

## Ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου

Η υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει αρχικά τη **συναισθηματική** και την **κοινωνική ζωή** του ατόμου. Μπορεί να παρατηρηθεί:

- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- Αδημονία της επόμενης δραστηριότητας online.
- Χρήση του Διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα.
- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους.
- Συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι online.
- Αδιαφορία σχετικά με δραστηριότητες και ευθύνες που του αναλογούν.
- Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας, όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο.
- Χρήση του Διαδικτύου σαν ένα τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα ή να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.

Μπορούν όμως να παρατηρηθούν και διάφορα **σωματικά συμπτώματα** όπως:

- Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Ξηροφθαλμία.
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.
- Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- Διατροφικές ατασθαλίες (παράλειψη γευμάτων).
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου τη νύχτα.

Πηγή: help-line

SaferInternet4Kidsics\_forth\_inhopeCo -funded by the European Union