



Out of The Net
Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
2020-1-PL01-KA201-082223

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union 

OUT OF THE NET

2020-1-PL01-KA201-082223

Препоръка за политики за превенция на синдрома Хикикомори в образователна среда

Intellectual Output 5



Polo Europeo
della Conoscenza



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



Junta de
Castilla y León
Consejería de Educación



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Съдържание

Въведение.....	3
Зависимости от технологии – Теоретични въпроси.....	3
Развитие на политики за Хикикомори	6
Национални закони и дейности, свързани с Хикикомори и неговото предотвратяване.....	6
Полша	6
Италия.....	8
Литва.....	10
Испания	11
България	15
Заклучения и препоръки	16
Референции	18

Въведение

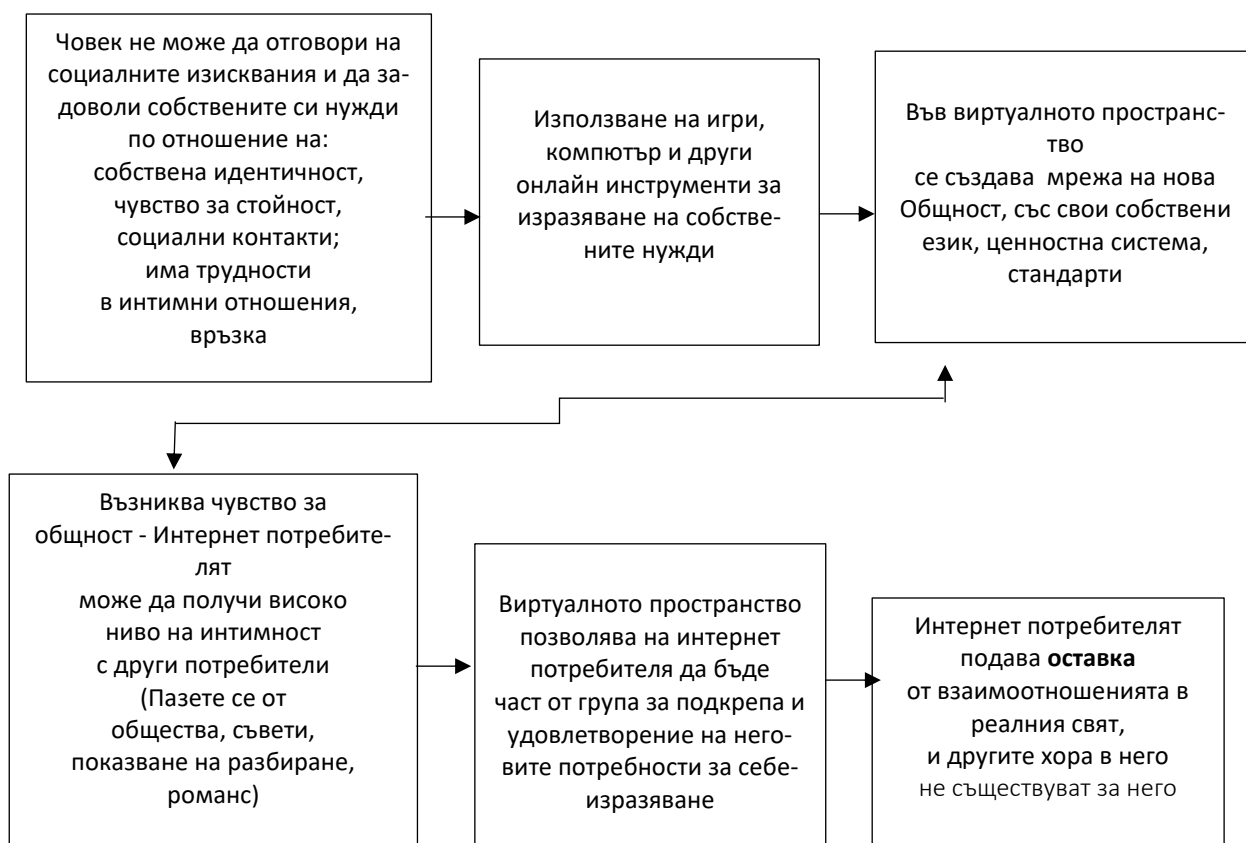
Проектът "Извън мрежата" е насочен към предотвратяване на феномена на социално оттегляне и синдрома на Хикикомори чрез творчески и социализиращи, артистични и роботизирани дейности.

Синдромът на Хикикомори се определя като продължително и тежко социално оттегляне. Терминът Хикикомори определя тийнейджърите, които се оттеглят от всички социални взаимодействия в реалния живот. Тези млади хора рядко напускат домовете си и нямат приятели или членове на семейството, с които взаимодействат. Вместо това те имат много активен онлайн живот: виртуалният свят е мястото, където се чувстват приети. Обикновено тези млади хора са преживели социален натиск и страх, затова са започнали постепенно да се изолират, отхвърляйки контакта с всички - от съученици до членове на семейството. Виртуалното постепенно замества реалността по време на фундаменталната фаза на развитие на личната идентичност.

Този синдром е идентифициран за първи път в Япония, но в днешно време този адаптивен социален дистрес засяга всички икономически развити страни в света. Важно е да се действа за ранна превенция, за да се ограничат психо-социалните последици от социалното оттегляне. Както е установено от изследванията, оттеглянето е постепенно и е свързано с възприемания социален натиск към асимилация към определени повърхностни ценности. Проектът има за цел да обучи учителите да идентифицират предварителните признаци на оттегляне и да развият творчески и социализиращи артистични и роботизирани дейности като начин за укрепване на социалните умения, за изразяване на личния потенциал и за предотвратяване на синдрома на Хикикомори.

Технологични зависимости – теоретични въпроси

Многобройни обяснения за появата на технологична зависимост са цитирани в литературата по темата.



Източник по (Young, Yue, Ying, 2017).

От тях си струва да се отбележи **теорията за компенсацията**.

Теорията за компенсацията подчертава ролята на защитния механизъм – компенсацията.

Теорията работи като **поощряване (възнаграждаване) на себе си за недостатъци или дефекти**. Тя дава временно удоволствие, но повтарящото се поведение може да доведе до установяване на подсъзнателната асоциация на даден дефект с награда и да затрудни отстраняването му.

Човекът насочва дейността си към постигане на цели, подобни на тези, които не е успял да постигне преди това (Kozielecki, 2000). Когато участват в различни онлайн дейности, младите хора също се стремят да компенсират собствената си идентичност, самочувствие и социални контакти. В интернет те създават своя собствена социална мрежа, например като посещават уебсайтове за игри или Facebook. По време на някои онлайн дейности те развиват високо ниво на интимност с други потребители на мрежата и това създава чувство за общност, която има свой собствен език, система от ценности и стандарти. Участието във виртуална общност прави физическия свят и другите хора (семейство, приятели, познати) без значение (Young, Yue, Ying, 2017). Чрез обмен на съобщения в интернет, неговите натрапчиви потребители компенсират това, което им липсва в офлайн света (Caplan, High, 2006).

През 2016 г. изследователски екип, ръководен от М. Бранд, се опита да разработи модел, основан на взаимодействието на факторите Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) (Brand et al., 2016). Този модел изчерпателно улавя механизмите на разстройството при използването

на интернет. Тя предполага, че има набор от основни фактори, като личност или психопатология, които са рисков фактор за развитието на разстройството, но само при наличие на други променливи, като липса на компетентност за справяне със стреса.

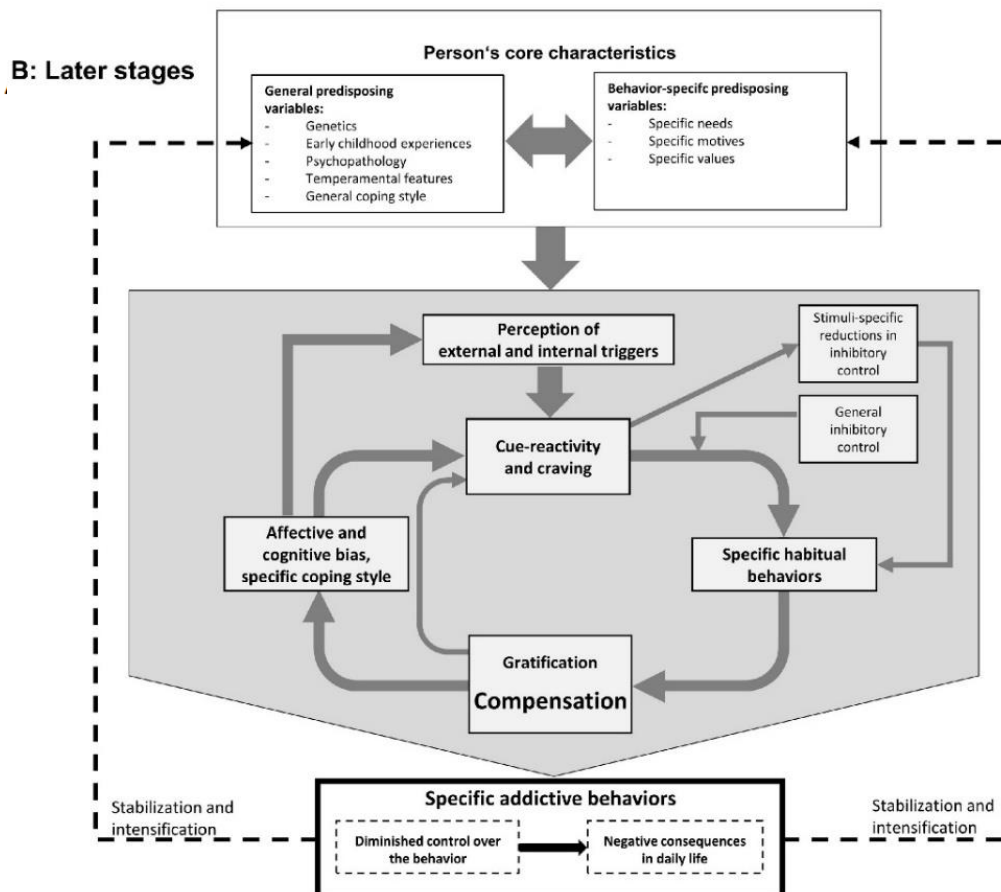
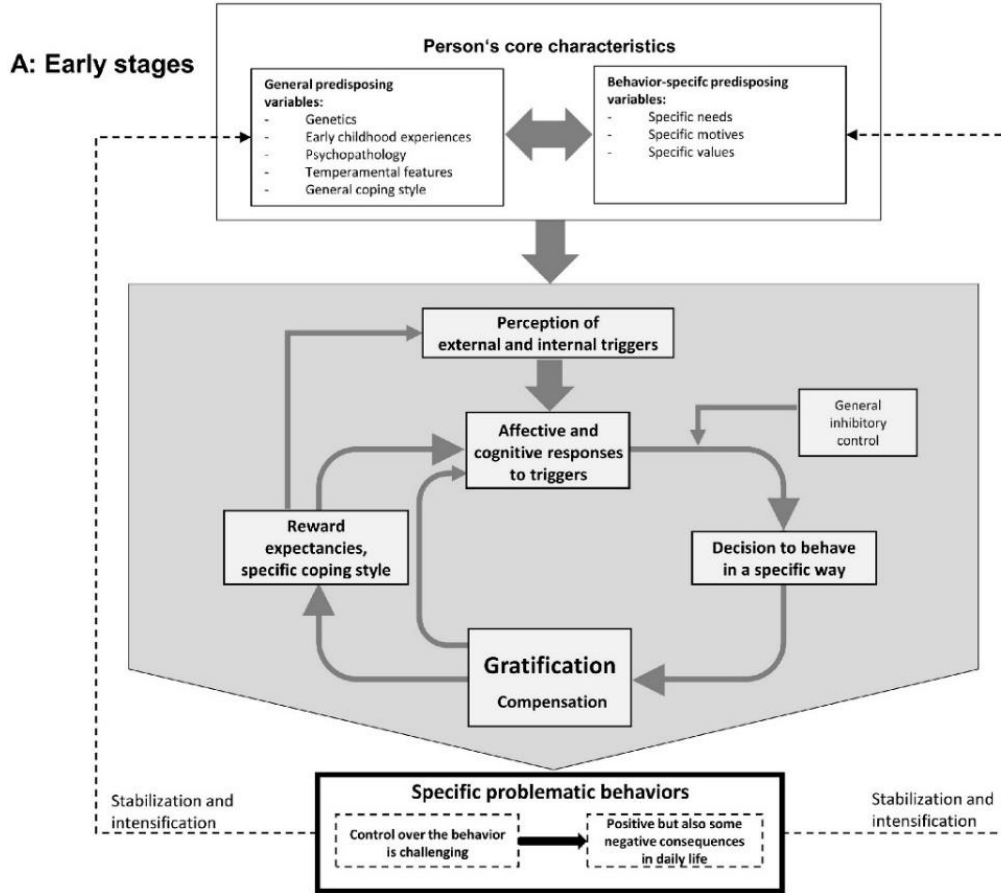
Този модел изчерпателно описва ролята на отделните променливи и анализира механизмите на разстройството (фиг.2). В известно опростяване моделът I-PACE може да се опише като приемащ, че при определени предразположения и при наличие на емоционални и когнитивни реакции, както към вътрешни, така и към външни стимули, когнитивният контрол и вземането на решения са нарушени, което води до (прекомерно) използване на интернет и свързаните с него последствията.



Фиг. 1. Разграничаване на аспектите на околната среда, индивидуалните реакции на човека и последствията от повтарящото се специфично поведение във времето. Преработеният модел на I-PACE се концентрира върху реакциите и последствията за човека, свързани с развитието на пристрастяващо поведение.

Фиг. 2. Ревизирият модел на I-PACE за пристрастяващо поведение. Фигура А показва ранните етапи на развитие на пристрастяващо поведение. Фигура Б илюстрира по-късните етапи на процеса и факторите, допринасящи за поддържането на пристрастяващо поведение. По-смелите стрелки показват по-силни връзки/ускорени механизми (следваща страница)

Развитие на политики



Развитие на политики - хикикомори

Доброволното социално оттегляне се отнася до всички онези ситуации, в които децата и младежите, предимно мъже, идващи от семейства от всички социални слоеве, решават да се оттеглят от социалния живот за дълги периоди от време (Ranieri, 2016; Kato et al., 2020). Те се заключват в собствените си домове или стаи, без да имат никакъв физически контакт с външния свят (Ranieri, 2016; Като и др., 2020). Единствените дейности, извършвани по време на отстъплението, са само чрез използването на Интернет и социалните мрежи (Kato et al., 2020), за които има подчертани асоциации между социалното оттегляне, психопатологичните симптоми и/или проблемното използване на интернет (Kato et al., 2020). Това явление е обстоятелствено изследвано в японския контекст и е обозначено с термина "Hikikomori" (Saito, 1998). Поведението на самозатваряне в стаята е причинено от силно чувство на социален срам към връстниците и чувство за неадекватност на изпълнението по отношение на изискванията на контекста. Социалното оттегляне включва изоставяне на посещаването на училище, намиране на убежище в самотни и компенсаторни дейности и често инверсия на биологичния ритъм сън-събуждане. Въпреки това, той все още не представлява специфичен синдром, включен в Диагностичния и статистически наръчник на психичните разстройства - пето издание (DSM-5) (APA, 2013). През 2019 г. Като и колегите му предложиха някои възможни диагностични критерии и определиха синдрома на хикикомори като изолация в дома, която продължава повече от шест месеца. Днес явлението вече не е тясно свързано с японската култура, а се е разпространило в много страни (Kato et al., 2012), включително Италия, което предполага, че явлението се нуждае от внимание (Sarchione et al., 2015). Поради това е важно да се проучи разпространението и факторите, свързани със социалното оттегляне, за да се идентифицират най-крехките субекти и да се идентифицират адекватни терапевтични подходи за подобряване на тяхното лечение и прогноза. В допълнение към момчетата, определени като Hikikomori, всъщност е възможно да се наблюдават юноши, които показват признаци на дискомфорт и които биха могли да бъдат кандидати за доброволно социално оттегляне. Понастоящем нито едно проучване не е предоставило изчерпателни данни за разпространението на доброволното социално оттегляне сред европейските юноши.

Закони и дейности на национално ниво, свързани с предотвратяване на Хикикомори



Полша

Образователни политики, насочени към превенция и справяне с феномена хикикомори

1. Програма Активни форми на противодействие на социалното изключване. Ново измерение 2020
2. Програмата "Национална програма за борба с бедността и социалното изключване 2020. Ново измерение на активното приобщаване
3. Закон от 7 юли 2017 г. за изменение на някои актове, свързани със системите за подкрепа на семейството (Държавен вестник, точка 1428)
4. Зависимости към електронни дейности сред младите хора: диагноза и детерминанти.

5. Доклад, изготвен от: Małgorzata Styśko-Kunkowska и Grażyna Wąsowicz

Официална статистика на хората със синдром на хикикомори

Няма такава статистика, поради несъответствието на термина "hikikomori" и непризнаването на термина на официално ниво

Популярни общности в социалните медии

- Епидемия от депресия и страдание
- Указателни табели: за ефектите от изолацията сред децата и хикикомори, японския вирус на самотата
- <http://blog.ozonee.pl/hikikomori-dotarlo-do-polski-co-to-jest/>
- "Хикикомори. Синдром на социална абстиненция", Марек Кшистанек, <http://www.poradnia.pl>
- "Narkomani internetu", Виолета Йозминковски сътрудничество Агата Будни, Адриан Тодорчук, в: <http://polska.newsweek.pl>

Диагностика и популяризиране на проблема

Проблемът съществува и в Полша. Първият случай е диагностициран през 2001 г. от психиатъра от Катовице, Марек Кшистанек, и е описан в книгата "Кризи, катастрофи, катаклизми в психологическа перспектива", в главата, посветена на болестите, измъчващи съвременната цивилизация. Заглавието: "Хикикомори. Сянката на града" говори само за себе си. Повече за проблема можете да чуete благодарение на филма "Стая самоубийци", направен в Полша. Несъмнено героят на Доминик Санторски, създаден на екрана, би изисквал подробна диагноза, но поведението му със сигурност съдържа много елементи, характерни за хикикомори. Също така си струва да се обърне внимание на социалната реалност, очертана във филма - родителите, които са заети с интензивна работа, дълбоко потопени в своя свят, не разбират какво се случва със сина им. Училищната реалност също насърчава отчуждението и до голяма степен се премества в интернет. Доминик, тормозен онлайн, обвинен в хомосексуалност, бяга от реалния свят, заключава се в стаята си и избягва пряк контакт с хора. В интернет той се запознава със Силвия, която го запознава с виртуалната стая за самоубийства, което е пагубно за Доминик.

Подкрепа за пристрастените младежи

- <https://www.centrumdobrejterapii.pl/kontakt/>
- Małopolska Psychological Assistance Center
- Malopolska Center for the Prevention and Treatment of Addictions.
- NZOZ

Програми за учители:

<https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=8190909>

ИНТЕРВЕНЦИЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛНО РАВНИЩЕ

Учители

Има специализирани институции, в които учителите учат, отглеждат и имат социотерапия за деца с поведенчески разстройства, а по този начин и компютърно зависими деца в социална изолация. Учителите имат специална подготовка в областта на социотерапията, социалната рехабилитация и терапията на емоционалните разстройства на деца и юноши. Учениците,

които имат удостоверение за необходимост от специално образование поради риск от социална дезадаптация, имат 2 допълнителни часа социотерапия в училище. Съществува и възможност за терапия в психологически и педагогически консултативни центрове, които тясно си сътрудничат с училищата. Детето може да получи домашно обучение

Работа с родители

Проблемите с пристрастяването се разглеждат от специални държавни и частни центрове за борба със зависимостите. Терапията включва срещи с родители и семейна терапия. Родителите се обучават от психологически и педагогически консултативни центрове като част от групови и индивидуални срещи.



Италия

Образователни политики, насочени към превенция и справяне с феномена хикикомори
Синдромът на Хикикомори и социалното оттегляне обикновено се разглеждат в общия контекст на преждевременното напускане на училище, дори ако тези ученици имат различни характеристики. Първият меморандум за разбирателство е подписан през 2018 г. между регион Пиемонте, италианското министерство на образованието и асоциацията Hikikomori Italia за "насърчаване на културата и определяне на стратегии за интервенция по възникващия феномен на доброволно социално оттегляне – Hikikomori". Целта беше да се повиши осведомеността по тази тема и да се събере информация и практики за определяне на стратегии за образователна интервенция. Това доведе до определянето на Технически комитет от Министерството на образованието за определяне на национални насоки за подпомагане на образователните права на учениците в условия на доброволно социално оттегляне. Вижте: Меморандум за разбирателство между региона, Регионалното училищно бюро в Пиемонт на Министерството на образованието, университетите и научните изследвания и Асоциацията Hikikomori Italia Genitori Onlus за насърчаване на културата и определяне на стратегии за интервенция по възникващия феномен на доброволно социално оттегляне - Hikikomori.

http://www.regione.piemonte.it/governo/bollettino/abbonati/2018/46/attach/dgr_07727_1050_19102018.pdf

Официална статистика на хората със синдром на хикикомори

Официална статистика все още няма, тъй като явлението е твърде скорошно. Въпреки това, първото демографско проучване за синдрома на хикикомори в Италия е направено от италианската асоциация Hikikomori Italia (виж следния линк https://www.hikikomoriitalia.it/p/the-first-statistical-data-on_26.html) Друга информация може да бъде намерена в първите проучвания, които са разработени наскоро, като например изследователския проект на Unita Funzionale Salute Mentale Infanzia e Adolescenza della Az. USL 8 Arezzo (UFSMIA), който показва, че в тяхната извадка (Ranieri et al., 2015) феноменът на училищното и социално оттегленото изглежда засяга 1% от училищното население във възрастовия диапазон 12-16 години (средна възраст: 14,5 години), с леко разпространение на студенти от мъжки пол (около 59,3%).

References: Ranieri F, Andreoli M, Bellagamba E et al.: *Adolescenti tra abbandono scolastico e ritiro sociale: il fenomeno degli "hikikomori" ad Arezzo. Il Cesalpino 2015a; 14: 13–17.* Crepaldi, M. (2019). *Hikikomori: i giovani che non escono di casa. Hikikomori, 1-124.*

Популярни общности в социалните медии

Те са свързани с основната асоциация по тази тема в Италия, Hikikomori Italia:

- Website: <https://www.hikikomoriitalia.it/>
- Facebook <https://www.facebook.com/HikikomoriItalia>
- Instagram: <https://www.instagram.com/hikikomoriitalia/>
- Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCdfuMjhHrZd0OeLnKOvfhog>

Спомагателни дейности

Работата със социално оттеглени юноши изисква мултидисциплинарен подход, включващ няколко оператора: успоредно с психотерапията и дейностите за обучение на родители, с родителите трябва да се предвидят домашни интервенции или използване на компютърни технологии, ако юношата не желае да напусне дома, но се съгласи да говори с психолог, индивидуални и малки групови уъркшоп дейности с цел улесняване на достъпа до реални междуличностни отношения, упражнения за улесняване на училищната и социалната реинтеграция. Трябва да се извърши и внимателна оценка на степента на пристрастяване към интернет, като се използват подходящи диагностични инструменти. Министерството на образованието създаде технически комитет за определяне на национални насоки за учениците в състояние на доброволно социално оттегляне.

Организации, които предоставят разнообразна подкрепа на ученици, учители и родители

Асоциацията Hikikomori Italia има специфична група за родители, Hikikomori Italia Genitori.

<https://www.hikikomoriitalia.it/p/onlus-parents.html>

Програми за учители

Други асоциации предлагат възможности за професионално развитие по темата за хикикомори и доброволно социално оттегляне за учители. Например:

<https://www.centro-hikikomori.it/corsi-docenti-urs.html>

<https://www.igeacps.it/corso/seminario-online-hikikomoriconoscere-prevenire-e-affrontare/>

Те са насочени главно към повишаване на осведомеността за феномена на доброволното социално оттегляне и синдрома на хикикомори

ИНТЕРВЕНЦИЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛНО РАВНИЩЕ

Учители

В момента единствената официална намеса на образователно ниво е гореспоменатият Меморандум за разбирателство между региона, Регионалното училищно управление в Пиемонт на Министерството на образованието. Учителите и училищата могат да използват някои стратегии за справяне с проблема с оттеглянето според индивидуалните нужди на учениците:

- Интервенции в подкрепа на правото на образование и обучение въз основа на регионалния закон п. 28/2007
- Персонализиране и диференциране на образователния път на ученика въз основа на Закон No 53/2003 и на настоящите педагогически принципи, санкционирани и признати на конституционно, национално и транснационално ниво (гарантиране на образователния успех на всеки индивид, премахване на пречките за включване и участие)
- Активиране на "автономен" път за домашно образование, решен от училището
- Дерогация/частична отмяна от максималния брой отсъствия, предвидени в законодателството, в случаите на специални образователни потребности

Психолози

Училищата в своята автономия могат да решат да активират психологическо бюро. Дори и да не са специализирани в лечението на този синдром, училищните психолози могат да представляват важна първа интервенция за справяне със социалната тревожност и първите признаци на социално оттегляне. През последните години психотерапевтичният подход към синдрома на Хикикомори и към социалното оттегляне започна да разглежда домашното посещение като възможна намеса в най-тежките случаи. Активирани са специфични курсове (обикновено провеждани от асоциацията Hikikomori Italia), за да се предоставят на психолозите компетенции за интервенцията с тези млади пациенти. Често се насърчава мултифокусиран подход (индивидуален, семеен, социализация).

Работа с родители

Както е посочено от асоциацията Hikikomori Italia, семейството може да прилага различни начини на намеса:

- Признаване на дистресовата стойност на страданието на детето
- Даване на приоритет на благосъстоянието на детето пред изпълнението на социалните задължения, какъвто би бил случаят с физическо заболяване
- Понижаване на очакванията към сина/дъщерята и оставяне на повече място за изява на личните страсти
- Търсене на психологическа помощ за цялото семейство или поне за двамата родители.
- Проявявайте интерес към страстите на сина / дъщерята, дори ако те са онлайн (например видео игри), като им давате стойност и изследвате връзката им с новите технологии, като обръщате по-голямо внимание на техните онлайн дейности
- Постоянно търсете двупосочен диалог, който е възможно най-конструктивен и съпричастен,
- Овластяване на детето и да има равни отношения с него: не го третирайте като човек, на когото трябва постоянно да се помага или да се образова.
- Включете го/я в семейните решения и стратегии, които го засягат, като се стараете да бъдете възможно най-искрени и прозрачни.
- Приемете техните социални нужди и предприемете действия за насърчаване на тяхното изразяване и реализация.
- Търсене на диалог с институции и организации от третия сектор, които могат да подкрепят семейството, с оглед укрепване на интервенционната мрежа.



Литва

Образователни политики, насочени към превенция и справяне с феномена хикикомори

- Закон за защита на непълнолетните лица срещу вредното въздействие на обществената информация;
- Закон за предоставяне на информация на обществеността;
- Правила за контрол на чувствителната информация, която не трябва да се публикува, и за разпространение на ограничена обществена информация в обществени компютърни мрежи, одобрени от правителството на Република Литва;
- Насоки за използване на смарт устройства и интернет.

Официална статистика на хората със синдром на хикикомори

В Литва няма такава статистика, поради несъответствието на термина "hikikomori" и непризнаването на термина на официално ниво.

Популярни общности в социалните медии

- Център за подкрепа на деца
- www.didelimaziekranai.lt
- www.svarusinternetas.lt

Спомагателни дейности

В Литва има дневни центрове за деца и летни лагери за деца.

Организации, които предоставят разнообразна подкрепа на ученици, учители и родители

- "Център за безопасен интернет Литва: draugiskasinternetas.lt II"
- www.pvc.lt – Това е неправителствена организация, която от 1995 г. предоставя психологическа помощ на семейства и деца, изпитващи психологически затруднения.
- "Център за подкрепа на деца" изпълнява следните програми: "Големи братя", "Големи сестри", "Стъпка втора", "Позитивно родителство" и "Родителска линия".
- www.didelimaziekranai.lt – проектът има за цел да развие медийната грамотност на литовските учители и старши ученици
- Линия за деца – "Vaikų linija" (vaikulinija.lt) - емоционална подкрепа за разрешаване на трудности, разногласия с приятели, родители или учители.
- Линия за родители – "Tėvų linija" - предоставя телефонни консултации на професионални психолози на родители, осиновители, настойници, баби и дядовци.

Програми за учители

- <https://www.bepatyciu.lt> – Кампания, инициирана от Child line ("Vaikų linija"), чиято основна цел е превенцията на насилието и тормоза.
- <https://www.bepatyciu.lt/tevams/apie-elektronines-patycias>

ИНТЕРВЕНЦИЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛНО РАВНИЩЕ

Учители

<https://www.vaikolabui.lt/pedagogams/>

<http://www.stepgrupes.lt/pirma-karta-lietuvoje-step-m-programamokytojams/>

Психолози

Priklausomybė nuo interneto | Vaikų linija (vaikulinija.lt)

Vaikų priklausomybė nuo kompiuterio | Specializuota psichologinė pagalba! (seimospsichologas.lt)

– платена услуга, при която се провеждат обучения и консултации. Темите "Когато компютърът стане най-добър приятел ..." за родители, публикувани от Държавния център за психично здраве.

Работа с родители

Център за дигитална етика. Неговата цел е благосъстоянието на цялото общество, особено на децата и младите хора, в дигиталния свят. Тук ще намерите надеждна, основана на научни изследвания, информация и експертни съвети за това кога и как използването на технологиите е полезно и кога може да представлява заплаха за вашето здраве, безопасност или репутация. Една от дейностите на "Центъра за дигитална етика" е обучение за родители и деца, чиято цел е благосъстоянието на цялото общество, особено на децата и младежите в дигиталния свят. Лекции за организации - за уменията, които определят личната производителност, за социалната отговорност и устойчивостта на сектора на информационните и комуникационните технологии (ИКТ) и за работещите в детските заведения - за цифровото благосъстояние на семействата.



Испания

Образователни политики, насочени към превенция и справяне с феномена хикикомори

- Органичен закон за образованието (декември 2020 г.)- Органичен закон 3/2020, от 29 декември, който изменя - Органичен закон 2/2006, от 3 май, за образованието.

Органичният закон е национална рамка, в която повечето от регионите имат автономия в областта на образованието (с изключение на автономните градове Сеута и Мелиля):

- Указ 5/2018, който установява модела на образователно, профилирано и професионално ориентиране в общността на Кастилия и Леон.

- ЗАПОВЕД EDU / 939/2018, която регламентира "Програма 2030" за насърчаване на приобщаващо качествено образование чрез превенция и премахване на училищната сегрегация поради социално-образователна уязвимост.

- Споразумение 29/2017 от 15 юни на Junta de Castilla y Leon за одобряване на II план за внимание към многообразието в образованието на Кастилия и Леон 2017-2022

- Указ 23/2014, който установява рамката на управление и автономия на образователните центрове, подкрепяни с публични средства, които придават неуниверситетско образование в общността на Кастилия и Леон.

- ЗАПОВЕД EDU/987/2012, която регламентира организацията и функционирането на екипите за образователно ориентиране в общността на Кастилия и Леон

- ЗАПОВЕД EDU/1054/2012, която регламентира организацията и функционирането на отделите за ориентиране на образователните центрове на Общността на Кастилия и Леон

- Заповед EDU/1152/2010 за регулиране на образователния отговор на ученици със специфични потребности, от ранна детска възраст до гимназиално образование в образователните центрове на Кастилия и Леон.
- ЗАПОВЕД EDU/1603/2009, която установява образците, които да се използват в процеса на психопедагогическа оценка.
- УКАЗ 51/2007, който урежда правата и задълженията на учениците и участието и ангажиментите на семействата в образователния процес и установява правилата за съвместно съществуване и дисциплина в образователните центрове на Кастилия и Леон

Официална статистика на хората със синдром на хикикомори

Няма официална статистика, а проучване, проведено от Института по невропсихиатрия и зависимости на болницата дел Мар (Барселона). Проучването съобщава за 164 случая на Хикикомори в Испания през 2014 г. То е публикувано в Journal of Social Psychiatry, а изследователите са заявили, че "този синдром е подценен в Испания поради трудния достъп до тези хора и липсата на специализирани екипи за домашни грижи". Има някои разлики между случаите на Хикикомори в Испания по отношение на тези, описани в Япония. Повечето испански пациенти страдат от свързани психични разстройства, като психотични разстройства (34,7%), тревожност (22%) или афективни разстройства (74,5%), което е известно като вторични Хикикомори. Първичният Hikikomori е този, който не представлява комбинация с други психични разстройства. Повечето случаи в Испания, според проучването по-горе, засягат мъже и повечето от засегнатите живеят със семейството, като половината от тях имат висше образование.

Популярни общности в социалните медии

- Испанска асоциация за взаимопомощ срещу социална фобия и тревожни разстройства.
- Социална тревожност, групи за подкрепа
- Асоциация на хората, засегнати от тревожни разстройства. Социална тревожност

Спомагателни дейности

- Училищата разработват стандартни действия насочени към предотвратяване на появата на този синдром, те се отразяват в следните документи, които са задължителни във всички образователни центрове:
- План за добре дошъл: насочен към новоприетите в училището ученици, за да се улесни тяхната адаптация и включване в новото училище.
- План Грижа за многообразието: включва мерките, предприети от училището, за да отговори на образователните потребности, които могат да възникнат през учебните години.
- План Ръководство за действие с цел превенция и намеса в различните аспекти, които могат да повлияят на социално-образователното развитие на учениците: приемане, изразяване, разрешаване на конфликти, самоприемане, самочувствие...
- Има и извънкласни дейности, които подобряват социализацията и дейностите на открито, тези дейности често се организират от градските съвети, но се изпълняват в училище, като театрални групи, спортни дейности (футбол, баскетбол, кьнки, волейбол, плуване ...), уроци по танци, занаяти и изкуства, курсове по испански жестомимичен език за деца, разказвачи на истории, уроци по китара.

- Симфоничният оркестър на Кастилия и Леон В своята социална основа има някои програми за преподаване на музикални инструменти и хорово пеене, насочени към деца, живеещи в уязвима социална среда, както и към деца с увреждания.
- Програмите за подобряване на съвместното съществуване в училищата са задължителни във всяко училище, включително разработването на образователни програми за управление на разрешаването на конфликти и развитието на емоционалната интелигентност. Всички училища, от детските до гимназиалните нива, имат координатор за съвместно съществуване, т.е. учител, а в много училища има "училищни медиатори", ученици, които се намесват в разрешаването на конфликти между равни. Програми за обучение, както на учители, така и на ученици медиатори. Те също така действат както като детектори на проблеми на социалната изолация, тормоза и т.н., така и като превантивна и палиативна намеса в конфликтни ситуации на социални отношения между равни.

Организации, които предоставят разнообразна подкрепа на ученици, учители и родители

- <https://www.asociacionrea.org/>
- <https://fundacionpersonas.es/>
- <http://elpuentesaludmental.org/>
- "Association Open Minds-Asociacion Mentas Abiertas" (Madrid)
- "AMTAES, Asociacion Espanola de Ayuda Mutua contra Fobia Social y Trastornos de Ansiedad".

Програми за учители

Има курсове за учители, организирани от центрoвете за обучение на учители, за внимание към разнообразието, въпреки че няма курсове за обучение, отнасящи се конкретно до синдрома на Хикикомори. В случай на нужда, учителите на служба могат да съобщат своите нужди от обучение, така че те могат да бъдат допуснати до курсове, включително и по тази тема, от центрoвете за обучение на учители, като попълнят следния формуляр: <https://www.educa.jcyl.es/conivenciaescolar/es/apoyo-formacion>

ИНТЕРВЕНЦИЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛНО РАВНИЩЕ

Учители

Програма за отсъствия: учителите откриват и се намесват в случаи на отсъствие от училище. След като се установи, че ученик не идва на училище, случаят се следва от самото училище и се подкрепя от професионалисти в социалните служби, за да се определят причините за отсъствие от училище. Когато има причини за социална фобия или други подобни, услугите за психично здраве също ще бъдат включени.

Психолози

На всички детски и начални училища се назначава Екип за образователно ориентиране, сформиран от образователни психолози, педагози или психопедагози и социални работници. В средните училища и в гимназиите има специален отдел за образователно ориентиране, интегриран от образователен психолог, педагог или психопедагог и от учители в средните училища. Този екип е широко разпространен във всички образователни центрове, подкрепени с публични средства. Регионът на Кастилия и Леон също се формират провинциални екипи за внимание към учениците с поведенчески смущения, които са специализирани екипи за образователно ориентиране, съществуващи от 1992 г. насам. Много

от случаите, в които тези екипи се намесват, са свързани със "социална фобия", терминът, използван за обозначаване на субекти, които са податливи на представяне на диагностични характеристики, които биха могли да бъдат свързани с феномена Хикикомори. Тези екипи за ориентиране се намесват по искане на образователните центрове в училищния контекст, заедно със семействата, като разработват индивидуални планове за интервенция.

Интервенцията и подкрепата, предлагани от тези екипи на училищата и семействата, са различни, в зависимост от казуса:

- Активна съпротива срещу напускане на дома: в този случай възпитателната интервенция е ограничена и се извършва съвместно с пайдопсихиатричните служби и чрез семействата.

- Избягване и поведение на бягство, които понякога са придружени от вербална и физическа агресия, които се проявяват в училищата като сериозни поведенчески разстройства.

Поведение на социална неагресивна изолация, което предполага много важна афектация в ежедневните училищни / семейни дейности. Във всеки случай намесата на тези специализирани екипи се извършва по модели на "единични случаи", така че както проучването на проявлението на проблема, така и стратегиите за решаването му да са индивидуални.

Работа с родители

Повечето училища работят заедно с асоциациите на родителите, интегрирани от семействата на деца в училището. Заедно с екипа за образователно ориентиране те използват за популяризиране, като обикновена дейност, на "Училища за родители", където предоставят теми като превенция на наркотиците, регулирано използване на интернет, превенция на тормоза, позитивно родителство, начини за установяване на правила в ранна възраст, насърчаване на развитието на социални умения. В "Училища за родители" темите са гъвкави, адаптирани към интересите и нуждите на участниците. Регионалното министерство по въпросите на семейството насърчава превантивни програми за родителите. Интервенцията със семействата присъства през целия образователен процес. Когато има трудности, моделът на интервенция е системният модел, който включва не само образователната сфера, но и социално-познатата област, квартал, социални услуги, здравни услуги и синергия между всички тях.

Друга важна информация

Екипът за ориентиране за внимание към учениците с поведенчески разстройства на Валядолид участва през 2002 г. в изготвянето на специфичен въпросник за откриване на социална фобия в училищна среда, като извършва извадка сред училищното население на провинция Валядолид, за да проучи разпространението на социалната фобия, тъй като тя се счита за скрито явление в училищата и следователно не се допуска. Участващите лекари са Кармен Балестерос Алкалде и Асунсион Бартоломе. Въпросниците за откриване на социална фобия в училищна среда са на испански език, а не конкретно за синдрома на Хикикомори, дори и да са тясно свързани с него и могат да бъдат преведени и споделени в случай, че партньорите проявят интерес към тях.



България

Образователни политики, насочени към превенция и справяне с феномена хикикомори
Синдромът на Хикикомори беше споменат в статия за общата психология и във форум за популяризиране на "Новини" и психологическа култура още през 2015 г., сигнализират професионалистите, но обществеността е слабо информирана. Проявите на синдрома корелират с аутистичния сектор и със социалните дефицити и разстройства, но няма данни от изследване на възрастни, няма данни за деца. Съгласно условията на COV19 министерството няма специална политика за противодействие на изолацията, но е разработило механизъм за здравословно обучение: Мерките за превенция на психичното (психическо, социално и емоционално) здраве не са обхванати от наредби. Въпреки това, на държавно ниво, фрагментарни мерки за превенция могат да бъдат намерени в регламентите.

Официална статистика на хората със синдром на хикикомори

Няма налична национална статистика и не са открити данни от изследвания за България относно ранната диагностика. В здравния сектор на Националния статистически институт няма модул за наблюдение на социалното изключване в дигиталната ера. За сравнение - Има параметри "Социално изключване поради бедност", в зависимост от икономическите условия на околната среда, но параметърът "социална изолация или цифрова зависимост" понастоящем не е отбелязан в регламентите или в здравните и образователните политики. В анализите и програмите на Националния център по обществено здраве и анализи няма информация за проведени изследвания или маркери за съществуващ проблем, поради което не се разработва програма за превенция.

Популярни общности в социалните медии

Приятели на Япония в България е единствената отворена група, посветена на хикикомори.

Спомагателни дейности

В условията на COV 19, поради дългата социална изолация, телефоните са на разположение в цялата страна за допълнителна подкрепа. Психологическата подкрепа на национално ниво е представена чрез мрежата от "Училищни психолози" - неформална организация, обхващаща всички психолози и педагогически съветници, работещи в училища и/или други образователни институции. Освен това към Министерството на здравеопазването има развита и работеща мрежа от специалисти за превенция и психо-социална рехабилитация с Национална мрежа от рехабилитационни и помощни центрове. В мрежата работят както частни, така и публични организации. Активен е и неправителственият сектор. Обхванати от специалисти са по-големите областни градове: Варна, София, Русе, Пловдив, Велико Търново, Добрич, Ямбол. В Република България се прилага лицензионен режим за психологическа подкрепа и превенция. В момента има 10 лицензирани центъра

Някои от тях:

[http://www.solidarnost-bg.org/;](http://www.solidarnost-bg.org/)

<http://phoenixhouse.bg/>

www.bilani.bg

www.novo-nachalo.net ;

НПО:



Социални иноватори <https://www.social-innovators.eu>
Educational mediation in Bulgaria... – [EPALE https://epale.ec.europa.eu](https://epale.ec.europa.eu)
Launching project "Trained, motivated, sensitive... <http://ravnovesie.eu>

Организации, които предоставят разнообразна подкрепа на ученици, учители и родители
Има големи възможности в обучението на учители в България. На национално ниво има Национален образователен регистър на организациите, които предлагат обучение. Регистърът включва формални (университетски) и неформални форми на обучение. На разположение са и портали за подкрепа и обмен на дейности и добри практики "От учител на учител" и порталът на Сдружение "Родители" за дейности за подкрепа от родители към родители. КАИТ е частна компания в сферата на образованието и иновациите. Екипът на компанията развива мрежовите възможности за дейности и партньорства във всяка от горепосочените структури.

Заклучения и препоръки

Хикикомори е социална болест, която измъчва тялото на цивилизацията в продължение на няколко десетилетия. Това явление изглежда присъства в Япония от 70-те години на миналия век под името *tôkkyūhi* (избягване на училище) и сега се определя като хикикомори. През последните години се наблюдава все по-голямо медийно отразяване на този термин и един вид популяризиране на изолиран начин на живот в средствата за масова информация в Япония.

Хикикомори дължи медийната си популярност и на няколко престъпления, извършени от хора, борещи се с това състояние. Въпреки това, по-голямата част от пациентите с хикикомори не са агресивни. По-скоро тези хора се характеризират с инерция и изпадат в летаргия, подобна на депресия.

Превенцията на зависимостите към новите технологии е сравнително нова област. Самите разстройства са изследвани в продължение на около 20 години.

След анализ на наличните източници може да се заключи, че:

1. Общият рисков фактор за развитие на проблемно поведение, наркомании и поведенчески зависимости са дефицитите в областта на психо социалните умения, главно: ниски компетенции за справяне със стреса и емоциите, ниски социални компетенции, ниско самочувствие.
2. Програмите за превенция на е-зависимости трябва да се състоят от обща част за всички рискови поведения (развитие на психо социални умения) и част, специфична за интернет (например свързана с употребата, с когнитивни изкривявания, свързани с използването на интернет)
3. Превантивните действия в областта на е-зависимостта трябва да се прилагат на ранен етап от развитието на детето.
4. Развитие на родителските умения на родителите и настойниците - както в родовата област, така и в областта, свързана с използването на нови технологии.
5. Информационните стратегии не трябва да бъдат стратегия на първи избор при разработването на програми за превенция. При електронното пристрастяване информационните стратегии не трябва да се ограничават до информиране за опасностите, произтичащи от използването и злоупотребата с нови технологии.

Информационните стратегии трябва да бъдат психологично - образователни за това как и кога да се използва интернет.

6. Трябва да се разработят и разпространят кратки ръководства за родители и учители за това какво да се прави и какво да не се прави и за какво може да се използва - във връзка с използването на нови технологии (например какво да се използва интернет с дете, как да се прекарва време заедно с дете и т.н.)

Ключовите препоръки са следните:

1. **Интервенция и ранно откриване:** Използвайте стратегии като училищни програми за скрининг, оценки на психичното здраве и инициативи за популяризиране на общността, за да идентифицирате лицата, изложени на риск да станат хикикомори рано. Създаване на системи за подкрепа, които предлагат на хората и техните семейства бързи насоки, консултации и намеса.
2. **Психологическо благополучие Администрации и подкрепа:** Разпределете активи за надграждане на администрациите за психологическо благополучие, изрично персонализирани за хората на хикикомори. Създайте специализирани програми за лечение, които включват обучение за социални умения, когнитивна поведенческа терапия, психотерапия и групи за подкрепа на връстници. За да се справите с основните психологически проблеми, които водят до социално оттегляне, осигурете услуги за психично здраве, които са достъпни и лесно приложими.
3. **Програми за реинтеграция:** Разработване и провеждане на програми за реинтеграция, които подпомагат хикикомори за реинтеграция в обществото. Развитието на социалните умения, професионалното обучение и възможностите за заетост трябва да бъдат основните акценти на тези програми. Създаване на пътища за реинтеграция и развитие на уменията чрез работа с образователни институции, работодатели и центрове за професионално обучение.
4. **Семейна помощ:** Създаване на програми за подкрепа на семейството, които дават на родителите и лицата, които се грижат за тях, информацията, способностите и ресурсите, от които се нуждаят, за да помогнат на хората от хикикомори. За да помогнете на семействата да създадат среда, която е разбираща и подкрепяща, предлагайте консултации, родителски семинари и групи за подкрепа.
5. **Ангажираност и популяризиране на общността:** Насърчаване на инициативи, базирани в общността, които намаляват социалната изолация и насърчават социалното приобщаване. За да се създадат възможности за социално взаимодействие, развлекателни дейности и семинари за изграждане на умения, култивиране на партньорства с доброволци, мрежи за подкрепа на връстници и местни обществени организации. За да възстановят социалните си връзки, насърчете хората от хикикомори да участват в доброволческа работа и обществени проекти.
6. **Информираност и образование:** Координирайте програми за обучение и внимателност за хикикомори в училищни образователни планове, инструктор подготвя проекти, и местните тренировъчни дискове. Предварително получаване на това, състрадание и ранно откриване на възможни случаи сред учители, настойници и местни лица. Справяне с погрешните интерпретации и намаляване на позора чрез медийни кръстоносни походи, обществени дискусии и онлайн активи.
7. **Проучване и информационен асортимент:** Планирайте ресурси за изследователски дейности, за да разберете още по-вероятните и основните причини, рисковите фактори и резултатите от дългосрочното влияние на хикикомори. За да подкрепите разработването на политики, основани на доказателства, и изпълнението на програми, съберете изчерпателни данни за разпространението, демографията и свързаните с тях фактори. Подкрепете мултидисциплинарни изследвания, координирани усилия за проучване на изобретателски договорености и навременно лечение.

References

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).

Brand, M., Young, K. S., Laier C., Wölfling, K., Potenza M. N.,(2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Volume 71, 252-266.

Caplan, S.E., High, A.C. (2006). Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic Internet use. *Communication Research Reports*, 23, 265-271.

Kato, T. A., Kanba S., Teo, A.R. (2020). Defining pathological social withdrawal: proposed diagnostic criteria for hikikomori, *World Psychiatry*, Volume 19-1, 116-117.

Kozielecki, J. (2000). *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Wydawnictwo Akademickie "Zak", Warszawa.

Ranieri, F. (2016). Adolescenti tra abbandono scolastico e ritiro sociale: il fenomeno degli «hikikomori», 20. 319-326. 10.1449/84137.

Saito T. (1998) *Shakaiteki hikikomori: Owaranai shishunki*. (Societal hikikomori: Unending adolescence). PHP-Kenkyujo, Tokyo.

Sarchione, F., Santacroce, R., Acciavatti, T., Cinosi, E., Lupi, M., & Di Giannantonio, M. (2015). Hikikomori, clinical and psychopathological issues. *Res Adv Psychiatry*, 2, 21-7.

Young, K. S., Yue, X., D., Ying, L. (2017). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction, *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 1-17.

<https://www.poradnia.pl/hikikomori-syndrom-wycofania-spolcznegp.html>

https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-9-2023-000990_EN.html

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763419303707>