

Εθισμός στο διαδίκτυο



Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο;

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης. Αναφέρεται στη περίπτωση όπου το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή σου από τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία σου, κυριαρχεί στη καθημερινότητά σου και είναι ένα στοιχείο της που δεν θέλουμε να αποχωριστείς.



Οι λόγοι που μας οδηγούν στον εθισμό

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες σου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου είναι ότι σου δίνει τη δυνατότητα να προβάλλεις μια επιθυμητή και όχι την πραγματική εικόνα του εαυτού σου, χωρίς να έχεις περιορισμούς και συνέπειες. Η εξάρτηση από το διαδίκτυο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία



Ποιές ηλικιακές ομάδες εμφανίζουν συχνότερα συμπτώματα

Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Ένας ακόμα πληθυσμός υψηλού κινδύνου είναι αυτός των φοιτητών, οι οποίοι καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση Διαδικτύου στην οποία προβαίνουν μακριά από οικογενειακό έλεγχο, αλλά και χωρίς το ξεκάθαρα δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης. Σποραδικά εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες.



Υπερβολική ενασχόληση με τα social media

Η υπερβολική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων, σύμφωνα με μία νέα έρευνα.

Οι έφηβοι που αφιερώνουν πολύ χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν κατάθλιψη, προειδοποιούν επιστήμονες από τον Καναδά.

Το ίδιο ισχύει και για όσους βλέπουν πολλή τηλεόραση. Μάλιστα όσο πιο πολλές ώρες αφιερώνουν στις οθόνες, τόσο πιο σοβαρή μπορεί να είναι η κατάθλιψή τους.

Η αιτία μπορεί να είναι η συνεχής έκθεσή τους σε εικόνες συνομηλίκων τους που ευημερούν περισσότερο από τους ίδιους, λένε οι ερευνητές.



FACEBOOK

Αυτή την στιγμή υπάρχουν αρκετά κοινωνικά δίκτυα, το κάθε ένα με το δικό του φανατικό κοινό, με τα Facebook, Instagram, Twitter και Pinterest να κυριαρχούν.

Η υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων έχει φέρει την κατάχρηση και τον εθισμό που αυτά προκαλούν, κάνοντας τα μέλη τους να τα χρησιμοποιούν καθημερινά, αλλά και πολλές φορές την ίδια ημέρα.

Υπάρχουν περιπτώσεις εθισμού, με τα μέλη των κοινωνικών δικτύων να φοβούνται μήπως χάσουν κάποιο tweet, status update ή κάποια φωτογραφία από τους φίλους τους (ή αυτούς που "ακολουθούν"), και αυτό τους κάνει να σπαταλούν αρκετές ώρες καθημερινά σε αυτά.

Συμπτώματα της εξάρτησης από το διαδίκτυο



- ✓ Υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με τον υπολογιστή
- ✓ Παραμέλησης των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών
- ✓ Απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης
- ✓ Απομόνωση από οικογένεια και φίλους
- ✓ Μεταβολή της συμπεριφοράς [ευερεθιστότητα και επιθετικότητα]
- ✓ Οι πονοκέφαλοι και η ξηρότητα οφθαλμών

Τρόποι αντιμετώπισης

- ✓ Το καλύτερο μέτρο αντιμετώπισης του φαινομένου είναι η πρόληψη. Πρέπει να γίνεται από πολύ νωρίς ενημέρωση των παιδιών για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειές του.
- ✓ Η ποιοτική σχέση με τους γονείς, ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά και οι ενασχόληση στο διαδίκτυο μαζί τους συμβάλουν στην αποφυγή του φαινομένου.
- ✓ Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ορίων μέσα στο σπίτι, τα οποία είναι απαραίτητα να τηρούνται.

Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς.

- Σημαντικές στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπυριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου.
- Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών.
- Μπορείτε να εγκαταστήσετε και να χρησιμοποιήσετε προγράμματα ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στο ιστό. Ωστόσο, επιτρέψτε την πρόσβαση στο διαδίκτυο διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση, μας ενδιαφέρει ο σωστός έλεγχος και όχι η απόρριψη του διαδικτύου.

Μπορείς να το κόψεις!!!



Μια εργασία για τον ΟΔΥΣΣΕΑ 2022

Από τους μαθητές του 16^{ου} Δημοτικού Σχολείου Νέας Ιωνίας

Βλάχο Αριστοτέλη
Ηλιόπουλο Νικόλα
Καραγιώργη Αργυρώ
Χουλιάρη Μελίνα

