

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΑΠΉ
ΟΜΙΛΙΑ
«ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ»

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΧΙΟΥ ΝΑΥΤΙΛΟΣ
6 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

Εφαρμογές που ζητούν οι νέοι στο ίντερνετ



Παιχνίδια: Επιπτώσεις υπερβολικής χρήσης

- Φαίνεται να υπάρχει αλληλεπίδραση με χαμηλή ικανοποίηση από ζωή, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες, μοναχικότητα και μειωμένη σχολική επίδοση
- Λόγω αυξημένου χρόνου ενασχόλησης με παιχνίδια, περιορίζεται ο διαθέσιμος για άλλες δραστηριότητες & ύπνο
- Επηρεάζεται η σκέψη και η συμπεριφορά, είτε λόγω μίμησης, είτε λόγω «επιβράβευσης»
- Παράλληλα με άλλους παράγοντες (ατομικούς, περιβάλλοντος, κλπ), τα παιχνίδια που περιέχουν βία μπορούν να γίνουν παράγοντας κινδύνου εκδήλωσης επιθετικής συμπεριφοράς
 - > προστατευτικό ρόλο έχουν: γονική παρακολούθηση, σχέσεις με μη επιθετικούς συνομηλίκους, έκθεση σε θετικά πρότυπα συμπεριφοράς (ΕΚΠΑ, 2011· Μακρής, 2015)

Έφηβοι και διαδικτυακός τζόγος [1]

- Θέλητρα για εφήβους: πολύχρωμα γραφικά, ήχος, ταχύτητα παρόμοια με των βιντεοπαιχνιδιών, αίσθηση ότι ξεπερνούν πλήξη & δέλεαρ για αγόρια με προκλητικές εικόνες (Δάρα & Σάκου, 2011)
- Η προβληματική χρήση αφορά κυρίως αγόρια, συχνά με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες & χαμηλότερες επιδόσεις στο σχολείο, ίσως & υψηλότερα επίπεδα κατανάλωσης αλκοόλ, ενώ σύμφωνα με πολλές έρευνες αποτελούν την ομάδα με τον μεγαλύτερο κίνδυνο στον διαδικτυακό τζόγο
- Σε έρευνα για τη δημοφιλία του ηλεκτρονικού τζόγου, οι έφηβοι απάντησαν ότι ο λόγος που παίζουν στο διαδίκτυο σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό ήταν ο ανταγωνισμός και μετά η ευκολία, η 24ωρη προσβασιμότητα, η προστασία της ιδιωτικής ζωής, η μεγάλη ταχύτητα, οι καλές αποδόσεις & οι δίκαιες κι αξιόπιστες πληρωμές (Derevensky & Gupta, 2007, στο Δάρα & Σάκου, 2011)
- Μεταξύ των κινήτρων των εφήβων μπορεί να είναι η κοινωνική ανταμοιβή σε περίπτωση νίκης & η έντονη επιθυμία να «νικήσουν το μηχάνημα» (Griffiths, 1999, στο Δάρα & Σάκου, 2011)

Έφηβοι και διαδικτυακός τζόγος [2]

- Ιστοσελίδες με δοκιμαστικές εκδοχές, (μπορεί κανείς να δοκιμάσει το παιχνίδι χωρίς να πληρώσει), ίσως δημιουργήσουν την ψεύτικη αίσθηση για τον τζόγο ότι μπορεί κανείς μακροπρόθεσμα να έχει όφελος (Griffiths et al., 2009, στο Δάρα & Σάκου, 2011)
- Οι παραπάνω παράγοντες συνδυάζονται με αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβείας, όπως η τάση για ριψοκίνδυνες συμπεριφορές & η αίσθηση παντοδυναμίας, με τον ενθουσιασμό & τη διέγερση από τη χρήση των παιχνιδιών (Δάρα & Σάκου, 2011)
- Έχει αλλάξει ο οικογενειακός τρόπος διασκέδασης και αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, έχει μειωθεί η ανάγκη για εξωτερικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες (Griffiths & Parke, 2002, στο Δάρα & Σάκου, 2011)

Κοινωνική Δικτύωση: Ανάγκες που καλύπτονται από τα δίκτυα

- Διατήρηση σχέσεων που ήδη υπάρχουν
- Αναζήτηση αποδοχής
- Δυνατότητα διαμόρφωσης δημόσιας εικόνας
- Διερεύνηση προσωπικής ταυτότητας (από ανατροφοδότηση φίλων)
- Ανάγκη επικοινωνίας (με ομοίους) – μείωση πρακτικών εμποδίων, δυσκολιών (συστολή)
- Ανεξαρτησία (απουσία εξουσίας, ελέγχου)

(Στάιερ, 2012· Τζαβέλλα, 2011)

Σελίδες ερωτικού περιεχομένου

- Πρακτική πειραματισμού κι εξερεύνησης κυρίως από τα αγόρια
- Καλύπτει και το έλλειμμα σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης
- Σε έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας Αττικής, 1 στους 5 εφήβους χρησιμοποίησαν ανάλογες σελίδες, που όμως έχουν υλικό προορισμένο για ενήλικες, όχι για ενημέρωση των εφήβων
 - *Επιπτώσεις σε συμπεριφορά και κοινωνικότητα αν αναφέρουν συχνή εβδομαδιαία χρήση (>3 φορές την εβδομάδα)*
 - *Επαφή με εικόνες βίας και ακραίου υλικού σε περίοδο που δεν έχει αναπτύξει μηχανισμούς να φιλτράρει και να κάνει κριτική*
 - *Δίνει την εικόνα της «πάντα και για τα πάντα» πρόθυμης γυναίκας και του άνδρα που «πάντα αποδίδει τα μέγιστα»* (Τσίτσικα, Μηνοπούλου & Κρεατσάς, 2016)

Εξάρτηση από διαδίκτυο

Εξάρτηση από το διαδίκτυο - ορισμός

- Αδυναμία ελέγχου της χρήσης του ιστού, που οδηγεί σε αισθήματα πίεσης, άγχους και σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές σε καθημερινές δραστηριότητες
(*Shapira et al., 2003*)

Ποιες συμπεριφορές στο παιδί/στον έφηβο μπορεί να δείχνουν ότι αρχίζει να κάνει κατάχρηση;

Τονίζουμε ότι τις δίνουμε για ευαισθητοποίηση. Δεν είναι «συμπτώματα» και τα βλέπουμε σε συνδυασμό μεταξύ τους

Ασχολείται υπερβολικά πολύ χρόνο με τον υπολογιστή

...κυρίως με ένα θέμα (π.χ. παιχνίδι)

Παραμελεί άλλες ασχολίες και υποχρεώσεις

Οι σχολικές επιδόσεις πέφτουν

Διάσπαση προσοχής

Απομονώνεται

Ξοδεύει λιγότερο χρόνο & αδιαφορεί για δραστηριότητες που το ευχαριστούν, σε φίλους, οικογένεια

Έχει έντονες αλλαγές στη συμπεριφορά (ευερέθιστο, επιθετικό)

Πονοκέφαλοι, ξηρά μάτια

Επιδράσεις σε παιδιά και εφήβους

Σχετίζεται με άλλες μορφές τεχνολογικού «εθισμού» (Η/Υ, ηλεκτρ. παιχνίδια, άλλες μορφές τεχνολογίας)

Μαθαίνουν να βλέπουν υπολογιστή σαν πηγή ευχαρίστησης & διασκέδασης & να μη νιώθουν το ίδιο στη σχέση με άλλους ανθρώπους. Μαθαίνει να έρχεται σε επαφή με τα πράγματα, με βοήθεια ενός μέσου, σαν «δεκανίκι», όχι άμεσα

Επηρεάζει κοινωνικότητα (λιγότερες επαφές, δεν καλλιεργεί ικανότητες επικοινωνίας, κλπ)

Μειωμένη κίνηση, σε συνδυασμό με υπερφαγία ή μειωμένη σίτιση

Άλλα σωματικά προβλήματα (πονοκέφαλοι, θολή όραση, κακή εκτίμηση χρωμάτων ή βάθους, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, μυοσκελετικά προβλήματα, αναπαραγωγικό (στα αγόρια, εξαιτίας θερμότητας του φορητού) και σε φωτοευαίσθητα άτομα ακόμα και σπασμούς)

Αιτιολογία Κατάχρησης / Εξάρτησης σε παιδιά & εφήβους

Συνδυασμός παραγόντων και ελκυστικότητας μέσου & εφαρμογών

Αδυναμίες στην κοινωνικοποίηση

Αδυναμία να αντιμετωπίσει απογοήτευση

Ανάγκη να μετριάσει αρνητικά συναισθήματα

«Φυγή» από πραγματικότητα που πιέζει

Ανάγκη να φτιάξει νέα «ταυτότητα»

Μοναξιά, απουσία φιλικών σχέσεων

Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Οικογενειακά, εκπαιδευτικά ή επαγγελματικά προβλήματα

Κοινωνικοί παράγοντες: απομόνωση, ατομισμός, απογοήτευση, προβλήματα σε σχέσεις

Παίζει ρόλο η μίμηση, η κοινωνική νόρμα («κι οι φίλοι μου παίζουν...»)

Φόβος μην χάσουν τι συμβαίνει (Fear Of Missing Out -FOMO)

- Διάχυτη ανησυχία ότι θα είναι απόντες από ευχάριστες εμπειρίες που θα έχουν οι άλλοι και επιθυμία να είναι συνεχώς συνδεδεμένοι με το τι κάνουν οι άλλοι (Przybylski et al., 2013).
- Η εξάρτηση από τα ΜΚΔ συνδέεται με το FOMO (Franchina et al., 2018).
- Μπορεί να εντάθηκε για κάποιους στη διάρκεια ισχύος των μέτρων για την COVID-19, να έμεναν ως αργά τη νύχτα για να είναι σε επαφή με το ψηφιακό περιεχόμενο (Hayran & Anik, 2021)

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Η
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ
ΤΟ ΠΑΙΔΙ Ή ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ ΝΑ ΜΗΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΕΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

Ρόλος οικογένειας

- Σημαντικό να μπαίνει χρονικό όριο στη χρήση του ίντερνετ από τους ανηλίκους ημερησίως
- Προστατευτικοί παράγοντες:
 - Υγιείς σχέσεις και επικοινωνία με τα παιδιά
 - Τήρηση ορίων από όλους, κι από γονείς
 - Να έχει ο γονιός μια εικόνα για τις δραστηριότητες του παιδιού
 - Καλή διαχείριση των συγκρούσεων
 - Ικανοποίηση του παιδιού από τις σχέσεις με τους γονείς
 - Εναλλακτικές δραστηριότητες
 - Ενθάρρυνση πραγματικών σχέσεων και επικοινωνίας

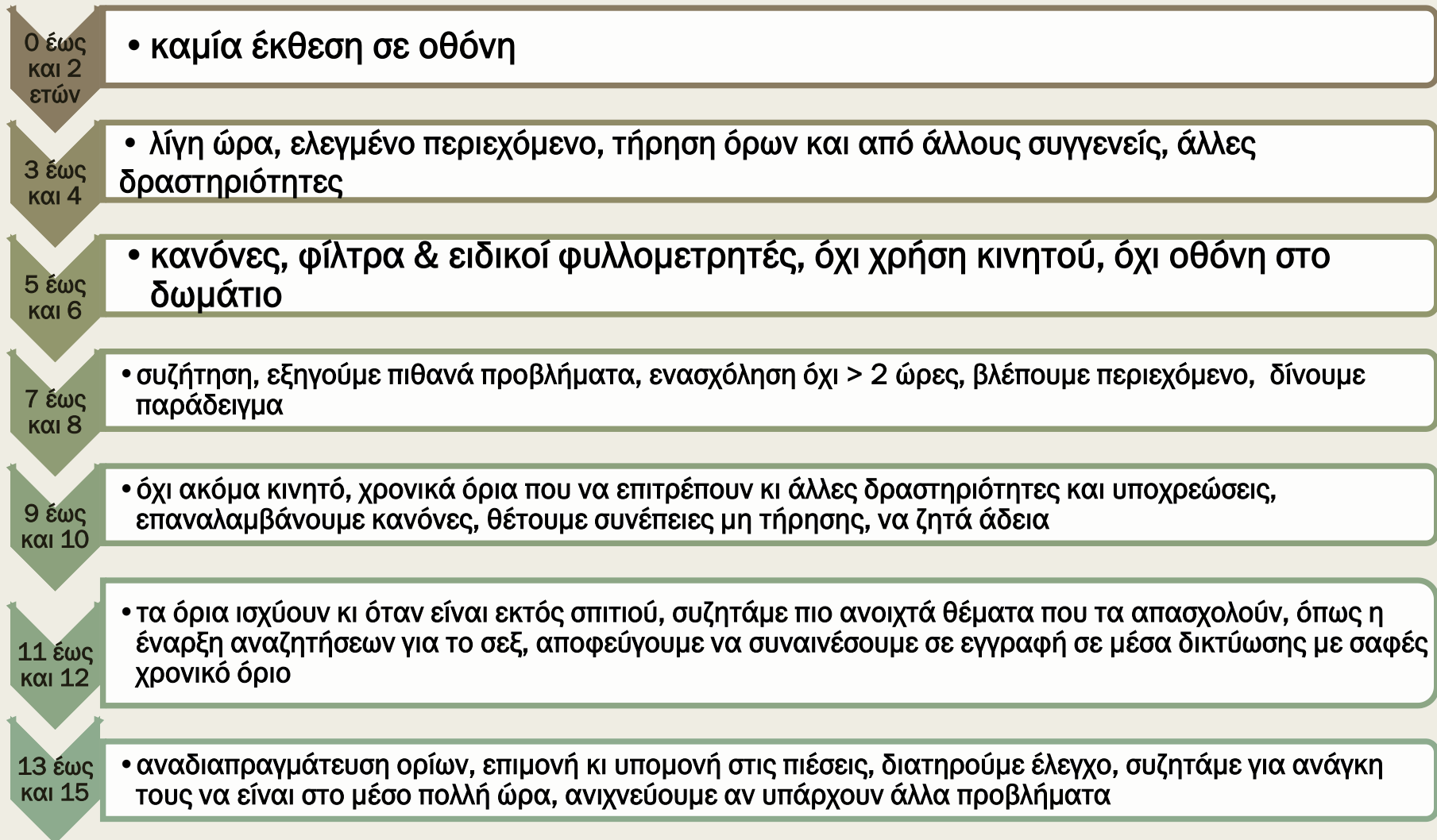
Προστατευτικοί παράγοντες γενικά για πρόληψη εξαρτήσεων:

- Αρχές και αξίες
- Συνέπεια
- Ξεκάθαροι ρόλοι
- Σταθερότητα
- Πρότυπα συμπεριφοράς
- Ευαισθητοποίηση
- Περιθώριο για δράση και επικοινωνία
- Στήριξη

Προστατευτικοί παράγοντες:

- Έκφραση θετικών συναισθημάτων και περιθώριο να εκφράσει αρνητικά
- Αληθινή αμοιβαιότητα
- Ενθάρρυνση θετικών συμπεριφορών
- Αποφυγή απειλών, προσβολών, πρόκλησης ενοχής
- Ανάληψη ευθυνών
- Αποδοχή τους ως είναι

Παράδειγμα οριοθέτησης: Διαφοροποίηση σε πλαίσιο χρήσης διαδικτύου ανά ηλικία



Πρόληψη προβληματικής χρήσης σελίδων κοινωνικής δικτύωσης

- Όρια και πλαίσιο απαραίτητα εκ των προτέρων (όχι υπολογιστής ή «έξυπνο κινητό» στο υπνοδωμάτιο, χρονικό όριο χρήσης· κάποια μέσα δικτύωσης έχουν ηλικιακό όριο 13-16 μόνο με γονική συγκατάθεση)
- Χρόνος ενασχόλησης μαζί με το παιδί για ίντερνετ
- Από νωρίς ενημέρωση (όχι τρομοκράτηση) για πιθανά προβλήματα και στάση που πρέπει να κρατήσει

Πρόληψη προβληματικής χρήσης σελίδων κοινωνικής δικτύωσης

- Επισημαίνουμε τι δεν πρέπει να δημοσιοποιεί (π.χ. τηλέφωνο, PIN), ότι πρέπει να προσέχει τι ανεβάζει (φωτογραφίες, σχόλια), να αποφεύγει να προσθέτει ως επαφές άτομα που δε γνωρίζει και να μην τα συναντά εάν το ζητήσουν, δε χρησιμοποιεί πιστωτικές
- Διακριτικός έλεγχος (όχι κατασκοπεία), ελέγχουμε όρους χρήσης και καταλληλότητα ιστοσελίδων, ή βάζουμε να μπαίνουν σε συντομεύσεις στους «Σελιδοδείκτες» ή «Αγαπημένα»- Έφηβοι: να έχει διαμορφωθεί ήδη αυτή η στάση
- Η ενασχόληση αποφεύγεται να χρησιμοποιείται ως επιβράβευση

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς ως προς τα διαδικτυακά παιχνίδια;

- Να έχουν μια εικόνα για το είδος του παιχνιδιού, αν έχει βία, σεξ ή άλλο περιεχόμενο που ίσως επηρεάσει αρνητικά τα παιδιά.
- Να λαμβάνουν υπόψη ηλικιακούς περιορισμούς και ενδείξεις περιεχομένου (www.pegi.info/el)
- Χρονικοί περιορισμοί στην ενασχόληση
- Φίλτρα για επιβλαβείς ιστοσελίδες
- Ενασχόληση σε χώρο που μπορούν να έχουν εικόνα οι γονείς (ειδικά για τα μικρότερα)
- Τήρηση άλλων υποχρεώσεων των παιδιών
- Αποφυγή τού να παίζουν μαζί με τα παιδιά (θα το θεωρήσουν αποδεκτή συμπεριφορά)
- Πρότυπο για συνετή χρήση
- Συζήτηση για το παιχνίδι και το περιεχόμενό του. Ενθάρρυνση να έχουν κριτική σκέψη.
- Σε ιστοχώρους με πολλούς χρήστες, ισχύουν παρόμοιοι κίνδυνοι για ασφάλεια με τις σελίδες δικτύωσης (κωδικοί, παρενόχληση, κλπ) (Μον. Εφηβ. Υγείας- ΕΚΠΑ, 2011)

Ως προς τον Διαδικτυακό Τζόγο

- Όπως και στην «πραγματική ζωή», τα τυχερά παιχνίδια απαγορεύονται σε ανήλικους (δεν επιτρέπεται ούτε η είσοδος σε πρακτορεία ΟΠΑΠ), άρα δεν είναι νόμιμη η είσοδος ούτε σε Online υπηρεσία
- Αυστηρή οριοθέτηση και ως προς χρήση, και ως προς χρήματα. Δεν ενισχύουμε τη συμπεριφορά!
- Ρυθμίσεις και φίλτρα σε μέσα δικτύωσης, ώστε να μην παίζει μέσω αυτών
- Διερεύνηση τού αν συνυπάρχουν άλλες δυσκολίες
- Επικοινωνία, μήνυμα ότι είμαστε κοντά, αλλά δεν δεχόμαστε συμπεριφορά

Προτάσεις για αντιμετώπιση

Ψύχραιμη στάση

Συμβουλευτικά, όχι επικριτικά, προσεγγίζουμε για να επισημάνουμε ότι έχει υπερβεί κάποια όρια και ανησυχούμε για αυτό

Ενθάρρυνση να αναγνωρίσει και να αντιμετωπίσει το πρόβλημα

Παραπομπή σε ειδικούς, με συμμετοχή και της ίδιας της οικογένειας: παίρνει το μήνυμα ότι δεν στιγματίζεται δεν είναι το «μαύρο πρόβατο»/ το πρόβλημα στην οικογένεια, αλλά συμμετέχουν και οι υπόλοιποι

Να βρεθούν και να ενισχυθούν εναλλακτικές δραστηριότητες

Προτάσεις για αντιμετώπιση

Ενίσχυση κοινωνικότητας

Βελτίωση δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων

Καλλιέργεια αυτοελέγχου εν γένει

Ανάκτηση ελέγχου χρήσης του μέσου [διαδίκτυο], εντός ορίων

Διερεύνηση δυσκολιών, πιθανών ψυχολογικών προβλημάτων

Προτάσεις για αντιμετώπιση

Θεσμοθέτηση ορίων, συμβολαίου, συνεπειών αθέτησης:
Συνεργασία με παιδί/έφηβο για κατάρτιση προγράμματος χρήσης:
«Συμβόλαιο»- ο ενεργός ρόλος μπορεί να κινητοποιήσει να αντιμετωπίσει το πρόβλημα

Τηρούμε τους όρους που θέσαμε

Συνεπής στάση, δεν αλλάζουμε συνεχώς το πλαίσιο

Παράδειγμα χρήσης: δεν κάνουμε εμείς κατάχρηση

Κοινή στάση και των δύο γονέων [και άλλων]

Δείχνουμε ότι ενδιαφερόμαστε, δεν κατηγορούμε, για να μη λειτουργήσει αμυντικά

Έλεγχος χρόνου ενασχόλησης σε υπολογιστή και κινητό συνολικά

Προτάσεις για αντιμετώπιση

Δεν υποκύπτουμε σε παράλογες απαιτήσεις, που παραβιάζουν τα όρια που τέθηκαν ή δεν αφήνουν να αντιμετωπίσουν συνέπειες

Θέσπιση συγκεκριμένων στόχων και σταδιακή αλλαγή χρόνου ενασχόλησης

Αποφυγή αλληλοκατηγοριών

Δεν παίζουμε παιχνίδια μαζί με τα παιδιά, γιατί νομιμοποιεί τη συμπεριφορά

Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε την πρόσβαση στο μέσο ως «ανταμοιβή» για κάτι που έκανε

Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπουμε, ούτε ενισχύουμε την εμπλοκή σε διαδικτυακό ή άλλο τζόγο.

Βιβλιογραφία

- Γουλτίδης Χ. (2015). *Τα παιδιά στο διαδίκτυο*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Δάρα, Μ. & Σάκου, Ε. (2011). *Ηλεκτρονικός τζόγος και σωματικά προβλήματα που συνδέονται με τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών*, Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (για το πρόγραμμα ΑΡΙΑΔΝΗ).
- Derevensky, J. L., Gupta, R., Dickson, L., & Deguire, A. E. (2005). Prevention efforts toward reducing gambling problems. In *Gambling problems in youth* (pp. 211-230). Springer US.
- Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (2011). *Εγχειρίδιο για την πρόληψη της ουσιοεξάρτησης*. Αθήνα: ΕΠΙΨΥ-ΕΚΤΕΠΝ.
- Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας (2021). *Ευρωπαϊκό Εγχειρίδιο για την Πρόληψη: Ένα εγχειρίδιο για τη λήψη αποφάσεων και τη χάραξη πολιτικής σε θέματα επιστημονικά τεκμηριωμένης πρόληψης της χρήσης ουσιών*. Θεσσαλονίκη: ΣΕΙΡΙΟΣ & ΕΠΙΨΥ-ΕΚΤΕΠΝ.
- Franchina, V., Van den Abele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Mares, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 15(10), 2319. DOI:[10.3390/ijerph15102319](https://doi.org/10.3390/ijerph15102319).
- Hayran, C.; Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64–105. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.64>
- Μακρής, Ε. (2015). Ορισμός των διαδικτυακών παιχνιδιών. Στο Ε. Σφακιανάκης, Κ. Σιώμος & Γ. Φλώρος (Επιμ.) *Σερφάροντας με (αν)ασφάλεια*. (Σελ. 97-148). Αθήνα: Καθημερινή Λιβάνης.
- Μονάδα Εφηβικής Υγείας –ΕΚΠΑ (2011). Πρόγραμμα «Αριάδνη». Αθήνα: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Μπρούμου, Μ., Παππά, Β. & Ηλιοπούλου, Λ. (2011). Πρόληψη χρήσης ουσιών: Ο ρόλος των Σχολών Γονέων. *Εγκέφαλος*, 48, 159-169.
- Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών- OKANA (..). 10 Απλά βήματα για να βοηθήσετε το παιδί σας να πει όχι. <https://www.okana.gr/el/node/11>
- Παναγοπούλου, Α. (2011). Εθισμός στο διαδίκτυο. Στο Γ. Κορμάς & Μ. Δάρα (Επιμ.) *Συμπεριφορές Εξάρτησης στο Διαδίκτυο- Πρόγραμμα «Αριάδνη»* (σελ. 43-121). Αθήνα: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013), Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., & Stein, D.J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-16. doi: 10.1002/da.10094. PMID: 12820176.
- Σιώμος, Κ. (2015). Προσεγγίζοντας τη διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο. Στο Στο Ε. Σφακιανάκης, Κ. Σιώμος & Γ. Φλώρος (Επιμ.) *Σερφάροντας με (αν)ασφάλεια*. (Σελ. 33-95). Αθήνα: Καθημερινή Λιβάνης.
- Στάιερ, Τσ. (2012/2013). *Το Facebook στη ζωή των παιδιών μας. Οδηγός για το πώς να μεγαλώνουμε τα παιδιά μας στην ψηφιακή εποχή*. Αθήνα: Μίνωας.
- Σταυρόπουλος, Β. (2008). Προβληματική χρήση του διαδικτύου: Μια νέα μορφή εξάρτησης; Παράμετροι υψηλού κινδύνου. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 104, 116-127.
- Σταυρόπουλος, Β., Παπαθανασίου, Α. & Μόττη-Στεφανίδη, Φ. (2015). Χρήση και κατάχρηση διαδικτύου. Στο Φ. Μόττη-Στεφανίδη (Επιμ.) *Παιδιά και έφηβοι σε έναν κόσμο που αλλάζει* (σελ. 133-162). Αθήνα: Βιβλιοπωλείον της «Εστίας».
- Τζαβέλα, Ε. (2011). *Διαδικτυακά παιχνίδια: Ο ρόλος τους στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού*. Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (για το πρόγραμμα ΑΡΙΑΔΝΗ)
- Τσίτσικα, Α, Μηνοπούλου, Ε., & Κρεατσάς, Γ. (2015). Η σεξουαλικότητα στην εφηβεία. . Στο Σ. Τσίτσικα & Ο. Γιωτάκος (Επιμ.) *Και ξαφνικά όλα αλλάζουν. Η συναρπαστική περίοδος της εφηβείας*. (σελ. 87-103). Αθήνα: Πεδίο.
- Τσίτσικα, Α. & Τζαβέλα, Ε. (2015). Χρήση τεχνολογίας και κοινωνικών δικτύων στην εφηβεία: Προκλήσεις και αναπτυξιακές ευκαιρίες. Στο Σ. Τσίτσικα & Ο. Γιωτάκος (Επιμ.) *Και ξαφνικά όλα αλλάζουν. Η συναρπαστική περίοδος της εφηβείας*. (σελ. 155-182). Αθήνα: Πεδίο.
- Vondráčková P, & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, ;5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 2016 Dec 21. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ!

Κέντρο Πρόληψης Χίου ναυτίλος

Ροδοκανάκη 42 & Νεοφύτου Βάμβα
22710-40704 & -20838

www.prolipsihiou.gr
kphiou@otenet.gr