

# TURINYS

Logging in | 9

## 1st TASK – PABUNDAME:

Kaip sutverti pasauliai, į kuriuos augte įauga mūsų vaikai | 13

VIRTUALIŲ PASAULIŲ PAGUNDOS | 13

Žygiai į naujas žemes | 14

Pavyzdys: „World of WarCraft“ (Karo meno pasaulis) | 18

Pirmieji atvykėliai | 23

SAUGUMĄ TEIKIANČIOS TVARKOS NYKIMAS | 25

Nuo čia ir dabar į visur ir visada | 25

Nuo ypatingo prie pakeičiamo | 29

Nuo bendruomenės prie vienatvės | 31

Skaitmeninės informacijos laikinumas | 36

Nieko pastovaus | 37

VAIKAI IR JAUNUOLIAI IEŠKO RIBŲ IR PARAMOS | 38

## 2nd TASK – ĮSIGILINAME:

Kompiuteriniai žaidimai veikia sielą ir smegenis | 41

SU KUO SUSIDURIA JUTIMAI IR PROTAS INTERNETE ARBA ŽAIDŽIANT  
KOMPIUTERINIUS ŽAIDIMUS | 41

- Suvokimas | 43
- Laiko ir erdvės potyriai | 44
- Gebėjimas komunikuoti | 47
- Realybės suvokimas | 52

#### **KAS TUO METU VYKSTA SMEGENYSE | 56**

- Kodėl smegenų kaita priklauso nuo to, kaip jomis naudojames | 57
- Sensomotoriniai neuroninių ląstelių tinklai | 63
- Asociatyvūs smegenų tinklai | 64
- Frontokortikaliniai smegenų nervinių ląstelių jungčių tinklai | 65

#### **PASEKMĖS – PAVYZDŽIAI IŠ PSICHOTERAPINĖS PRAKTIKOS | 68**

- Globojamas ir saugomas, pačioje kibernetinės erdvės širdyje | 74
- Noras sekti autoritetais ir bėgimas į žaidimus | 81
- Besaikis lepinimas, fikcija, vėliau – priklausomybė | 88
- Jie visi tokie – nuolat skubantys ir be orientacijos | 90

### **3rd TASK – SUPRANTAME:**

#### **Priklausomybės nuo kompiuterinių žaidimų atsiradimo priežastys ir mechanizmai | 92**

- Kaip tiesiami smegenų greitkeliai | 95
- Kas tampa priklausomas nuo kompiuterinių žaidimų | 100
- Kodėl tai labiau gresia berniukams | 105

### **4th TASK – APMAŖSTOME:**

#### **Priežasčių ir sprendimų paieškos | 109**

- Iš kur atsiranda pasitikėjimas ir kaip jį stiprinti? | 111
- Iš kur atsiranda susvetimėjimas ir kaip jo vengti? | 117

#### **Logging out | 123**

#### **Literatūra | 127**