

Εθισμός στο διαδίκτυο

Τι είναι ο 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 αφιερώνουν πάρα πολλές ώρες στο διαδίκτυο σε σημείο που αυτό **παρεμβαίνει στην προσωπική ζωή τους.**



Μορφές εθισμού στο διαδίκτυο

- **Εθισμός στο διαδίκτυο** ορίζεται η υπέρμετρη, ανεξέλεγκτη και παρορμητική χρήση του διαδικτύου που παρεμποδίζει τη φυσιολογική ζωή του ατόμου και δημιουργεί άγχος και δυσφορία στο οικογενειακό, φιλικό και εργασιακό (σχολικό) του περιβάλλον.
- **Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης** είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάποιον που περνά πολύ μεγάλο μέρος της ημέρας του χρησιμοποιώντας το Facebook, το Twitter, το Instagram και άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο πολύ που επηρεάζεται η ποιότητα ζωής του και παραγκωνίζονται άλλες πτυχές της ζωής του.
- **Ο εθισμός σε video games** είναι η υπέρμετρη χρήση και εξάρτηση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια (συνήθως μέσω διαδικτύου). Μοιάζει πολύ με την εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια (τζόγο), το άτομο δεν έχει έλεγχο στο πόσο και πότε παίζει και η εξάρτησή του αυτή έχει συνέπειες στην καθημερινή του ζωή.

Συμπτώματα εθισμού

- Έχουν καθημερινή πολύωρη πλοήγηση στο διαδίκτυο
- Παραμελούν τις υποχρεώσεις τους λόγω της πλοήγησης
- Έχουν μειωμένη απόδοση στο σχολείο
- Προτιμούν την πλοήγηση από την επαφή με κάποιο φίλο ή μέλος της οικογένειας
- Γίνονται επιθετικοί σε ερωτήσεις γύρω από την χρήση του διαδικτύου
- Σκέφτονται ότι η ζωή θα είναι βαρετή χωρίς το internet
- Χάνουν ώρες ύπνου εξαιτίας πολλών ωρών παραμονής στο διαδίκτυο
- Προσπαθούν να κρύψουν πόσες ώρες είναι online
- Προτιμούν την πλοήγηση από την έξοδο με φίλο από το σπίτι
- Έχουν μεγάλο εκνευρισμό
- Αποτυγχάνουν να μειώσουν τις ώρες στο διαδίκτυο παρά την προσπάθειά τους.

Συνέπειες εθισμού

Όλα αυτά έχουν σοβαρές συνέπειες σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου, καθώς μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών- ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά.

Συνέπειες εθισμού

Παρατηρείται σημαντική μείωση σε:

- Ώρες ύπνου και ξεκούρασης
- Οικογενειακού χρόνου
- Ώρες διαβάσματος και επιδόσεων
- Κοινωνική συναναστροφή
- Αθλητικές δραστηριότητες και χόμπι
- Απώλεια ενδιαφέροντος
- Σωματοποίηση άγχους
- Παρορμητικότητα
- Αύξηση Επιθετικότητας
- Αίσθημα μοναξιάς
- Καταθλιπτική διάθεση
- Εμφάνιση πονοκεφάλων-ξηροφθαλμία-αύξηση μυωπίας,
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, μυοσκελετικά άλγη

Αίτια εθισμού

- Εξοικείωση, ευκολία επικοινωνίας και πρόσβασης
- Δημιουργία καινούργιας προσωπικότητας
- Ανωνυμία
- Άρση αναστολών και οικειότητα
- Ικανοποίηση αναγκών
- Αλλοίωση πραγματικότητας και χρόνου

Τρόποι αντιμετώπισης εθισμού

- Κοινή στάση γονέων απέναντι στο παιδί
- Ένδειξη πραγματικού ενδιαφέροντος και όχι τιμωρίας
- Εγκατάσταση ειδικών προγραμμάτων
- Τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα κοινό δωμάτιο ή ορατό σημείο
- Συνεργασία γονέων και παιδιού με εκπαιδευτικό χαρακτήρα
- Καλλιέργεια και υιοθέτηση εναλλακτικών δραστηριοτήτων
- Προσωπική εκπαίδευση και ενημέρωση
- Προσπάθεια προσέγγισης χάσματος γενεών