

Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων Πιερίας

«Εθισμός στο Διαδίκτυο και
Έφηβοι Μαθητές»



Μακροβασίλης Αθανάσιος, Εκπαιδευτικός πληροφορικής
Ημερίδα - 2^ο ΕΠΑ.Λ. Κατερίνης
Τρίτη 29 Ιανουαρίου 2013

Περίγραμμα Παρουσίασης

- Εισαγωγή
- Εθισμός στο Διαδίκτυο
- Συμπτώματα
- Πρόληψη
- Αντιμετώπιση
- Συμπεράσματα
- Σύνδεση με Σύνεση
- Βιβλιογραφία

2

Εισαγωγή...

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ-INTERNET

Καταπληκτικό και σημαντικό εργαλείο στη σύγχρονη πραγματικότητα.

- Μάθηση
- Ψυχαγωγία
- Επικοινωνία
- Ενημέρωση
- Εργασία



Χρήστες παγκοσμίως ≈ 2.500.000.000 Πηγή: <http://www.worldometers.info>
Χρήστες στην Ελλάδα ≈ 5.700.000 Πηγή: <http://www.internetworldstats.com>

Εισαγωγή

3

...Εισαγωγή

Τι σημαίνει το διαδίκτυο για σένα ;

(Απαντήσεις εφήβων μαθητών)

- Διασκέδαση σε On-line games και πληροφορίες.
- Καθημερινός τρόπος ζωής.
- Διασκέδαση και χάσιμο χρόνου.
- Facebook!



Χρήστες Facebook στην Ελλάδα
≈ 4.000.000 (Ιανουάριος 2013).
Θέση 42 από 212 χώρες
Πηγή: <http://www.socialbakers.com>

Εισαγωγή

4

Εθισμός στο Διαδίκτυο...

Εθισμός στο Διαδίκτυο (Internet Addiction)

Η υπερβολική χρήση ή κατάχρηση του διαδικτύου δημιουργεί συμπτώματα εξάρτησης και στη συνέχεια εθισμού.

Το εθισμένο άτομο αδυνατεί να ελέγξει τη χρήση, η οποία τον οδηγεί σε αισθήματα πίεσης, άγχους και δυσλειτουργικές συμπεριφορές στις καθημερινές δραστηριότητές του.

Μ.Ο. 37 ώρες/βδομάδα

Ηλικιακές ομάδες
Πρώιμη Εφηβεία (10-14),
Μέση Εφηβεία (14 - 17),
Όψιμη Εφηβεία (>17).



Η κορύφωση του φαινομένου στη
Γ' Γυμνασίου και Α' Λυκείου

Εισαγωγή

Εθισμός στο Διαδίκτυο

5

...Εθισμός στο Διαδίκτυο

Έρευνες

Παγκοσμίως

Κίνα 13,7% (10 εκατομ. μαθητές)

Η.Π.Α. - 9 εκατομ. μαθητές

Dr. Kimberly Young (IAT), 1996

<http://www.netaddiction.com>

Ελλάδα

Αττική 1% (Τσίτσικα Α., 2007)
Θεσσαλία 8,2% (Σιώμος Κ., κ.α., 2008)
Χίος 15% (Κυπαρίση Α., 2011)
Κως 11% (Φισούν Β., κ.α., 2011)
Κως 16,3% (Σιώμος Κ.,κ.α., 2012)
Κύπρος 16% (Σιώμος Κ., 2011)



Εισαγωγή

Εθισμός στο Διαδίκτυο

6

...Εθισμός στο Διαδίκτυο

Πιθανά Αίτια που συμβάλλουν:

- Η εφηβεία αποτελεί ένα ασταθές περιβάλλον (δεν έχει ολοκληρωθεί η κριτική σκέψη και ο αντίστοιχος βαθμός ωριμότητας).
- Δυσλειτουργία της οικογένειας.
- Περιέργεια - Πειραματισμός (εικονικός κόσμος/κυβερνοκοινωνία).
- Διαφυγή από την πραγματικότητα και τα καθημερινά προβλήματα.
- Άλλα σημαντικά γεγονότα της ζωής.



Εισαγωγή ➔ Εθισμός στο Διαδίκτυο

7

Συμπτώματα...

Σωματική Υγιεινή

- Οπτικό σύστημα - μάτια (πόνος, φαγούρα, ξηρότητα των σφραγιδιών, αύξηση μυωπίας ή αστιγματισμού).
- Πόνος στον αυχένα (πάνω από το 70% των χρηστών).
- Διαταραχές ύπνου.
- Ξηρότητα στο πρόσωπο (ακτινοβολία οθόνης).
- Παχυσαρκία.
- Σύνδρομο Καρπιαίου σωλήνα.
- Αναπαραγωγικό σύστημα.
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής ή και βασικών αναγκών (π.χ. φαγητό).
- Πονοκέφαλοι.



Εισαγωγή ➔ Εθισμός στο Διαδίκτυο ➔ Συμπτώματα

8

...Συμπτώματα

- Απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης.
- Μείωση του χρόνου των δραστηριοτήτων και των χόμπι.
- Αλλαγή της συμπεριφοράς (βίαιη, επιθετική).
- Αδιαφορία.
- Κοινωνική Απομόνωση.

Σοβαρές Ψυχικές Διαταραχές

- Κατάθλιψη (τάσεις αυτοκτονίας).
- Κοινωνική Φοβία.
- Αγχώδεις Διαταραχές.



Εισαγωγή ➔ Εθισμός στο Διαδίκτυο ➔ Συμπτώματα

9

Πρόληψη...

- Οριοθέτηση του χρόνου μετά από συζήτηση με τους γονείς (Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία: το πολύ 2 ώρες την ημέρα η έκθεση σε οθόνες).
- Ενημέρωση των εφήβων για το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο (σχολείο, γονείς, φορείς, Μ.Μ.Ε.).
- Χρήση προγραμμάτων γονικού ελέγχου (Parental Control Programs) π.χ. K9 Web protection κ.α.
- Αφιέρωση χρόνου από τους γονείς / επικοινωνία με τα παιδιά.
- Δεν είναι λύση η απαγόρευση!!!



Η εκπαίδευση αποτελεί τη βέλτιστη θωράκιση...

Εισαγωγή ➔ Εθισμός στο Διαδίκτυο ➔ Συμπτώματα ➔ Πρόληψη

10

...Πρόληψη

Ο ρόλος του σχολείου

- Συμμετοχή του σχολείου στον Εορτασμό της Ημέρας Ασφαλούς Διαδικτύου του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.



- Προγράμματα Αγωγής Υγείας με σχετική θεματολογία για την Ασφαλή πλοήγηση και χρήση του διαδικτύου.
- Οργάνωση ημερίδων, συνεργασία με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων, συνεργασία με τοπικούς φορείς (Δήμο, Σ.Σ.Ν., Πολιτιστικό σύλλογοι, κτλ.).
- Επιμόρφωση εκπαιδευτικών (Πρόγραμμα "ΑΡΙΑΔΗΝΗ") <http://ariadni.med.uoa.gr>
- Ενημέρωση των μαθητών στα πλαίσια των μαθημάτων Πληροφορικής.

Εισαγωγή ➔ Εθισμός στο Διαδίκτυο ➔ Συμπτώματα ➔ Πρόληψη

11

Αντιμετώπιση...

Δομές στην Ελλάδα - Συμβουλευτική

Γραμμή βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ - 80011 80015



<http://www.youth-health.gr>

Η γραμμή βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ απευθύνεται σε εφήβους και στις οικογένειές τους, παρέχοντας στήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, κ.α.).

Το χαμόγελο του παιδιού



<http://www.hamogelo.gr>

Ψυχολογική Στήριξη σε παιδιά και εφήβους και συμβουλευτική σε γονείς και εκπαιδευτικούς.

Στελεγχώνεται από κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους κι όλες οι τηλεφωνικές συνομιλίες είναι **απόρρητες** και **ΑΝΕΚΑΤΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ**.

Εισαγωγή ➔ Εθισμός στο Διαδίκτυο ➔ Συμπτώματα ➔ Πρόληψη ➔ Αντιμετώπιση

12

...Αντιμετώπιση

Δομές στην Ελλάδα - Θεραπεία

Μ.Ε.Υ. - Μονάδα Εφηβικής Υγείας Β' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α.Κυριακού»
Τηλέφωνο επικοινωνίας 210 - 7710824

Ειδικό Τακτικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παιδίων και Εφήβων για την αντιμετώπιση του εθισμού στους Η/Υ και το Διαδίκτυο.
Τηλέφωνο επικοινωνίας 2310 - 892417

Μονάδα Ασφάλειας
Τμήμα Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου
Τηλ. 210 - 6448980

Εισαγωγή ➤ Εθισμός στο Διαδίκτυο ➤ Συμπτώματα ➤ Πρόληψη ➤ Αντιμετώπιση

...Αντιμετώπιση

Δομές στην Ελλάδα - Ενημέρωση

Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο
hasiad hasiad

- Ευαισθητοποίηση του κοινωνικού συνόλου, της επιστημονικής κοινότητας και της Πολιτείας στις επιπτώσεις της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο.
- Εφαρμογή προγραμμάτων υποστήριξης των εθισμένων στο Διαδίκτυο και των οικογενών τους.

<http://www.hasiad.gr>

Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου
Χρήσιμες πληροφορίες, ειδήσεις και συμβουλές σε σχέση με την ορθή και ασφαλή χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου, και άλλων διαδραστικών τεχνολογιών από τους ανήλικους.

Εισαγωγή ➤ Εθισμός στο Διαδίκτυο ➤ Συμπτώματα ➤ Πρόληψη ➤ Αντιμετώπιση

Συμπεράσματα

- Αύξηση του ποσοστού των εφήβων μαθητών που είναι εθισμένοι.
- Απαιτείται ενημέρωση γονέων, μαθητών και εκπαιδευτικών.
- Ο Εθισμός στο Διαδίκτυο χαρακτηρίζεται ως το σύγχρονο «ναρκωτικό» των εφήβων.
- Απαιτείται μεγαλύτερη κινητοποίηση από το σχολείο και τους τοπικούς φορείς.

Απόψεις

- **«Νέα αρρώστια του αιώνα»**, Κώστας Γερουσοπούλου - στοχαστής Εφημερίδα «Τα ΝΕΑ», 7-8.2.2009.
- **«Θα εξελιχθεί ο Εθισμός στο Διαδίκτυο ως η επιδημία του 21^{ου} αιώνα»**, Δρ. Δημήτρης Χριστάκης, καθηγητής παιδιατρικής στο Σιάτλ, Η.Π.Α.

Εισαγωγή ➤ Εθισμός στο Διαδίκτυο ➤ Συμπτώματα ➤ Πρόληψη ➤ Αντιμετώπιση ➤ Συμπεράσματα

SAFER INTERNET DAY 2013
www.saferinternetday.org

αλλάζω συμπεριφορά και γίνεκαθ
[Ctrl] (κωπράφι) το χέρι σου να είναι
αλλά στο βιβλίο ή αλλιώς
Πάτα ESC από την ψεύτικη ζωή σου!
Κάνε follow τους φίλους σου και όχι το Twitter!
Μη ληστές μπορείς να αν
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ζωουν πραγματικά και οι σου εικονικά φίλοι!
Δείξε και όχι lol!
αυτοπροσωπική σου

Παύλος Σαλβαδόρου, Παιδαγωγός, Παιδαγωγική - Παιδαγωγική, Παιδαγωγική - Παιδαγωγική, Παιδαγωγική - Παιδαγωγική

Βιβλιογραφία

1. Σιάμος Κ., Αγγελόπουλος Ν., «**Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο**», Ψυχιατρική κλινική, Ιατρική σχολή, πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ψυχιατρική 2008, 19:52-58, Λάρισα.
2. Τσίτσικα Α., Κορμάς Γ., κ.α. (συλλογικό έργο), «**Διαδίκτυο και Εφηβεία**», Εκδόσεις Π.Χ. Πασαλιδής - Broken Hill Publishers Ltd., Μάρτιος 2012.
3. Σιάμος Κ., Φλώρος Γ., κ.α. (συλλογικό έργο), «**Έρευνα, πρόληψη, αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του Διαδικτύου**», Πρακτικά 1^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, Μάρτιος 2011.
4. Σφακιανάκης Ε., Σιάμος Κ., Φλώρος Γ., «**Εθισμός στο Διαδίκτυο και άλλες Διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου**», Εκδόσεις Λιβάνη, Μάρτιος 2012.
5. Σιάμος Κ., «**Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο: Νεότερα Ελληνικά και Διεθνή Δεδομένα**», 1^ο Συνέδριο για την Ασφαλή Πλοήγηση στο Διαδίκτυο, Υπουργείο προστασίας του πολίτη, Υποδιεύθυνση Διεύξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, Φεβρουάριος 2012.
6. Μακροβασιλης Α., Νικολάκης Γ., Συλιγάρδου Φ., Τριολέων Θ., «**Χρήση του Facebook από μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Περιφέρειας Βορείου Αιγαίου**», Περιοδικό i-teacher, τεύχος Νοεμβρίου 2012, ISSN:1792 - 4146.

Παρουσίαση Διαθέσιμη στο
<http://eclass.sch.gr/courses/G1677108/>

Εισαγωγή ➤ Εθισμός στο Διαδίκτυο ➤ Συμπτώματα ➤ Πρόληψη ➤ Αντιμετώπιση ➤ Συμπεράσματα

Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων Πιερίας

«Εθισμός στο Διαδίκτυο και Εφηβοί Μαθητές»

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!

Μακροβασιλης Αθανάσιος, Εκπαιδευτικός πληροφορικής
Ημερίδα - 2^ο ΕΠΑ.Λ. Κατερίνης
Τρίτη 29 Ιανουαρίου 2013

18