

Telefonų ir socialinių tinklų daroma žala jaunimui. Rekomendacijos tėvams.

Parengė psichologė Aida Rakauskienė

Išmanieji telefonai ir socialiniai tinklai tapo neatsiejama jaunimo kasdienybės dalimi. Jie suteikia galimybių mokytis, bendrauti ir kurti, tačiau tarptautinės ir Lietuvos sveikatos institucijos pastaraisiais metais kaupia vis daugiau įrodymų apie neigiamą intensyvaus naudojimo poveikį vaikų ir paauglių fizinei bei psichikos sveikatai.

Institucijos sutaria, kad problema yra ne pati technologija, o **per didelis naudojimo mastas, netinkamas turinys ir naudojimo laikas, atimantis miegą, judėjimą bei gyvą bendravimą.**

Kiek laiko jaunimas praleidžia prie ekranų?

Lietuvos duomenys

Higienos instituto duomenimis, Lietuvos moksleivių ekrano laikas per pastarąjį dešimtmetį reikšmingai išaugo, o subjektyvi savijauta pablogėjo:

Rodiklis (7–17 m. moksleiviai)	2016 m.	2024 m.	Pokytis
Prie ekranų praleidžia daugiau nei 4 valandas per dieną	19,9 %	28,2 %	Padidėjo 8,3 proc.
Jaučiasi labai laimingi arba pakankamai laimingi	86,2 %	65,5 %	Sumažėjo 20,7 proc.
Kasdien pusryčiauja	51,7 %	39,1 %	Sumažėjo 12,6 proc.
Turi atsvario	~17,5 % (2021 m.)	15,7 %	Sumažėjo 1,8 proc.
Yra nutukę	6,5 % (2023 m.)	7,1 %	Padidėjo 0,6 proc.

Higienos instituto duomenimis, dažniau pasyviai prie ekranų laisvalaikį leidžia vyresni mokiniai – 37,7 % devintokų. Tuo pačiu metu tik apie 14 % mokinių kasdien mankština bent 60 minučių, kaip rekomenduoja PSO.

HBSC Lietuva (Lietuvos sveikatos mokslų universiteto vykdomas tarptautinis mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrimas) 2022 m. duomenimis:

- Beveik pusė (apie 50 %) Lietuvos moksleivių socialiniais tinklais naudojami problematiškai.
- Vienam iš aštuonių paauglių kyla didelė priklausomybės nuo socialinių tinklų rizika.
- Labiausiai pažeidžiama grupė – septintų klasių merginos: daugiau nei 52 % jų socialiniais tinklais naudojami problematiškai, o kas penktai (20 %) kyla didelė priklausomybės rizika.

Fizinė žala

Miego trūkumas ir sutrikęs miego ritmas

Miegas – geriausiai moksliskai pagrįsta ekranų žalos sritis. Kaip miegą įtakoja telefonai? Tai mėlynos šviesos poveikis melatonino gamybai, psichologinis sudirgimas prieš miegą ir tiesioginis miego laiko trumpėjimas. Kiekviena papildoma ekrano valanda susijusi su 6–12 minučių trumpesniu kokybišku miegu per parą. Vien tai, kad įrenginys guli šalia lovos, siejama su 2,17 karto didesne nepakankamo miego rizika – net jei vaikas naktį juo nesinaudoja. Šviesą skleidžiantys ekranai prieš miegą melatonino išsiskyrimą sumažina iki 55 %. Vaikams jautrumas dar didesnis – tyrimuose fiksuotas iki 88 % melatonino išsiskyrimo sumažėjimas.

Kodėl tai svarbu: prastas miegas paauglystėje siejamas su pakitusiu smegenų vystymusi, depresija, dėmesio sutrikimais ir prastesniais mokymosi rezultatais.

Regėjimo problemos: trumparegystė ir akių įtampa

Trumparegystės paplitimas pasaulyje auga sparčiau, nei galima tai paaiškinti genetika – specialistai tai sieja su ilgėjančiu praleistu laiku prie ekranų ir trumpėjančiu laiku, praleistu gryname ore. Dauguma atliktų tyrimų nustato reikšmingą apsauginį poveikį regėjimui, kai vaikas gryname ore praleidžia bent dvi valandas per dieną. Ilgas žiūrėjimas į ekraną taip pat sukelia akių įtampą: rečiau mirksima, akys išsausėja, gali atsirasti galvos skausmai ir laikinas regėjimo suprastėjimas.

Laikysenos ir raumenų bei kaulų sistemos problemos

Ilgas telefono laikymas rankose žemai priešais save formuoja vadinamąjį „teksto kaklo“ (angl. text neck) sindromą – priekinę galvos padėtį, dėl kurios gerokai išauga kaklo ir pečių juostos raumenų apkrova. Tai gali įtakoti ne tik ilgalaikius laikysenos pokyčius, bet ir paskatinti įvairių nugaros, kaklo ar galvos skausmų atsiradimą. Vaikams ir paaugliams rizika dar didesnė, nes stuburas dar formuojasi, o išmaniaisiais įrenginiais dažnai naudojamas ilgiau nei rekomenduojama.

Fizinio aktyvumo trūkumas ir su tuo susiję sveikatos padariniai

Prie ekrano praleistas laikas tiesiogiai konkuruoja su judėjimu ir aktyviu laisvalaikiu. Per mažas fizinis aktyvumas tiesiogiai įtakoja kūno formavimąsi, besiformuojančius valgymo įpročius, emocinę savijautą, pasitikėjimo savimi jausmą.

Psichologinė ir emocinė žala

Probleminis naudojimas ir priklausomybės požymiai

Institucijų vartojamas terminas „probleminis socialinių tinklų naudojimas“ – tai elgesys, turintis priklausomybei būdingų požymių: negalėjimas kontroliuoti naudojimo trukmės, nerimas neturint prieigos, melavimas apie naudojimo laiką, konfliktai šeimoje ir apleistos kitos veiklos. PSO/HBSC duomenimis Lietuvoje apie 50 % moksleivių turi probleminio socialinių tinklų naudojimo požymių, o vienam iš aštuonių kyla didelė priklausomybės rizika.

Priklausomybės požymiai, kuriuos gali pastebėti tėvai

Vaikas nervinasi, pyksta ar jaučia nerimą, kai negali naudotis telefonu.

Naudojimosi laikas nuolat ilgėja, o pažadai „dar 5 minutes“ nebetesimi.

Meluoja arba slepia, kiek laiko praleido internete.

Atsisako anksčiau mėgtų veiklų, sporto, susitikimų su draugais gyvai.

Blogėja miegas, mokymosi rezultatai, nuotaika.

Naktį telefonu naudojamas slapta.

Depresija, nerimas ir bendra psichologinė savijauta

Paauglystė – ypač jautrus smegenų vystymosi laikotarpis. Intensyvus socialinių tinklų naudojimas gali būti susijęs su pokyčiais migdoliniame kūne ir priekinėje kaktinėje žievėje – srityse, atsakingose už emocijų reguliavimą bei impulsų kontrolę, ir didinti jautrumą socialiniam vertinimui. Paaugliai, socialiniuose tinkluose praleidžiantys 3 ir daugiau valandų per dieną, susiduria su dvigubai didesne prastos psichikos sveikatos, įskaitant depresijos ir nerimo simptomus, rizika, dažniau vartoja alkoholį bei kitas psichotropines medžiagas, vėliau eina miegoti ir mažiau bei prasčiau miega.

Kūno įvaizdis ir savivertė

Intensyvus socialinių tinklų naudojimas prognozuoja prastesnį kūno įvaizdį ir žemesnę savivertę. Pagrindinis mechanizmas – nuolatinis lyginimasis su redaguotais, filtruotais ir atrinktais kitų žmonių gyvenimo vaizdais bei algoritmų siūlomas su išvaizda susijęs turinys.

Elektroninės patyčios ir žalingas turinys

Europos Komisijos jaunimo apklausos duomenimis, 25 % jaunuolių yra patyrę elektronines patyčias. Skirtingai nei patyčios mokykloje, elektroninės patyčios nesibaigia išėjus pro mokyklos duris – jos pasiekia vaiką namuose ir naktį, o turinys gali išlikti ilgą laiką.

Dėmesys, mokymasis ir pasiekimai

Išmanieji telefonai blaško mokinių dėmesį – pakanka net šalia esančio telefono supypsėjimo. Prarastą susikaupimą atkurti mokiniui gali prireikti ir iki 20 minučių. Užsienio valstybių patirtis rodo, kad pašalinus telefonus iš mokyklų mokymosi rezultatai pagerėjo, ypač silpniau besimokančių mokinių tarpe.

Rekomendacijos tėvams

Pagrindiniai žingsniai

1. Susitarkite dėl šeimos išmaniųjų technologijų ir socialinių tinklų naudojimosi. Rekomenduojama tai atlikti kartu su vaiku, galima net raštu – kada, kur, kiek ir koku tikslu. Susitarimas, sudarytas kartu su vaiku, veikia daug geriau nei vienašališkai primestos taisyklės.
2. Įsiveskite ekranų nenaudojimo laiką ir zonas. Svarbiausi galio būti šie: bendri valgymai, miegamasis, namų darbų atlikimo laikas ir bent 1 valanda prieš miegą. Telefonai naktį turėtų būti kraunami už miegamojo ribų – net nenaudojamas įrenginys prie lovos didina nepakankamo ir nekokybiško miego riziką.
3. Rodykite pavyzdį. Vaikai mokosi iš suaugusiųjų. Jei tėvai prie stalo ar per pokalbį naudojami telefonu, anksčiau sutartos taisyklės vaikui atrodo nesąžiningos. Vienodos taisyklės visiems šeimos nariams yra veiksmingiausia priemonė.

4. Kiek įmanoma, keiskite ekranų laiką kita veikla. Tai gali būti sportas, būreliai, gyvi susitikimai su draugais, darbai namuose, buvimas lauke. Tikslas – bent 60 min. fizinio aktyvumo ir bent 2 val. lauke per dieną (pastaroji rekomendacija – ir apsauga nuo trumparegystės).
5. Kalbėkitės apie turinį socialinių tinklų kuriamą turinį, o ne tik apie juose praleistą laiką. Aptarkite algoritmus, reklamas, influencerius, filtruotus vaizdus, privatumo nustatymus, apgaulės ir galimus spaudimo atvejus. Vaikas turi žinoti, kad gali papasakoti apie nemalonų atvejį, nesulaukdamas bausmės ar telefono atėmimo.
6. Atidėkite naudojimosi telefonu ir kitomis išmaniomis technologijomis pradžią. Kuo vėliau vaikas gauna asmeninį išmanųjį telefoną ir susikuria socialinių tinklų paskyras, tuo mažesnė rizika įvairioms žaloms. Rekomenduojama pradėti nuo bendrų šeimos įrenginių ir paprasto telefono skambučiams, o socialinius tinklus atidėti bent iki 14–16 metų.
7. Naudokitės technologinėmis priemonėmis, bet nepasikliaukite vien jomis. Tėvų kontrolės nustatymai, ekrano laiko ribojimas, pranešimų išjungimas ir „netrukdyti“ režimas padeda, tačiau visos institucijos pabrėžia – jokia programėlė nepakeičia gyvo pokalbio ir santykio su vaiku.

Specialistų rekomendacijos dėl technologijų ir socialinių tinklų naudojimo pagal vaiko amžių

Amžius	Ekrano laikas per parą *	Ką svarbiausia daryti tėvams
Iki 2 m.	Ekrano vengti (išskyrus vaizdo skambučius su artimaisiais)	Gyvas bendravimas, kalbėjimasis, žaidimas. Ekranai šiame amžiuje siejami su kalbos, mąstymo ir smulkiosios motorikos raidos vėlavimu.
2–4 m.	Iki 1 val. per dieną, kokybiškas turinys	Žiūrėti kartu ir aptarti. Neduoti įrenginio nusiramimui, pykčio priepuolio suvaldymui.
5–8 m.	Iki 2 val. laisvalaikio ekrano laiko	Bendri šeimos įrenginiai, o ne asmeninis planšetinis kompiuteris, telefonas. Aiškios taisyklės ir kasdienė veikla lauke.
9–12 m.	Iki 2 val. laisvalaikio ekrano laiko, asmeninį telefoną atidėti	Šeimos technologijų ir socialinių tinklų naudojimosi planas, tėvų kontrolė, pokalbiai apie patyčias ir privatumą. Pirmasis telefonas gali būti be interneto ir prieigos prie socialinių tinklų.
13–15 m.	Ne daugiau kaip 2 val. socialiniuose tinkluose; 3 val. ir daugiau – rizikos riba	Pranešimų išjungimas, telefonas nakčiai už miegamojo, atviras pokalbis apie turinį. Ypač saugoti mergaičių savivertę ir kūno įvaizdį.
16–18 m.	Savikontrolė su tėvų palaikymu	Pereinama nuo kontrolės prie susitarimų. Aptarti miego higieną, susikaupimą mokantis, kritinį turinio vertinimą.

*Nurodytas laikas – laisvalaikio ekrano laikas, neįskaitant naudojimo, skirto mokymosi tikslais.

Vakaro ir miego taisyklės

- Bent 1 valandą prieš miegą – jokių ekranų. Tai vienintelė priemonė, kurią įvairūs tyrimai vienbalsiai rekomenduoja kaip pirmąjį žingsnį.
- Telefonai ir planšetės nakčiai paliekami už miegamojo ribų (pvz., kraunami virtuvėje ar kitame kambaryje).
- Žadintuvas – atskiras, o ne telefone. Taip dingsta pretekstas laikyti telefoną prie lovos.
- Vakare – knyga, pokalbis, dušas, ramus ritualas. Vienodas miego ir kėlimosi laikas, taip pat ir savaitgaliais.

- Vakare išjungti telefoną arba įjungti begarsį režimą, kad naktį gaunami pranešimai nežadintų.

Ką daryti, jei kyla konfliktas

- Neatiminėkite telefono kaip bausmės už nesusijusius dalykus – tai vaikui reiškia socialinių ryšių nutraukimą ir didina slėpimą.
- Naudojimąsi mažinkite palaipsniui. Staigus draudimas dažniausiai baigiasi konfliktu. Realistiškesnis tikslas – kas savaitę trumpinti po 15–30 minučių.
- Susitarkite dėl aiškių pasekmių iš anksto ir jų laikykitės nuosekliai – svarbiau nuoseklumas, o ne griežtumas.
- Rodykite susidomėjimą tuo, ką vaikas veikia internete: paprašykite parodyti mėgstamą kūrėją, žaidimą, pokalbį. Tai kuria abipusio pasitikėjimo jausmą.

Kada kreiptis pagalbos

Verta pasitarti su šeimos gydytoju, psichologu ar kitu specialistu, jei pastebite kelis iš šių požymių:

- Miego sutrikimai, nuovargis dieną, kritę mokymosi rezultatai.
- Nuolatinis liūdesys, dirglumas, nerimas, atsiribojimas nuo šeimos ir draugų.
- Stiprios pykčio reakcijos, kai naudojimasis telefonu apribojamas.
- Atsisakymas anksčiau mėgtų veiklų, valgymo ar savivertės problemos.
- Požymiai, kad vaikas patiria patyčias arba susiduria su nepažįstamųjų dėmesiu internete.

Nemokamos emocinės pagalbos linijos Lietuvoje

Vaikų linija – tel. 116 111, kasdien 11–23 val. (www.vaikulinija.lt)

Jaunimo linija – tel. 0 800 28888, kasdien visą parą (www.jaunimolinija.lt)

Tėvų linija – tel. 0 800 90012, I–V 9–13 val. ir 17–21 val., konsultuoja psichologai (www.tevulinija.lt)

Vilties linija (suaugusiesiems) – 116 123, kasdien visą parą

Apie neteisėtą turinį internete pranešti galite: www.draugiskasinternetas.lt

Naudoti informacijos šaltiniai

1. Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuras (WHO/Europe). „Teens, screens and mental health“ (HBSC tyrimo ataskaita), 2024 09 25.
<https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
2. WHO / HBSC. „A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada“ – HBSC tyrimo pristatymas.
<https://www.hbsc.org/new-who-hbsc-report-sheds-light-on-adolescent-digital-behaviours-across-europe-central-asia-and-canada/>
3. Pasaulio sveikatos organizacija. Fizinio aktyvumo faktų suvestinė (Physical activity fact sheet).
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Higienos institutas (Lietuva). Vaikų sveikatos būklės pokyčių tyrimas – apžvalga LRT, 2024 m. duomenys.
<https://www.lrt.lt/naujienos/sveikata/682/2531836/higienos-instituto-tyrimas-ka-naujausi-duomenys-rodo-apie-lietuvos-vaiku-sveikata>
5. Higienos institutas. „Lietuvos vaikų sveikatos būklės pokyčiai“ – statistinis leidinys (mokinių ekrano laiko ir fizinio aktyvumo duomenys).
https://www.hi.lt/uploads/Institutas/leidiniai/Statistikos/Vaiku_sveikata/Vaiku_sveikatos_bukles_pokyciai_2019_2023_HI_leidinys.pdf

6. HBSC Lietuva (LSMU). „Beveik pusė paauglių pasižymi probleminiu socialinių tinklų naudojimu“, 2022 m. tyrimo duomenys.
<https://hbhc.lt/beveik-puse-paaugliu-pasizymi-probleminiu-socialiniu-tinklu-naudojimu/>
7. LR švietimo, mokslo ir sporto ministerija. Rekomendacijos dėl mobiliųjų telefonų naudojimo mokyklose.
<https://smsm.lrv.lt/lt/naujienos-1/pranesimai-ziniasklaidai-1/smsm-teikia-svarstyti-rekomendaciju-del-mobiliuju-telefonu-naudojimo-mokyklose-projekta/>
8. LR sveikatos apsaugos ministerija. „Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos visoms amžiaus grupėms“.
https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/fizinis-aktyvumas/FA%20recommendations%20for%20all%20groups.pdf
9. „Draugiškas internetas“ (Nacionalinis saugesnio interneto centras Lietuvoje). „Vaikų naudojimosi internetu rizikos. Kokios rekomendacijos tėvams?“
<https://www.draugiskasinternetas.lt/vaiku-naudojimosi-internetu-rizikos-kokios-rekomendacijos-tevams/>
10. Europos Komisija. „Cyberbullying“ – vaikų apklausos ataskaitos santrauka (EU for Children), 2026.
https://eu-for-children.europa.eu/system/files/2026-03/Summary_Cyberbullying_Report_LT.pdf
11. Bendrasis pagalbos centras (LR). „Emocinė ir psichologinė pagalba telefonu“.
<https://bpc.lrv.lt/lt/emocine-ir-psichologine-pagalba-telefonu/>