivația pe care a avut-o: dacă un adolescent petrece timp de la 16:00 la 20:00 folosind internetul pentru teme, atunci faptul că dorește să continue să folosească internetul și după 20:00 nu este un semn al dependenței de internet.

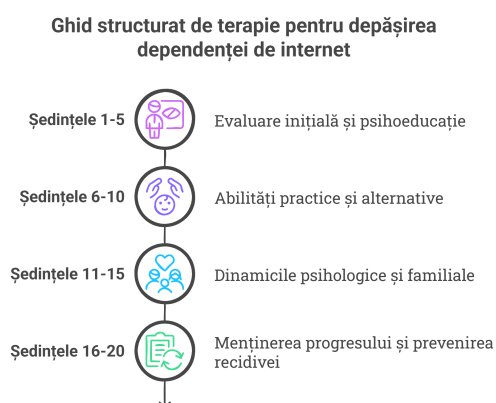
Și atunci, care sunt semnele la care ar trebui să fie atenți părinții? „Înainte de toate, ne putem gândi la preocuparea excesivă a adolescentului față de activitățile online sau anticiparea cu nerăbdare a timpului pe care îl va petrece online,” avertizează studenta Luisa-Diana Antoniac. De exemplu, faptul că adolescentul spune în mod repetat că abia așteaptă să ajungă în fața calculatorului. „Părinții mai pot observa cum reacționează copiii lor atunci când aceștia sunt forțați să reducă timpul online: dacă această forțare îi determină pe adolescenți să fie iritați, neliniștiți sau chiar să prezinte semne de depresie.”

20 de ședințe până la un consum echilibrat

Ghidul de 20 de ședințe începe cu o evaluare extinsă a severității dependenței de internet și a motivelor pentru care aceasta se declanșează. „Fiecare etapă a unei intervenții terapeutice este esențială, însă totul pleacă de la o evaluare inițială cât mai riguroasă, în timpul căreia pot fi identificate aspecte precum gravitatea adicției, explorarea factorilor declanșatori, dar și discuții cu familia,” explică drd. Tudor-Daniel Huțul.

Ședințele 1-5 se concentrează pe evaluare, pe explicarea celor mai importante concepte legate de adicția de internet (psihoeducație) și pe trasarea acelei „zone verzi”. În această etapă inițială, terapeuții lucrează atât cu adolescenții, cât și cu părinții pentru a înțelege diferența dintre utilizarea sănătoasă și cea problematică a internetului.

Ședințele 6-10 se concentrează pe dezvoltarea abilităților practice și a alternativelor la utilizarea excesivă a internetului. Aceste ședințe introduc tehnici de management al stresului, inclusiv exerciții de mindfulness și strategii de relaxare.





Ședințele 11-15 abordează aspectele psihologice mai profunde și dinamica familială. Această fază include lucrul asupra reglării emoționale, abilităților de comunicare și relațiilor familiale.

Ședințele 16-20 se concentrează pe menținerea progresului și prevenirea recidivei. Aceste ședințe finale ajută familiile să dezvolte strategii pe termen lung pentru o utilizare echilibrată a internetului.

Un ghid aplicabil în România

Pentru că literatura de specialitate s-a concentrat cu preponderență pe populația asiatică, tehnicile terapeutice nu sunt întotdeauna relevante și pentru contextul românesc. Astfel, un avantaj al ghidului realizat de specialiștii UAIC este că acesta a fost conceput „având în vedere specificul românesc”, explică conf. univ. dr. Adina Karner-Huțuleac. „Am luat în considerare atât realitățile socio-culturale din România, cât și practicile psihoterapeutice întâlnite la nivel național.”

Mai mult de atât, ghidul poate fi adaptat și persoanelor de vârstă adultă care trec prin aceeași dificultate. „Oricine dintre noi poate ajunge să fie prins în mrejele acestei dependențe, indiferent de vârstă, profesie sau statut social. Orice dependență ne lovește atunci când suntem vulnerabili”, declară autorii. Celor care se tem că pot dezvolta o dependență, specialiștii le recomandă să apeleze la un psihoterapeut.

Studiul și ghidul terapeutic sunt disponibile în The American Journal of Family Therapy: [„Addressing Internet Addiction Among Adolescents: A Literature Review and a Proposal of Guidelines for Psychotherapists and Mental Health Workers”](#).

Credit ilustrații: realizate cu Napkin