



# Εθισμός στη χρήση του διαδικτύου



Μια μορφή εξάρτησης

Ομάδα: “e-σουτζουκάκια”



# Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο;

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια νέα μορφή εξάρτησης, που παρατηρείται πρώτη φορά από τον Goldberg το 1995



Οι ψυχίατροι αντιμετωπίζουν ασθενείς με διάφορους εθισμούς, όπως και ο εθισμός του διαδικτύου.



Αναφέρεται στις περιπτώσεις που το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία στη ζωή κάποιων, από την οικογένειά τους και την εργασία τους και κυριαρχεί στην καθημερινότητά τους.

# Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο;

Έχει σχέση με την «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή ευέξαπτη συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της».



Μάλιστα το ηλικιακό όριο των παιδιών που κάνουν κατάχρηση της ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο μικραίνει όλο και περισσότερο.



## ”Διάκριση εθισμού”

Το φαινόμενο αυτό εμφανίζεται στις ηλικίες 10-14 ετών ή και σε μικρότερες ηλικίες. Πιο πολύ στις ηλικίες 15-17 ετών ακόμη και πολύ μεγαλύτερη ηλικία.

✓ Οι γονείς είναι υπερπροστατευτικοί ή και καθόλου κι αυτό δημιουργεί στα παιδιά κατάθλιψη και στη συνέχεια εθισμό.

✓ Το διαδίκτυο μπορεί να καλύψει ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου.

✓ Το διαδίκτυο είναι ένας άλλος κόσμος όπου μπορείς να κάνεις τα πάντα χωρίς να σε περιορίζει κανένας και δεν μπορεί να σε βλάψει σωματικά αλλά ΕΥΚΟΛΑ ΨΥΧΙΚΑ.

✓ Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή.

✓ Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου.

## Αίτια εμφάνισης του φαινομένου

Τα παιδιά και ειδικά τα αγόρια εθίζονται περισσότερο στο διαδίκτυο επειδή:



# Συμπτώματα του εθισμού

Οι νέοι που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο παρουσιάζουν χαρακτηριστικά συμπτώματα, όπως:

- ★ Κοινωνική φοβία
- ★ Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου.
- ★ Παραμελούν τις υποχρεώσεις τους, την προσωπική τους ζωή λόγω του διαδικτύου.
- ★ Κόπωση και έλλειψη συγκέντρωσης
- ★ Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει το παιδί στο διαδίκτυο.
- ★ Ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας και χρήση του διαδικτύου τη νύχτα.
- ★ Γίνονται επιθετικοί σε ερωτήσεις γύρω από την χρήση του διαδικτύου.
- ★ Προσπαθούν να κρύψουν πόσες ώρες είναι online.
- ★ Σκέφτονται ότι η ζωή θα είναι βαρετή χωρίς το internet.
- ★ Προτιμούν την πλοήγηση από την έξοδο με φίλο από το σπίτι.



## Εθισμός στο διαδίκτυο

Χωρίς μέτρο και ανεξέλεγκτη χρήση του που εμποδίζει τη φυσιολογική ζωή.

## Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Όταν κάποιος περνά πολύ μεγάλο μέρος της μέρας στο Facebook, το Twitter, το Instagram το Tik - Tok και άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

## Ο εθισμός σε video games

Είναι η υπέρμετρη χρήση και εξάρτηση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια (μέσω διαδικτύου).



Οι μορφές  
του εθισμού



Ο εθισμός δεν εμφανίζεται ξαφνικά στο άτομο, αλλά η χρήση του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σταδιακά σε εθισμό.

### Πρώτο στάδιο:

Η καθημερινή χρήση του διαδικτύου ως μέσο ψυχαγωγίας, ενημέρωσης και μόρφωσης.

### Δεύτερο στάδιο:

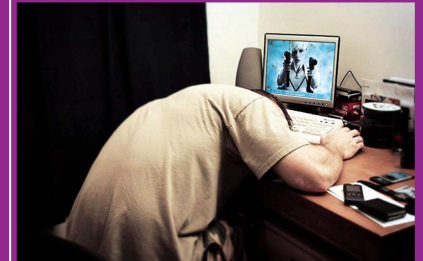
Το άτομο γεμίζει τον χρόνο του στο διαδίκτυο χωρίς να υπάρχει κάποιος ιδιαίτερος λόγος.

### Τρίτο στάδιο:

Το άτομο παραμελεί κάθε άλλη υποχρέωση και δραστηριότητα και περνά όλο του τον χρόνο στο διαδίκτυο.



## Τα στάδια του εθισμού





# Ο ρόλος των γονέων

Ο ρόλος των γονέων είναι σημαντικός γιατί θα πρέπει να είναι στην θέση να ελέγχουν την χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους αλλά και πόσο ασχολούνται οι ίδιοι γιατί τα παιδιά τους μιμούνται.



Αρκετοί γονείς πιστεύουν ότι τα παιδιά τους χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για εργασίες και μαθήματα ενώ στην πραγματικότητα το χρησιμοποιούν για να παίξουν και να συνομιλήσουν με φίλους ή με αγνώστους.

Υπάρχουν προειδοποιητικά “καμπανάκια” και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοιχτά τα αυτιά τους ώστε να τα ακούσουν.

**Ιδιαίτερα για τους γονείς** προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου.

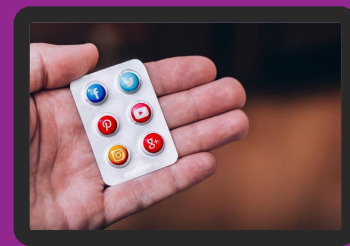
Να είναι οι υπολογιστές μακριά από τα υπνοδωμάτια των παιδιών.

Τα παιδιά να ασχοληθούν με άλλες δραστηριότητες όπως τη ζωγραφική, τη μουσική, την άθληση.



## Τρόποι αντιμετώπισης

Το καλύτερο μέτρο αντιμετώπισης του φαινομένου είναι η **πρόληψη**.



Πρέπει να γίνεται από πολύ νωρίς **ενημέρωση** των παιδιών για τη χρήση του διαδικτύου .

# ΜΗΠΩΣ ΣΠΑΤΑΛΑΩ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΠΟΛΛΕΣ ΩΡΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ???



1. Έχεις παραμελήσει την οικογένεια ή και τους φίλους σου επειδή θέλεις να σπαταλάς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;

2. Έχεις αλλάξει τις συνήθειές διατροφής και ύπνου σου λόγω της απασχόλησης με το διαδίκτυο;

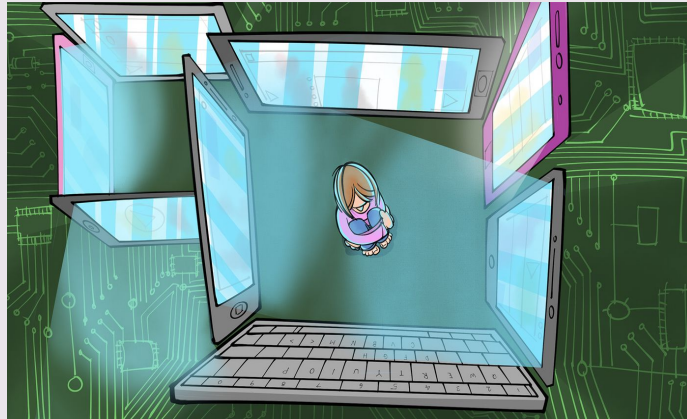
3. Έχει μειωθεί η απόδοσή σου στο σχολείο εξαιτίας των ωρών που δαπανάς στο διαδίκτυο;

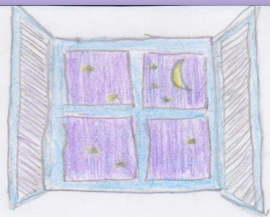


*Να θυμάσαι ...*



Εσύ είσαι υπεύθυνος για τη συμπεριφορά σου  
και μόνο εσύ μπορείς να την ελέγξεις!





ΕΓΓΙΣΜΟΣ  
ΣΤΟ  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ  
-  
INTERNET  
ADDICTION!



ΠΑΙΔΙΑ ΑΥΤΑΝΟΗΘΕΙΣ !!!



ΤΙΡΠΑ - ΕΓΓΙΣΜΟΣ !!!

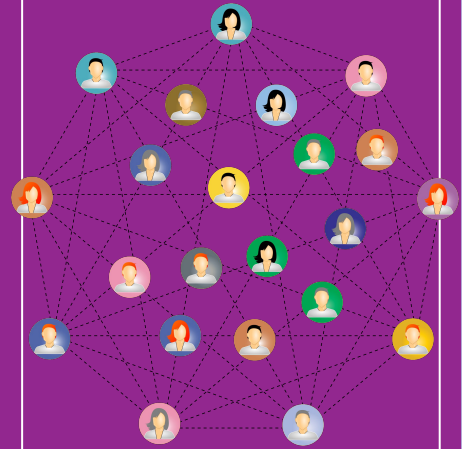


Δες θα έρθεις να  
παι γουσε; Όταν ήρθα είσαι  
έσο κινός, ήρθα και νόξα!!!  
Και εσύ και η Μαρία ανή  
εξεί γάν ήρθα εσο κινός!

Μας με  
7 το αρχικά  
2200/2000!

Ο ΕΓΓΙΣΜΟΣ ΒΑΠΤΙΣΜΗ

ΜΗΝ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΟ  
ΣΤΟΥ Ε ΑΥΤΟ ΣΟΥ



## Η ομάδα μας:

- ❖ Χρυσούλα Τσιτσιμή
- ❖ Αντριάνα Τσάλτα
- ❖ Ζωή Καρακώστα
- ❖ Σοφία Μπαντή
- ❖ Ταξιαρχούλα Μπαντή
- ❖ Γιώργος Ραμαντάνης.



Σας ευχαριστούμε  
που  
παρακολουθήσατε  
την παρουσίασή  
μας!