



Νέες τεχνολογίες, διαδίκτυο και εξαρτητική συμπεριφορά στην προ- εφηβεία και την εφηβεία

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, Μ.Ε.Υ.

Ανδρέας Ν. Ζεργιώτης

Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ


Επιστημονικός Συνεργάτης Μ.Ε.Υ.

ΕΚΚΔΑ, 2018



Η κρίσιμη περίοδος της εφηβείας

- ▶ Η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο μεταβολών σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο καθώς και αυξημένου κοινωνικού άγχους για πολλούς εφήβους.
- ▶ Κάποια αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της ηλικίας αυτής, όπως είναι ο πειραματισμός, η ανάγκη αυτονομίας και η αμφισβήτηση των ορίων, πολύ συχνά οδηγεί τους εφήβους σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (high risk behaviors).

- 
- Το φαινόμενο της προβληματικής χρήσης και «εξάρτησης» από το διαδίκτυο αποτελεί ένα σύνθετο και πολυπαραγοντικό φαινόμενο για το οποίο σίγουρα δεν μπορεί να ενοχοποιηθεί ένας μόνο αιτιολογικός παράγοντας.
 - Φαίνεται πως παίζουν ρόλο τόσο γενετικοί παράγοντες (πχ. χαρακτηριστικά παρορμητικότητας και ελλειμματικού ελέγχου των παρορμήσεων), στοιχεία της προσωπικότητας (π.χ. εσωστρέφεια), αλλά και γεγονότα ζωής, και περιβαλλοντικοί παράγοντες.
 - Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες (π.χ. σημαντική δυσλειτουργία της οικογένειας, ανεργία των γονέων) σαφέστατα λειτουργούν επιβαρυντικά.
 - Η οικογενειακή δυσλειτουργία, η μη αποτελεσματική επικοινωνία και η έλλειψη υγιών δεσμών από την παιδική ηλικία, δυσκολεύουν την οριοθέτηση, ειδικά όταν συνυπάρχει ενοχικότητα των γονέων.



ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ - ΟΡΙΣΜΟΣ

- Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία ορίζεται ως «η ενασχόληση με το Ίντερνετ για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με σταδιακή αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος».

Συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι:

- ▶ -Η ψυχοκινητική διέγερση
- ▶ -Το άγχος
- ▶ -Οι εμμονικές σκέψεις
- ▶ -Η κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος μερικές φορές, σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο


Συνέχεια...

-Η μείωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο

-Οι μειωμένες επιδόσεις στο σχολείο


-Η αϋπνία

-Οι διατροφικές διαταραχές



Ένα άτομο είναι
εθισμένο όταν
χαρακτηρίζεται
από τουλάχιστο
τρία από τα πιο
κάτω:

- ▶ Χρήση του Διαδικτύου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από τον προτιθέμενο
- ▶ Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο
- ▶ Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως για παράδειγμα άγχος, έμμομη σκέψη για το Διαδίκτυο, όνειρα για το Διαδίκτυο
- ▶ Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης
- ▶ Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου. Συνήθως παραμελούν την προσωπική τους υγεία, γευματίζουν ανθυγιεινά, σταματούν τα αγαπημένα τους ενδιαφέροντα, εγκαταλείπουν το σχολείο, συγκρούονται έντονα στο σπίτι με τους γονείς τους, έχουν μεγάλη ένταση και θυμό που οδηγεί ακόμα και στη βία (Chakraborty, 2010)
- ▶ Συνέχιση χρήσης του Διαδικτύου παρά τη γνώση της παραπάνω δυσλειτουργίας



Κριτήρια εθισμού στο διαδίκτυο



- Τα αρχικά διαγνωστικά χαρακτηριστικά του «εθισμού» από τους *Carolan και Sadock*, εμπεριείχαν πέντε από τα έξι παρακάτω κριτήρια:
- **(1) παραμονή online για όλο και περισσότερο χρόνο**
- **(2) αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή και κατάθλιψης**
- **(3) παραμονή online για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα**
- **(4) κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας για σχέση, εξαιτίας της χρήσης**
- **(5) ψεύδη προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης**
- **(6) χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα.**


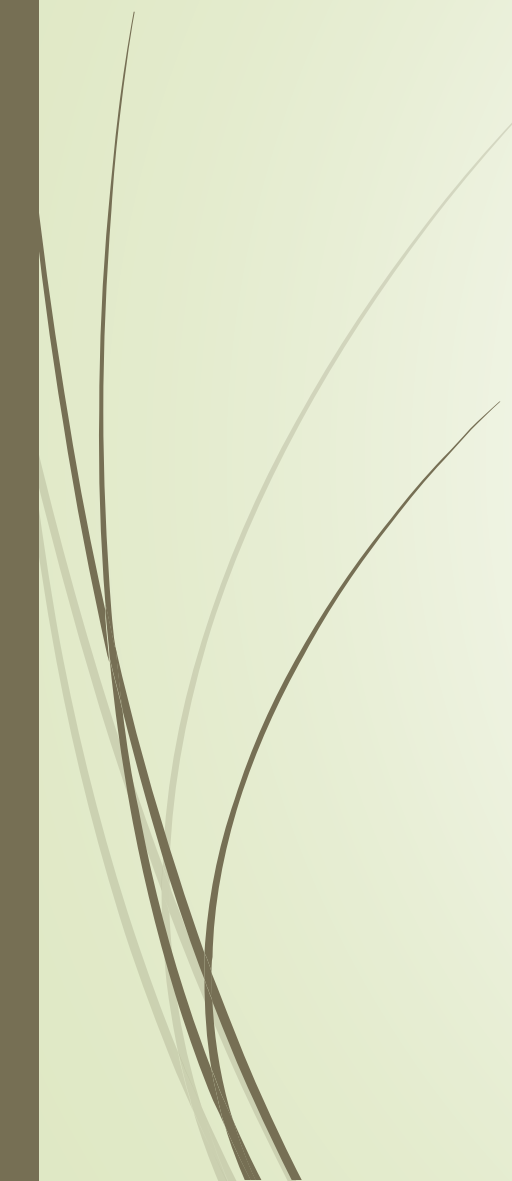
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

- Στην εφηβεία, τα προεξέχοντα συμπτώματα της δυσλειτουργικής χρήσης είναι ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, η παραμέληση υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών και η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης.
- Η απομόνωση, η μείωση των δραστηριοτήτων και του χρόνου με την οικογένεια και τους φίλους τους, η μεταβολή της συμπεριφοράς (π.χ. βίαιη συμπεριφορά μέσα στο σπίτι), η αδιαφορία για πράγματα που πριν τους ευχαριστούσαν, όλα αυτά συχνά συνθέτουν την εικόνα των δυσλειτουργιών, που συχνά σχετίζονται με το διαδίκτυο.
- Υπάρχουν βέβαια και τα σωματικά συμπτώματα, όπως ο πονοκέφαλος, η ξηρότητα οφθαλμών, η έλλειψη ύπνου, οι διατροφικές παρεκτροπές και η παραμέληση της σωματικής υγιεινής και της φροντίδας του εαυτού γενικότερα.

ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ





- 
- 
- ▶ α) «ο παγιδευμένος»: ορισμένοι έφηβοι με χαμηλή αυτοπεποίθηση και μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες δυσκολεύονται να προσαρμοστούν εξω-διαδικτυακά, αν και θα το ήθελαν πολύ. Έτσι, αυτοπαγιδεύονται σε διαδικτυακές δραστηριότητες, όπου μπορούν ακόμη και να διαπρέψουν.
 - ▶ β) «ο ζογκλέρ»: έφηβοι που διαθέτουν επαρκή αυτό-έλεγχο και εξω-δικτυακή πλαισίωση καταφέρνουν να παραμένουν «δικτυωμένοι», ενώ παράλληλα διατηρούν εξω-δικτυακή δραστηριότητα (κοινωνικές, σχολικές δραστηριότητες).

- 
- 
- γ) «αυτός που κάνει έναν πλήρη κύκλο» : έφηβοι που παρορμητικά «κολλάνε» συνεπαρμένοι από τη διαδικτυακή μαγεία. Ο τύπος αυτός έχει να κάνει με την αναπτυξιακή φύση της εφηβείας (υπερβολή, πειραματισμός, προσκόλληση στο παρόν). «Αυτοδιορθώνεται» όταν αποκτά κίνητρο (π.χ. ερωτεύεται), συνειδητοποιεί τυχόν αρνητικές επιπτώσεις (απώλεια φίλων, πτώση σχολικών βαθμών) ή επέρχεται κορεσμός («το βαρέθηκα»).
 - δ) «αυτός που βαριέται τα πάντα»: έφηβοι που δεν επιθυμούν εξωδιαδικτυακές ή και διαδικτυακές δραστηριότητες και απλά δεν έχουν τι άλλο να κάνουν- «σκοτώνουν την πλήξη τους».





ΣΥΝ ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

- Το θέμα της συν-νοσηρότητας είναι πολύ σημαντικό.
- Σε τουλάχιστον 60% των περιπτώσεων κατάχρησης του διαδικτύου παρατηρούνται συνοδές καταστάσεις όπως διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), καταθλιπτικό συναίσθημα, άγχος και ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων κ.ά.
- Σε μελέτη που εκπονήθηκε στην Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) οι έφηβοι με «εθισμό» είχαν σχεδόν 5 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν ψυχο-κοινωνικά συμπτώματα, συγκριτικά με εφήβους που δεν έκαναν προβληματική χρήση του διαδικτύου (Α.Τsitsika et al.,2011).

- 
- 
- Μέσα από συγχρονικές μελέτες, όπως η μελέτη EU NETADB (2012), έχουν βρεθεί θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στις συμπεριφορές εξάρτησης και την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής, το καταθλιπτικό συναίσθημα, το άγχος, την παραβατικότητα, καθώς και τις δύσκολες κοινωνικές σχέσεις με τους συνομηλίκους.
 - Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκαν μεγαλύτερα ποσοστά ψυχοκοινωνικών δυσκολιών στους εφήβους που ανέφεραν δυσλειτουργική χρήση, έναντι της ομάδας της λειτουργικής χρήσης. *Η σχέση αιτίου-αιτιατού είναι ωστόσο δύσκολο να αναδειχθεί με τη συγκεκριμένη μεθοδολογία.*

Γονεϊκές αντιλήψεις και γονεϊκοί παράγοντες

- Μια εσφαλμένη εντύπωση των γονέων είναι ότι το παιδί είναι ασφαλές κλεισμένο στο δωμάτιό του με τον υπολογιστή, αφού δεν βρίσκεται εκτός σπιτιού να κινδυνεύει από τους κλασσικούς κινδύνους.
- Επίσης, κάποιοι γονείς «φοβούνται» την τεχνολογία και λόγω της αντιστροφής της «υπεροχής» των γνώσεων (λιγότερες γνώσεις γονέων συγκριτικά με τους μικρούς) δυσκολεύονται να ασκήσουν τον γονεϊκό τους ρόλο.
- Η «δαιμονοποίηση» του διαδικτύου από τους γονείς φαίνεται να αυξάνει το χάσμα των γενεών και τις συγκρούσεις μέσα στις οικογένειες. Αντιθέτως, το ενδιαφέρον των γονέων για τις διαδικτυακές ασχολίες των παιδιών τους, η παράλληλη χρήση και η ανοιχτή επικοινωνία σε θέματα χρήσης του διαδικτύου μειώνουν τις συγκρούσεις και προάγουν την λειτουργική χρήση.

- 
- 
- Το φαινόμενο του *υπεργονεϊσμού* παρατηρείται στα μέσα και ανώτερα οικονομικά στρώματα, όταν οι γονείς δεν αφήνουν πρωτοβουλίες στον έφηβο αλλά επιλέγουν οι ίδιοι τις δραστηριότητές του, προβάλλοντας δικά τους «θέλω» και γεμίζοντας όλο τον ελεύθερο χρόνο του.
 - Συχνά δικαιολογούν τυχόν παραλείψεις του εφήβου και δεν τον αφήνουν να δεχθεί συνέπειες των πράξεών του, τον υπερπροστατεύουν και προλαμβάνουν καταστάσεις, θεωρώντας ότι τον βοηθούν. Οι έφηβοι αντιδρούν επιλέγοντας το διαδίκτυο ως διέξοδο, αλλά και ως τρόπο να εναντιωθούν στους ενήλικες.




Όταν οι γονείς υποχωρούν από τις βασικές τους αξίες, το παιδί κάνει ένα βήμα προς τη ψευδή ωριμότητα


W.T.Winnicott



ΕΡΕΥΝΑ

- Σύμφωνα με τα αποτελέσματα νέας έρευνας Καναδών επιστημόνων, ο εθισμός στο διαδίκτυο ενδέχεται να αποτελεί σημάδι άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- Οι ερευνητές αξιολόγησαν τη χρήση διαδικτύου από 254 πρωτοετείς στο McMaster University του Οντάριο. Για τη μελέτη χρησιμοποίησαν το εργαλείο Internet Addiction Test (IAT), που αναπτύχθηκε το 1998, καθώς και δική τους κλίμακα με βάση πιο πρόσφατα κριτήρια.

- 
- Αξιολογήθηκε επίσης η ψυχική υγεία των φοιτητών, περιλαμβανομένων συμπτωμάτων παρορμητικότητας, κατάθλιψης, άγχους και στρες.
 - Οι περισσότεροι από όσους εμφάνιζαν εθισμό στο διαδίκτυο είχαν πρόβλημα να ελέγξουν τη χρήση video streaming και ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και εργαλείων άμεσης αποστολής μηνυμάτων.
 - Είχαν περισσότερη δυσκολία να χειριστούν την καθημερινή ρουτίνα και υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, άγχους, παρορμητικότητας και έλλειψης προσοχής. Επίσης, είχαν προβλήματα με το σχεδιασμό και τον έλεγχο του χρόνου.

- 
- Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι φαινόμενο που δεν έχει μελετηθεί επαρκώς και μπορεί ενδεχομένως να κρύβει ελαφρά ή ακόμα και σοβαρή ψυχοπαθολογία.
 - Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί ενδεχομένως να συνδέεται με ψυχαναγκαστική συμπεριφορά και εθισμό.

Διαταραχή χρήσης διαδικτύου


ΒΑΣΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΧΡΗΣΤΕΣ:

- Νιώθετε όλο και πιο έντονα την ανάγκη να περνάτε χρόνο μπροστά στον υπολογιστή;
- Έχετε αφήσει άλλα χόμπι και ενδιαφέροντα για να ασχολείστε με τα κοινωνικά δίκτυα και με διαδικτυακά παιχνίδια;
- Εκδηλώνετε συμπτώματα στέρησης όταν δεν έχετε πρόσβαση στο Internet;
- <https://www.onmed.gr/ygeia-psyhikh/story/335944/test-me-grafima-mipos-pasxete-apo-diataraxi-xrisis-tou-diadiktyou>



Μπορεί η χρήση του διαδικτύου να προκαλέσει κατάθλιψη;

- Μελέτη που έγινε στο πανεπιστήμιο του Leeds και δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Journal of Psychopathology το 2010, έδειξε ότι υπάρχει σοβαρή συσχέτιση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης του ίντερνέτ και της κατάθλιψης.
- Οι ερευνητές βρήκαν ότι κάποιοι από του χρήστες του ίντερνετ ανέπτυξαν μια καταναγκαστική συμπεριφορά και σταδιακά αντικατέστησαν την κοινωνική τους αλληλεπίδραση με διαδικτυακούς τόπους συνομιλίας (online chat rooms) και αλληλεπίδραση μέσα από κοινωνικά δίκτυα.

- 
- ▶ Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι αυτό το είδος της εθισμού μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία. Σύμφωνα με την επικεφαλής της έρευνας αυτής *Catriona Morrison*, η μελέτη έρχεται να υποστηρίξει την κοινή πεποίθηση ότι η υπερβολική χρήση του ίντερνετ, η οποία αντικαθιστά τη φυσιολογική κοινωνική συμπεριφορά του ατόμου, μπορεί να συνδέεται με ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη και ο εθισμός.



ΕΡΕΥΝΑ

- Μια άλλη μελέτη που δημοσιεύτηκε το τον Αύγουστο του 2010 και μελέτησε Κινέζους και Αυστραλούς μαθητές, έδειξε ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με έναν παθολογικό τρόπο είχαν 2.5 φορές περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν σοβαρή κατάθλιψη, σε σχέση με όσους δεν κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Πώς η χρήση του διαδικτύου μπορεί να σχετίζεται με την κατάθλιψη;

- Σύμφωνα με τους ερευνητές, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μεταβάλλει τον τρόπο ζωής μας και **ευνοεί τις συνθήκες ανάπτυξης κατάθλιψης.**
- 1. Ένας απλός παράγοντας που μπορεί να πυροδοτήσει την κατάθλιψη στους χρήστες διαδικτύου είναι για παράδειγμα το ότι δεν κοιμούνται σωστά, λέει ο Joseph Garbely, επικεφαλής ιατρικός σύμβουλος στο Friends Hospital της Νέας Φιλαδέλφειας.
- 2. Επίσης, όσοι κάνουν κατάχρηση του ίντερνετ δεν τρώνε σωστά και
- 3. Δεν συνδέονται με έναν υγιή τρόπο με άλλους ανθρώπους, όπως για παράδειγμα σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Αντίθετα εγκλωβίζονται σε διαδικτυακά παιχνίδια και σε «φανταστικές» σχέσεις. Έτσι ξεδιπλώνεται μπροστά τους ο δρόμος για την κατάθλιψη.



Γενικά...

- Κάθε δραστηριότητα που περιορίζει την αλληλεπίδραση του ατόμου με τους άλλους, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό περιορισμό της κοινωνικότητάς του.
- Τα άτομα αυτά υποφέρουν από κοινωνική στέρηση, είναι ευερέθιστα, παρουσιάζουν εναλλαγές στη διάθεση τους, έχουν δυσκολία συγκέντρωσης, αυξημένη ανησυχία, πιθανή επιθετική συμπεριφορά και παρορμητικότητα.



Πώς μπορούμε να προλάβουμε τον εθισμό στο διαδίκτυο;



Μερικές απλές συμβουλές:

- **Οριοθετείστε τη χρήση.** Ορίστε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα κατά το οποίο θα κάνετε χρήση του διαδικτύου και φροντίστε να μην το υπερβαίνετε.
- **Χρησιμοποιήστε το για να συνδεθείτε.** Συνδεθείτε μαζί με τους φίλους και την οικογένειά σας, χρησιμοποιώντας κοινωνικές ιστοσελίδες όπως το Facebook ή το Twitter.



Προειδοποιητικά σημάδια της εξάρτησης

- **Προσέξτε για τα προειδοποιητικά σημάδια.** Αν αποφεύγετε τους φίλους και την οικογένεια σας για να σερφάρετε στο Διαδίκτυο, παρακάμπτετε γεύματα, αποφεύγετε καθημερινές ευθύνες, ή παραμελείτε την προσωπική σας υγιεινή, τότε είναι σημαντικό να διερευνήσετε το κατά πόσο έχετε ένα πρόβλημα. Ένας ειδικός μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε κατά πόσο η χρήση του ίντερνετ επιδρά στην καθημερινότητά σας.

- 
- 
- **Βασιστείτε στη δύναμη των άλλων.** Μια απλή λύση είναι να επιτρέψετε στους φίλους σας να σας επιτηρούν, ακόμα και να σας επιπλήττουν όταν αφιερώνετε πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή.
 - **Όταν πρόκειται για παιδιά ή έφηβους,** αυτοί θα πρέπει να ελέγχονται, εντός φυσιολογικών πλαισίων, από τους γονείς.

Ασφαλής χρήση του διαδικτύου: Συμβουλές για γονείς

- Μην αποτρέπετε το παιδί σας από το να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο. Ενημερώστε το για τους κινδύνους που κρύβει και μάθετε το να προστατεύεται από αυτούς.
- Τοποθετήστε τον υπολογιστή σας σε επιβλέψιμο μέρος του σπιτιού όπως το σαλόνι και όχι σε απομονωμένους χώρους όπως το υπνοδωμάτιο του παιδιού σας.
- Συμβουλευέτε το παιδί σας να μη δίνει προσωπικά του στοιχεία (όνομα, διεύθυνση, αριθμό τηλεφώνου, φωτογραφίες, κτλ.) σε αγνώστους που συναντά στο Διαδίκτυο.
- Επιβλέπετε το παιδί σας όταν χρησιμοποιεί τα chatrooms (χώρους συνομιλίας). Μην αφήνετε το παιδί σας να συναντήσει κάποιον που γνώρισε μέσα από το Διαδίκτυο.
- Προτείνετε στο παιδί σας τη χρήση ιστοσελίδων με επιμορφωτικό και ψυχαγωγικό περιεχόμενο κατάλληλο για την ηλικία του.
- Εγκαταστήσετε στον υπολογιστή σας ένα λογισμικό φίλτρο που απαγορεύει την προσπέλαση σε ανάρμοστες ιστοσελίδες του Διαδικτύου.

Έκθεση σε Ακατάλληλο Περιεχόμενο

- ▶ Τα παιδιά μπορεί να εκτεθούν σε ακατάλληλο για την ηλικία τους περιεχόμενο, όπως βίαιο, ρατσιστικό, πορνογραφικό ή/και παιδοφιλικό περιεχόμενο. Παρατεταμένη έκθεση σε πορνογραφικό υλικό μπορεί να έχει συνέπειες στην ψυχοκοινωνική και σεξουαλική τους ανάπτυξη.
- ▶ Η επαναληψιμότητα των ερεθισμάτων μπορεί να «απενοχοποιεί» αλλά και να απευαισθητοποιεί τα παιδιά σε ποικίλες ακατάλληλες συμπεριφορές τις οποίες αναπαράγουν σχετικά εύκολα.
- ▶ Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB (www.eunetadb.eu 2012), 60% των εφήβων εκτίθεται σε πορνογραφία, ενώ 32% αναφέρει ότι η εμπειρία ήταν αρνητική.
- ▶ Σύμφωνα με παλαιότερη έρευνα του 2009 όταν η έκθεση είναι συχνή (> 3 φορές/εβδομάδα) υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική, κοινωνική και σεξουαλική υγεία (Tsitsika et al., 2009). Επίσης, κάποιες φορές το υλικό αυτό μπορεί να παρουσιαστεί ξαφνικά μπροστά τους και να αιφνιδιάσει, ειδικά τα μικρότερα παιδιά, προκαλώντας αναστάτωση ή και τραυματική εμπειρία.


Αποπλάνηση-Grooming

- Είναι σαφές ότι λόγω της ανωνυμίας, το διαδίκτυο επιτρέπει στην «σκοτεινή» πλευρά της ανθρώπινης φύσης να εκφραστεί πιο εύκολα. Ενήλικες με διάφορες προθέσεις μπορεί να πλησιάσουν παιδιά υποδουόμενοι συνομηλίκους, να επιδιώξουν να τα συναντήσουν σε φυσικό χώρο και να τα κακοποιήσουν ή να τα βλάψουν με ποικίλους τρόπους.
- Διάφορα κυκλώματα παιδικής πορνογραφίας, παιδοφιλίας και εκμετάλλευσης έχουν επιλέξει το διαδίκτυο ως πεδίο δράσης.
- Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή έρευνα EUNETADB (www.eunetadb.eu 2012), **63% των εφήβων επικοινωνεί με αγνώστους στο διαδίκτυο**, ενώ οι μισοί από αυτούς τους συναντούν στο φυσικό περιβάλλον και 10% αναφέρουν ότι η εμπειρία τους αναστάτωσε..
- Σοκαριστικό στοιχείο αποτελεί ότι **70% των γονέων δεν γνωρίζουν** για τη συνάντηση αυτή!



Χρήσιμες συμβουλές για την προστασία από το grooming και ευρύτερα την προαγωγή της λειτουργικής χρήσης

- ▶ Μαθαίνουμε στα παιδιά να μην εμπιστεύονται οποιαδήποτε πληροφορία στο διαδίκτυο και να **την διασταυρώνουν**.
- ▶ Περιηγούμαστε συχνά μαζί τους στο διαδίκτυο (**παράλληλη χρήση**). Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας- πέρα από επίβλεψη.
- ▶ ΜΕ την δική μας συνετή χρήση της τεχνολογίας **παρέχουμε στα παιδιά μας ένα υγιές πρότυπο χρήσης**.
- ▶ Αποφεύγουμε να «δαιμονοποιούμε» την τεχνολογία, αντιθέτως συμμετέχουμε στις διαδικτυακές εφαρμογές των παιδιών μαζί με τα παιδιά και **μαθαίνουμε τι τα ελκύει**. Έτσι είμαστε πιο κοντά τους και όταν αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα, αυξάνονται οι πιθανότητες να μας μιλήσουν για αυτό.
- ▶ Παραμένουμε ενημερωμένοι για τις τεχνολογικές εξελίξεις, ώστε να μπορούμε ενεργά να «ακολουθούμε» τα διαδικτυακά ενδιαφέροντα των παιδιών μας- αλλά όχι να κρυφά «παρακολουθούμε» τα παιδιά μας.
- ▶ Παρέχουμε **ευκαιρίες για εξωσχολικές δραστηριότητες** και ειδικά αθλητικές δραστηριότητες, ώστε το διαδίκτυο να είναι μέρος της ρουτίνας των παιδιών και να μην υποκαθιστά εξω-διαδικτυακές δραστηριότητες.


- 
- Προληπτικά συζητάμε με τα παιδιά μας για το θέμα του διαδικτυακού εκφοβισμού. Έτσι, εάν τους συμβεί θα είναι πιο εύκολο για αυτά να μας εμπιστευτούν και να μας μιλήσουν.
 - Προτρέπουμε τα παιδιά να μην απαντάνε σε προσβλητικά/απειλητικά μηνύματα και τους εξηγούμε τους κινδύνους που ελλοχεύουν στο διαδίκτυο.
 - Βεβαιωνόμαστε ότι μπλοκάρουν τα άτομα που τους προσβάλουν ώστε να μην μπορούν να το ξανακάνουν.
 - Συμβουλεύουμε τα παιδιά να κρατάνε αρχεία από τις συνομιλίες. Μπορεί να τις χρειαστούν για την αναφορά.

Περίπτωση Case study

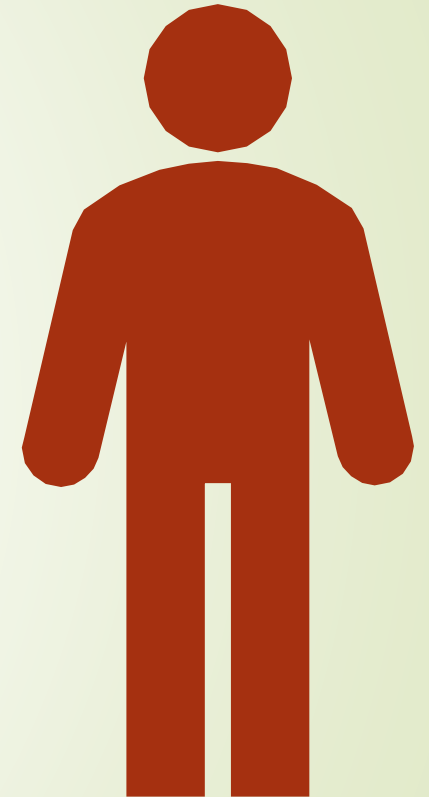
- Ο σκοπός του συγκεκριμένου τηλεφωνήματος είναι γιατί χρειάζομαι επείγοντως την βοήθειά σας. Έχω ένα κορίτσι 16 ετών, την Αλίκη και ένα αγοράκι 7 ετών, τον Σπύρο. Όλα ξεκίνησαν από το καλοκαίρι... μια εβδομάδα νωρίτερα πριν φύγουμε για διακοπές. Σχεδόν κάθε βράδυ, η Αλίκη συνομιλούσε με τις φίλες της στο Ιντερνετ (Chatting) μέχρι τις 2:00 ή και 3:00 καμιά φορά -δεν ήταν κάτι που μου άρεσε- καθώς το πρωί δυσκολευόταν να ξυπνήσει για το σχολείο. Είναι πολύ καλή μαθήτρια, παράπονο δεν έχω κανένα.. απεναντίας είναι άριστη μαθήτρια. Την περασμένη εβδομάδα συνέβη το εξής: δεν είχα μια ώρα που μπήκα στο σπίτι από τη δουλειά και την έπιασα στο μπάνιο να βγάζει φωτογραφίες με το κινητό της το γυμνό κορμί της, εστιάζοντας στα επίμαχα σημεία. Προσπαθούσα να καταλάβω για ποιο λόγο βγάζει τέτοιες φωτογραφίες και με τόσο έντονο μακιγιάζ. Ήμουν διακριτική, δεν κατάλαβε ότι την είδα. Από εκείνη τη στιγμή ... έχασα τον ύπνο μου. Δεν ήθελα να το πω στον πατέρα της καθώς θα ξεσπούσε θύελλα στο σπίτι, ο άντρας μου ξέρετε... είναι πολύ αυστηρός και με απόλυτες ηθικές αρχές. Από εκείνη τη στιγμή, προσπαθούσα να παρακολουθώ τις κινήσεις της ενώ εκείνη ήταν στο διαδίκτυο, μέχρι που χθες το απόγευμα εντόπισα κάτι που με αναστάτωσε πολύ... Έφυγε για το σχολείο βιαστικά, καθώς πάλι άργησε να ξυπνήσει και αργοπόρησε στο μάθημα. Πάνω στη βιασύνη της άφησε ανοιχτό το Facebookάδραξα την ευκαιρία και με την καθοδήγηση του αδελφού μου που ασχολείται με «τα της πληροφορικής», εντόπισα τις συνομιλίες της. Το ένστικτό μου δεν ήταν καλό... ένιωθα ότι ψάχνοντας κάτι θα βρω.. έτσι και έγινε.. εντόπισα την συνομιλία της με έναν κύριο.. πολλά χρόνια μεγαλύτερό της –κοντά στην ηλικία μου φανταστείτε- στον οποίο είχε στείλει όλες αυτές τις φωτογραφίες που έβγαζε στον μπάνιο και όχι μόνο... φωτογραφίες γυμνές και ιδιαίτερα προκλητικές- ο συγκεκριμένος κύριος δήλωνε παντρεμένος στο Fb, και είχε πολλές φωτογραφίες-πιθανόν με τα παιδιά του και την οικογένειά του ... Από τις συνομιλίες τους κατάλαβα ότι συνομιλούσαν μήνες... Πείτε μου σας παρακαλώ- τι να κάνω;;; Είμαι απελπισμένη. Πώς μπορώ να μιλήσω στην κόρη μου για όλα αυτά ενώ εκείνη δεν μου έχει πει τίποτα; Χάνω το παιδί μου.


ΕΡΕΥΝΑ Μ.Ε.Υ.

- Ερευνητές από την **Πανεπιστημιακή Μονάδα Εφηβικής Υγείας** του Παιδών Αγγλαΐα Κυριακού μελέτησαν 500 εφήβους που απευθύνθηκαν στη Μονάδα για συμπεριφορά εξάρτησης...
- Θέλησαν έτσι να δουν ποια είναι η ομάδα των παιδιών που έχει πιο έντονη την τάση να εθίζεται στο διαδίκτυο...
- Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως **στο διαδίκτυο εθίζονται πιο εύκολα τα αγόρια, τα μοναχοπαιδιά ή τα παιδιά μονογονεϊκών οικογενειών που έχουν ως βασική ασχολία τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στον υπολογιστή...**
- Η αναπληρώτρια καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής, κυρία Άρτεμις Τσίτσικα έδωσε διάλεξη στο Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος με θέμα «Τεχνολογία και Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου – Εθισμός στο Διαδίκτυο»...
- Εκεί είπε πως **«Το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να αντιμετωπιστεί ολιστικά -σε οργανικό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο – αρκεί να εντοπιστεί έγκαιρα. Η πρόωμη ανίχνευση του προβλήματος και το υποστηρικτικό περιβάλλον της οικογένειας παίζουν σημαντικό ρόλο στη θεραπεία»...**

- 
- Η έρευνα έδειξε ακόμα πως άλλοι παράγοντες εθισμού ενός παιδιού στο διαδίκτυο είναι το δυσλειτουργικό οικογενειακό περιβάλλον, η σχολική αποτυχία, οι διαταραχές ύπνου, η συσχέτιση της συμπεριφοράς στον Η/Υ με το σύνδρομο της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) και το συνεχές gaming χωρίς επίγνωση για τις επιπτώσεις στην κοινωνική και σχολική ζωή...


- ▶ Όπως τονίζει η κ. Τσίτσικα «είναι σημαντικό να υπάρχει ισορροπία μεταξύ της ενασχόλησης με το διαδίκτυο και τις διαδικτυακές επαφές και της προσωπικής επαφής με τους συνανθρώπους μας», τονίζοντας βεβαίως πόσο δύσκολη είναι αυτή η ισορροπία στην εφηβική ηλικία όπου «η απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου μπορεί προοδευτικά να οδηγήσει σε έκπτωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και απομόνωση, καθώς και παραμέληση σχολικών και άλλων δραστηριοτήτων, ή/και της υγείας, προσωπικής φροντίδας και υγιεινής»....



- 
- ▶ Το 70% περίπου των παιδιών που απευθύνθηκε στη ΜΕΥ μπόρεσε τελικά να απεξαρτηθεί από το Internet...
 - ▶ Συγκεκριμένα, έπειτα από πρόγραμμα παρέμβασης, 72,2% παρουσίασαν βελτίωση και 27,7% δεν συνεργάστηκαν και εγκατέλειψαν το πρόγραμμα.

Η θεραπεία περιλάμβανε

- ανίχνευση και θεραπεία της συν-νοσηρότητας (ΔΕΠΥ, καταθλιπτικό συναίσθημα, άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση κλπ),
- ψυχοεκπαίδευση και συμπεριφορικού τύπου παρέμβαση,
- οικογενειακή υποστήριξη - συμβουλευτική γονέων,
- φαρμακοθεραπεία (όπου κρίθηκε αναγκαίο) και
- αντιμετώπιση των οργανικών συμπτωμάτων που εμφάνιζαν οι έφηβοι (διαταραχές του ύπνου, κεφαλαλγία, ξηρότητα οφθαλμών, οσφυαλγία, διατροφική παρεκτροπή, έλλειψη φυσικής άσκησης κτλ).


- 
- ▶ Καταγράφηκαν επίσης και περιπτώσεις εφήβων που διέκοψαν την υπερβολική χρήση με καθαρά δική τους πρωτοβουλία, χωρίς παρέμβαση ειδικών (π.χ. έφηβος διέκοψε την υπερβολική χρήση όταν σχετίστηκε ρομαντικά με συνομήλική του-«Μοντέλο των Τεσσάρων»).





Πρόληψη στα σχολεία και πρώιμη παρέμβαση σε οικογένειες

Η πρόληψη είναι εξαιρετικής σημασίας και βασικά μέτρα αποτελούν:

- 1) η **σχολική εκπαίδευση** στους κανόνες ασφαλούς περιήγησης στο διαδίκτυο στο σχολείο, και
- 2) η **ενημέρωση των γονέων** και η εκπαίδευση τους σε γονεϊκούς χειρισμούς που προάγουν την λειτουργική χρήση του διαδικτύου.
- Για παράδειγμα, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι προτιμότερο να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο ώστε να υπάρχει η απαραίτητη επίβλεψη, ενώ η εφαρμογή φίλτρων προστασίας είναι σημαντική για τις μικρότερες ηλικίες- οι έφηβοι μπορούν να χειριστούν και να παρακάμψουν τα φίλτρα.

- 
- ▶ Επίσης, η χρήση φίλτρων. Μηχανισμών αποτροπής και ο αυστηρός γονεϊκός έλεγχος δεν προάγουν την **ανάπτυξη αυτό-ελέγχου**.
 - ▶ Σημαντικό είναι να υπάρχει **δέσμευση χρόνου από τους γονείς**, ώστε να εμπλέκονται σε παράλληλη χρήση μαζί με τα παιδιά τους. Έτσι καλλιεργείται κριτική σκέψη και αυτό-έλεγχος, υπάρχει η δυνατότητα για ουσιαστική και εστιασμένη επικοινωνία, ενώ παράλληλα παρέχεται η **συναισθηματική κάλυψη ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή**.
 - ▶ Οικογένειες που δυσκολεύονται να οριοθετήσουν τη χρήση ή στις οποίες συνυπάρχουν προβλήματα επικοινωνίας, μπορούν να συμμετέχουν σε **ομάδες ψυχο-εκπαίδευσης γονέων**. Αυτές ενημερώνουν τους γονείς για τα διαγνωστικά και φαινομενολογικά χαρακτηριστικά της λειτουργικής έναντι της δυσλειτουργικής χρήσης, και τους εκπαιδεύουν σε τρόπους γονεϊκής διαμεσολάβησης (με έμφαση στην παράλληλη χρήση) και προαγωγής της αποτελεσματικής επικοινωνίας μέσα στο σπίτι.

- 
- 
- Η ενημέρωση των παιδιών για τα φαινόμενα εξάρτησης από το διαδίκτυο και παρενόχλησης μέσω διαδικτύου είναι σημαντικό να γίνεται και από τους γονείς και από τους εκπαιδευτικούς.
 - **Απαραίτητο όμως είναι να παρέχονται στα παιδιά και πρακτικές προτάσεις για τον χειρισμό καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν.**



➤ [BINTEO](#)

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=tyeU6Wgd2gw&t=29s>



Μ.Ε.Υ υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015

Γραμμή Στήριξης

- ▶ Λειτουργεί καθημερινά
- ▶ Χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις
- ▶ Λειτουργεί στο πλαίσιο της *Ευρωπαϊκής Σύμπραξης* της ENACSO www.enacso.eu



Παρουσίαση περιστατικού

- Δεν ξέρω τι λένε οι άλλοι..και αρχικά δεν πιστεύω πως το Internet μου κάνει κακό! Κι αυτό που λένε ότι δυο ώρες την ημέρα είναι αρκετές... μπαρούφες. Εγώ ξέρω πως από μικρός μου άρεσε ό,τι είχε τεχνολογία...πιο μικρός έβγαινα με τους γονείς μου για φαγητό και μου έδιναν το κινητό αβίαστα... για να απασχολούμαι και να μην βαριέμαι.. και τώρα ξαφνικά τι άλλαξε..Φταίει που μεγάλωσα και ικανοποιώ μόνος μου την επιθυμία μου όταν βαριέμαι να πνίγω την ανία μου στο pc; Μ'αρέσει εκεί μέσα (εννοεί Internet) δεν με πρήζει κανένας για το εάν διάβασα, εάν έφαγα. Γενικά, εκεί μέσα δεν περιμένουν τίποτα από μένα..και αυτό με κάνει και νιώθω καλά. Μιλάω όποτε θέλω ..με όποιοι θέλω και παίζω ..δίχως να υπάρχει αύριο... Το σχολείο, είναι βαρετό...ο κάθε κομπλεξικός καθηγητής προσπαθεί να εκτονώσει τα απωθημένα του στα παιδιά..και για μένα αυτό δεν το θέλω... είμαι στην ηλικία του «αντέχω» ...όχι του «ανέχομαι».

Άρης, 17 ετών

Πηγή: Γραμμή Στήριξης «Μ.Ε.Υποστηρίζω»



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ - ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

- Παιχνίδι ρόλων
- Μελέτη Περιπτώσεων
- Ελεύθερος συνειρμός
- Καταιγισμός ιδεών
- Προβολή Βίντεο/ παρουσίασης power point
- Εικαστικά μέσα (ζωγραφική, κολάζ)
- Διεργασία σε μικρές ομάδες
- Δουλειά σε ζευγάρια
- Συζήτηση σε κύκλο
- Συμπλήρωση κουίζ



► <https://youth-life.gr/el/activities-gr/youthtech>

► <http://youth-med.gr/youthpower/>