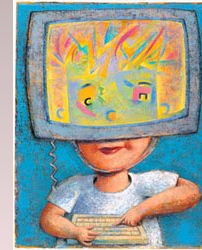


Εθισμός στο Διαδίκτυο



Κωνσταντίνα Κολλιοπούλου
Σχ. Σύμβουλος 43^{ης} Περιφέρειας
Δημοτικής Εκπαίδευσης Αττικής

Χρήσεις Διαδικτύου

A. Τυπική χρήση Διαδικτύου. Η καλοήθης χρήση είτε σε εργασιακό περιβάλλον είτε για λόγους αναψυχής.

B. Προβληματική / Υπερβολική χρήση Διαδικτύου. Η χρήση όπου δεν εξυπηρετείται κάποιος συγκεκριμένος σκοπός, παρά αποτελεί αυτοσκοπό προειδοποιώντας για πιθανή κατάχρηση και εθισμό.

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Η πρώτη περίπτωση είδε το φως της δημοσιότητας το 1997, στις Η.Π.Α. Το πρώτο Κέντρο Απεξάρτησης λειτούργησε το 1995, στην Πενσυλβάνια των Η.Π.Α., ενώ την ίδια χρονιά ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Ivan Goldberg, εν μέρει αστειευόμενος, υιοθέτησε πρώτος τον όρο **Internet addiction** (εθισμός στο Διαδίκτυο).

Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε εφήβους και παιδιά.

Ορισμοί Εθισμού

«Συμπεριφορά που εδραιώνεται σαν μηχανισμός διαχείρισης του άγχους» (Goldberg, 1996).

«Κάθε συμπεριφορά χρήσης του ιστού που ικανοποιεί έξι πυρηνικά στοιχεία εξάρτησης: συστηματικότητα, τροποποίηση της διάθεσης, ανθεκτικότητα, συμπτώματα στέρησης, συγκρούσεις και υποτροπές, χαρακτηρίζεται λειτουργικά εξαρτητική» (Griffiths, 1998).

«Μία διαταραχή του ελέγχου των παρορμήσεων, κατά την οποία το άτομο βιώνει μία κλιμακούμενη ένταση ή διέγερση πριν από τη χρήση του ιστού και μία αίσθηση ικανοποίησης ή ανακούφισης μετά την ολοκλήρωση της συμπεριφοράς (Shapira et al., 2003).

«Η τάση προς μία παρορμητική χρήση του διαδικτύου, που παρεμποδίζει τη δυνατότητα κάποιου να έχει μία φυσιολογική ζωή» (Rice και Young, 2005).

Τύποι Εθισμού στο Διαδίκτυο



Net Gaming: Αφιέρωση πολύτιμου χρόνου σε κάθε είδους παιχνίδι στο Διαδίκτυο, σε e-καζίνο, ηλεκτρονικό shopping, κάθε λογής δημοπρασίες, κ.α.



Cyber-Relational Addiction: Συνεχής σύναψη φιλικών και άλλων σχέσεων μέσω των διαφόρων chat rooms.



Information Overload: Τύπος καταναγκασμού που προκύπτει ακριβώς από τον πλούτο και την εξαιρετική ποικιλία πληροφόρησης που διατίθεται στο Διαδίκτυο. Ο χρήστης καταναλώνει υπερβολικό χρόνο στην αναζήτηση, συλλογή και οργάνωση της πληροφορίας. (Dannon PN & Iancu I. 2007).

«Πλεονεκτήματα» Διαδικτύου

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, πολλές φορές, οπτική επαφή.

Ο χρήστης:

⌘ 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 και
το κάνει να αποτελεί κατά κάποιον τρόπο την
εύκολη και ελκυστική λύση.

Σύμφωνα με την Ι. Θεοτοκά*, η προσκόλληση στο Διαδίκτυο καλύπτει την ανάγκη για μια εξιδανίκευση του εαυτού μας και για μια μορφή **κοινωνικότητας**, που ενδεχομένως μας λείπει στην κανονική μας ζωή.

Ένα ακόμη πλεονέκτημα του Διαδικτύου είναι ότι εμπεριέχει ατελείωτα επίπεδα και στόχους προς επίτευξη ενώ **ο κίνδυνος της απόρριψης** απουσιάζει και το αίσθημα ντροπής καλύπτεται (επικοινωνώ μόνο όταν θέλω, αποκαλύπτω μόνο ό, τι θέλω, κανείς δεν ξέρει ποιος είμαι).

*Δρ Έλια Θεοτοκά, Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια της Ψυχιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ο κρισιμότερος ίσως, ψυχολογικός, προβλεπτικός παράγοντας για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, είναι η ανάγκη μετριασμού έντονων αρνητικών συναισθημάτων (Morahan - Martin, 1999).

Ουσιαστικά το Διαδίκτυο επιτρέπει στα άτομα, που πιέζονται από την πραγματικότητα που βιώνουν, εξωτερική ή εσωτερική, να αποσυμπιέζονται (Young, 1997).

Εθισμός και Κοινωνικές Δομές

Το φαινόμενο είναι συχνότερο στα αγόρια, σε μονογονεϊκές ή δυσλειτουργικές οικογένειες, σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή υπερκινητικότητα.

Οι νέες κοινωνικές δομές (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, μικρές οικογένειες σε μεγάλες κοινωνίες, μοναξιά, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) φαίνεται να συμβάλλουν στην ανάπτυξη του φαινομένου.

Εθισμός και Ψυχικές Διαταραχές

Η εξάρτηση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα και άλλων ψυχικών διαταραχών εκτός της κατάθλιψης όπως αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία.

Μπορεί να συνυπάρχει, υπέρ - κινητικότητα και διάσπαση προσοχής ή και αυτιστική συμπεριφορά, που σε κάποιες από τις περιπτώσεις αυτές μπορεί να χρειαστεί φαρμακοθεραπεία προκειμένου να αντιμετωπιστούν παράλληλα και οι άλλες διαταραχές.

Εθισμός και Ηλικία

Το φαινόμενο μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία, ενώ είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών).

Τα παραπάνω δεν είναι απόλυτα, αφού η χρονολογική ηλικία μπορεί να μην συμβαδίζει πάντα με το αναπτυξιακό ψυχοκοινωνικό και γνωστικό στάδιο : π.χ. ένας έφηβος 10 ετών μπορεί να βρίσκεται αναπτυξιακά στη μέση εφηβεία και να συμπεριφέρεται ανάλογα κ.λπ.

Εθισμός και Μορφωτικό Επίπεδο

Στις νεαρές ηλικίες παρατηρείται έντονη χρήση των νέων τεχνολογιών ακόμη και από άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου, το οποίο συνεπάγεται ότι στις νέες γενιές το επίπεδο εξοικείωσης με τις νέες τεχνολογίες δεν επηρεάζεται τόσο έντονα από το μορφωτικό επίπεδο.★

★Μελέτη του Παρατηρητηρίου για την ΚτΠ αναφορικά με το προφίλ των Ελλήνων χρηστών Διαδικτύου.

Εθισμός και Γεωγραφική Κατανομή στη Χώρα μας

Τα υψηλότερα ποσοστά στη χρήση Διαδικτύου εμφανίζονται στις περιφέρειες :

- ✓ Αττικής (41,2%),
- ✓ Νοτίου Αιγαίου (31,4%) και
- ✓ Κεντρικής Μακεδονίας (29,7%).★

★Μελέτη του Παρατηρητηρίου για την ΚτΠ αναφορικά με το προφίλ των Ελλήνων χρηστών Διαδικτύου.

Προειδοποιητικοί Παράγοντες Εθισμού

Οι παράγοντες που προηγούνται του εθισμού στο διαδίκτυο είναι (Douglas et al. 2009):

♣ **Κύριοι:** Πολυετής χρήση του Διαδικτύου - Ο χρόνος που αφιερώνει το άτομο στο Διαδίκτυο - Η έλλειψη σχέσεων - Η μοναξιά.

♣ **Δευτερεύοντες:** Τα άτομα που αισθάνονται αδικημένα και μόνα μπορεί να καταφύγουν στις διαδικτυακές σχέσεις για παρηγοριά και κοινωνικοποίηση.

Κριτήρια Εθισμού

Κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική χρήση είναι :

α) ανάγκη για ολοένα αυξανόμενη ποσότητα χρόνου παραμονής στο Διαδίκτυο, για την επίτευξη του ίδιου αισθήματος ικανοποίησης,

β) συνέχιση ίδιου χρόνου παραμονής στο Διαδίκτυο επιφέρει μειωμένο αίσθημα ικανοποίησης

Χαρακτηριστικά Γνωρίσματα

1. Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως :
 - ✓ ψυχοκινητική διέγερση, εκνευρισμός,
 - ✓ εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού,
 - ✓ άγχος,
 - ✓ έμμονη σκέψη για το Διαδίκτυο,
 - ✓ όνειρα για το Διαδίκτυο.

2. Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης.

3. Παραμονή on-line για $>$ χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο.

4. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο (λογισμικό, σκληροί δίσκοι κ.λπ).

5. Διαταραχές ύπνου και αλλαγή συνηθειών ύπνου.

6. Μείωση φυσικής δραστηριότητας.

7. Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου (σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, σχολική αποτυχία).

8. Συνέχιση χρήσης παρά την γνώση της παραπάνω έκπτωσης.

Χαρακτηριστικές Ενδείξεις



Εξιδανίκευση του μέσου. Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.



Τροποποίηση της διάθεσης. Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.



Ανοχή. Ο χρήστης χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.



Σύγκρουση. Ενώ αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.



Ασχολείται αρχικώς με ηπιότερες και όχι τόσο εθιστικές λειτουργίες του διαδικτύου, όπως είναι η αποστολή ηλεκτρονικών **μηνυμάτων**, και σταδιακά μεταβαίνει σε πιο διαδραστικές διαδικτυακές λειτουργίες όπως τα δωμάτια συνομιλιών (**chat room**), οι ομάδες ειδήσεων ή ακόμη και τα αποκαλούμενα κοινωνικά παιχνίδια όπως το «**Second Life**», (εικ. πραγματικότητα).

Συμπτώματα

2ο Μαθητικό Συνέδριο Πληροφορικής – Μάρτιος 2010



Το άτομο ξεχνιέται στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σ' αυτόν.



Ασχολείται συνεχώς με το Διαδίκτυο ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό.



Προτιμά την ενασχόληση με το Διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.



Πέφτει η σχολική απόδοση ή η απόδοση στο χώρο εργασίας.



Λειτουργεί αμυντικά και εχθρικά όταν κάποιος φέρνει τη συζήτηση στο θέμα του Διαδικτύου.



Το Διαδίκτυο, τον/την απασχολεί ακόμα και την ώρα του φαγητού ή την ώρα του διαβάσματος ή οπουδήποτε αλλού, π.χ. όταν βρίσκεται στον κινηματογράφο.



Συχνά ξενυχτά προκειμένου να μείνει συνδεδεμένος/ή στο Διαδίκτυο.



Λέει συχνά «καλά, θα παραμείνω στον υπολογιστή μόνο ένα λεπτό ακόμη».



Κρύβει από γονείς και φίλους πόσες ώρες περνά στο Διαδίκτυο και συχνά δεν το ομολογεί ούτε στον εαυτό του.



Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δε βρίσκεται στο Διαδίκτυο.



Αδιαφορεί για πράγματα που παλιά τον/την ευχαριστούσαν.

Έχει διαπιστωθεί ότι οι εξαρτημένοι παραμελούν την οικογένεια και τους φίλους τους, διακατέχονται από άσχημα συναισθήματα όταν απέχουν από τον υπολογιστή τους, ψεύδονται σε συγγενείς και φίλους για τις δραστηριότητες και αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολείο.

Συνέπειες - Επιπτώσεις

Η παθολογική εξάρτηση από το Διαδίκτυο, δεν έχει οριστεί επισήμως ως ψυχική διαταραχή, αλλά αποτελεί κοινωνικό πρόβλημα με ανησυχητικές διαστάσεις.

Ως εθισμός μπορεί να συγκριθεί με άλλες εξαρτήσεις όπως ο αλκοολισμός ή η βουλιμία, ενώ έχει τα χαρακτηριστικά ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς, με αρνητικές συνέπειες τόσο στην υγεία όσο και στην προσωπική, οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική ζωή.

Πολλοί χρήστες, όταν «αποχωριστούν» τον ηλεκτρονικό υπολογιστή:

- δεν θυμούνται ούτε καν τη διεύθυνση του σπιτιού τους,
- παραμελούν την προσωπική τους φροντίδα και υγιεινή,
- σταδιακά κόβουν τις γέφυρες επικοινωνίας με γονείς και φίλους και
- αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καχεξίας ή παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών-ακινησίας- μπροστά στην οθόνη.

Αναφέρθηκαν περιπτώσεις παιδιών που χρειάστηκε να εισαχθούν στο νοσοκομείο εξαιτίας **αφυδάτωσης** («ξεχάστηκαν» στο Διαδίκτυο), αλλά και παιδιών που **έκλεβαν χρήματα** από τους γονείς για να μπορέσουν να «παίξουν» σε ένα Ιντερνετ καφέ.

Στα παιδιά, η στενή επαφή με τη νέα τεχνολογία επιτρέπει στην ακτινοβολία να διεισδύει ευκολότερα στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλό τους, που περικλείεται από λεπτά οστά που επιτρέπουν στην ακτινοβολία να διεισδύει ευκολότερα.

Πιο βλαβερές επιπτώσεις για την υγεία έχει η χρήση των **ασύρματων υπολογιστών**, που εκπέμπουν ακτινοβολία στη ζώνη των 2GHz.

Στις ευαίσθητες ηλικίες των 8-14 ετών, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα όρασης, πόνους στον λαιμό και στον αυχένα, πονοκεφάλους και αδυναμία συγκέντρωσης της προσοχής.

Προφίλ Εθισμένου

(Σιώμος και συν. 2011). Διαχρονική Κλινική Έρευνα.

Το προφίλ του εθισμένου αφορά κυρίως αγόρια, που παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια,* με μέσο όρο καθημερινής χρήσης 5.5 ώρες (min=3, max=10) και μ.ο ηλικίας τα 14-15 χρόνια, ενώ είναι συχνές και οι επισκέψεις τους σε Ίντερνέτ καφέ. Όλοι διαθέτουν ηλεκτρονικό υπολογιστή, ενώ υπάρχει σε όλες τις περιπτώσεις Ευρυζωνική σύνδεση Διαδικτύου στο σπίτι. **

★ 97,75 Διαδικτυακά παιχνίδια και 2,3% Ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης
★★ Σπίτι 79,1%, Ίντερνετ καφέ 67,4%, Σχολείο 16,3%.

Στο 100% των περιπτώσεων την πρώτη επαφή με το ειδικό ιατρείο την κάνουν οι γονείς.

Τα πρώτα συμπτώματα που επικαλούνται εκτός της υπερβολικής χρήσης του μέσου, όταν ζητούν βοήθεια για τα παιδιά τους που έχουν εθιστεί στο Διαδίκτυο είναι :

- βίαιη-αντιδραστική συμπεριφορά προς τους γονείς στην προσπάθεια οριοθέτησης της χρήσης,
- καχεξία, λόγω των πολλών ωρών ενασχόλησης,
- απομόνωση στο δωμάτιο,
- πτώση σχολικής επίδοσης,
- αποδιοργάνωση σε επίπεδο καθημερινότητας και κατάθλιψη.

Διαπιστώσεις

- Η επικράτηση του εθισμού στα αγόρια είναι καθολική.
- Υπάρχει στενή σχέση με κατάθλιψη- IAD και ΔΕΠ-Υ / IAD
- Η κατάθλιψη άλλοτε προηγείται και άλλοτε έπεται του εθισμού στο διαδίκτυο
- >50% εμφανίζει συννοσηρότητα με άλλη ψυχική διαταραχή και 25% τριπλή συννοσηρότητα.

Θεραπεία Εθισμού

- ✓ Συμβουλευτική παρέμβαση στο παιδί και στην οικογένεια.
- ✓ Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- ✓ Εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από το παιδί.
- ✓ Γνωστικο - συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.

✓ Φαρμακοθεραπεία και σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις πού μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός, καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας, απαιτείται ενδονοσοκομειακή νοσηλεία στην παιδοψυχιατρική κλινική.

Σήμερα στην Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, φιλοξενούνται συνολικά 250 παιδιά, ενώ η τάση της εξάρτησης είναι αυξητική και αγγίζει το 3%.

Ελληνική Πρωτιά

Όπως ανακοινώθηκε στο 6^ο Πανελλήνιο Παιδοψυχιατρικό Συνέδριο :

Ο εθισμός των νέων στην Ελλάδα - σε μία χώρα με πολύ χαμηλή διείσδυση του Διαδικτύου, φτάνει στο 8.2% μεταξύ των χρηστών!!!

Το ποσοστό αυτό κρίνεται ως πολύ υψηλό και κατέχει την πρώτη θέση παγκοσμίως. Στην Νορβηγία το αντίστοιχο ποσοστό είναι 1.98%, στην Ιταλία 5.4% , στην Νότια Κορέα 1.6%, και στην Κίνα δύο έρευνες δίνουν 2.4% και 5.52% .

Στατιστική Έρευνα

Σύμφωνα με έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών η οποία πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με το Γραφείο Αγωγής Υγείας Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Α΄ Αθηνών, σε 28 Δημοτικά σχολεία της Αττικής σε δείγμα 602 μαθητών, προέκυψε ότι:

© Οκτώ στους δέκα μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού, χρησιμοποιούν Η/Υ.

⊙ 78% των μαθητών Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού χρησιμοποιούν ηλεκτρονικό υπολογιστή και 65% των μαθητών έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο.

⊙ 13% των μαθητών Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού χρησιμοποιούν Η/Υ σε Internet café.

⊙ 62% των μαθητών δημοτικού χρησιμοποιούν Η/Υ στο σπίτι, 18% στο σπίτι φίλων και 22% στο σχολείο.

⊙ 25% των μαθητών δημοτικού χρησιμοποιούν υπολογιστή / Διαδίκτυο 2-3 ώρες καθημερινά, ενώ το 34% 0-1 ώρες καθημερινά.

⊙ 38% των μαθητών δημοτικού σερφάρουν στο Διαδίκτυο μόνοι τους, χωρίς καμία παρουσία των γονέων τους.

⊙ 28% των μαθητών χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο συχνά με την παρουσία των γονέων τους, ενώ μόνο το 7% πάντα με την παρουσία των γονέων.

- ◎ 35% των μαθητών δημοτικού έχουν τον Η/Υ στο δωμάτιό τους.
- ◎ 66% των μαθητών δημοτικού (34% αγόρια, 32% κορίτσια) παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια (on line, κονσόλα).
- ◎ 39% των μαθητών δημοτικού συνομιλούν με άλλα παιδιά στο Διαδίκτυο.
- ◎ 9% των μαθητών δημοτικού δίνουν προσωπικές πληροφορίες στο Διαδίκτυο.
- ◎ 20% των μαθητών δημοτικού έχουν μάθει να χρησιμοποιούν Η/Υ μόνοι τους.

Πρόδρομα Ανησυχητικά Συμπτώματα

Η συμπεριφορά των παιδιών ηλικίας έως και 10 ετών που πρέπει να ανησυχήσει τους γονείς, είναι:

- ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης, η μονομανία,
- η παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών, η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης,
- η απομόνωση και η μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνούν με φίλους,
- η επιθετικότητα, η μεταβολή της συμπεριφοράς, η αδιαφορία για πράγματα που παλιά τον/την ευχαριστούσαν, οι πονοκέφαλοι, η ξηρότητα οφθαλμών, κ.α.

Πρόληψη Εθισμού

Ο ρόλος των γονέων στην πρόληψη του κακού χειρισμού και εθισμού στο Διαδίκτυο είναι **ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ**.

Απαιτείται ενασχόληση και εκπαίδευση των γονέων σε θέματα Διαδικτύου, ώστε να καλύψουν το “**τεχνολογικό**” χάσμα των γενεών. Οι γονείς προκειμένου να μπορέσουν να ελέγξουν αποτελεσματικά τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι απαραίτητο να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο.

Ποιοτική Σχέση

- Η ποιοτική σχέση γονέων-παιδιών.
- Ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά.
- Η κοινή ενασχόληση γονέων-παιδιών στο Διαδίκτυο, ώστε να τους δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις,
μπορούν να συμβάλλουν στην αποφυγή του φαινομένου.

Ενημέρωση - Διάλογος

Οι γονείς οφείλουν:

- Να ενημερώσουν τα παιδιά τους με απλά λόγια από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του εθισμού και τις συνέπειές του.
- Να διατηρούν ανοικτό κανάλι επικοινωνίας με τα παιδιά τους και να συζητούν γύρω από τη χρήση του Διαδικτύου.

Ισορροπία και Μέτρο

ΜΕΤΡΟ μία ιδιαίτερη και δυναμική λέξη και έννοια,

δεν είναι ούτε «απαγορεύω από το παιδί μου.....»
ούτε «επιτρέπω στο παιδί μου τα πάντα».

Όρια Χρήσης

Οι γονείς, οφείλουν να κατανοήσουν τους πιθανούς κινδύνους και να θέσουν **όρια χρήσης** του Διαδικτύου (συχνότητα και ποσότητα) μέσα στην οικογένεια εξηγώντας με **σαφήνεια** το τι επιτρέπεται και τι όχι στους εικονικούς κόσμους και σερφάροντας «παρέα» με τα παιδιά τους.

Από μικρή ηλικία θα πρέπει να τίθενται όρια (για πολλά θέματα) και να τηρούνται μέσα στην οικογένεια.

Τα όρια (όταν δεν είναι υπερβολικά ή ιδιαίτερα αυστηρά) δεν καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά τα κατευθύνουν και σημαίνουν ενδιαφέρον.

Είναι σημαντικά για θέματα ασφάλειας.

Όσο το παιδί μεγαλώνει, τα όρια που θα ισχύσουν είναι καλό να συζητούνται, ώστε να λαμβάνεται η γνώμη του παιδιού και του εφήβου.

Ο σεβασμός της προσωπικότητας παιδιών και εφήβων από πολύ μικρή ηλικία, είναι στοιχείο πολύ σημαντικό για την εφαρμογή πειθαρχίας.

Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή **ΟΡΙΩΝ** μέσα στο σπίτι, τα οποία μπορούν να τηρούνται (οι ενοχικοί γονείς αδυνατούν να βάλουν όρια).

Το Διαδίκτυο είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο και δεν πρέπει να δαιμονοποιείται.

Σωστή χρήση και όρια στις πιο ευαίσθητες ηλικίες είναι σημαντικά.

Πρακτικές Πρόληψης Εθισμού

Ο υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσής του και να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητά του στο Διαδίκτυο.

Να χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα (από τους γονείς) για τις επιβλαβείς ιστοσελίδες.

Ο Ρόλος των Εκπαιδευτικών

Οι εκπαιδευτικοί, οφείλουν μέσα από μαθησιακές δραστηριότητες και διάλογο να συμβάλουν στην ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας των μαθητών και στη σωστή συμπεριφορά τους σχετικά με το Διαδίκτυο.


Γραμμή Βοήθειας

Σε περίπτωση που διαπιστωθεί ότι κάποιο παιδί παρουσιάζει συμπτώματα εθισμού, τότε θα πρέπει να ζητηθεί βοήθεια.

Η Γραμμή Βοήθειας **ΥποΣΤΗΡΙΖΩ 80011 80015** είναι χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις, στελεχώνεται από εξειδικευμένους παιδοψυχολόγους σε θέματα χρήσης – κατάχρησης Διαδικτύου για τα παιδιά και εφήβους. Λειτουργεί στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), στο Παράρτημα του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», Μεσογείων 24, Γουδί, Δευτέρα-Παρασκευή 09.00-15.00.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Douglas A. C., Mills J. E., Niang M., et al. (2008). *Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006*. *Comput Hum Behav*, 24:3027-3044.
- Dannon PN & Iancu I. 2007. *Internet addiction*. *Harefuah*. 146(7): 549-53
- Goldberg, I. (1996). *Internet Addiction Disorder*. Ανακτήθηκε στις 24 Νοεμβρίου 2004 από το δικτυακό τόπο: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In Gackenbach, J. (ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*, Academic Press, New York.
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *CyberPsychology and Behavior*. 2: 431-440.
- 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: 207-216.
- Young, K. (1997, August). *What makes online usage stimulating: Potential explanations for pathological Internet use*. Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior* 1.3: 237-244.



Νύχτα-μέρα -αγκαλιά-
με τον υπολογιστή είναι
όλο και περισσότερα
παιδιά στη χώρα μας. Το
Διαδίκτυο όμως δεν
κρύβει μόνο γοητεία,
αλλά και κινδύνους.
Ο εθισμός στο Internet
καιροφυλακτεί...