



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

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

IŠTRŪKĘ IŠ TINKLO

2020-1-PL01-KA201-082223

Rekomendacijos hikikomorio sindromo prevencijai švietimo srityje

Intelektualinis produktas 5



Polo Europeo
della Conoscenza 



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



 Junta de
Castilla y León
Consejería de Educación



*Europos Komisijos parama rengiant šį leidinį nereiškia pritarimo turiniui, kuris atspindi tik autorių
požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame esančios informacijos naudojimą.*

Turinys

Įvadas.....	3
Priklausomybė nuo technologijų–teoriniai klausimai.....	3
Hikikomorio politikos plėtra	6
Nacionalinė teisė ir hikikomorio prevencijos veiklos	7
Lenkija.....	7
Italija.....	8
Lietuva	10
Ispanija.....	12
Bulgarija	15
IŠVADOS IR REKOMENDACIJOS.....	16
Šaltiniai	18

Ivadas

Projektas „Ištrūkė iš interneto“ skirtas užkirsti kelią socialinio pasitraukimo ir hikikomorio sindromo reiškiniams per kūrybinę ir socializuojančią meninę veiklą bei robotiką.

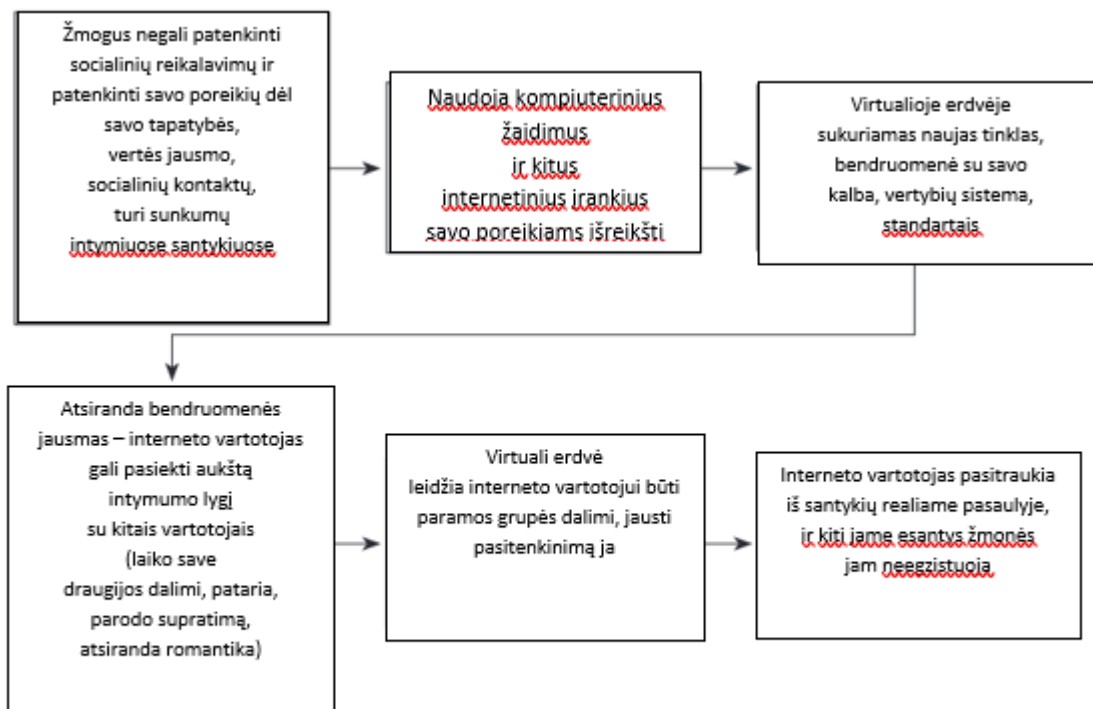
Hikikomorio sindromą sudaro užsitęsęs sunkus socialinis atsitraukimas. Sąvoka „hikikomoris“ apibrėžia paauglius, besitraukiančius nuo visų realių socialinių sąveikų. Šie jaunuoliai retai palieka savo namus ir neturi draugų ar šeimos narių, su kuriais bendrauja. Jie gyvena labai aktyvų internetinį gyvenimą: virtualus pasaulis yra vieta, kur jie jaučiasi priimti. Paprastai šie jaunuoliai yra patyrę socialinį spaudimą ir baimę, todėl pradėjo palaipsniui izoliuotis, atmesdami kontaktą su visais – nuo klasės draugų iki šeimos narių. Pagrindiniame asmens tapatybės vystymosi etape virtualus pasaulis pamažu pakeičia tikrovę.

Šis sindromas pirmą kartą nustatytas Japonijoje, tačiau šiais laikais tokia adaptivi socialinė nelaimė paliečia visas ekonomiškai išsivysčiusias pasaulio šalis. Svarbu imtis ankstyvos prevencijos, kad būtų apribotos psichosocialinės socialinio pasitraukimo pasekmės.

Kaip rodo tyrimai, atsitraukimas vyksta pamažu ir yra susijęs su jaučiamu socialiniu spaudimu prisitaikyti prie tam tikrų paviršutiniškų vertybių. Projekto tikslas – mokyti mokytojus atpažinti pirmuosius pasitraukimo požymius ir vykdyti kūrybišką bei socializuojančią meninę ir robotikos veiklą, kuri stiprintų socialinius įgūdžius, išreikštų asmeninį potencialą ir užkirstų kelią hikikomorio sindromui.

Priklausomybė nuo technologijų–teoriniai klausimai

Literatūroje pateikiama daugybė paaiškinimų, kodėl atsirado technologinė priklausomybė. Iš jų verta paminėti **kompensavimo teoriją**.

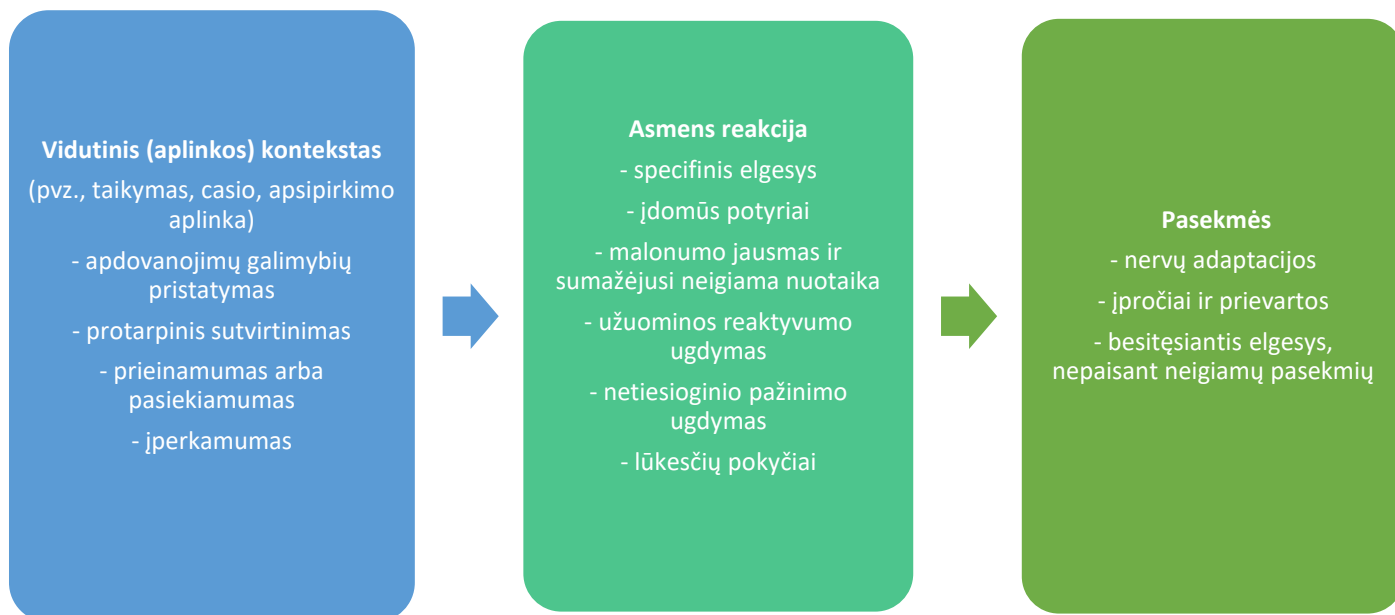


Šaltinis: pagal Young, Yue, Ying, 217.

Kompensacijos teorija akcentuoja gynybos mechanizmo – kompensacijos – vaidmenį. Tai lyg atlyginimas už trūkumus. Tai suteikia laikiną malonumą, tačiau pasikartojantis elgesys gali paskatinti pasąmoningą tam tikro defekto ryšį su atlygiu ir apsunkinti jo pašalinimą. Žmogus savo veiklą nukreipia siekdamas tikslo, panašų į tuos, kurių jam nepavyko pasiekti anksčiau (Kozielecki, 2000). Užsiimdami įvairia veikla internete, jaunuoliai taip pat siekia kompensuoti savo tapatybę, savigarbą ir socialinius kontaktus. Internete jie susikuria savo socialinį tinklą, pvz., apsilankydami žaidimų svetainėse arba FB. Atlikdami kai kurias internetines veiklas jie pasiekia aukštą intymumo lygį su kitais tinklo vartotojais, o tai sukuria bendruomenės, kuri turi savo kalbą, vertybių sistemą ir standartus, jausmą. Dalyvavimas virtualioje bendruomenėje fizinį pasaulį ir kitus žmones (šeimą, draugus, pažįstamus) paverčia nereikšmingais (Young, Yue, Ying, 2017). Keisdami žinutėmis internete, jo kompulsiniai vartotojai kompensuoja tai, ko jiems trūksta neprisijungus (Caplan, High, 2006).

2016 m. M. Brando vadovaujama tyrinėtojų grupė bandė sukurti modelį, pagrįstą asmens-paveikimo-pažinimo-vykdomo (I-PACE) veiksmų sąveika (Brand ir kt., 2016). Šis modelis visapusiškai fiksuoja naudojimosi internetu sutrikimo mechanizmus. Daroma prielaida, kad egzistuoja pagrindinių sutrikimo išsivystymo rizikos veiksmų, tokių kaip asmenybė ar psichopatologija, rinkinys, tačiau tik esant kitiems kintamiesiems, pvz., trūksta kompetencijos susidoroti su stresu.

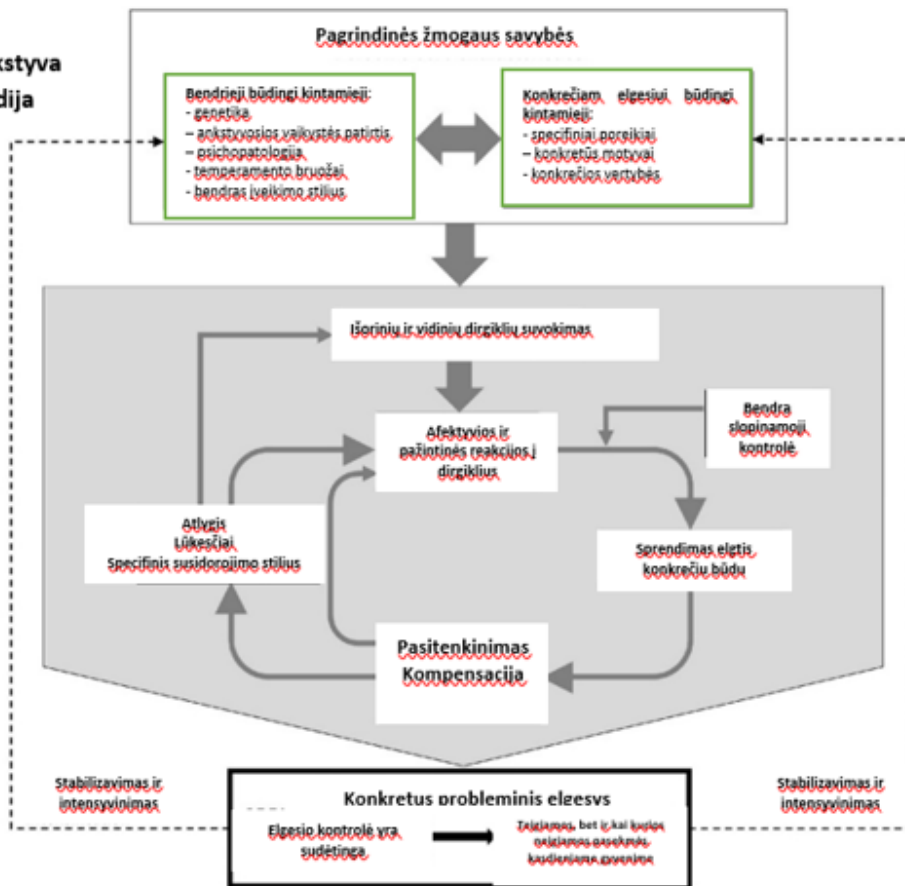
Šiame modelyje išsamiai aprašomas atskirų kintamųjų vaidmuo ir analizuojami sutrikimo mechanizmai (pav.). Supaprastinus I-PACE modelį galima apibūdinti kaip prielaidą, kad esant tam tikriems polinkiams ir esant emocinėms bei pažintinėms reakcijoms tiek į vidinius, tiek į išorinius dirgiklius, sutrinka kognityvinė kontrolė ir sprendimų priėmimas, todėl (per daug) naudojamosi internetu, tai sukelia su tuo susijusių pasekmių.



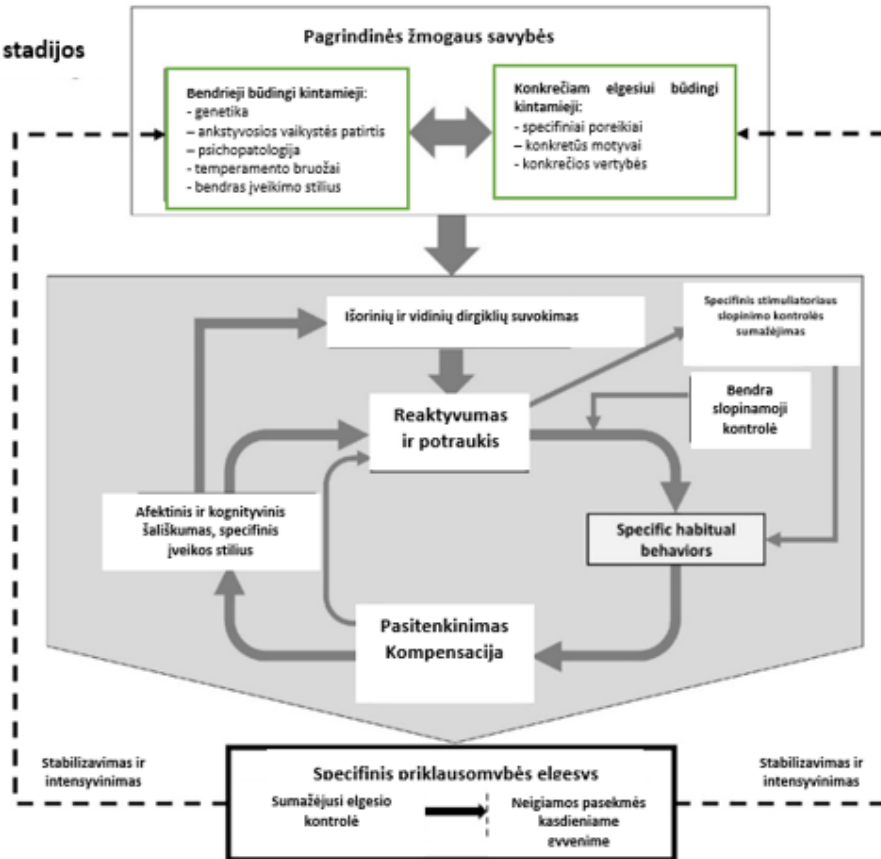
1 pav. Aplinkos aspektų diferencijavimas, individualios asmens reakcijos ir pasikartojančio specifinio elgesio pasekmės laikui bėgant. Peržiūrėtas I-PACE modelis sutelktas į asmens reakcijas ir pasekmes, susijusias su priklausomybės formavimosi elgesiu.

2 pav. Patikslintas I-PACE modelis priklausomybę sukeliančiam elgesiui. A paveiksle pavaizduoti ankstyvieji priklausomybės elgesio vystymosi etapai. B paveiksle pavaizduoti vėlesni proceso etapai ir veiksniai, prisidedantys prie priklausomybės elgesio palaikymo. Ryškesnės rodyklės rodo stipresnius ryšius ar pagreitintus mechanizmus (kitas puslapis)

**A. Ankstyva
stadija**



B. Vėlesnės stadijos



Hikikomorio politikos plėtra

Savonoriškas socialinis pasitraukimas reiškia visas tas situacijas, kai vaikai ir jaunuoliai (dažniausiai vyrai), kilę iš įvairių socialinių sluoksnių šeimų, nusprendžia ilgam pasitraukti iš socialinio gyvenimo (Ranieri, 2016; Kato ir kt., 2020). Jie užsidaro savo namuose ar kambariuose, nepalaikydami jokio fizinio kontakto su išoriniu pasauliu (Ranieri, 2016; Kato ir kt., 2020). Vienintelė jų veikla yra tik per internetą ir socialinius tinklus (Kato ir kt., 2020), jai būdingas ryškus ryšys tarp socialinio atsiribojimo, psichopatologinių simptomų ir (arba) probleminio naudojimosi internetu (Kato ir kt., 2020). Šis reiškinys ypač ištirtas Japonijoje ir pavadintas terminu „hikikomoris“ (Saito, 1998). Užsidarymo savo kambarielyje elgesį lemia stiprus socialinės gėdos jausmas prieš bendraamžius ir veiklos neadekvatumo jausmas atsižvelgiant į konteksto reikalavimus. Socialinis pasitraukimas apima mokyklos nelankymą, prieglobsčio radimą vienatvėje ir kompensuojamoje veikloje, taip pat dažnai miego ir pabudimo cirkadinio ritmo inversiją. Tačiau tai dar nėra specifinis sindromas, įtrauktas į psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadovą – penktąjį leidimą (DSM-5) (APA, 2013). 2019 m. Kato ir jo kolegos pasiūlė kai kuriuos galimus diagnostikos kriterijus ir apibrėžė hikikomorio sindromą kaip izoliaciją namuose, trunkančią ilgiau nei šešis mėnesius. Šiandien šis reiškinys nebėra glaudžiai susijęs tik su Japonijos kultūra, bet išplito daugelyje šalių (Kato ir kt., 2012), įskaitant Italiją, o tai rodo, kad reiškiniui reikia dėmesio (Sarchione ir kt., 2015). Todėl svarbu ištirti paplitimą ir veiksnius, susijusius su socialiniu pasitraukimu, siekiant nustatyti pažeidžiamiausius subjektus ir nustatyti tinkamus būdus,

siekiant pagerinti jų gydymą ir prognozę. Be berniukų, apibūdinamų kaip patiriančių hikikomorio sindromą, iš tikrųjų galima stebėti paauglius, kurie jaučia diskomfortą ir galėtų būti kandidatai į savanorišką socialinį pasitraukimą. Šiuo metu nė vienas tyrimas nepateikė išsamių duomenų apie savanoriško socialinio pasitraukimo paplitimą tarp Europos paauglių.

Nacionalinė teisė ir hikikomorio prevencijos veiklos



Lenkija

Švietimo politika, skirta hikikomorio reiškinių prevencijai ir kovai su juo

1. Programa „Aktyvios kovos su socialine atskirtimi formos. Nauja dimensija 2020 m.“.
2. „Nacionalinė kovos su skurdu ir socialine atskirtimi programa 2020. Nauja aktyvios įtraukties dimensija“.
3. 2017 m. liepos 7 d. tam tikrų su paramos šeimai sistema susijusių aktų pakeitimo įstatymas (Įstatymų žurnalas, 1 428 punktas).
4. Jaunimo priklausomybė nuo e. veiklos: diagnozė ir lemiantys veiksniai. Pranešimo autorės Małgorzata Styśko-Kunkowska ir Grażyna Wąsowicz.

Oficiali hikikomorio sindromu sergančių žmonių statistika

Tokios statistikos nėra dėl termino „hikikomoris“ neapibrėžtumo ir termino nepripažinimo oficialiu lygiu.

Populiarios bendruomenės socialiniuose tinkluose

- Epidemia depresji i cierpienia.
- Drogowskazy: o skutkach izolacji wśród dzieci i hikikomori, japońskim wirusie samotności.
- <http://blog.ozonee.pl/hikikomori-dotarlo-do-polski-co-to-jest/>
- „Hikikomori. Syndrom wycofania społecznego“, Marek Krzystanek, <http://www.poradnia.pl>
- „Narkomani internetu“, Violetta Ozminkowski współpraca Agata, Budny, Adrian Todorczuk, w: <http://polska.newsweek.pl>

Problemos diagnostika ir populiarinimas

Problema egzistuoja ir Lenkijoje. Pirmąjį atvejį 2001 m. diagnozavo psichiatras iš Katovicų Marekas Krzystanekas, jis aprašytas knygos „Krizės, katastrofos, kataklizmai psichologinėje perspektyvoje“ skyriuje, skirtame šiuolaikinę civilizaciją kamuojančioms ligoms. Pavadinimas: „Hikikomoris. Miesto šešėlis“ viską pasako. Daugiau apie problemą galima išgirsti Lenkijoje sukurtame filme „Savižudžių kambarys“. Be abejonės, ekrane kuriamam Dominiko Santorskio personažui reikėtų detalios diagnozės, tačiau jo elgesyje tikrai daug hikikomoriui būdingų elementų. Taip pat verta atkreipti dėmesį į filme nubrėžtą socialinę realybę – įtemptu darbu užsiėmę tėvai, giliai pasinėrę į savo pasaulį, nesupranta, kas vyksta su jų sūnumi. Mokyklinė realybė taip pat skatina susvetimėjimą ir dažniausiai persikelia į internetą. Dominikas, prie kurio priekabiauojama internete, apkaltintas homoseksualumu, pabėga iš realaus pasaulio, užsidarydamas savo kambaryje ir vengdamas tiesioginio kontakto su žmonėmis. Internete jis susipažįsta su Silvija, kuri supažindina jį su virtualiu savižudžių kambariu, o tai Dominikui pražūtinga.

Parama priklausomiems jaunuoliams

- <https://www.centrumdobrejterapii.pl/kontakt/>
- Małopolska psichologinės pagalbos centras.
- Malopolska Priklausomybių prevencijos ir gydymo centras.
- NZOZ.

Programos mokytojams

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

ŠVIETIMO PAGALBA

Mokytojai

Yra specializuotų įstaigų, kuriose mokytojai mokosi, susipažįsta ir taiko socioterapiją vaikams, turintiems elgesio sutrikimų, taigi ir nuo kompiuterio priklausomiems vaikams, esantiems socialinėje izoliacijoje. Mokytojai gauna specialų parengimą vaikų ir paauglių socioterapijos, socialinės reabilitacijos ir emocinių sutrikimų terapijos srityse. Mokiniam, kuriems būtinas specialusis ugdymas dėl socialinio neprisitaikymo rizikos, mokykloje skiriamos dvi papildomos socioterapijos valandos. Taip pat yra galimybė gydytis psichologinio ir pedagoginio konsultavimo centruose, kurie glaudžiai bendradarbiauja su mokyklomis. Vaikas gali būti mokomas namuose.

Darbas su tėvais

Priklausomybių problemas sprendžia specialūs valstybiniai ir privatūs kovos su priklausomybėmis centrai. Terapija apima susitikimus su tėvais ir šeimos terapiją. Tėvus ugdo psichologinio ir pedagoginio konsultavimo centrai grupiniuose ir individualiuose susitikimuose.



Italija

Švietimo politika, skirta hikikomorio reiškinių prevencijai ir kovai su juo

Hikikomorio sindromas ir socialinis pasitraukimas paprastai nagrinėjami bendrame mokyklos nebaigimo kontekste, net jei šie mokiniai pasižymi skirtingomis savybėmis. 2018 m. Pjemontės regionas, Italijos švietimo ministerija ir Hikikomori Italia asociacija pasirašė pirmąjį SM dėl „kultūros skatinimo ir intervencijos strategijų, susijusių su atsirandančiu savanoriško socialinio pasitraukimo reiškiniu – hikikomoriu, apibrėžimo“. Tikslas buvo padidinti informuotumą šia tema ir rinkti informaciją bei praktiką švietimo intervencijos strategijoms apibrėžti. Tai paskatino Švietimo ministerijos Techninio komiteto, kuris apibrėžia nacionalines gaires, skirtas remti savanoriško socialinio atsitraukimo studentų švietimo teises, apibrėžtį. Žr. Susitarimo memorandumą tarp regiono, Švietimo, universitetų ir mokslinių tyrimų ministerijos Pjemonto regiono mokyklų biuro ir Hikikomori Italia Genitori Onlus asociacijos dėl kultūros skatinimo ir intervencijos strategijų apibrėžimo dėl atsirandančio savanoriško socialinio pasitraukimo reiškinių hikikomorio.

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

Oficiali hikikomorio sindromu sergančių žmonių statistika

Oficialios statistikos kol kas nėra, nes reiškinys yra per naujas. Tačiau pirmąjį demografinį tyrimą apie hikikomorio sindromą Italijoje atliko Italijos asociacija Hikikomori Italia (žr. šią nuorodą https://www.hikikomoriitalia.it/p/the-first-statistic-data-on_26.html). Kitos informacijos galima rasti pirmosiose neseniai parengtose apklausoje, pvz., Unita Funzionale Salute Mentale Infanzia e Adolescenza della Az tyrimo projekte. USL 8 Arezzo (UFSMIA), kuri parodė, kad jų imtyje (Ranieri ir kt., 2015) pasitraukimo iš mokyklos ir socialinio atsitraukimo reiškinys, atrodo, paveikė 1 % 12–16 metų amžiaus mokinių (amžiaus vidurkis: 14,5 metų), šiek tiek labiau paplitęs tarp vyriškos lyties mokinių (apie 59,3 %).

Šaltiniai: 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*.

Populiarios bendruomenės socialiniuose tinkluose

Visos jos susijusios su pagrindine asociacija Hikikomori Italia:

Tinklapis <https://www.hikikomoriitalia.it/>

„Facebook“ <https://www.facebook.com/HikikomoriItalia>

„Instagram“ <https://www.instagram.com/hikikomoriitalia/>

„Youtube“ <https://www.youtube.com/channel/UCdfuMjhHrZd0OeLnKOvfhog>

Pagalbinė veikla

Darbas su socialiai izoliuotais paaugliais reikalauja daugiafunkcio požiūrio, kai dalyvauja keli veikiantys asmenys: kartu su psichoterapija ir tėvų mokymu kartu su tėvais turėtų būti numatytos intervencijos namuose (arba naudojant kompiuterines technologijas, jei paauglys nenori išeiti iš namų, bet sutinka pasikalbėti su psichologu), individualios ir mažų grupių dirbtuvėlės, kurių tikslas yra palengvinti prieigą prie realių tarpasmeninių santykių, pratimai, palengvinantys mokyklos ir socialinę reintegraciją. Taip pat reikia kruopščiai įvertinti priklausomybės nuo interneto lygį, naudojant atitinkamas diagnostikos priemones. Švietimo ministerija sukūrė techninį komitetą, kuris apibrėžia nacionalines gaires mokiniams, gyvenantiems savanoriško socialinio pasitraukimo sąlygomis.

Organizacijos, teikiančios įvairiapusę pagalbą mokiniams, mokytojams ir tėvams

Asociacija Hikikomori Italia turi specialią grupę tėvams Hikikomori Italia Genitori.

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

Programos mokytojams

Kitos asociacijos siūlo profesinio tobulėjimo mokytojams galimybes hikikomorio ir savanoriško pasitraukimo tema. Pvz.:

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

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

Jie daugiausia skirti didinti informuotumą apie savanoriško socialinio pasitraukimo reiškinį ir hikikomorio sindromą.

ŠVIETIMO PAGALBA

Mokytojai

Šiuo metu vienintelė oficiali pagalba švietimo lygmeniu yra minėtas regioninis Švietimo ministerijos Pjemonto regioninio mokyklų biuro susitarimo memorandumas. Mokytojai ir mokyklos gali naudoti tam tikras strategijas, norėdami išspręsti pasitraukimo problemą, atsižvelgiant į individualius mokinių poreikius:

- pagalbą, palaikančią teisę į mokslą ir mokymą pagal regioninį įstatymą Nr. 2007/28;
- ugdymo individualizavimą ir diferencijavimą pagal įstatymą Nr. 53/2003 ir dabartinius pedagoginius principus, sankcionuotus ir pripažintus konstituciniu, nacionaliniu ir tarptautiniu lygmeniu (kiekvieno individo mokymosi sėkmės garantija, kliūčių įtraukčiai ir dalyvavimui pašalinimas);
- „savarankiško“ ugdymo namuose būdo suaktyvinimą (sprendžia mokyklos);
- nukrypimą nuo teisės aktuose numatyto maksimalaus neatvykimų skaičiaus, specialiųjų ugdymosi poreikių atvejais.

Psichologai

Pačios mokyklos gali nuspręsti aktyvuoti psichologinę pagalbą. Net jei nesispecializuoja gydyti šį sindromą, mokyklos psichologai gali būti svarbi pirmoji pagalba kovojant su socialiniu nerimu ir pirmaisiais socialinio pasitraukimo požymiais. Pastaraisiais metais psichoterapinis požiūris į hikikomorio sindromą ir socialinį atsiribojimą ėmė laikyti apsilankymą namuose kaip galimą intervenciją sunkiausiais atvejais. Organizuoti specialūs kursai (paprastai organizuojami asociacijos Hikikomori Italia), siekiant suteikti psichologams kompetencijų, susijusių su pagalba šiems jauniems pacientams. Dažnai skatinamas daugiafunkcis požiūris (individas, šeima, socializacija).

Darbas su tėvais

Kaip nustatė asociacija Hikikomori Italia, šeima gali įgyvendinti įvairius pagalbos būdus:

- pripažinti vaiko kančią;
- teikti pirmenybę vaiko gerovei, o ne socialinių įsipareigojimų vykdymui, kaip tai būtų fizinės ligos atveju;
- sumažinti lūkesčius sūnaus ar dukters atžvilgiu ir palikti daugiau erdvės asmeninei raiškai;
- ieškoti psichologinės pagalbos visai šeimai ar bent jau abiem tėvams;
- domėtis sūnaus ar dukters pomėgiais, net jei jie yra internete (pvz., vaizdo žaidimai), suteikiant jiems vertę, ir ištirti ryšį su naujomis technologijomis, daugiau dėmesio skiriant jų veiklai internete;
- nuolat siekti abipusio dialogo, kuris būtų kiek įmanoma konstruktyvesnis ir empatiškesnis;
- įgalinti vaiką ir užmegzti su juo lygiaverčius santykius: nesielkite su juo kaip su žmogumi, kuriam reikia nuolatos padėti ar ugdyti;
- įtraukti jį į jam rūpimus šeimos sprendimus ir strategijas, stengiantis būti kuo nuoširdesniais ir skaidresniais;
- priimti jų socialinius poreikius ir imtis veiksmų, skatinančių jų išraišką ir pasitenkinimą;
- siekti dialogo su institucijomis ir trečiojo sektoriaus organizacijomis, galinčiomis paremti šeimą, siekiant sustiprinti intervencijos tinklą.



Lietuva

Švietimo politika, skirta hikikomorio reiškinių prevencijai ir kovai su juo

Lietuvos Respublikos teisės aktai:

- Nepilnamečių apsaugos nuo žalingo viešosios informacijos poveikio įstatymas;
- Visuomenės informacijos teikimo įstatymas;
- Viešo naudojimo kompiuterių tinkluose neskelbtinos informacijos kontrolės ir ribojamos viešosios informacijos platinimo tvarka, patvirtinta Lietuvos Respublikos Vyriausybės;
- Naudojimosi išmaniaisiais įrenginiais ir internetu gairės.

Oficiali hikikomorio sindromu sergančių žmonių statistika

Lietuvoje tokios statistikos nėra dėl termino „hikikomoris“ neapibrėžtumo ir termino nepripažinimo oficialiu lygmeniu.

Populiarios bendruomenės socialiniuose tinkluose:

- Vaikų paramos centras
- www.didelimaziekranai.lt
- www.svarusinternetas.lt

Pagalbinė veikla

Lietuvoje veikia vaikų dienos priežiūros centrai ir vasaros stovyklos vaikams.

Organizacijos, teikiančios įvairiapusę pagalbą mokiniams, mokytojams ir tėvams (globėjams, rūpintojams)

Saugesnio interneto centras Lietuvoje: draugiskasinternetas.lt II.

www.pvc.lt – tai nevyriausybinių organizacijų, nuo 1995 m. teikiančių psichologinę pagalbą psichologinių sunkumų patiriančioms šeimoms ir vaikams.

Paramos vaikams centras vykdo šias programas: „Didieji broliai“, „Didžiosios seserys“, „Antras žingsnis“, „Pozityvi tėvystė“ ir „Tėvų linija“.

www.didelimaziekranai.lt – projektu siekiama ugdyti Lietuvos mokytojų ir vyresniųjų klasių mokinių medių raštingumą.

„**Vaikų linija**“ (**vaikulinja.lt**) – emocinė pagalba sprendžiant sunkumus, nesutarimus su draugais, tėvais (globėjams, rūpintojams) ar mokytojais.

„**Tėvų linija**“ – teikia profesionalių psichologų konsultacijas telefonu tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams.

Programos mokytojams

<https://www.bepatyciu.lt> – „Vaikų linijos“ inicijuota akcija, kurios pagrindinis tikslas – smurto ir patyčių prevencija.

<https://www.bepatyciu.lt/tevam/apie-elektronines-patycias>

ŠVIETIMO PAGALBA

Mokytojai

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

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

Psichologai



Priklausomybė nuo interneto | „Vaikų linija“ (vaikulinja.lt)

Vaikų priklausomybė nuo kompiuterio | Specializuota psichologinė pagalba! (seimospsychologas.lt) – mokama paslauga, kurioje vyksta mokymai ir konsultacijos. Valstybinio psichikos sveikatos centro išleista atmintinė „Kai kompiuteris tampa geriausiu draugu...“ tėvams (globėjams, rūpintojams).

Darbas su tėvais (globėjais, rūpintojais)

Skaitmeninės etikos centras. Jo tikslas – visos visuomenės, ypač vaikų ir jaunimo, gerovė skaitmeniniame pasaulyje. Čia rasite patikimos, tyrimais pagrįstos informacijos ir ekspertų patarimų, kada ir kaip technologijų naudojimas yra naudingas ir kada gali kelti grėsmę jūsų sveikatai, saugumui ar reputacijai. Viena iš Skaitmeninės etikos centro veiklų – mokymai tėvams (globėjams, rūpintojams) ir vaikams, tikslas – visos visuomenės, ypač vaikų ir jaunimo, gerovė skaitmeniniame pasaulyje. Paskaitos organizacijoms – apie įgūdžius, lemiančius asmeninį produktyvumą, apie socialinę atsakomybę, informacinių ir ryšių technologijų (IKT) sektoriaus tvarumą bei vaikų priežiūros darbuotojams – apie skaitmeninę šeimų gerovę.



Ispanija

Švietimo politika, skirta hikikomorio reiškinių prevencijai ir kovai su juo

-Pagrindinis švietimo įstatymas (2020 m. gruodžio mėn.) – gruodžio 29 d. Pagrindinis įstatymas 3/2020, kuriuo pakeičiamas gegužės 3 d. Pagrindinis įstatymas 2/2006 dėl švietimo.

-Pagrindinis įstatymas yra nacionalinės reikšmės, tačiau dauguma regionų turi autonomiją švietimo srityje (išskyrus autonominius Seutos ir Melilijos miestus).

-Dekretas 5/2018, kuriuo nustatomas švietimo, profesinio rengimo ir profesinio orientavimo modelis Kastilijos ir Leono bendruomenėje.

-Įsakymas EDU / 939/2018, kuris reglamentuoja 2030 m. programą, skatinančią įtraukų kokybišką ugdymą, užkertant kelią ir panaikinant mokyklų segregaciją dėl socialinio-educacinio pažeidžiamumo.

-Birželio 15 d. Junta de Castilla y Leon susitarimas Nr. 29/2017, kuriuo patvirtinamas II 2017–2022 m. Kastilijos ir Leono švietimo įvairovės planas.

-Dekretas 23/2014, nustatantis valdymo sistemą ir švietimo centrų, remiamų viešosiomis lėšomis, teikiančių neuniversitetinį išsilavinimą Kastilijos ir Leono bendruomenėje, autonomiją.

-Įsakymas EDU/987/2012, reglamentuojantis švietimo orientavimo grupių organizavimą ir veikimą Kastilijos ir Leono bendruomenėje.

-Įsakymas EDU/1054/2012, reglamentuojantis Kastilijos ir Leono bendruomenės švietimo centrų orientavimo skyrių organizavimą ir veikimą.

-Įsakymas EDU/1152/2010, reglamentuojantis mokinių, turinčių specifinių poreikių, ugdymą nuo ankstyvos vaikystės iki vidurinės mokyklos Kastilijos ir Leono švietimo centruose.

-Įsakymas EDU/1603/2009, kuriuo nustatomi psichopedagoginio vertinimo procese naudotini šablonai.

-Dekretas 51/2007, reglamentuojantis mokinių teises ir pareigas bei šeimų dalyvavimą ir įsipareigojimus ugdymo procese, taip pat Kastilijos ir Leono švietimo centrų sambūvio ir drausmės taisyklės.

Oficiali hikikomorio sindromu sergančių žmonių statistika

Oficialios statistikos nėra, bet Barselonos (Barcelona) ligoninės Neuropsichiatrijos ir priklausomybių institutas atliko tyrimą. Tyrimas nustatė 164 hikikomorio atvejus Ispanijoje 2014 m. Jis buvo paskelbtas žurnale „Social Psychiatry“, o mokslininkai pareiškė, jog „šis sindromas Ispanijoje neįvertinamas dėl to, kad sunku pasiekti šiuos žmones ir trūksta specializuotų priežiūros namuose komandų“. Yra tam tikrų skirtumų tarp hikikomorio atvejų Ispanijoje lyginant su aprašytais Japonijoje. Dauguma ispanų pacientų kenčia nuo susijusių psichikos sutrikimų, tokių kaip psichoziniai sutrikimai (34,7 %), nerimas (22 %) arba afektiniai sutrikimai (74,5 %), kurie vadinami antriniais hikikomorio požymiais. Pirminis hikikomoris yra tas, kuris nėra susijęs su kitais psichologiniais sutrikimais. Remiantis pirmiau pateiktu tyrimu, dauguma atvejų Ispanijoje yra susiję su vyrais, o dauguma nukentėjusiųjų gyvena su šeima, pusė jų turi aukštojo mokslo diplomus.

Populiarūs bendruomenės socialiniuose tinkluose

- Ispanijos savitarpio pagalbos kovojant su socialine fobija ir nerimo sutrikimais asociacija.
- Socialinio nerimo paramos grupės.
- Nerimo sutrikimų turinčių žmonių asociacija „Socialinis nerimas“.

Pagalbinė veikla

- **Mokyklos plėtoja įprastus veiksmus**, kuriais siekiama užkirsti kelią tokiam sindromui atsirasti. Veiksmai reglamentuojami dokumentuose, kurie privalomi visuose ugdymo centruose.
- **Priėmimo planas**: skirtas naujai į mokyklą priimtiems mokiniams, siekiant palengvinti jų adaptaciją ir įsitraukimą į naująją mokyklą.
- **Įvairovės priežiūros planas**: jis apima priemones, kurių imasi mokykla, siekdama patenkinti mokymosi poreikius, galinčius iškilti per mokslo metus.
- **Mokymo veiksmų planas**, skirtas užkirsti kelią įvairiems aspektams, galintiems turėti įtakos mokinių socialiniam ir edukaciniam vystymuisi, tokiems kaip priėmimas, išraiška, konfliktų sprendimas, savęs priėmimas, savigarba ir kt.
- Taip pat yra **popamokinės veiklos**, skatinančios socializaciją ir užsiėmimus lauke, kurias dažnai organizuoja miestų tarybos, bet jos įgyvendinamos mokykloje, pvz., teatro būreliai, sportinė veikla (futbolas, krepšinis, čiuožimas, tinklinis, plaukimas...), šokių pamokos, amatai ir menai, ispanų gestų kalbos kursai vaikams, gitaros pamokos.
- **Kastilijos ir Leono simfoninis orkestras** savo socialiniame fonde turi tam tikrų muzikos instrumentų ir chorinio dainavimo mokymo programų, perduodamų vaikams, gyvenantiems pažeidžiamoje socialinėje aplinkoje, taip pat vaikams su negalia.
- Kiekvienoje mokykloje privalomos **sambūvio gerinimo programos**, įskaitant edukacinių konfliktų sprendimo ir emocinio intelekto ugdymo programas. Visose mokyklose, nuo kūdikių iki aukštųjų mokyklų, yra sambūvio koordinatorius, tai yra mokytojas, o daugelyje mokyklų yra „mokyklų tarpininkai“, mokiniai, kurie įsikiša į lygių šalių konfliktų sprendimą. Yra mokymų programos, skirtos tiek mokytojams, tiek mokiniams tarpininkams. Jie taip pat veikia tiek kaip socialinės izoliacijos, patyčių ir kt. problemų detektoriai, tiek kaip prevencinė ir paliatyvioji intervencija į konfliktines lygių asmenų socialinių santykių situacijas.

Organizacijos, teikiančios įvairiapusę pagalbą mokiniams, mokytojams ir tėvams

- <https://www.asociacionrea.org/>

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

Programos mokytojams

Mokytojų mokymo centrai organizuoja kursus mokytojams apie dėmesį įvairovei, nors nėra kursų, skirtų konkrečiai hikikomorio sindromui. Esant poreikiui, mokytojai gali pranešti apie savo mokymosi poreikius užpildę šią formą: <https://www.educa.jcyl.es/convencionalaescolar/es/apoyo-formacion>. Tuomet mokytojų rengimo centrai gali organizuoti kursus ir šia tema.

ŠVIETIMO PAGALBA

Mokytojai

Nelankymo programa: mokytojai nustato ir įsikiša į mokyklos nelankymo atvejus. Nustačius, kad mokinys nelanko mokyklos, atvejį stebi pati mokykla, o socialinių paslaugų specialistai padeda, kad nustatytų mokyklos nelankymo priežastis. Nustačius socialines fobijas ar kitas panašias priežastis, įtraukiamos ir psichikos sveikatos tarnybos.

Psichologai

Visose ikimokyklinio ugdymo įstaigose ir pradinėse mokyklose sudaroma ugdymo orientavimo komanda, kurią sudaro ugdymo psichologai, pedagogai ar psichopedagogai ir socialiniai darbuotojai. Vidurinėse ir aukštesiose mokyklose yra specialus ugdymo orientavimo skyrius, kuriame kartu dirba ugdymo psichologas, pedagogas ar psichopedagogas ir vidurinės mokyklos mokytojai. Tokios komandos plačiai paplitusios visuose švietimo centruose, remiamuose valstybės lėšomis. Kastilijos ir Leono regionas taip pat dirba su provincijos komandomis, kurios skiria dėmesį mokiniams, turintiems elgesio sutrikimų. Tokios specializuotos švietimo orientavimo komandos veikia nuo 1992 m. Daugelis atvejų, kai šios komandos įsikiša, yra susiję su „socialine fobija“ (terminas vartojamas kalbant apie tiriamuosius, kuriems būdingos diagnostinės savybės, galimai susijusios su hikikomorio reiškiniu). Šios orientavimo komandos įsikiša švietimo centrų prašymu mokyklos kontekste, kartu su šeimomis, rengdamos individualius intervencijos planus.

Tokių komandų teikiama pagalba ir parama mokykloms ir šeimoms skiriasi, atsižvelgiant į atvejį:

- Aktyvus pasipriešinimas išvykimui iš namų: šiuo atveju švietimo pagalba yra ribota ir atliekama kartu su mokamos psichiatrijos tarnybomis bei šeimomis.
- Vengimo ir pabėgimo elgesys, kurį kartais lydi žodinė ir fizinė agresija, mokyklose tai pasireiškia kaip rimti elgesio sutrikimai.
- Socialinės neagresyvos izoliacijos elgesys, kuris turi labai svarbų poveikį kasdienėje mokyklos ar šeimos veikloje. Bet koku atveju šių specializuotų komandų įsikišimas vykdomas pagal „vieno atvejo“ modelius, todėl tiek problemos pasireiškimo, tiek jos sprendimo strategijos būtų individualios.

Darbas su tėvais

Dauguma mokyklų kreipiasi į tėvų asociacijas, kurios vienija šeimas su vaikais mokyklose. Kartu su švietimo orientavimo komanda kaip vieną iš veiklų siūlo „tėvų mokyklas“, kuriose aptaria tokias temas kaip narkotikų prevencija, reguliuojamas interneto naudojimas, patyčių prevencija, pozityvi tėvystė, būdai, kaip anksti nustatyti taisykles ankstyvame amžiuje bei skatina socialinių įgūdžių ugdymą. „Tėvų mokyklose“ temos lanksčios, pritaikytos prie dalyvių interesų ir poreikių. Regioninė šeimos reikalų ministerija skatina prevencines programas tėvams. Pagalba šeimoms vyksta viso ugdymo proceso

metu. Iškilus sunkumams, pagalbos modelis yra sisteminis modelis, apimantis ne tik švietimo sritį, bet ir socialiai pažįstamą aplinką, kaimynystę, socialines paslaugas, sveikatos paslaugas ir visų jų sinergiją.

Kita svarbi informacija

Valjadolido elgesio sutrikimų turinčių mokinių orientavimo grupė 2002 m. dalyvavo rengiant specialų klausimyną, skirtą socialinei fobijai mokyklos aplinkoje nustatyti. Atlikta Valjadolido provincijos mokinių atranka, siekiant iširti socialinės fobijos paplitimą, nes ji laikoma paslėptu reiškiniu mokyklose ir todėl nėra išaiškinta. Dalyvavo gydytojai Carmen Ballesteros Alcalde ir Asuncion Bartolome. Klausimynai, skirti socialinei fobijai mokyklos aplinkoje nustatyti, yra ispanų kalba, nekalba konkrečiai apie hikikomorio sindromą, net jei yra glaudžiai su tuo susiję, gali būti išversti ir jais gali būti pasidalijama, jei partneriai parodytų susidomėjimą.



Bulgarija

Švietimo politika, skirta hikikomorio reiškinių prevencijai ir kovai su juo

Hikikomorio sindromas buvo paminėtas straipsnyje apie bendrąją psichologiją ir forume, skirtame „Naujiems“ ir psichologinei kultūrai propaguoti dar 2015 m., apie jį signalizuoja specialistai, tačiau visuomenė menkai informuota. Sindromo apraiškos koreliuoja su autizmo sektoriumi ir su socialiniais trūkumais bei sutrikimais, tačiau nėra nei suaugusiųjų, nei vaikų tyrimo duomenų. COVID-19 sąlygomis ministerija neturi specialios kovos su izoliacija politikos, tačiau sukūrė sveiko mokymo mechanizmą: psichinės (psichinės, socialinės ir emocinės) sveikatos prevencijos priemonės nėra reglamentuojamos. Tačiau valstybiniu lygmeniu reglamentuose galima rasti fragmentiškų prevencijos priemonių.

Oficiali hikikomorio sindromu sergančių žmonių statistika

Nacionalinės statistikos nėra, o tyrimų duomenų apie ankstyvą diagnozę Bulgarijoje nerasta. Nacionalinio statistikos instituto sveikatos sektoriuje nėra socialinės atskirties skaitmeniniame amžiuje stebėjimo modulis. Palyginimui – yra parametrai „Socialinė atskirtis dėl skurdo“, atsižvelgiant į aplinkos ekonomines sąlygas, tačiau parametras „socialinė izoliacija arba skaitmeninė priklausomybė“ šiuo metu nėra pažymėtas nei teisės aktuose, nei sveikatos ir švietimo politikoje. Nacionalinio visuomenės sveikatos ir analizės centro analizėse ir programose informacijos apie atliktus tyrimus ar esamos problemos žymenis nėra, todėl prevencijos programa nerengiama.

Populiarios bendruomenės socialiniuose tinkluose

Japonijos draugai Bulgarijoje yra vienintelė atvira grupė, skirta hikikomoriui.

Pagalbinė veikla

COVID-19 sąlygomis dėl ilgos socialinės izoliacijos telefonai dėl papildomos paramos yra prieinami visoje šalyje. Psichologinė pagalba šalies mastu vykdoma per „Mokyklos psichologų“ tinklą – neformalią organizaciją, apimančią visus mokyklose ir (ar) kitose ugdymo įstaigose dirbančius psichologus ir pedagoginius konsultantus. Be to, Sveikatos apsaugos ministerijoje sukurtas veikiantis prevencijos ir psichosocialinės rehabilitacijos specialistų tinklas su Nacionaliniu rehabilitacijos ir pagalbos centrų tinklu. Tinkle dirba ir privačios, ir valstybinės organizacijos. Aktyviai veikia ir

nevyriausybinis sektorius. Specialistai dirba didesniuose regioniniuose miestuose: Varnoje, Sofijoje, Rusėje, Plovdive, Veliko Tarnove, Dobriche, Jambole. Bulgarijos Respublikoje psichologinei pagalbai ir prevencijai taikomas licencijų režimas. Šiuo metu yra 10 licencijuotų centrų.

Kai kurie iš jų:

<http://www.solidarnost-bg.org/>

<http://phoenixhouse.bg/>

www.bilani.bg

www.novo-nachalo.net

NVO:

Socialiniai novatoriai <https://www.social-innovators.eu> ›

Образователната медиация в България... – EPALE <https://epale.ec.europa.eu>

Стартиране проект „Обучени, мотивирани, сензитивни ...” <http://ravnovesie.eu>

Organizacijos, teikiančios įvairiapusę pagalbą mokiniams, mokytojams ir tėvams

Bulgarijoje yra puikių mokytojų rengimo galimybių. Nacionaliniu lygmeniu sukurtas Nacionalinis mokymus siūlančių organizacijų registras. Į registrą įtrauktos formaliosios (universitetinės) ir neformaliojo švietimo formos. Taip pat yra paramos ir keitimosi veikla bei gerą patirtimi portalas „Mokytojas mokytojui“ ir asociacijos „Tėvai“ portalas, skirtas tėvų paramos vieni kitiems veikloms. KITE LTD yra privati įmonė švietimo ir inovacijų srityje. Įmonės komanda turi savo veiklos ir partnerystės galimybes kiekvienoje iš minėtų struktūrų.

IŠVADOS IR REKOMENDACIJOS

Hikikomoris yra socialinis sutrikimas, kuris jau kelis dešimtmečius kankina civilizacijos kūną. Panašu, kad šis reiškinys Japonijoje egzistuoja nuo aštuntojo dešimtmečio pavadinimu tōkōkyōhi (mokyklos vengimas), o dabar apibrėžiamas kaip hikikomoris. Pastaraisiais metais žiniasklaidoje šis terminas vis dažniau nušviečiamas ir Japonijos žiniasklaidoje savotiškai reklamuojamas izoliuotas gyvenimo būdas.

Hikikomoris išpopuliarėjo žiniasklaidoje ir dėl kelių nusikaltimų, kuriuos padarė žmonės, kovojantys su šia liga. Tačiau didžioji dauguma hikikomoriu sergančių pacientų nėra agresyvūs. Atvirkščiai, šiems žmonėms būdinga inercija ir puolimas į depresiją panašų letargą.

Priklausomybių nuo naujų technologijų prevencija yra palyginti nauja sritis. Patys sutrikimai buvo tiriami apie 20 metų.

Išanalizavus turimus šaltinius, galima daryti tokias išvadas:

1. Bendras probleminio elgesio, priklausomybės nuo narkotinių medžiagų ir elgesio priklausomybių išsivystymo rizikos veiksnys yra psichosocialinių įgūdžių trūkumai, daugiausia žemos kompetencijos susidoroti su stresu ir emocijomis, žemos socialinės kompetencijos, žema savigarba;
2. E. priklausomybės prevencijos programos turėtų sudaryti bendroji dalis, skirta visam rizikingam elgesiui (psichosocialinių įgūdžių ugdymas) ir specifinė dalis internetui (pvz., naudojimas, pažinimo nukrypimai, susiję su interneto naudojimu);
3. Prevenciniai veiksmai e. priklausomybės srityje turėtų būti įgyvendinami ankstyvoje vaiko raidos stadijoje;
4. Tėvų ir globėjų tėvystės įgūdžių ugdymas – tiek bendrojoje, tiek su naujų technologijų naudojimu susijusioje srityje;

5. Informacinės strategijos neturėtų būti pirmo pasirinkimo strategija kuriant prevencines programas;
- e. priklausomybės srityje informacinės strategijos neturėtų apsiriboti informavimu apie pavojus, kylančius dėl naujų technologijų naudojimo ir piktnaudžiavimo jomis; informacinės strategijos turėtų būti psichoedukacinės apie tai, kaip ir kada naudotis internetu;
6. Reikėtų parengti ir išplatinti trumpus vadovus tėvams ir mokytojams, ką daryti, ko nedaryti ir kam tai gali būti panaudota, – susiejant su naujų technologijų naudojimu (pvz., kaip naudotis internetu su vaiku, kaip leisti laiką kartu su vaiku ir pan.).

Pagrindinės rekomendacijos:

1. Intervencija ir ankstyvas nustatymas. Naudokite tokias strategijas kaip mokyklos atrankos programos, psichikos sveikatos vertinimai ir bendruomenės informavimo iniciatyvos, kad nustatytumėte asmenis, kuriems gresia pavojus anksti patirti hikikomorio sindromą. Sukurkite paramos sistemas, kurios pasiūlytų asmenims ir jų šeimoms greitą orientavimą, konsultavimą ir pagalbą.

2. Psichologinės gerovės administravimas ir parama. Skirkite finansavimą psichologinei gerovei, specialiai pritaikytai hikikomorio žmonėms, administruoti. Kurkite specializuotas gydymo programas, apimančias socialinių įgūdžių ugdymą, kognityvinę elgesio terapiją, psichoterapiją ir bendraamžių paramos grupes. Siekdami išspręsti pagrindines psichologines problemas, dėl kurių atsiranda socialinis pasitraukimas, teikite įperkamas ir lengvai prieinamas psichikos sveikatos paslaugas.

3. Reintegracijos programos. Kurkite ir vykdykite reintegracijos programas, kurios padeda hikikomoriams reintegrotis į visuomenę. Pagrindinis šių programų akcentas turėtų būti socialinių įgūdžių ugdymas, profesinis mokymas ir įsidarbinimo galimybės. Dirbdami su švietimo įstaigomis, darbdaviais ir profesinio mokymo centrais sukurkite reintegracijos ir įgūdžių tobulinimo būdus.

4. Pagalba šeimai. Sukurkite paramos šeimai programas, suteikiančias tėvams ir globėjams informacijos, gebėjimų ir išteklių, kurių jiems reikia padėti hikikomorio žmonėms. Siekdami padėti šeimoms sukurti supratingą ir palaikančią aplinką, siūlykite konsultacijas, tėvystės seminarus ir paramos grupes.

5. Bendruomenės įsitraukimas ir informavimas. Skatinkite bendruomenines iniciatyvas, kurios mažina socialinę izoliaciją ir skatina socialinę įtrauktį. Sukurkite socialinio bendravimo, laisvalaikio užsiėmimų ir įgūdžių ugdymo seminarų galimybes, plėtokite partnerystę su savanoriais, bendraamžių paramos tinklais ir vietos bendruomenės organizacijomis. Siekdami atkurti socialinius ryšius, skatinkite hikikomorio asmenis dalyvauti savanoriškame darbe ir bendruomenės projektuose.

6. Sąmoningumas ir švietimas. Mokymo ir sąmoningumo programas apie hikikomori įtraukite į mokyklų ugdymo planus, rengiamus projektus ir vietines mokymo programas. Skatinkite mokytojų, globėjų ir vietinių asmenų informavimą, užuojautą ir ankstyvą galimų atvejų nustatymą. Venkite klaidingų interpretacijų ir sumažinkite gėdinimą per žiniasklaidos kryžiaus žygius, viešas diskusijas ir internetą.

7. Tyrinėjimas ir informacijos atranka. Naudokite mokslinių tyrimų išteklius, kad kuo labiau suprastumėte pagrindines hikikomorio priežastis, rizikos veiksnius ir ilgalaikius rezultatus. Palaikykite įrodymais pagrįstos politikos kūrimą ir programų įgyvendinimą, rinkite išsamius duomenis apie paplitimą, demografinius rodiklius ir susijusius veiksnius. Remkite daugiadisciplinius mokslinius tyrimus, išstirkite naujausius gydymo būdus.

Šaltiniai

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 Akademikie "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-spolecznegp.html>

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

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