

Ερωτήσεις/Απαντήσεις σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο:

Πως συνδυάζεται η έννοια του εθισμού με το Διαδίκτυο; Μπορεί κάποιος να εθιστεί σε μία απασχόληση, ένα μέσο ενημέρωσης και ψυχαγωγίας;

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο ανήκει στη κατηγορία των **συμπεριφορικών εθισμών** – δηλαδή τα προβλήματα που ανακύπτουν όταν μία συγκεκριμένη συμπεριφορά ξεφύγει από τον έλεγχο του ατόμου.

Αυτό σημαίνει ότι εγώ που εργάζομαι και χρησιμοποιώ το Διαδίκτυο αρκετές ώρες με δεξιότητα, νιώθω και ικανοποίηση από το έργο μου θα χαρακτηριστώ «εθισμένος»;

Ο συμπεριφορικός εθισμός συχνά συγχέεται με τον **υψηλό βαθμό εμπλοκής** με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής δεν διακρίνεται από μικρότερο βαθμό ενασχόλησης με όρους χρονικής διάρκειας όμως διαφέρει από τον εθισμό στο ότι οι αρνητικές συνέπειες είναι απύσες και στο ότι δεν σημειώνεται τάση του ατόμου να επαναλάβει τη συμπεριφορά ώστε να απαλύνει δυσφορία που νιώθει όταν τη διακόπτει.

Αντίθετα, το άτομο με υψηλό βαθμό εμπλοκής προβαίνει στη δραστηριότητα επειδή τη βρίσκει ευχάριστη.

Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής στη χρήση Διαδικτύου μπορεί να είναι μία θετική ιδιότητα, ειδικά καθώς η χρήση του προάγεται κοινωνικά και είναι απαραίτητη ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία μάθησης επαγγελματικών δεξιοτήτων.

Ο κίνδυνος εθισμού είναι ένας κίνδυνος όπως το να μας κλέψουν τους κωδικούς μας, να κολλήσουμε κάποιον «ιό» ή να μας παρενοχλήσουν;

Όχι. Πρόκειται για μία ψυχική νόσο, όπως και ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια ή στις χημικές παράνομες ουσίες. Σύντομα δε πρόκειται να συμπεριληφθεί στη νοσολογική κατηγοριοποίηση της επίσημης Ψυχιατρικής. Όσο σημαντική και αν είναι η λήψη μέτρων προστασίας κατά την περιήγηση στο Διαδίκτυο που αναφέρατε (και όλοι μας μπορούμε να βρούμε πλέον αυτές τις πληροφορίες εύκολα) αυτή δεν εξασφαλίζει κανέναν από θέματα εθισμού. Συνεπάγεται και ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι ένα θέμα που αφορά όλους μας πρέπει δε να το διαχειρίζονται ειδικοί Ψυχικής Υγείας και μόνον.

Πότε λοιπόν πρακτικά γίνεται πρόβλημα η ενασχόληση με το Διαδίκτυο;

Τα σημεία που παρατηρούμε σε ένα άτομο με συμπεριφορικό εθισμό είναι -

- Αισθάνεται καλά όταν ασκεί τη συμπεριφορά..
- Για να συνεχίσει να αισθάνεται το ίδιο καλά πρέπει με τη πάροδο του χρόνου να αυξήσει το πόσο συχνά ασκεί τη συμπεριφορά.
- Αν για κάποιο λόγο δεν μπορεί να ασκήσει τη συμπεριφορά έχει άσχημη αίσθηση (όχι απλά στέρηση της καλής αίσθησης).

- Αν προσπαθήσει μόνο του το άτομο να ελαττώσει τη συμπεριφορά θα αποτύχει και θα επιστρέψει στο ίδιο μοτίβο.
- Η συμπεριφορά αυτή κυριαρχεί στις πράξεις του αλλά και στη σκέψη του, όταν για παράδειγμα δεν είναι συνδεδεμένος στο Διαδίκτυο σκέφτεται τότε θα συνδεθεί με λαχτάρα.
- Η εν λόγω συμπεριφορά προκαλεί σύγκρουση τόσο με άλλα άτομα (π.χ μέλη της οικογένειας του που παραπονιούνται για το ότι είναι σε 2^η μοίρα) όσο και με τον ίδιο του τον εαυτό όταν συνειδητοποιεί ότι δεν μπορεί να την αλλάξει. Ακόμη οι πόροι που καταναλώνει σε αυτή τη συμπεριφορά (χρήμα, χρόνος, νοητική συγκέντρωση) βρίσκονται σε βάρος άλλων σημαντικών δραστηριοτήτων που παραμελεί (εργασία, σπουδές, κοινωνικοποίηση)

Αυτός που είναι εθισμένος είναι ένα άτομο που δεν έχει φραγμούς ή που δεν γνωρίζει τι είναι το καλό για το ίδιο, πρέπει να το νουθετούμε, να το ψέγουμε και να του δείχνουμε το 'σωστό' δρόμο για να το βοηθήσουμε;

Δεν βοηθάει να σκεφτόμαστε τα άτομα με οποιαδήποτε έκφραση εθισμού ως άτομα που δεν «ξέρουν το σωστό» και πρέπει να ενημερωθούν ή να τα πείσουμε με κάποιο τρόπο για το «λάθος» τους. Όπως ένας ασθενής με υπέρταση, αναπνευστικά προβλήματα ή νεφρική ανεπάρκεια δεν μπορεί έτσι απλά από μόνος του να ρυθμίσει τη πίεση του, την αναπνοή ή τον τρόπο που δουλεύουν τα νεφρά του, έτσι και ένας ασθενής εθισμένος στο Διαδίκτυο δεν μπορεί πλέον να ρυθμίσει τη συμπεριφορά του στο Διαδίκτυο – αυτή είναι η φύση της νόσου του. Χρειάζεται κατάλληλη αντιμετώπιση από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Μπορούμε απλά να τον/την προτρέψουμε να αναζητήσει κατάλληλη βοήθεια για το συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας του.

Μήπως ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν είναι παρά μία μορφή «ηθικού πανικού» της εποχής, όπως είχε συμβεί με την εισαγωγή του ραδιοφώνου ή της τηλεόρασης;

Το Διαδίκτυο έχει μία ουσιαστική διαφορά από τα υπόλοιπα μέσα ενημέρωσης και ψυχαγωγίας – τη διαδραστικότητα. Είναι ένα εργαλείο το οποίο μορφοποιεί τόσο το στόχο του όσο και τον χρήστη του. Δίνει την επιλογή να μεταβάλλεις ενεργητικά τη διάθεση σου με τον ίδιο τρόπο που τα εργαστηριακά ποντίκια έχουν την «επιλογή» να πατήσουν έναν μοχλό ώστε να λάβουν την ανταμοιβή τους, ψίχουλα νοητικής και συναισθηματικής διέγερσης. Όταν ένα μέσο χρησιμοποιείται για αυτό το σκοπό (και μόνο τότε) δεν μπορεί παρά να χαρακτηριστεί ως μέσο έκφρασης εθισμού. Δεν μπορούμε δε να αγνοήσουμε τη πραγματικότητα πολλών ατόμων που έχουν θυσιάσει θετικές πλευρές της ζωής τους στο βωμό της συνεχούς ενασχόλησης με το Διαδίκτυο.

Γιατί όμως κάποιος να στραφεί στο Διαδίκτυο και να παρουσιάσει συμπεριφορά εθισμού;

Η ενασχόληση με το Διαδίκτυο γίνεται ακαταμάχητη εφόσον το άτομο παρουσιάζει κάποιες ανάγκες που βρίσκουν πρόσκαιρη ικανοποίηση μέσα από αυτήν. Οι λόγοι μπορεί να σχετίζονται με προϋπάρχοντα στοιχεία της

προσωπικότητας του, υποκείμενες ψυχικές διαταραχές (άγχος, κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, κ.α), να είναι μία μαθημένη συμπεριφορά που ενισχύθηκε από τον περίγυρο (π.χ η τάση των γονέων να χρησιμοποιούν τον Η/Υ και το Διαδίκτυο για να αποσπάσουν τη προσοχή των παιδιών τους όπως με την τηλεόραση). Αυτές οι ανάγκες δεν ικανοποιούνται με άλλο τρόπο ή ικανοποιούνται ευκολότερα με τη βοήθεια του Διαδικτύου. Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι το Διαδίκτυο προσφέρει ανωνυμία, εύκολη προσβασιμότητα, μικρό κόστος, απομονώνει από τον περίγυρο και είναι γενικά αποδεκτό ως μέσο. Αυτά τα στοιχεία του μπορεί να βοηθήσουν την έκφραση ψυχικών δυσκολιών μέσω της χρήσης του.

Τι έκταση έχει το φαινόμενο στην Ελλάδα;

Στην Ελλάδα έχουν γίνει ορισμένες από τις πλέον έγκυρες έρευνες παγκοσμίως από μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, καθώς το δείγμα ήταν είτε αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού είτε απογραφικό. Στη περιφέρεια Θεσσαλίας (αντιπροσωπευτικό δείγμα του μαθητικού πληθυσμού, 2006) το ποσοστό ατόμων με πιθανό πρόβλημα εθισμού ήταν 8.2% και στη νήσο Κω (απογραφικό δείγμα του μαθητικού πληθυσμού σε δύο φάσεις, 2008 και 2010) το ποσοστό ήταν το 2008 11%. Στο Συνέδριο μας στη Θεσσαλονίκη πρόκειται να παρουσιαστούν τα στοιχεία της δεύτερης διαδοχικής έρευνας στη νήσο Κω (2010) όπου και θα αναλυθεί η ανησυχητική διαχρονική εξέλιξη του φαινομένου.

Σε σύγκριση με ξένες χώρες που βρίσκεται η Ελλάδα;

Τα ποσοστά παρουσιάζουν σημαντική διακύμανση ανάλογα με τη μεθοδολογία και το μέρος διεξαγωγής τους, οι χώρες της Άπω Ανατολής τυπικά αναφέρουν το μεγαλύτερο πρόβλημα. Στη Κίνα ο αριθμός υπολογίζεται μεταξύ 9,72%-11% των χρηστών ηλικίας κάτω των 24 ετών. Πρόσφατη ανασκόπηση της καθηγήτριας Kimberly Young, υπολογίζει ότι παγκοσμίως το ποσοστό τείνει να είναι χαμηλότερο στο μαθητικό πληθυσμό με τιμές περί το 4,6-4,7%, ανεβαίνει στο γενικό πληθυσμό χρηστών με τιμές από 6-15% και μπορεί να φτάνει το 13-18,4% των φοιτητών. Η Δρ. Young θα συμμετάσχει με τηλε-συνδιάσκεψη στο Συνέδριο της Εταιρείας μας και θα παρουσιάσει τα σχετικά στοιχεία.

Πώς μπορεί ένα άτομο να καταλάβει αν είναι εθισμένο στο διαδίκτυο;

Από την ιστοσελίδα της Συμβουλευτικής Υπηρεσίας φοιτητών προς αντιμετώπιση της παθολογικής χρήσης Η/Υ και Διαδικτύου (<http://www.med.auth.gr/activities/student-piu/>) παρατίθενται οι απλές ερωτήσεις που μπορεί κάποιος να απευθύνει στον εαυτό του με ειλικρίνεια

- Αισθάνεσαι να σε απασχολεί συνεχώς η χρήση του Η/Υ ή του Διαδικτύου (π.χ σκέφτεσαι τι έκανες τη προηγούμενη φορά ή ανυπομονείς για την επόμενη);
- Μένεις περισσότερο χρόνο στον Η/Υ ή στο Διαδίκτυο από ότι σχεδίαζες;
- Χρησιμοποιείς τον Η/Υ ή το Διαδίκτυο σαν μέσο διαφυγής από τα προβλήματα σου ή σαν τρόπο ανακούφισης από άγχος ή θλίψη;

- Νιώθεις άσχημα αν προσπαθήσεις να περιορίσεις τη χρήση Η/Υ ή Διαδικτύου ή αν δεν μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις;
- Χρειάζεται να χρησιμοποιήσεις περισσότερη ώρα τον Η/Υ ή το διαδίκτυο ώστε να σου φέρουν ανακούφιση;
- Η χρήση Η/Υ ή Διαδικτύου έχει αρνητικές συνέπειες για τις σπουδές σου;
- Οι φίλοι σου παραπονούνται ότι δεν σε βλέπουν πλέον; Είναι οι περισσότεροι σου φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί;

Εφόσον σε κάποια από αυτές τις ερωτήσεις απαντάς με ένα 'ναι' τότε ενδέχεται να κάνεις χρήση του Διαδικτύου που να σου προκαλεί προβλήματα στη 'πραγματική' ζωή σου, έξω από αυτό.

Έχω ακούσει για «κατάχρηση», «προβληματική χρήση», «εθισμό», κ.α όρους. Τι σημαίνουν όλα αυτά; Ποιος όρος είναι δόκιμος;

Γενικά υπάρχει μία σύγχυση στη βιβλιογραφία ως προς την ορολογία και τον ορισμό του προβλήματος. Πολλές φορές βλέπουμε μεμονωμένους όρους όπως 'εθισμός στα video games' ή 'υπερνασχόληση με το facebook' οι οποίοι αποτυγχάνουν να συλλάβουν τη φύση του προβλήματος, ήτοι τα πολυσύνθετα προβλήματα που επιφέρει στο χρήστη. Στο διαγνωστικό εγχειρίδιο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας η διαταραχή πρόκειται να εισέλθει ως «Internet Addiction Disorder» (διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο). Δεν είναι όμως και το κάθε πρόβλημα στη χρήση ικανής έντασης ώστε να χαρακτηριστεί εθισμός. Προς διευκόλυνση παρατίθενται οι σύντομοι ορισμοί της ερευνητικής ομάδας όπως δημοσιοποιήθηκαν ως τμήμα άρθρου στο περιοδικό 'Νευρολογία' (Σιώμος και συνεργάτες, 2010).

A. Τυπική χρήση Διαδικτύου

Η καλοήθης χρήση είτε σε εργασιακό περιβάλλον είτε για λόγους αναψυχής.

B. Προβληματική χρήση Διαδικτύου

Η χρήση όπου δεν εξυπηρετείται κάποιος συγκεκριμένος σκοπός, παρά αποτελεί αυτοσκοπό προειδοποιώντας για πιθανή κατάχρηση.

Γ. Κατάχρηση Διαδικτύου

Ένα δυσπροσαρμοστικό, επαναλαμβανόμενο μοτίβο χρήσης που οδηγεί σε σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητας κατά τη διάρκεια δωδεκάμηνης περιόδου, όπως καταδεικνύεται από:

- αποτυχία να διεκπεραιωθούν σημαντικές ευθύνες στην εργασία, σχολείο ή σπίτι
- κοινωνικά και διαπροσωπικά προβλήματα.
- χρήση σε καταστάσεις στις οποίες παρατηρούνται αρνητικές σωματικές συνέπειες (π.χ ελλιπή σίτιση, ύπνος, κοκ)
- προβλήματα με το νόμο

Δ. Εξάρτηση από το Διαδίκτυο

Μία χρόνια, προοδευτική ασθένεια που συμπεριλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία: τη καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου που ενέχει την απώλεια ελέγχου και τη συνέχιση της χρήσης παρά τις δυσμενείς συνέπειες. Η διάγνωση της εξάρτησης απαιτεί στη διάρκεια ενός δωδεκαμήνου τουλάχιστο τρία από τα ακόλουθα :

- ανάπτυξη 'ανοχής'
- συμπτώματα 'στέρησης'

- χρήση για όλο και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα
- ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειωθεί ή να ελεγχθεί η χρήση,
- παραίτηση από σημαντικές κοινωνικές, επαγγελματικές ή δραστηριότητες αναψυχής
- συνέχιση της χρήσης παρά τη γνώση ότι υπάρχουν επίμονα ή επαναλαμβανόμενα βιολογικά ή ψυχολογικά προβλήματα τα οποία προκλήθηκαν ή επιδεινώθηκαν από τη χρήση.

Ε. Εθισμός στο Διαδίκτυο

Πρόκειται για περίπτωση που πληροί τα κριτήρια της εξάρτησης όπου όμως πλέον είναι η συνήθης συμπεριφορά για τον χρήστη και υπάρχει σοβαρή βαρύτητα. Ο εθισμένος λαχταρά να χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο με συγκεκριμένους τρόπους, χρονικό διάστημα και συχνότητα τα οποία είναι επικίνδυνα για τον ίδιο και ενδεχόμενα για αυτούς με τους οποίους έχει σχέσεις (π.χ περιπτώσεις ακραίας παραμέλησης των αναγκών του εαυτού ή συγγενικών προσώπων).

Βλέπουμε ότι έχετε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα ως ελάχιστο όριο – γιατί αυτό; Μήπως είναι πολύ μεγάλο/μικρό;

Όλοι οι χρήστες του Διαδικτύου μετά από μία σύντομη περίοδο ενθουσιασμού με το νέο μέσο καλούνται να αυτορρυθμίσουν τη συμπεριφορά τους. Τυπικά αυτό το διάστημα είναι μικρό και ο χρήστης υιοθετεί ένα υγιές πρότυπο χρήσης. Ακόμη σε περιπτώσεις προβληματικής χρήσης μπορεί η ένταση να είναι μεγάλη αλλά να αντιπαρέρχεται το άτομο με δικές του προσπάθειες το πρόβλημα. Είναι καλό να αποφεύγουμε την «υπερδιάγνωση» και τις υπερβολές στη περιγραφή του προβλήματος. Το όριο του ενός έτους όμως είναι ρεαλιστικό καθώς π.χ στις μικρότερες ηλικίες εφόσον το πρόβλημα συνεχίζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές συνέπειες για όλη τη ζωή αφού οδηγεί ακόμη και στην έξοδο από το σχολικό περιβάλλον. Παρομοίως για ένα ενήλικα αντίστοιχο διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της εργασίας ή μίας σημαντικής σχέσης.

Πως γίνεται η διάγνωση; Μπορούμε να μιλάμε για εθισμό με τις απαντήσεις σε ένα ερωτηματολόγιο ή πληροφορίες από τρίτους;

Όπως κάθε διάγνωση ψυχικής διαταραχής χρειάζεται πλήρης κλινική συνέντευξη από εξειδικευμένο ειδικό Ψυχικής υγείας που μπορεί να χρησιμοποιήσει και δεδομένα από πιστοποιημένα εργαλεία (ερωτηματολόγια) κατά περίπτωση. Ερωτηματολόγια επίσης χρησιμοποιούνται για επιδημιολογική έρευνα μεγάλης κλίμακας ώστε να έχουμε μια αδρή εικόνα του φαινομένου στον πληθυσμό. Δεν σημαίνει ότι εφόσον κάποιος απαντά θετικά ή αρνητικά σε ένα ερωτηματολόγιο είναι κατ'ανάγκη εθισμένος (ή όχι).

Πηγή: Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο (το άνω περιεχόμενο μπορεί να αναπαραχθεί ελεύθερα υπό τη προϋπόθεση αναφοράς της Εταιρείας ως συντάκτη).