

Οφέλη και Κίνδυνοι της χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά: Οδηγίες για ασφαλή χρήση

Ανθή Βασιλακοπούλου, Κοινωνική λειτουργός

Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο παρόν έγγραφο έχουν αντληθεί κυρίως από τις ιστοσελίδες του Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου της Κύπρου και του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.

1) Οφέλη της χρήσης του διαδικτύου

Η χρήση του διαδικτύου έχει περισσότερα πλεονεκτήματα από μειονεκτήματα, τόσο για εμάς τους ενήλικες, όσο και για τα παιδιά και τους εφήβους, οι οποίοι με αυτό έχουν πρόσβαση σε πολλές χρήσιμες πληροφορίες και αποκτούν απαραίτητες δεξιότητες.

- **Επικοινωνία**

Η γνωστότερη μορφή επικοινωνίας στο Διαδίκτυο είναι το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. Εκτός από την επικοινωνία μέσω e-mail υπάρχουν κι άλλοι τρόποι επικοινωνίας, όπως η συνομιλία (chat), σε «πραγματικό χρόνο». Αν τα άτομα έχουν κάμερα και μικρόφωνο μπορούν να πραγματοποιήσουν τηλεδιάσκεψη.

Κίνδυνοι:

Ανεπιθύμητα μηνύματα (Spam)
Εκφοβισμός (Cyberbullying)
Υποκλοπή προσωπικών δεδομένων (Phishing)
Αποπλάνηση (Grooming)
Προσβολή από ιούς και άλλο κακόβουλο λογισμικό

- **Πληροφόρηση**

Είναι ίσως η σημαντικότερη από τις πολλές δυνατότητες, που προσφέρει το Διαδίκτυο. Χρησιμοποιώντας ένα φυλλομετρητή (browser), μπορούμε να περιηγηθούμε να πληροφορηθούμε για ο,τιδήποτε μας ενδιαφέρει. Όλοι/-ες έχουμε χρησιμοποιήσει γνωστές μηχανές αναζήτησης, έχουμε περιηγηθεί σε ηλεκτρονικές εγκυκλοπαίδειες, ή ακόμα και σε ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες.

Κίνδυνοι:

Παραπληροφόρηση
Ακατάλληλο/Παράνομο περιεχόμενο
Παιδική πορνογραφία
Ηλεκτρονικός τζόγος
Παρακίνηση σε επιβλαβείς συμπεριφορές
Υποκλοπή προσωπικών δεδομένων
Ανταλλαγή Αρχείων / Διαμοιρασμός
Η ανταλλαγή αρχείων αφορά σε οποιαδήποτε μορφή αρχείων, όπως κείμενα, προγράμματα ηλεκτρονικού υπολογιστή, φωτογραφίες, μουσική και ταινίες.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Δεν ανοίγουμε ύποπτα συνημμένα αρχεία που έρχονται στο e-mail μας
Έχουμε πρόγραμμα προστασίας από κακόβουλα λογισμικά (antivirus, antispyware, firewall)

Σεβόμαστε και δεν παραβιάζουμε το δικαίωμα της πνευματικής ιδιοκτησίας αυτών που δημιούργησαν αρχεία, που κατεβάζουμε ή ανταλλάζουμε με άλλους
Σεβόμαστε τα προσωπικά στοιχεία των φίλων μας και των άλλων

- **Εξ αποστάσεως Μάθηση**

Εξ αποστάσεως μάθηση (distance learning) είναι η εκπαιδευτική διαδικασία κατά την οποία ο εκπαιδευόμενος και ο εκπαιδευτής βρίσκονται σε φυσική απόσταση και η διδασκαλία επιτυγχάνεται με διάφορα μέσα επικοινωνίας με μικρή ή καθόλου φυσική επαφή. Μπορεί να είναι σύγχρονη, ασύγχρονη ή συνδυασμός των δύο.

Κίνδυνοι:

Αποξένωση

Έλλειψη επικοινωνίας

- **Ηλεκτρονικές υπηρεσίες**

Η χρήση του διαδικτύου παρέχει πολλές ευκολίες. Μπορούμε να κάνουμε τραπεζικές συναλλαγές οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, να πληρώσουμε τους λογαριασμούς ηλεκτρικού ρεύματος, τηλεφώνου κ.ά., να ανανεώσουμε άδειες, να κάνουμε κρατήσεις σε ξενοδοχεία της χώρας μας ή του εξωτερικού, να πάρουμε αεροπορικά εισιτήρια, να ψάξουμε και να βρούμε εργασία κ.ά.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Δεν ακολουθούμε τους συνδέσμους που περιέχονται στα e-mail για καταχώρηση κωδικών και άλλων προσωπικών δεδομένων

Χρησιμοποιούμε μόνο τις επίσημες ιστοσελίδες των τραπεζών για πρόσβαση στην ηλεκτρονική τους υπηρεσία

Έχουμε πάντα υπόψη μας ότι οι διευθύνσεις οι οποίες ξεκινούν με <https://> παρέχουν περισσότερη ασφάλεια από αυτές που ξεκινούν με <http://>

Προτιμούμε να χρησιμοποιούμε πιστωτικές κάρτες που έχουν φτιαχτεί, ειδικά, για πληρωμές στο Διαδίκτυο

- **Ψυχαγωγία**

Μπορούμε να ακούσουμε μουσική, ραδιοφωνικούς σταθμούς ή μουσική κατά παραγγελία, να παρακολουθήσουμε σύντομα βιντεάκια ή ταινίες, να διαβάσουμε περιοδικά, την εφημερίδα της ημέρας, προηγούμενων ημερών ή και ετών, από οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη.

Ένας άλλος τρόπος ψυχαγωγίας είναι τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που μπορούμε να παίξουμε ατομικά ή ομαδικά. Δημοφιλή είναι τα παιχνίδια δράσης, τα παιχνίδια ρόλων και τα παιχνίδια στρατηγικής. Έχει σχεδιαστεί ένα σύστημα από τον πανευρωπαϊκό οργανισμό PEGI για να βοηθήσει στην επιλογή των κατάλληλων παιχνιδιών ανά ηλικιακή ομάδα, με κριτήριο το περιεχόμενο του κάθε παιχνιδιού.

Κίνδυνοι:

Εθισμός

Αποξένωση από τον πραγματικό κόσμο

Ακατάλληλα παιχνίδια

Ηλεκτρονικός τζόγος

- **Κοινωνικά Δίκτυα (Social Networks)**

Πρόκειται για ιστοσελίδες στις οποίες μπορούμε να αναρτήσουμε στοιχεία (που αποτελούν το διαδικτυακό μας προφίλ), να έρθουμε σε επικοινωνία με φίλους/γνωστούς ή να κάνουμε νέες φιλίες και επαγγελματικές επαφές, να ανταλλάξουμε γνώση, να ζητήσουμε άμεση υποστήριξη ή απλά να ψυχαγωγηθούμε.

Γνωστά είναι και τα ιστολόγια (Blog), το περιεχόμενο των οποίων μπορεί να είναι ο,τιδήποτε, όπως πολιτικοκοινωνικός σχολιασμός, ειδικά θέματα όπως τεχνολογία, μόδα, αθλητικά, τέχνες, γαστρονομία κ.ά.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αποφεύγουμε να ανεβάζουμε στο διαδικτυακό μας προφίλ φωτογραφικά στιγμιότυπα και στοιχεία της ιδιωτικής μας ζωής, καθώς και τα μέρη στα οποία συχνάζουμε.

Δεν εμπιστευόμαστε τις συνομιλίες με αγνώστους. Ποτέ δεν ξέρουμε τι/ποιος/ποια πραγματικά κρύβεται πίσω από κάποιο προφίλ.

Δεν ανεβάζουμε περιεχόμενο, το οποίο πιθανό να προσβάλλει τρίτα άτομα ή περιέχει ακραίες θέσεις, οι οποίες μελλοντικά μπορούν να αποβούν εις βάρος μας.

Κίνδυνοι της χρήσης του διαδικτύου

2) Κίνδυνοι της χρήσης του διαδικτύου

- **Ιοί**

Ιός είναι κακόβουλο πρόγραμμα, το οποίο εγκαθίσταται στον υπολογιστή, συνήθως εν αγνοία του χρήστη.

Η ενεργοποίηση ενός ιού μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα διάφορες συνέπειες, επικίνδυνες ή μη. Συγκεκριμένα, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα το συνεχές άνοιγμα διαφόρων παραθύρων στην οθόνη, μπορεί όμως και να προκαλέσει την καταστροφή δεδομένων σε αρχεία ή άλλες βλάβες. Ένας ιός ενσωματώνεται σε ηλεκτρονικά μηνύματα και προγράμματα, έτσι ώστε όταν ανοίξουμε τα μηνύματα αυτά ή εκτελέσουμε τα προγράμματα, ενεργοποιούμε άθελά μας και τον ιό.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Δεν ανοίγουμε ηλεκτρονικά μηνύματα που έχουν σταλεί από άγνωστους αποστολείς.

Αποφεύγουμε ύποπτες ιστοσελίδες και, αν μπούμε κατά λάθος σε κάποια, την εγκαταλείπουμε αμέσως. Αν εμφανιστούν παράθυρα που ζητούν να συμφωνήσουμε σε οτιδήποτε τα κλείνουμε αμέσως και δεν πατούμε τυχόν κουμπιά μέσα σε αυτά.

Έχουμε στον υπολογιστή μας εγκατεστημένο και ενημερωμένο πρόγραμμα εναντίον των ιών (antivirus software).

Χρησιμοποιούμε firewall, λογισμικό που αποτρέπει μη εξουσιοδοτημένα άτομα να αποκτήσουν πρόσβαση στον υπολογιστή μας.

Δημιουργούμε εφεδρικά αρχεία ασφαλείας, τα οποία αποθηκεύουμε σε μονάδα αποθήκευσης εκτός του ηλεκτρονικού υπολογιστή ή ακόμα και σε άλλο φυσικό χώρο από αυτόν που βρίσκεται ο υπολογιστής μας.

- **Παραπληροφόρηση**

Παραπληροφόρηση στο διαδίκτυο είναι δυνατό να συμβεί με την παρουσίαση διάφορων ψευδών ή τροποποιημένων πληροφοριών σε ιστοσελίδες, με πιθανό σκοπό την παραπλάνησή μας. Παραπληροφόρηση συμβαίνει και όταν οι πληροφορίες είναι ελλιπείς με αποτέλεσμα να οδηγήσουν σε λανθασμένα συμπεράσματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αξιολογούμε τις πληροφορίες που βρίσκουμε στο Διαδίκτυο και ελέγχουμε το συγγραφέα, την προέλευση της σελίδας, τη βιβλιογραφία της πληροφορίας

Χρησιμοποιούμε πολλαπλές πηγές πληροφοριών και διασταυρώνουμε τις πληροφορίες που βρίσκουμε στο Διαδίκτυο

Επισκεπτόμαστε βιβλιοθήκες, όχι απλώς το Διαδίκτυο, και χρησιμοποιούμε ποικιλία πηγών, όπως εφημερίδες, περιοδικά και βιβλία

Χρησιμοποιούμε διάφορες μηχανές αναζήτησης και όχι μόνο μία για να βελτιωθεί σημαντικά η ικανότητά μας να βρίσκουμε ποιοτικές πληροφορίες

- **Ακατάλληλο περιεχόμενο**

Ο όρος ακατάλληλο περιεχόμενο είναι υποκειμενικός σε σχέση με την ηλικία ή και την ψυχική κατάσταση του κάθε ατόμου. Για παράδειγμα ένα περιεχόμενο μπορεί να θεωρηθεί μη αποδεκτό για ένα μικρό παιδί εάν αυτό περιέχει ακατάλληλο υλικό, το οποίο μπορεί να προκαλέσει ψυχικές διαταραχές, να σοκάρει ή ακόμα να προωθήσει λάθος συμπεριφορές. Το ίδιο περιεχόμενο μπορεί όμως να θεωρηθεί κατάλληλο για ένα μεγαλύτερο σε ηλικία άτομο.

Συνήθως με τον όρο ακατάλληλο περιεχόμενο, αναφερόμαστε σε περιεχόμενο, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει ρατσιστικό ή ξενοφοβικό περιεχόμενο, προώθηση επιβλαβών συμπεριφορών, προώθηση τυχερών παιχνιδιών, παρουσίαση πορνογραφικού υλικού, προώθηση βίας κ.λ.π.

- **Ανεπιθύμητα μηνύματα**

Ανεπιθύμητα μηνύματα θεωρούνται τα μηνύματα εκείνα που υπό κανονικές συνθήκες οι χρήστες δεν θα επέλεγαν να δουν και τα οποία διανέμονται σε μεγάλο αριθμό παραληπτών. Παραδείγματα ανεπιθύμητων μηνυμάτων είναι μηνύματα που περιέχουν διαφημιστικά για αμφίβολα προϊόντα, μηνύματα με περιεχόμενο που συσχετίζεται με ψευδοτυχερά παιχνίδια, ψευδονομικές υπηρεσίες, πορνογραφικό υλικό κτλ. Πολύ συχνό φαινόμενο είναι και η λήψη αλυσιδωτών μηνυμάτων (chain e-mails). Τα μηνύματα αυτά είναι, συνήθως, ανεπιθύμητα και ο αποστολέας ζητά από τον παραλήπτη να προωθήσει το μήνυμα σε άλλα άτομα, τα οποία γνωρίζει.

Τι να κάνουμε για τα ανεπιθύμητα μηνύματα...

Όταν το μήνυμα είναι από άγνωστο αποστολέα να μην κάνουμε κλικ σε συνδέσμους όπως «Κάνε κλικ εδώ, εάν δεν θέλεις να λαμβάνεις τέτοια μηνύματα», γιατί αυτό επιβεβαιώνει στον αποστολέα ότι η ηλεκτρονική μας διεύθυνση είναι σωστή.

Χρησιμοποιούμε την κρυφή κοινοποίηση(Bcc) στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, εάν θέλουμε να προωθήσουμε κάποιο μήνυμα σε πολλούς παραλήπτες, ούτως ώστε να προστατεύσουμε τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των παραληπτών.

Όταν δεχόμαστε ανεπιθύμητα μηνύματα, τα διαγράφουμε χωρίς να τα διαβάζουμε.

Είναι καλό να χρησιμοποιούμε δύο διευθύνσεις: μια για να επικοινωνούμε με φίλους, συγγενείς, συναδέλφους και μια άλλη για εγγραφές σε υπηρεσίες στο Διαδίκτυο, συμμετοχή σε forum κ.ά. Έτσι, αν παίρνουμε πολλά ανεπιθύμητα μηνύματα στη δεύτερη διεύθυνση μπορούμε εύκολα να τη διαγράψουμε και να δημιουργήσουμε μια καινούρια.

- **Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων (Phishing)**

Υποκλοπή Προσωπικών Δεδομένων στο Διαδίκτυο είναι η πράξη της εξαπάτησης ενός χρήστη κάνοντας τον να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μια «πλαστή ιστοσελίδα» στο Διαδίκτυο (π.χ

διεύθυνση, αριθμό ταυτότητας, αριθμό διαβατηρίου, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών,ης κ.λπ). Μια τέτοιου είδους δραστηριότητα επιτρέπει σε έναν απατεώνα (cracker) να κλέψει ή να πλαστογραφήσει τα στοιχεία του θύματος ή/και να κερδίσει παράνομη πρόσβαση στα δεδομένα του/της, όπως προσωπικούς λογαριασμούς, συνδρομές, e-mail, κωδικούς, κ.λπ.

Κάποιοι θεωρούν τις Απάτες (Scams) ως ένα είδος υποκλοπής, μόνο που οι Απάτες συνήθως δεν ενδιαφέρονται για τις προσωπικές μας πληροφορίες, αλλά προσπαθούν να προκαλέσουν τον οίκτο μας για τον ανθρώπινο πόνο ώστε να προσφέρουμε λεφτά για να βοηθήσουμε ένα δήθεν καλό σκοπό.

Τι μπορούμε να κάνουμε...

Ελέγχουμε πάντοτε τον αποστολέα ενός μηνύματος και διερευνούμε την υπόστασή του.

Γνωρίζουμε ότι νόμιμοι οργανισμοί συνήθως στέλνουν ηλεκτρονικές εκκλήσεις για βοήθεια μόνο σε ανθρώπους που το έχουν ζητήσει. Επισκεπτόμαστε την επίσημη ιστοσελίδα του οργανισμού για να επιβεβαιώσουμε την αξιοπιστία της έκκλησης.

Τηλεφωνούμε ή πηγαίνουμε απευθείας στην ιστοσελίδα ενός οργανισμού και βρίσκουμε τρόπους να προσφέρουμε μέσω αυτής, αντί να απαντούμε και να κατευθυνόμαστε από εκκλήσεις-μηνύματα που παραλαμβάνουμε.

Δεν ενεργοποιούμε απερίσκεπτα συνδέσμους από μηνύματα αμφιβόλου προελεύσεως και περιεχομένου γιατί αυτά μπορούν να μας οδηγήσουν σε παράνομες ή επιβλαβείς ιστοσελίδες που μπορεί να μοιάζουν νόμιμες.

Γνωρίζουμε ότι τράπεζες και επενδυτικοί οργανισμοί χρησιμοποιούν το πρωτόκολλο επικοινωνίας https αντί για http για ασφάλεια των προσωπικών δεδομένων των πελατών τους. Το "S" σημαίνει ασφαλές πρωτόκολλο.

- **Βίαια Παιχνίδια**

Σύμφωνα με έρευνες, εκατομμύρια άτομα αφιερώνουν χρόνο σε καθημερινή βάση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια (<http://www.appdata.com>). Όπως στην αγορά έτσι και στο Διαδίκτυο υπάρχουν διάφορες κατηγορίες παιχνιδιών. Η πιο δημοφιλής κατηγορία παιχνιδιών είναι η κατηγορία παιχνιδιών δράσης η οποία χωρίζεται σε άλλες υποκατηγορίες, όπως παιχνίδια πολεμικών τεχνών (Beat'em up), λαβυρίνθων (maze), πλατφόρμας (platform), βολών (shooters) κ.ά.

Η κατηγορία βολών θεωρείται η πλέον βίαια κατηγορία παιχνιδιών και έχει κατακριθεί ιδιαίτερα για τα κακά πρότυπα και τις αρνητικές επιδράσεις που πιθανότατα έχει, ειδικά σε νεαρά άτομα. Όπως λέει και το όνομα, σκοπός είναι να χρησιμοποιήσουμε όπλα, ώστε να εξοντώσουμε τους αντιπάλους και να ολοκληρώσουμε τις αποστολές του παιχνιδιού.

Βία όμως που εκφράζουμε στα παιχνίδια μπορεί να την εμφανίσουμε και στην κανονική μας ζωή. Ανησυχητικά είναι τα συμπεράσματα που προκύπτουν από τις έρευνες των Πανεπιστημίων της Καλιφόρνια και του Σαν Φρανσίσκο στις ΗΠΑ. Οι μελετητές βρήκαν ότι η βία στα ηλεκτρονικά παιχνίδια προκαλεί αντικοινωνική και πολεμοχαρή συμπεριφορά στην καθημερινότητα των παιδιών ηλικίας 18 έως 21 (Ferguson, 2007).

Αυτό το ενισχύει και ο οργανισμός ISFE (Interactive Software Federation of Europe), όπου σύμφωνα με έρευνές του, υψηλά επίπεδα έκθεσης σε βίαια ηλεκτρονικά παιχνίδια σχετίζονται

έντονα με αυξανόμενη επιθετική συμπεριφορά στο σχολείο και στο ελεύθερο παιχνίδι και οδηγούν στην εγκληματικότητα.

- **Αποξένωση από τον Πραγματικό Κόσμο**

Η αλόγιστη και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου, δημιουργεί συναισθηματική απόσταση και αλλοιώνει την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους, κάτι το οποίο πολλές φορές οδηγεί στην Αποξένωσή τους από τον Πραγματικό Κόσμο.

Αρκετοί είναι αυτοί οι οποίοι ξοδεύουν άπειρες ώρες μπροστά στον υπολογιστή παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια, σερφάροντας στο Διαδίκτυο ή ακόμα και επικοινωνώντας με φίλους τους μέσω του Διαδικτύου. Η πολύωρη ενασχόληση με τα πιο πάνω, οδηγεί πολλές φορές στην Αποξένωση από τον Πραγματικό Κόσμο εφόσον επιτρέπει στους ανθρώπους να ψυχαγωγούνται ή να επικοινωνούν χωρίς τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της προσωπικής επαφής.

Αρκετοί είναι αυτοί για παράδειγμα οι οποίοι αναπτύσσουν Διαδικτυακές (on-line) σχέσεις χωρίς να εγκαταλείπουν τα σπίτια τους.

Όλα αυτά γίνονται σε βάρος του χρόνου που διαφορετικά μπορούν να έχουν διαθέσιμο για τη συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες με φίλους, γείτονες ή ομάδες ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα. Ως αποτέλεσμα, κάποιοι άνθρωποι δεν μπορούν να ταυτιστούν με τους άλλους νιώθοντας αποκλεισμένοι στην εντός του Διαδικτύου κοινωνική τους ζωή.

- **Επιβλαβείς συμπεριφορές**

Το γεγονός ότι το Διαδίκτυο δεν είναι υπό τη δικαιοδοσία οποιουδήποτε καθιστά αδύνατο τον έλεγχο του περιεχομένου του. Ιστοσελίδες για βουλιμία, ανορεξία, αυτοκτονία, σατανισμό και τυχερά παιχνίδια υπάρχουν πολλές και παρακινούν σε επιβλαβείς συμπεριφορές.

Σύμφωνα με έρευνα στο British Medical Journal, οι άνθρωποι που ψάχνουν πληροφορίες για τρόπους αυτοκτονίας είναι πιθανότερο να βρουν σελίδες που την ενθαρρύνουν, παρά σελίδες που προσφέρουν βοήθεια και στήριξη. Από 240 ιστοσελίδες που βρέθηκαν το 2008 να αναφέρουν την αυτοκτονία, οι 45 περίπου την ενθάρρυναν, την προωθούσαν ή την διευκόλυναν.

- **Ηλεκτρονικός τζόγος**

Με τον όρο Ηλεκτρονικός Τζόγος εννοούμε τη δραστηριότητα κατά την οποία δύο ή περισσότερα άτομα συναντώνται διαδικτυακά με σκοπό την ανταλλαγή στοιχημάτων. Μια τέτοια δραστηριότητα περιλαμβάνει το ρίσκο της πραγματικής οικονομικής απώλειας ή του κέρδους.

Ένα από τα βασικότερα προβλήματα του τζόγου είναι η απώλεια χρημάτων. Πολλοί είναι αυτοί που εθίζονται και δεν μπορούν να σταματήσουν, πιστεύοντας πως στον επόμενο γύρο θα πάρουν τα λεφτά τους πίσω. Έτσι εκτός από την σπατάλη πολλών χρημάτων οδηγούνται παράλληλα στη σπατάλη πολλού χρόνου, παραμέληση των υποχρεώσεών τους με όλες τις επακόλουθες συνέπειες του εθισμού. Ακόμα και η ενασχόληση με περιβάλλοντα τζόγου στα όπου δεν γίνεται χρήση πραγματικών χρημάτων, μπορεί να προκαλέσει τον εθισμό.

Η ευκολία πρόσβασης σε ιστοσελίδες ηλεκτρονικού τζόγου αυξάνει τον κίνδυνο εμπλοκής παιδιών και εφήβων σε τέτοιες δραστηριότητες.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αγνοούμε ανεπιθύμητα μηνύματα τα οποία μας προσκαλούν να παίξουμε σε ηλεκτρονικά καζίνα, να ασχοληθούμε με στοιχήματα και άλλα.

- **Εκφοβισμός (Cyberbullying)**

Εκφοβισμός είναι δυνατό να συμβεί μέσω του Διαδικτύου και περιλαμβάνει εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομο ή ομάδα ατόμων με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.

Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός συνήθως έχει τη μορφή ενός εκφοβιστικού, ρατσιστικού, προσβλητικού ή πρόστυχου ηλεκτρονικού μηνύματος, φωτογραφίας ή βίντεο. Κάποιες φορές ο εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει στο να περιθωριοποιηθούν και να αποκλειστούν άτομο ή άτομα από άλλους.

Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός διαφέρει από τα άλλα είδη εκφοβισμού αφού επεμβαίνει στον προσωπικό χώρο του παραλήπτη.

- **Εθισμός στο διαδίκτυο**

Ο «εθισμός» στο διαδίκτυο είναι ένας όρος που προκαλεί προβληματισμούς στην επιστημονική κοινότητα. Εν τούτοις, έχουν παρατηρηθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών, εφήβων και ενηλίκων που δαπανούν πάρα πολλές ώρες στο διαδίκτυο, σε σημείο που αυτό παρεμβαίνει στην προσωπική τους ζωή.

Εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να προκύψει με την πολύωρη ενασχόληση ατόμων σε διαδικτυακές δραστηριότητες όπως είναι τα παιχνίδια, δωμάτια συζητήσεων, ηλεκτρονικός τζόγος και άλλα.

Ένα άτομο είναι εθισμένο όταν χαρακτηρίζεται από τουλάχιστο τρία από τα πιο κάτω:

- Χρήση του Διαδικτύου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο
- Απόσυρση, άγχος, έμμονη σκέψη για το Διαδίκτυο, όνειρα για το Διαδίκτυο
- Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν τα παραπάνω συμπτώματα
- Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου. Συνήθως παραμελούν την προσωπική τους υγεία, γευματίζουν ανθυγιεινά, σταματούν τα αγαπημένα τους ενδιαφέροντα, εγκαταλείπουν το σχολείο, συγκρούονται έντονα στο σπίτι με τους γονείς τους, έχουν μεγάλη ένταση και θυμό που οδηγεί ακόμα και στη βία
- Συνέχιση χρήσης του Διαδικτύου παρά τη γνώση της παραπάνω δυσλειτουργίας

Πού μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια

Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου – Γραμμή Βοήθειας

210 600 76 86

info@help-line.gr