

Εξάρτηση από το Διαδίκτυο



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ 2019

Εφηβεία:11-19 ετών



«Τί συμβαίνει στην εφηβεία;»

- **Μεγαλώνεις** ιδιαίτερα **γρήγορα**
σώμα σου αλλάζει
- **Αλλάζει ο τρόπος σκέψης** σου
το πώς «βλέπεις» τον κόσμο
- Σου αρέσει να **δοκιμάζεις νέα πράγματα**
- Προσπαθείς να αποκτήσεις μια **καλή σχέση με τον εαυτό** σου
και την **εξωτερική σου εμφάνιση**



Χαρακτηριστικά εφηβείας

- *Πειραματισμός-περιέργεια*
- *Έλλειψη ορθής κρίσης*
- *Προσκόλληση στον παρόντα χρόνο*
- *Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*
- *Πρόκληση γονεϊκής εξουσίας*



Τί είναι το Διαδίκτυο;

Πότε δημιουργήθηκε;

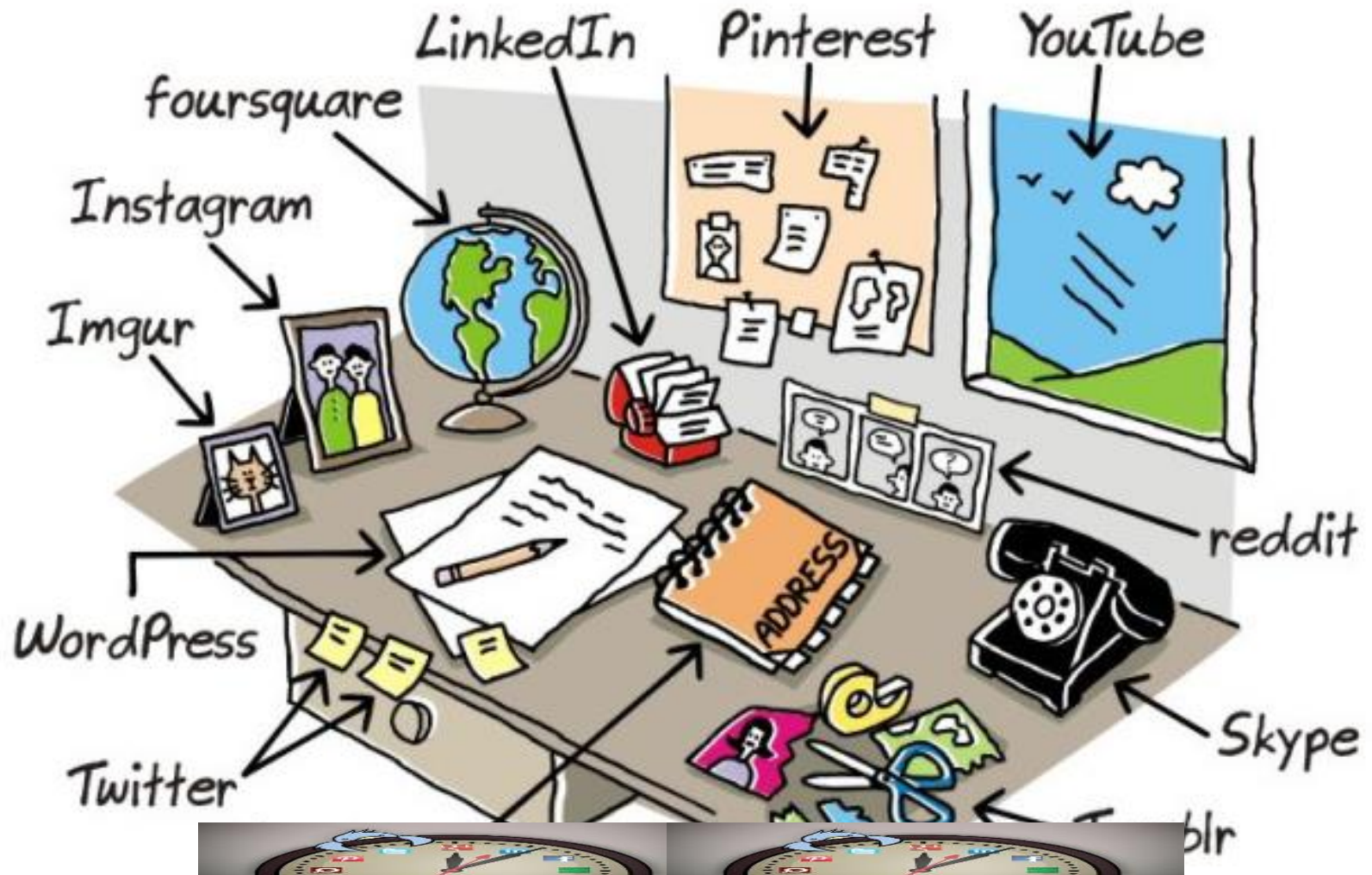
Γιατί δημιουργήθηκε;



- Το Internet είναι απλώς ένα μέρος, το οποίο παρέχει τη δυνατότητα για **να διασυνδεθούν μεταξύ τους όλα τα δίκτυα του πλανήτη!**
- Ο πρόγονος του Internet, **το ARPANET**, δημιουργήθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1969
- Σκοπός των αμερικανών στρατιωτικών ήταν η κατασκευή **ενός δικτύου, το οποίο δεν θα κατέρρεε σε περίπτωση καταστροφής**



vintage social networking



Πολλάπλές Ευκαιρίες



WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia



Κοινωνικά Δίκτυα

Ικανοποιούν ανάγκες, όπως:

- Να «ανήκουμε» σε ομάδα
- Να επικοινωνούμε και να κοινωνικοποιούμαστε
- Να ψυχαγωγούμαστε
- Να ενημερωνόμαστε και να υιοθετούμε τάσεις και συμπεριφορές



Tsitsika AK et al.

Online social networking in adolescence: patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning, J Adol Health 2104 Jul;55(1):141-7.

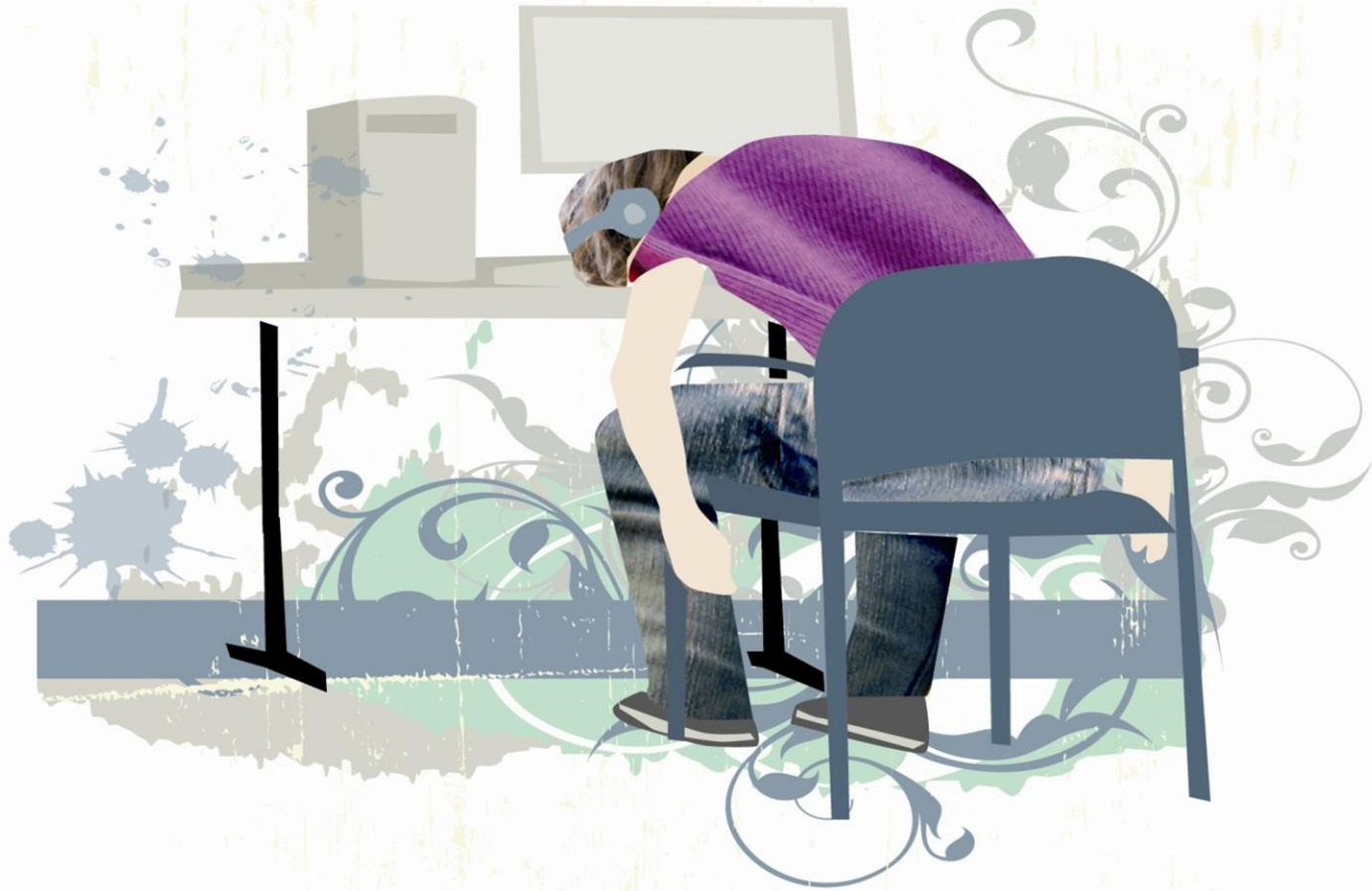
Η τεχνολογία προσφέρει στους νέους απεριόριστες δυνατότητες εκπαίδευσης, ενημέρωσης και ψυχαγωγίας



Η υπερβολή ωστόσο, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, μπορεί **να σκιάσει** τα σημαντικά **οφέλη** και **να δημιουργήσει προβλήματα.**



Όταν η χρήση γίνεται κατάχρηση...



Κοινωνικά Δίκτυα

- *Η παρατεταμένη χρήση μπορεί να έχει επιπτώσεις στις **κοινωνικές δεξιότητες***
- *Ενίσχυση «ναρκισσισμού» και έμφαση στην εικόνα*
- *Δυσκολίες στην αυτοκριτική και αυτοβελτίωση*



Tsitsika AK et al.

Online social networking in adolescence: patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning, J Adol Health 2104 Jul;55(1):141-7.

Μορφές εθισμού στο διαδίκτυο

- *Εθισμός στο διαδίκτυο:*

Υπέρμετρη, ανεξέλεγκτη και παρορμητική χρήση του διαδικτύου που

- Παρεμποδίζει τη φυσιολογική ζωή του ατόμου
- Δημιουργεί άγχος και δυσφορία στο οικογενειακό, φιλικό και εργασιακό (σχολικό) του περιβάλλον

Μορφές εθισμού στο διαδίκτυο

- *Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:*

Όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάποιον που περνά πολύ μεγάλο μέρος της ημέρας του χρησιμοποιώντας π.χ. το Facebook, το Twitter ,το Instagram τόσο που:

- Επηρεάζεται η ποιότητα ζωής του
- Παραγκωνίζονται άλλες πτυχές της ζωής του

Μορφές εθισμού στο διαδίκτυο

- *Ο εθισμός σε video games:*

Υπέρμετρη χρήση και εξάρτηση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια (συνήθως μέσω διαδικτύου).

- Μοιάζει με την εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια (τζόγο)
- Το άτομο δεν έχει έλεγχο στο πόσο και πότε παίζει
- Η εξάρτησή του αυτή έχει συνέπειες στην καθημερινή του ζωή

Αιτίες ...

- Η ευαλωτότητα της **προσωπικότητας**
- Η ύπαρξη **ψυχοκοινωνικών δυσκολιών**,
(χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολία στις κοινωνικές δεξιότητες, έφηβοι με υπερκινητικότητα, διαταραχές συμπεριφοράς ή καταθλιπτικό συναίσθημα κ.λπ.)
- Δυσλειτουργικό **οικογενειακό περιβάλλον**
- Τραυματικά γεγονότα
- Οι νέες **κοινωνικές συνθήκες** (έλλειψη χώρων φυσικής εκτόνωσης και κοινωνικοποίησης, η γενικότερη απομόνωση και έλλειψη επικοινωνίας)

Διαδικτυακά Παιχνίδια





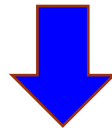
Όταν η χρήση γίνεται κατάχρηση...

- **Αυξάνω σιγά – σιγά το χρόνο** που είμαι online ή παίζω παιχνίδια
- **Θυμώνω**, νιώθω **ανησυχία** όταν δεν είμαι στο *internet* και το **αναζητώ**
- Όταν βγαίνω από το διαδίκτυο **εκνευρίζομαι**
- **Μπαίνω στο διαδίκτυο** και **ηρεμώ**

Όταν η χρήση γίνεται κατάχρηση...

- **Χάνω φίλους** γιατί **είμαι συνέχεια στο διαδίκτυο** και οι φίλοι μου με βαριούνται
- **Λέω ψέματα**, προκειμένου να κρύψω πόση ώρα είμαι online
- Σιγά σιγά **φτάνω σε σημείο να μην έχω καμία άλλη δραστηριότητα** πέρα από το διαδίκτυο

Με αποτέλεσμα



- **Μείωση της σχολικής επίδοσης**, κενά στα μαθήματα, πολλές απουσίες
- **Παραμέληση της υγείας** και της **φυσικής κατάστασης** (ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες, αφυδάτωση, μείωση φυσικής δραστηριότητας)



- **Περιορισμός των δραστηριοτήτων**, διακοπή αγαπημένων χόμπι (αθλητισμός, μουσική, χορός κ.λ.π)
- **Δυσκολία στη σχέση με την οικογένειά σου και τους φίλους σου**
- **Πονοκέφαλοι, κούραση των ματιών**





Υπερβολική Χρήση διαδικτύου & Ηλεκτρονικών Παιχνιδιών

Χρήση διαδικτύου >2 ώρες

- Αποφεύγω να παίζω παιχνίδια **για πολύ χρόνο** όταν γυρνάω στο σπίτι από το σχολείο – καταναλώνουν πολλή ενέργεια
- Προσπαθώ να **κοιμάμαι καθημερινά 8 ώρες**
- **Εμπλουτίζω το πρόγραμμά μου με δραστηριότητες που μου αρέσουν**

Μπορείς να κάνεις μια δοκιμή ...

**Για 1 ημέρα δεν θα μπω καθόλου στο διαδίκτυο και
δεν θα παίξω καθόλου παιχνίδια**

Θα το καταφέρω ;



Χρήση κινητών τηλεφώνων



Χρήση κινητών τηλεφώνων

- Φύλαξη στην τσάντα-όχι σε τσέπες ή στη ζώνη
- Εκπέμπεται ακτινοβολία και όταν δεν μιλάμε
- Πιο επιβλαβής η χρήση κινητού στο αυτοκίνητο
- Επηρεάζει τη δραστηριότητα των νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου



ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

(Κυκλώστε την απάντηση που σας εκφράζει)

- Ο πραγματικός κόσμος μου φαίνεται πηληκτικός και κενός.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Όταν με διακόπτουν από την πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο, θυμώνω και νευριάζω.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Πολλές φορές χάνω την αίσθηση του πραγματικού χρόνου και παραμένω στο διαδίκτυο περισσότερη ώρα από όση είχα σχεδιάσει.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Είμαι υπερβολικά κουρασμένος και καθημερινά νυστάζω.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Δεν κοιμάμαι σε σταθερές ώρες.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Τις περισσότερες φορές παραμελώ να παίξω μπάσκετ (ή κάποιο άλλο άθλημα), που είναι το αγαπημένο μου σπορ.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Η επίδοση στα μαθήματα του σχολείου μου δεν είναι σταδιακά φθίνουσα.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Πολλές φορές το βράδυ ξεχνάω να πλύνω τα δόντια μου και να κάνω μπάνιο.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Πολλές φορές νιώθω πόνους στη μέση μου και τα μάτια μου είναι ερεθισμένα.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Πολλές φορές προκαλείται ένταση με τα αδέρφια και τους γονείς μου, όταν με διακόπτουν από την ενασχόληση με το διαδίκτυο.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Συμπληρώστε το άθροισμα των «ΝΑΙ» και «ΟΧΙ»:

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Αρνητικές συνέπειες (π.χ. διαταραχές ύπνου, εκνευρισμός εκτός διαδικτυακής επαφής).

Δυσκολία να μειωθεί η χρήση του διαδικτύου, παρά την αναγνώριση των αρνητικών επιπτώσεων.

Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο.

Συγκεκριμένες διαδικτυακές ασχολίες (π.χ. παιχνίδια).

Άγχος λόγω του απαιτητικού προγράμματος και της ανάγκης εξισορρόπησης πολλών διαφορετικών δραστηριοτήτων.

Δεν υπάρχουν εναλλακτικές δραστηριότητες που τον/την ενδιαφέρουν.

Σταδιακή και προσαρμοστική μεταβολή μέσα από «αυτοδιόρθωση».

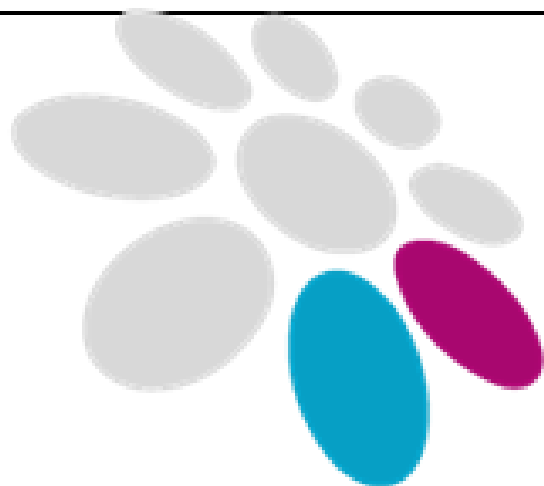
Εξισορρόπηση διαδικτυακών και εξω-διαδικτυακών δραστηριοτήτων.

Πίνακας – Χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο με θετικό τρόπο

		
Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις σελίδες με θετικό τρόπο;		



Γραμμή Στήριξης



Μ.Ε.Υ υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015



Γραμμή Στήριξης



- Χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις
- Απευθύνεται σε εφήβους και τις οικογένειές τους παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου
- Λειτουργεί σε συνεργασία με τον Οργανισμό «Ομπρέλα» info@obrela.gr στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Σύμπραξης της ENACSO www.enacso.eu.

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

