

# Εξάρτηση από το διαδίκτυο και την οθόνη

**Μέσα κοινωνικής δικτύωσης,  
βιντεοπαιχνίδια, έξυπνα τηλέφωνα.**

# Μια νέα μορφή εξάρτησης Internet Addiction Disorder (IAD)

---



- Το φαινόμενο της διαδικτυακής εξάρτησης πρωτοεμφανίστηκε το 1995 στις Η.Π.Α., όπου και καθιερώθηκε ο όρος **«διαδικτυακός εθισμός»**.
- Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να είναι παθολογική και εθιστική και υπάγεται σ' αυτό που γενικότερα ονομάζεται **«τεχνολογικός εθισμός»**.
- Ο εθισμός στην τεχνολογία μπορεί να είναι είτε παθητικός (εθισμός στην τηλεόραση), είτε ενεργητικός (εθισμός σε ηλεκτρονικά παιχνίδια)

Σύμφωνα με τον Davis R.A. (York University, Toronto, Ontario, Canada), η παθολογική χρήση του Διαδικτύου διακρίνεται σε δύο τύπους:

α) **Συγκεκριμένη Παθολογική Χρήση** που αναφέρεται σε όσους χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για την εξυπηρέτηση συγκεκριμένων σκοπών, όπως εμπορικές και τραπεζικές συναλλαγές, δημοπρασίες και περιπτώσεις που αφορούν επαγγελματική ανάγκη.

β) **Γενικευμένη Παθολογική Χρήση** που αφορά την γενική και πολυδιάστατη χρήση του Διαδικτύου, χωρίς κάποιον ιδιαίτερο λόγο.

- Ο διαδικτυακός εθισμός ορίζεται από τον Rice R.E. (University of California) ως η **ροπή προς την καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου**, η οποία επιδρά αρνητικά και επηρεάζει τη ζωή του ανθρώπου.
- Η διαδικτυακή εξάρτηση μοιάζει να σχετίζεται περισσότερο με την εξάρτηση από τοξικές ουσίες που προκαλούν παροδικά υπερδιέγερση και αισθήματα ευφορίας.

## Κριτήρια Διάγνωσης «εθισμού» στο διαδίκτυο

1. Παραμονή on-line για όλο και περισσότερο χρόνο,
2. Αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή/και κατάθλιψης,
3. Παραμονή on-line για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα,
4. Κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης,
5. Ψεύδη προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης και
6. Χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα

# Σωματικά Συμπτώματα από ΙΑΔ

---

- Διατροφικές διαταραχές,
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου,
- Μυοσκελετικές παθήσεις,
- Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα,
- Ξηρά μάτια – μυωπία,
- Ημικρανίες,
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής και φροντίδας





## **Συν-νοσηρότητα με άλλες ψυχιατρικές παθήσεις (έως 60%)**

- Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ)
- Καταθλιπτικό συναίσθημα
- Άγχος
- Κοινωνική φοβία
- Διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων
- Διπολική Διαταραχή
- Χρήση ουσιών



# Στατιστικά

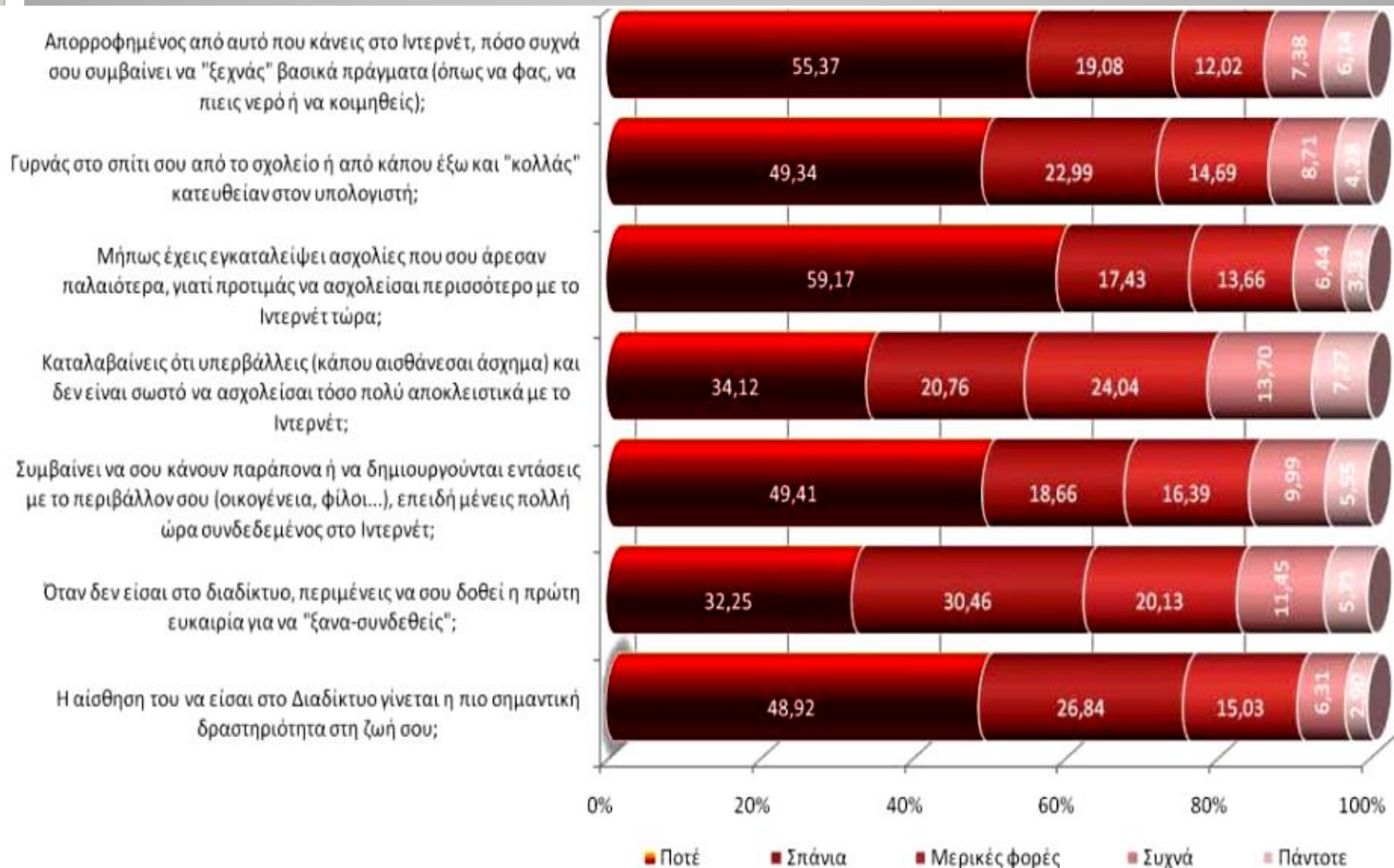
Στη **Νότιο Κορέα** έχουν γίνει πολλές σχετικές έρευνες και η εξάρτηση από το διαδίκτυο θεωρείται από τα πιο σοβαρά προβλήματα δημόσιας υγείας της χώρας:

- 210.000 παιδιά (2,1% από 6-19 ετών) είναι εξαρτημένα και χρειάζονται θεραπεία (το 24% νοσηλεία), ενώ 30% δηλαδή 2.400.000 βρίσκονται σε κίνδυνο.
- Έχουν διαπιστωθεί 10 θάνατοι (από καρδιοαναπνευστικό) σε internet καφέ και ένας φόνος σχετιζόμενος με δικτυακό παιχνίδι.
- Στην **Κίνα** 13,7% των εφήβων πληρούν τα κριτήρια εξάρτησης, δηλαδή 10.000.000 νέοι και έχουν θεσπιστεί αυστηροί νόμοι που περιορίζουν τα παιχνίδια στις 3 ώρες ημερησίως και σωματικές τιμωρίες όπως ηλεκτροσόκ (Νοέμβριος 2009).

- Η Κίνα είναι η πρώτη χώρα, στην οποία τον Νοέμβριο του 2008 το Υπουργείο Παιδείας αναγνώρισε επίσημα το φαινόμενο της **κατάχρησης του Διαδικτύου ως εθιστική συμπεριφορά**. Σύμφωνα με έρευνες, ο διαδικτυακός εθισμός αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας στην Κίνα, αφού περίπου **δέκα εκατομμύρια έφηβοι** είναι εθισμένοι στο Internet.

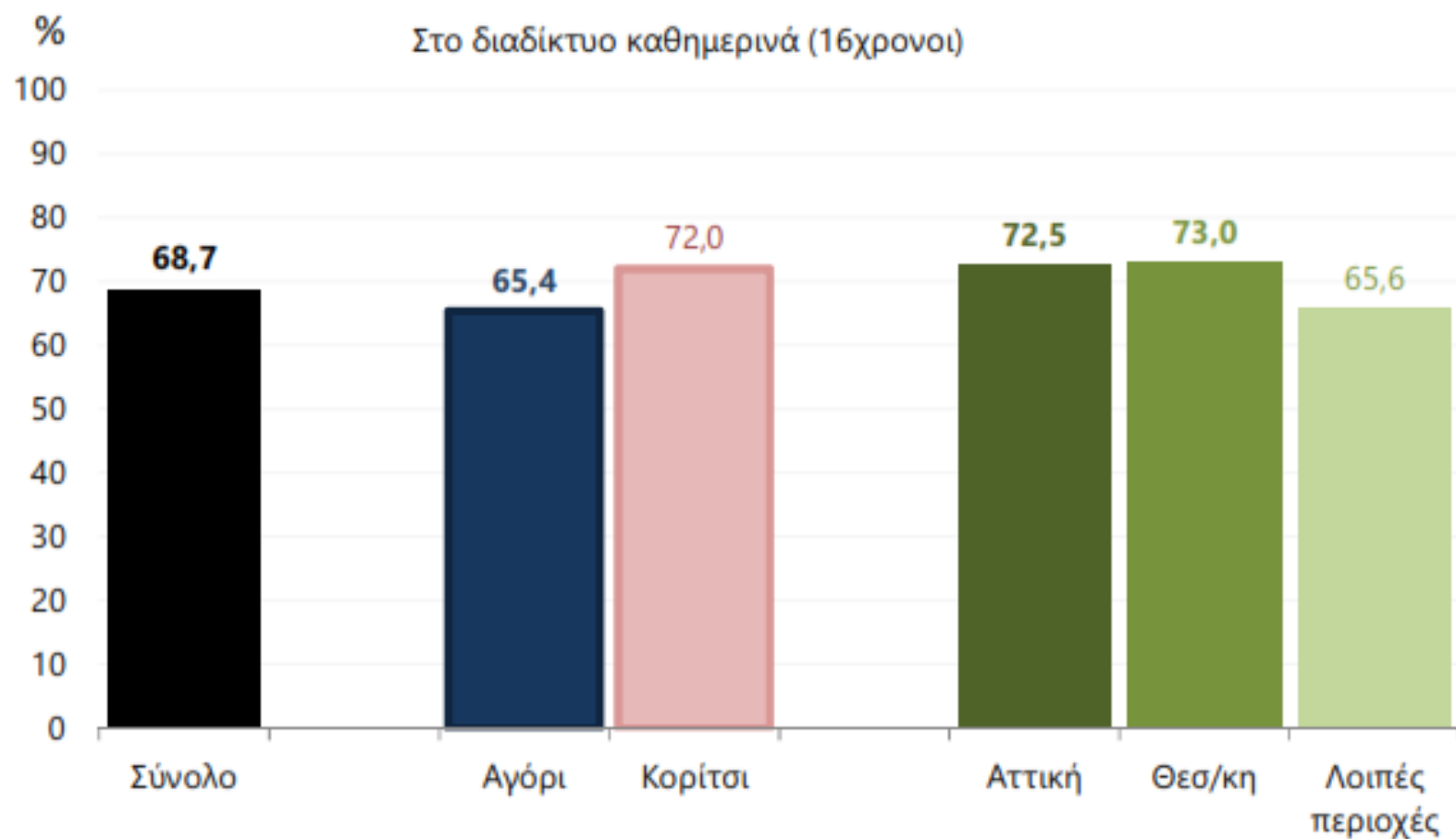
- Στις Η.Π.Α. τα στοιχεία είναι ελλιπή, διότι η πρόσβαση στο διαδίκτυο γίνεται κυρίως από τα σπίτια και σε απόπειρες μετρήσεων φάνηκε ότι υπάρχει ντροπή, άρνηση και υποτίμηση της κατάστασης. Υπολογίζεται όμως ότι το 10% του πληθυσμού πάσχει από εθισμό στο διαδίκτυο.
- Έρευνα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας έδειξε ότι το πρόβλημα είναι εντονότερο στην επαρχία με ποσοστά εθισμού 5,9% των εφήβων χρηστών του διαδικτύου στη Λάρισα, 11,7% στο Βόλο, (8,2% κατά μέσο όρο). Το 8% των 15χρονων κάνει χρήση πάνω από 20 ώρες την εβδομάδα και 3 στους 10 σερφάρει καθημερινά (SafeLine)

# Έρευνα Ινστιτούτου Οπτικοακουστικών Μέσων 2007

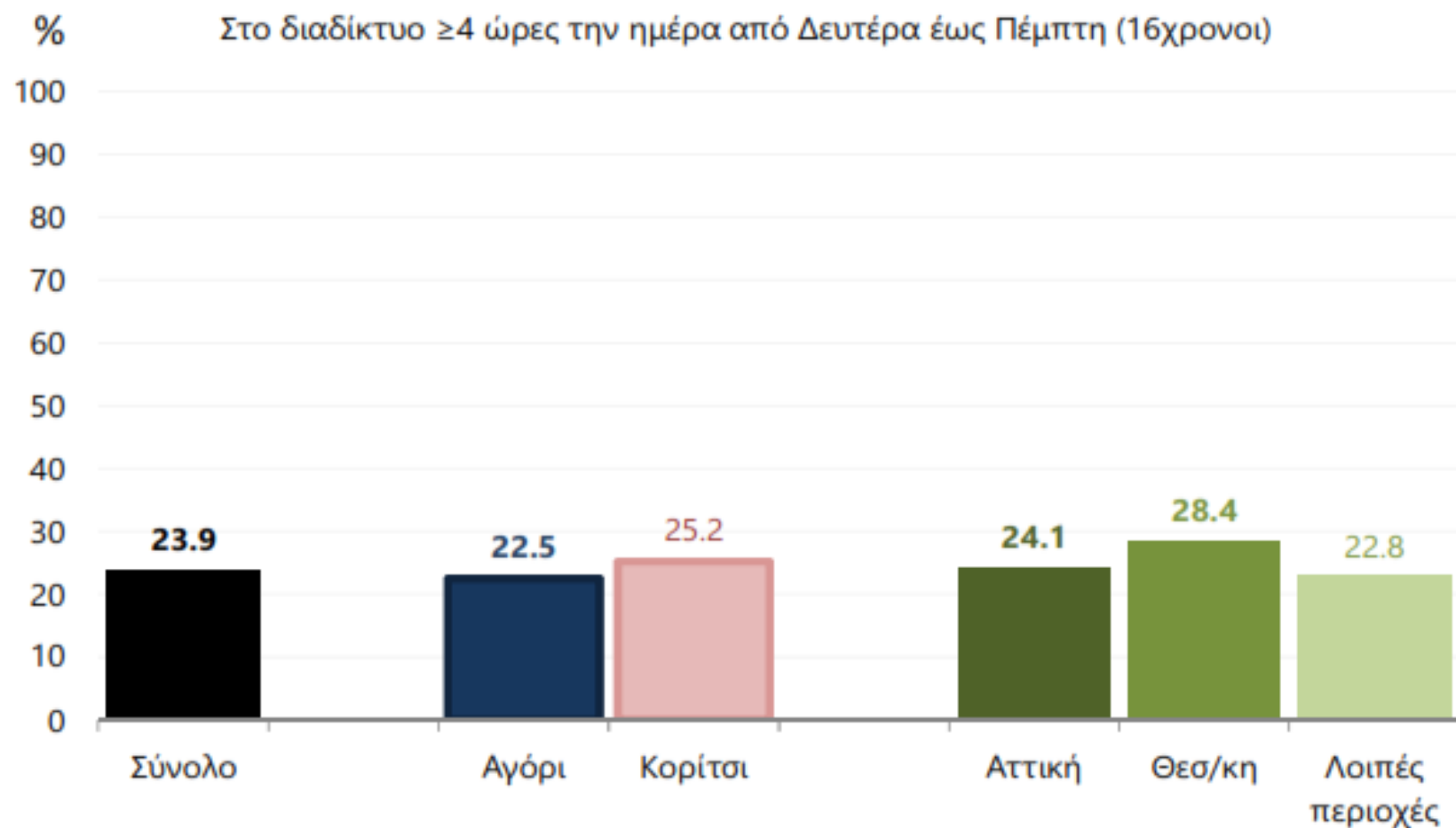


Πανελλήνια Έρευνα στο Μαθητικό Πληθυσμό  
για τη Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών και άλλες  
Εξαρτητικές Συμπεριφορές

ESPAD 2015 • 16χρονοι

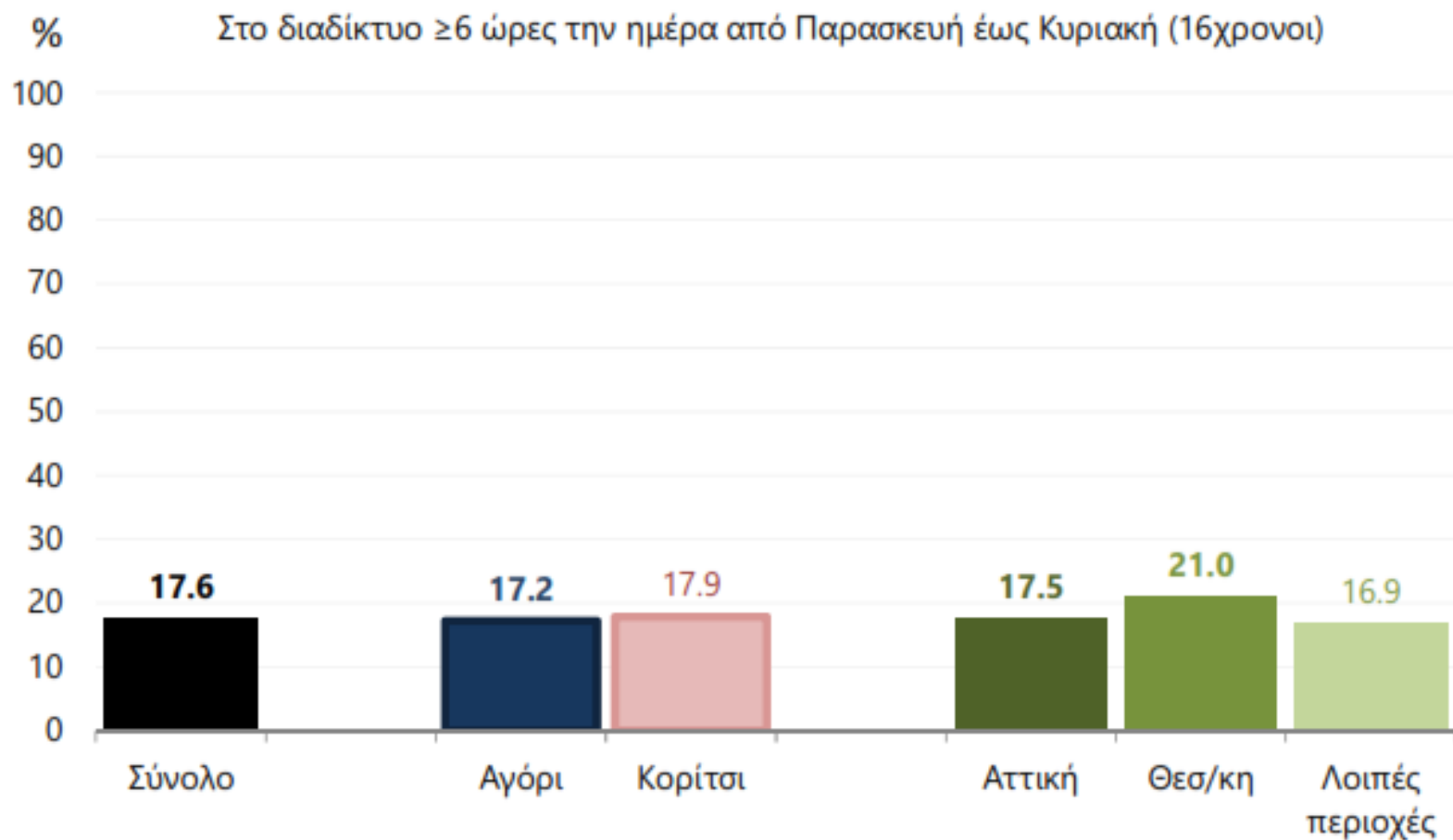


Γράφημα 33. Είναι στο διαδίκτυο καθημερινά (%)

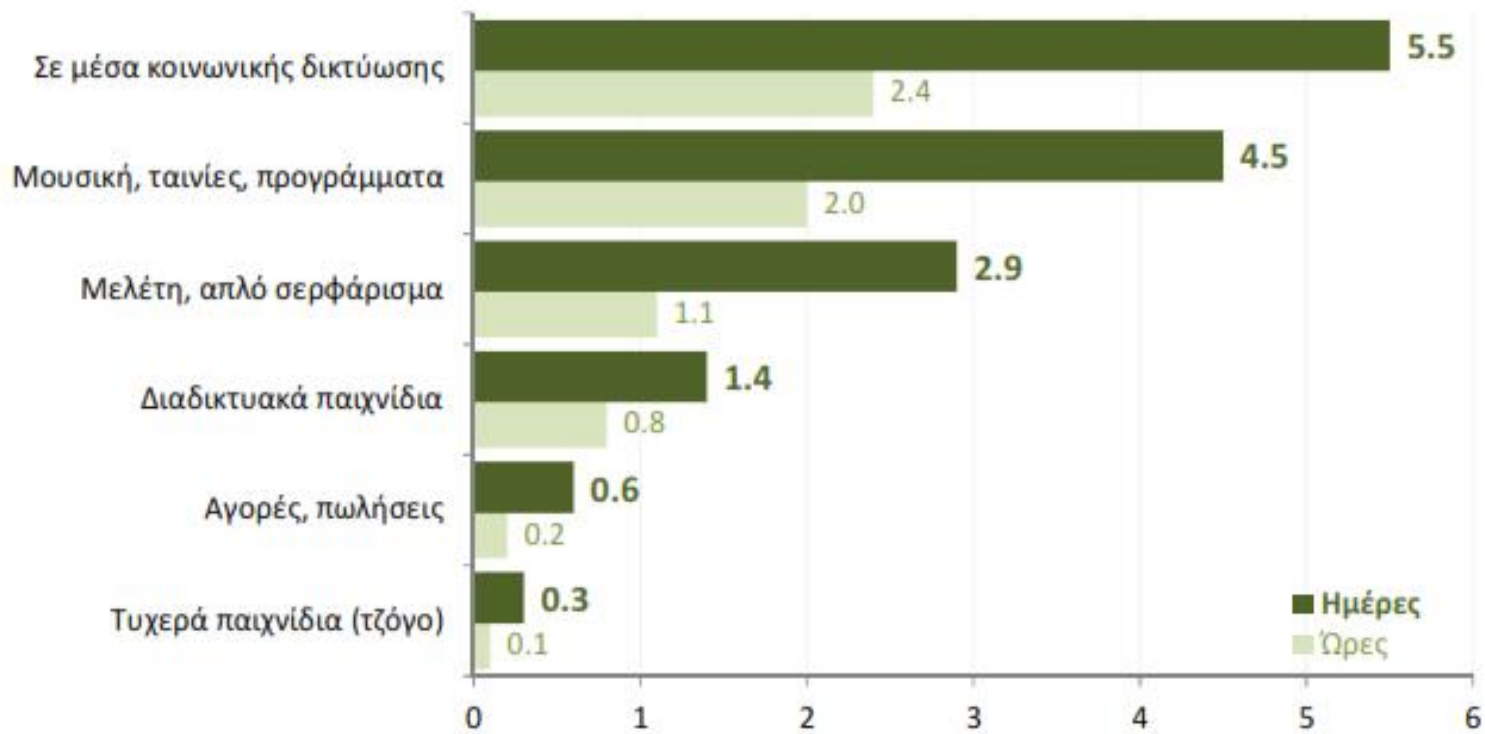


Γράφημα 34. Είναι στο διαδίκτυο  $\geq 4$  ώρες την ημέρα από Δευτέρα έως Πέμπτη (%)





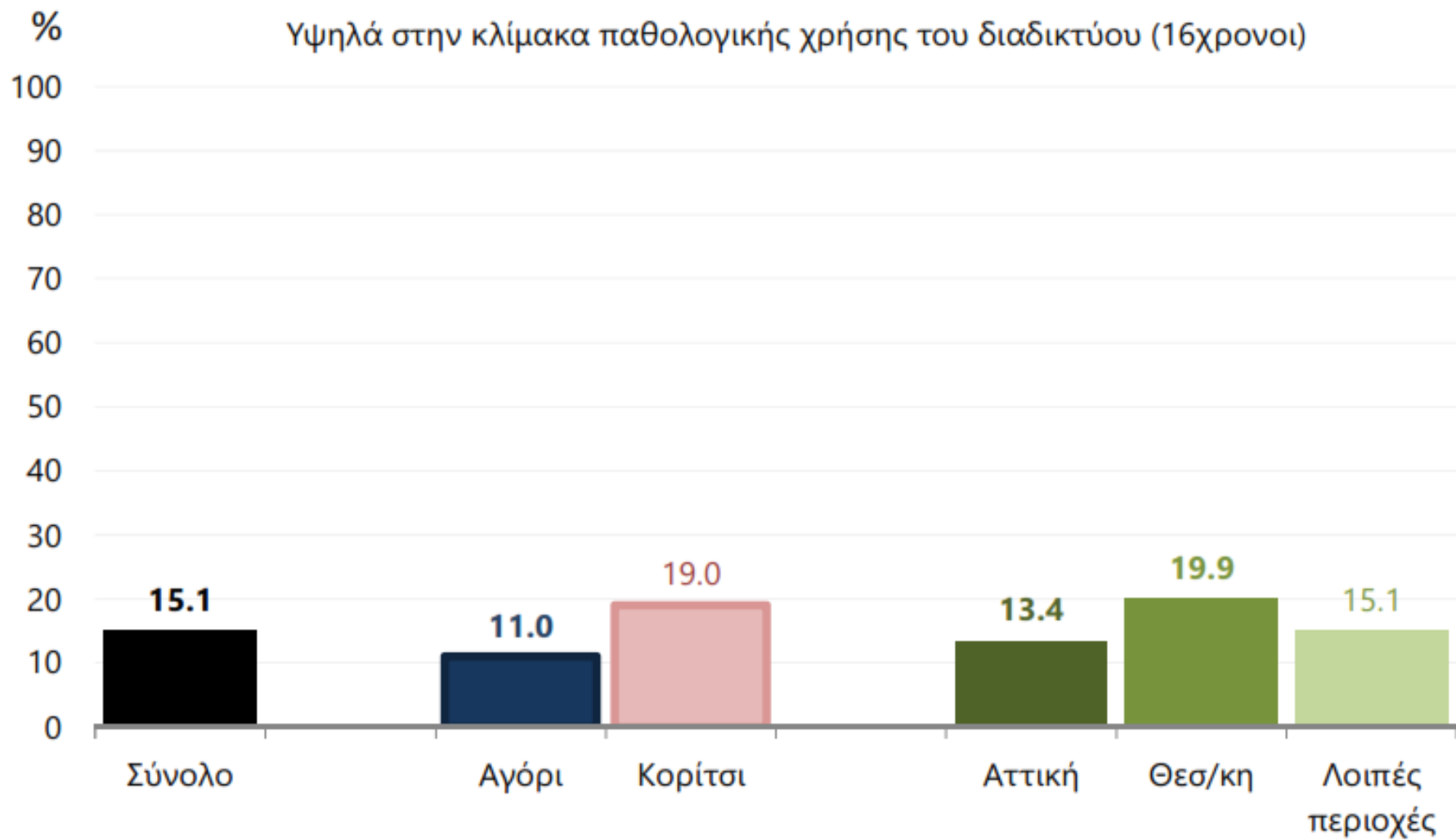
Γράφημα 35. Είναι στο διαδίκτυο ≥6 ώρες την ημέρα από Παρασκευή έως Κυριακή (%)



Γράφημα 36. Μέσος όρος ημερών και ωρών ενασχόλησης με το διαδίκτυο, ανά τύπο ενασχόλησης



Γράφημα 37. Απαντήσεις στην κλίμακα παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (%)



Γράφημα 38. Υψηλά στην κλίμακα παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (%)



Ερευνητικό Πανεπιστημιακό  
Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής

# ΕΦΗΒΟΙ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ & ΥΓΕΙΑ

Πανελλήνια έρευνα στους μαθητές - 2010



Health Behaviour in  
School-aged Children



## Κύρια Ευρήματα

### **Ηλεκτρονικός υπολογιστής και ίντερνετ**

- Ένας στους 4 εφήβους (24,3%) ασχολείται για τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα τις καθημερινές με τον Η/Υ και το ίντερνετ, ενώ το ποσοστό αυτό σχεδόν διπλασιάζεται τα Σαββατοκύριακα (41%).
- Από το 2006 έως το 2010 έχει τετραπλασιαστεί ο αριθμός των εφήβων που ασχολούνται με τον Η/Υ και το ίντερνετ για τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα (από 5,7% σε 21,7% αντίστοιχα).

### **Ηλεκτρονικά παιχνίδια**

- Το 47,8% των εφήβων, κυρίως τα αγόρια και οι μαθητές ηλικίας 13 και 15 ετών, παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια από μισή έως και 2 ώρες τις καθημερινές και το ποσοστό αυτό διπλασιάζεται τα Σαββατοκύριακα.

### **Ενδείξεις εξάρτησης από το ίντερνετ και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια**

- Σχεδόν ένας στους έξι 15χρονους (15,5%) εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από τη χρήση του ίντερνετ.
- Το 5,5% του συνόλου των εφήβων αναφέρουν συμπτώματα εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, κυρίως τα αγόρια.

# Μορφές διαδικτυακής εξάρτησης

## Διαδικτυακός Τζόγος

- «Σαν άλλο ηλεκτρονικό παιχνίδι, ο τζόγος έχει εισβάλει και στη ζωή των παιδιών. Σύμφωνα με έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών σε σχολεία της Αττικής, το **6% των παιδιών ηλικίας 14-16 ετών** δηλώνει πως παίζει στο Internet διάφορα τυχερά παιχνίδια και στοιχήματα, ακόμη και παιχνίδια ηλεκτρονικών καζίνο...».
- Ο εθισμένος χρήστης νιώθει πως διαφεύγει από τα προβλήματα της καθημερινότητας, βυθίζεται σε ένα εικονικό-φανταστικό περιβάλλον και χάνει τον έλεγχο.



# Εξάρτηση από το Internet-κινητό τηλέφωνο

- **FOMO** (Fear Of Missing Out) είναι μια μορφή κοινωνικού άγχους, κατά την οποία το άτομο ανησυχεί με καταναγκαστικό τρόπο, μήπως χάσει κάποια διαδικτυακή ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση, για κάποια κερδοφόρα επενδυτική επιλογή ή άλλη εκδήλωση. Ο φόβος αυτός συνδέεται στενά με τις σύγχρονες τεχνολογίες, τα κινητά τηλέφωνα (smartphones), και τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης που παρέχουν στον άνθρωπο την ευκαιρία σύγκρισης με άλλους.



- Τα αποτελέσματα από τη συνήθεια Fomo στη ζωή των χρηστών ποικίλουν. Η συνήθεια αυτή όταν γίνεται συχνά και έχει **ψυχαναγκαστικό χαρακτήρα**, μετατρέπεται σε **εξάρτηση** και παρουσιάζει **σημάδια στέρησης**, όταν δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί (ανησυχία, άγχος, θυμό κ.ά.).

- Η **υπεραπασχόληση** με την εικονική πραγματικότητα του στερεί τη χαρά του βιώματος της πραγματικότητας και τον **αποπροσανατολίζει** από τους υγιείς στόχους της ζωής.
- Η συνεχής παρακολούθηση των άλλων και η σύγκριση της ζωής τους με τη δική του, μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα κατάθλιψης, συγκρούσεις, άγχος και ντροπή.

- Δεν είναι λίγα τα άτομα που επισκέπτονται μέρη με μοναδικό σκοπό να **αναρτήσουν μια φωτογραφία** στο Διαδίκτυο και να λάβουν την ανταπόκριση των **διαδικτυακών φίλων** τους. Πράγματι, στο διαδικτυακό χώρο η ανταπόκριση των «φίλων» είναι μεγάλη και το άτομο ενισχύεται από αυτό, γιατί νομίζει ότι έτσι αναγνωρίζεται η αξία και οι επιτυχίες του.

- Είναι αρκετοί αυτοί που δεν είναι ικανοποιημένοι με αυτό που βιώνουν πραγματικά, αλλά **προβάλλουν μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μια πλασματική εικόνα για το πρόσωπο και τα συναισθήματά τους.** Ενδιαφέρονται περισσότερο για το «**φαίνεσθαι**» και όχι για το «**είναι**». Για αυτά τα άτομα η ενασχόληση με το μέσο γίνεται αυτοσκοπός.

# Διαδικτυακά Παιχνίδια Ρόλων Μαζικής Συμμετοχής

- Τα **Διαδικτυακά Παιχνίδια Ρόλων** είναι μια ιδιαίτερη κατηγορία παιχνιδιών που εντάσσονται στο γενικότερο πλαίσιο των βιντεοπαιχνιδιών. Μπορεί να είναι δισδιάστατα ή τρισδιάστατα και παίζονται μέσω Διαδικτύου. Τα παιχνίδια αυτά είναι διαδραστικά, επιτρέπουν δηλαδή την αλληλεπίδραση με άλλους χρήστες που μπορεί να μην βρίσκονται όλοι ταυτόχρονα στον ίδιο χώρο, αλλά παίζουν μαζί σ' έναν ενιαίο εικονικό κόσμο.

- Ο **εθισμός** στα Διαδικτυακά Παιχνίδια είναι ιδιαίτερα σύνηθες φαινόμενο κυρίως για τους εφήβους. Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των διαδικτυακών παιχνιδιών ευθύνονται σε σημαντικό βαθμό για τη διαμόρφωση εθιστικής συμπεριφοράς.
- Τα βιντεοπαιχνίδια έχουν δεχθεί σκληρή κριτική κατά καιρούς, καθώς όταν χρησιμοποιούνται **καταχρηστικά** επιφέρουν αρνητικές συνέπειες στη ψυχοσύνθεση και τη λειτουργικότητα του παίκτη. Πολλά διαδικτυακά παιχνίδια εμπεριέχουν βίαια στοιχεία με ιδιαίτερα ρεαλιστικό τρόπο, με αποτέλεσμα να προάγουν έμμεσα ή άμεσα τη βία.

- Παρ' όλα αυτά, όταν η δομή και το περιεχόμενο του παιχνιδιού είναι «**ακίνδυνα**» και το χρονικό διάστημα που ασχολείται κανείς δεν είναι ανεξέλεγκτο, τότε μπορούν να επέλθουν και **θετικές συνέπειες** από τη χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών, όπως προαγωγή της συνεργατικότητας, της ευελιξία της σκέψης, της αφαιρετικής αντίληψης, του οπτικού συντονισμού και της ανάπτυξης γρήγορων αντανακλαστικών στους εφήβους.



- Η μη ύπαρξη ορίων και η κατάχρηση χρόνου στην ενασχόληση με τον Η/Υ οδηγούν στην εμφάνιση του φαινομένου του **διαδικτυακού εθισμού**. Οι έφηβοι αποτελούν την πιο ευάλωτη ηλικιακά ομάδα για την εμφάνιση εθισμού. «Σύμφωνα με έρευνα του Ερευνητικού **Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ)**, ένας στους τέσσερις εφήβους σερφάρει στο Διαδίκτυο για **τουλάχιστον τρεις ώρες την ημέρα**, ενώ σχεδόν οι μισοί παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια καθημερινά, χωρίς έλεγχο και χωρίς όρια. Παράλληλα, σχεδόν **ένας στους έξι 15χρονους εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης** από τη χρήση του Internet»

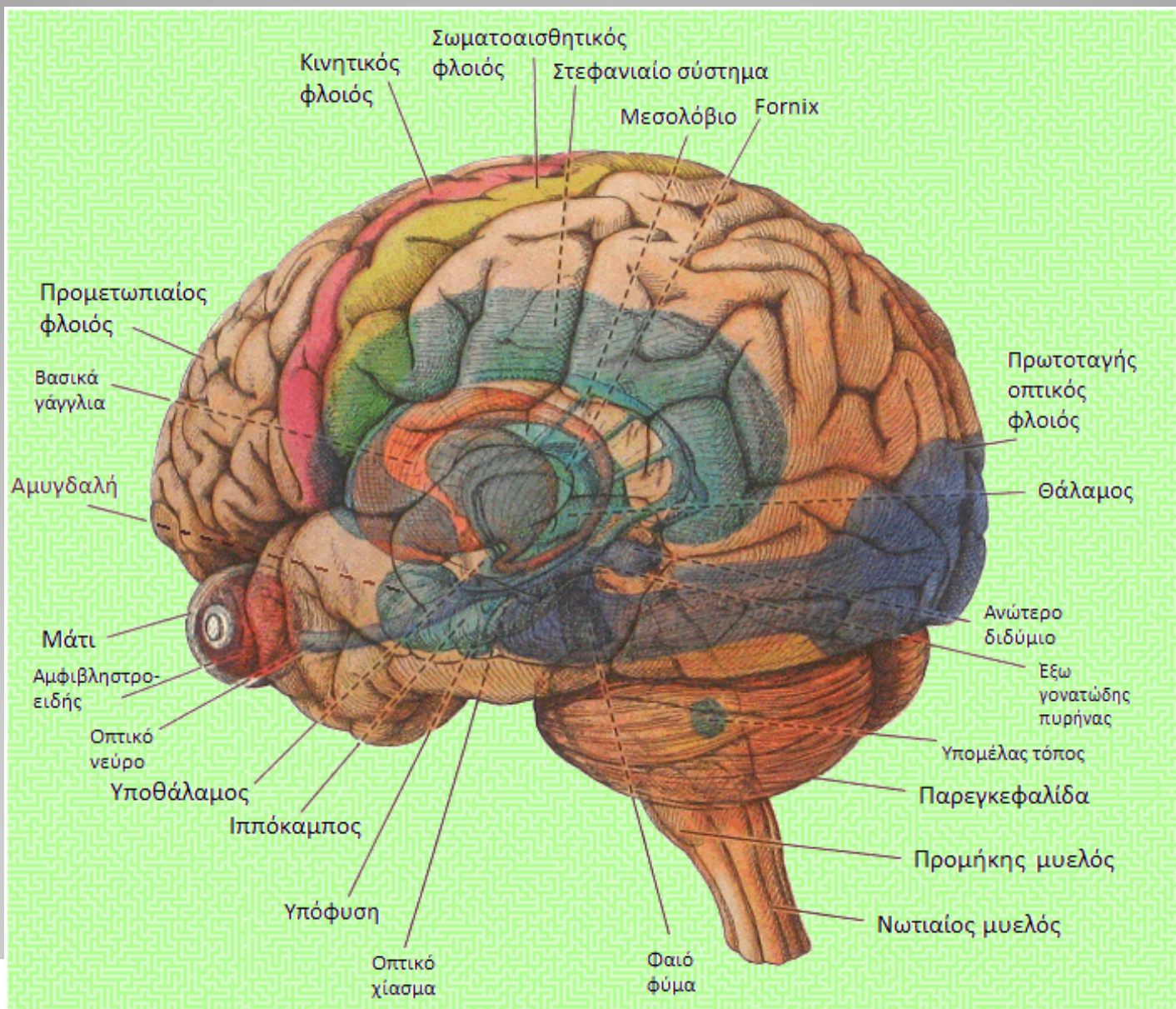
# Στάδια εθισμού

- 1) Τυπική χρήση του Διαδικτύου.** Πρόκειται για την καλοήθη χρήση που πραγματοποιείται για μορφωτικούς ή ψυχαγωγικούς σκοπούς.
- 2) Προβληματική χρήση του Διαδικτύου.** Σ' αυτό το στάδιο, η πλοήγηση στον Κυβερνοχώρο αποτελεί αυτοσκοπό και δεν εξυπηρετεί κάποια συγκεκριμένη ανάγκη του ανθρώπου.
- 3) Κατάχρηση του Διαδικτύου.** Όταν ο χρόνος που αφιερώνεται στη χρήση του Διαδικτύου είναι ανυπολόγιστος και η συχνότητα με την οποία πλοηγείται κανείς ιδιαίτερα αυξημένη.
- 4) Εξάρτηση από το Διαδίκτυο.** Είναι «μια χρόνια και προοδευτική ασθένεια». Συμπεριλαμβάνει την καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου, και ενέχει την απώλεια ελέγχου και τη συνέχιση της χρήσης παρά τις επιβλαβείς επιπτώσεις.
- 5) Εθισμός στο Διαδίκτυο.** Πρόκειται για μια νοσηρή κατάσταση, που αποτελεί πλέον μόνιμη και συνήθη συμπεριφορά για τον εθισμένο χρήστη. Ο έφηβος αρέσκεται να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο με συγκεκριμένο τρόπο και συχνότητα. Το Internet αποτελεί γι' αυτόν τη μοναδική πηγή ευτυχίας και την προτεραιότητα του καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

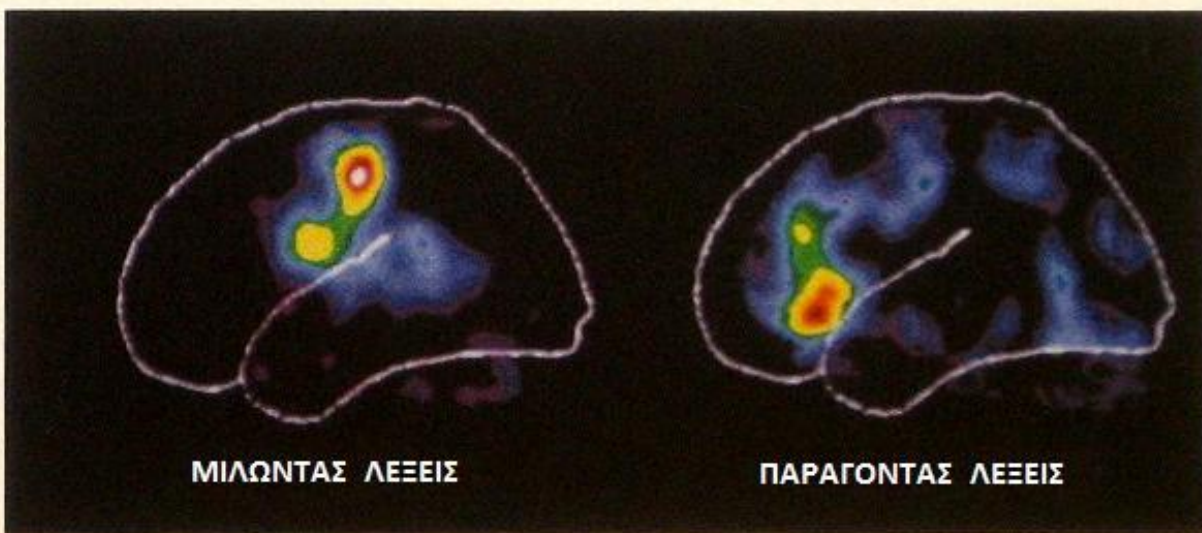
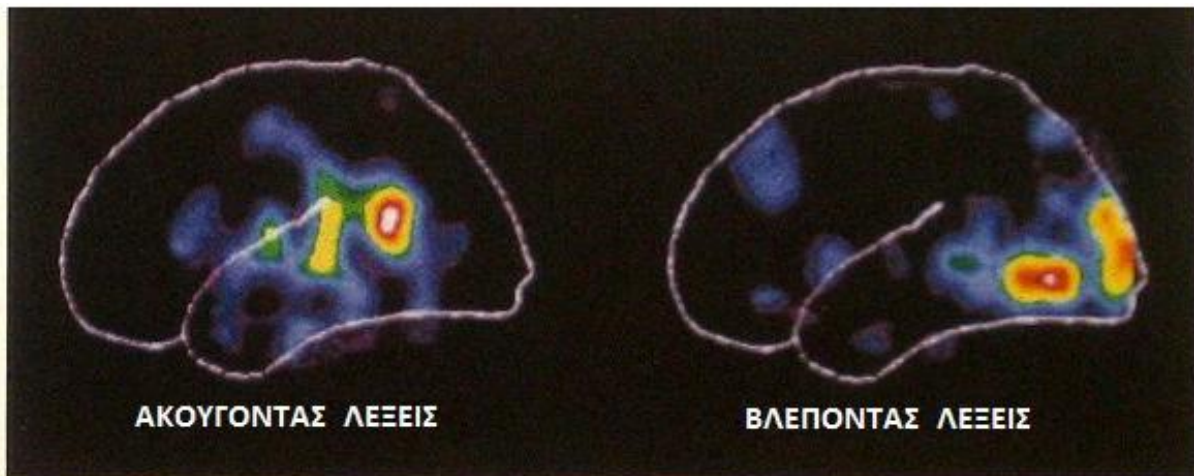
# Ενδείξεις διαδουκτιακού εθισμού

- Η **καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου**, η κατασπατάληση χρόνου που παραμένει συνδεδεμένο το εθισμένο άτομο και η αδυναμία του να ελέγξει και να περιορίσει το χρόνο παραμονής του σε κάποιες ιστοσελίδες.
- **Στερητικά συμπτώματα** που προκαλούνται από ενδεχόμενη ανεπάρκεια της σύνδεσης με το Διαδίκτυο. Παραδείγματος χάριν, κακή διάθεση, κατάθλιψη, νεύρα, θυμός.
- Η **συστολή στις υγιείς μορφές κοινωνικής αλληλεπίδρασης** στην πραγματική ζωή και η αντικατάστασή τους με εικονικές, προκειμένου να καλυφθεί η ανάγκη για ανάπτυξη κοινωνικών δραστηριοτήτων.
- Οι **αρνητικές επιδράσεις** σε διάφορους τομείς της ζωής, όπως το επάγγελμα, οι σπουδές, η κοινωνική και οικογενειακή ζωή.

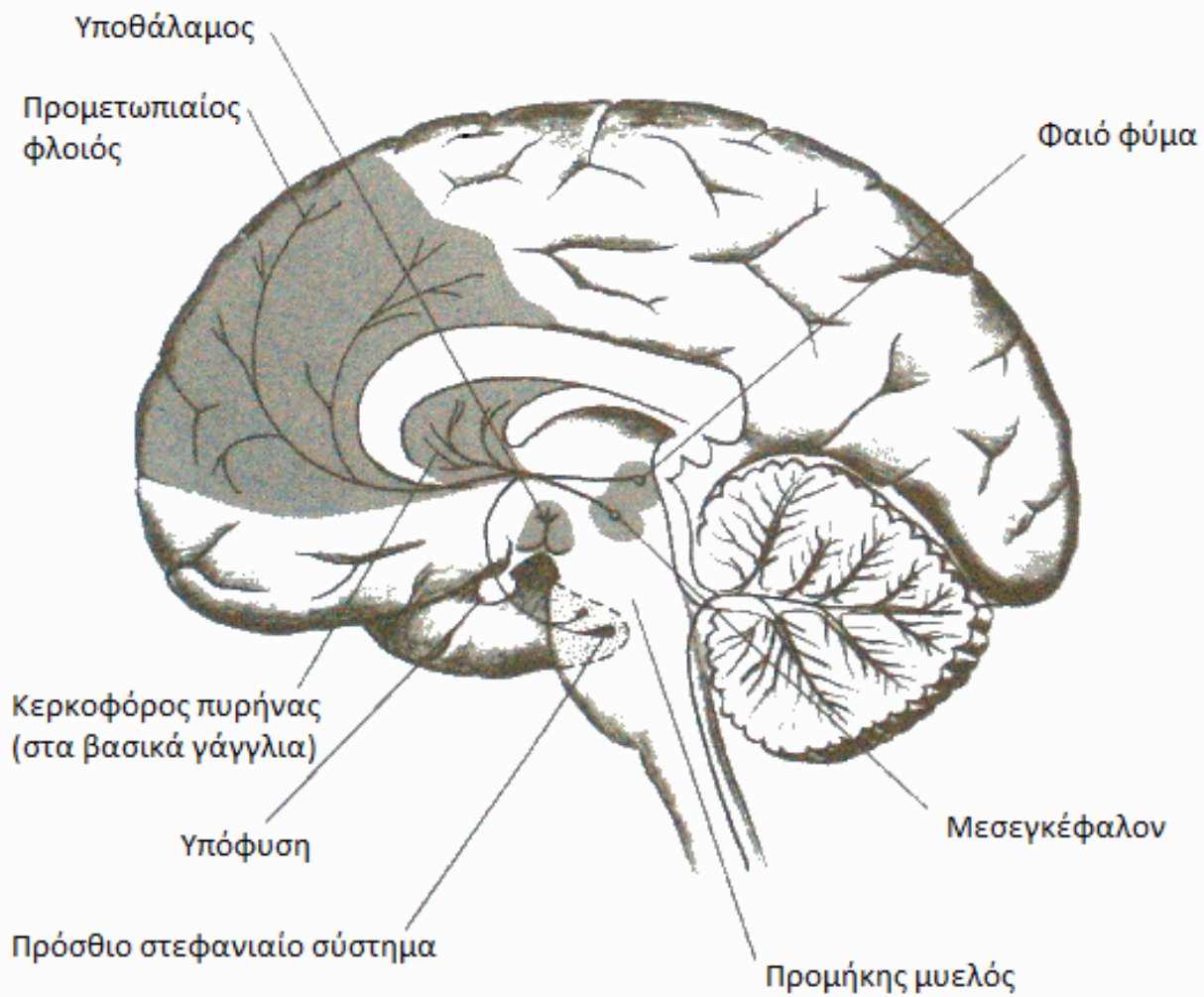
- Ένα σύμπτωμα που κάνει εμφανή την ύπαρξη ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς σε σχέση με το Διαδίκτυο, είναι **η αλλαγή της διάθεσης του εφήβου**, όταν πρόκειται να ασχοληθεί με τον Η/Υ. Κατά την διαδικτυακή πλοήγηση, ο έφηβος διακατέχεται από έντονα **συναισθήματα ευφορίας και διέγερσης**. Αυτό οφείλεται στην απελευθέρωση ντοπαμίνης στον επικλινή πυρήνα του μυαλού, που αποτελεί το κέντρο ευχαρίστησης του εγκεφάλου.
- Ακολουθεί μια **στάση ανοχής από τον έφηβο**. Αφιερώνει όλο και περισσότερο χρόνο στην ενασχόληση με το Διαδίκτυο και βυθίζεται σε μια κατάσταση που δύσκολα ελέγχεται.







Αποτέλεσμα εξέτασης μέσω τεχνικής που λέγεται PET scan. Το πρόσωπο βλέπει προς τα αριστερά. Σε κάθε περίπτωση (ακοή, όραση, ομιλία, και νοητή παραγωγή λέξεων), βλέπουμε την περιοχή του εγκεφάλου που έχει τη μεγαλύτερη δραστηριότητα, γιατί εκεί συγκεντρώνεται περισσότερο το αίμα. Όσο πιο φωτεινή η περιοχή (κόκκινη-άσπρη) τόσο πιο μεγάλη είναι εκεί η εγκεφαλική δραστηριότητα.



Οι τρεις διαδρομές ντοπαμίνης στον εγκέφαλο





## **Πώς επιδρούν στην Εγκεφαλική Ανάπτυξη Internet, Videogames και Ουσίες**

- Τις περασμένες δεκαετίες, οι επιστήμονες, έχοντας παρατηρήσει μια «έκρηξη» της ανθρώπινης εγκεφαλικής ανάπτυξης κατά την κυοφορία και μέχρι τους πρώτους περίπου 18 μήνες της ζωής, **πίστευαν ότι η εγκεφαλική ανάπτυξη ολοκληρώνεται μέχρι την ηλικία των 6 – 7 ετών**. Την περασμένη δεκαετία όμως, χάρη στην ανάπτυξη της Μαγνητικής Τομογραφίας, παρατηρήθηκε και ένα **δεύτερο «κύμα» δραματικής ανάπτυξης, μεταξύ 10 και 13 ετών**.

Αμέσως μετά, ο εγκέφαλος από την ηλικία των **14 μέχρι και των 24 ετών** περίπου, ξεκινάει μια διαδικασία **εξειδίκευσης (fine-tuning)** κατά την οποία:

- αφενός εδραιώνονται οι νευρικές συνάψεις που αντιστοιχούν σε **γνώσεις και δεξιότητες** οι οποίες είναι απαραίτητες ώστε ο άνθρωπος να ανταποκριθεί στις συνθήκες του **ιδιαίτερου περιβάλλοντος** στο οποίο ζει.
- αφετέρου **εξαλείφονται οι «περιττές» νευρικές συνάψεις** (ελάττωση της φαιάς ουσίας) μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται **«κλάδεμα» ("pruning")**.

- Πρόκειται λοιπόν για μια **ιδιαίτερα κρίσιμη χρονική περίοδο** κατά την οποία **οι οποιοσδήποτε εξωτερικές επιδράσεις**, είτε θετικές είτε αρνητικές, **επηρεάζουν καθοριστικά την ανάπτυξη του εγκεφάλου** και μπορεί να έχουν αντίκτυπο σε **όλη τη μετέπειτα ζωή** του ανθρώπου.
- Σχετικά με τη διαδικασία του «**κλαδέματος**», η βασική υπόθεση των επιστημόνων είναι η αρχή «**ή το χρησιμοποιείς ή το χάνεις**» (*"use it or lose it"*).

## Σχετικά με τη χρήση του internet

- Σε έρευνα του **Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια (UCLA) το 2008**, με τη βοήθεια της Λειτουργικής Μαγνητικής Τομογραφίας (fMRI) παρατηρήθηκε ότι **ο εγκέφαλος έμπειρων χρηστών του internet**, και κυρίως το τμήμα του προμετωπιαίου λοβού, ήταν **διαφοροποιημένο σε σχέση με των ανθρώπων που δεν χρησιμοποιούν το internet**.

- Εντύπωση προκάλεσε η διαπίστωση ότι **μέσα σε ένα τόσο μικρό χρονικό διάστημα οι εγκέφαλοι αυτών των (αρχάριων) χρηστών** είχαν αρχίσει ήδη να **«ανακαλωδιώνονται» (“rewiring”)** και να **μοιάζουν** με την εικόνα των **εγκεφάλων των έμπειρων χρηστών.**

- Σχετική Κινέζικη έρευνα αναφέρει ότι ο **εγκέφαλος ανθρώπων εθισμένων στο internet** παρουσιάζει εικόνα **παρόμοια με τον εγκέφαλο των εξαρτημένων από ουσίες και αλκοόλ**. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε μη φυσιολογική λευκή ουσία και ελάττωση της φαιάς ουσίας, γεγονός που έχει **καθοριστικές επιδράσεις στη λειτουργία κέντρων που αφορούν την ομιλία, τη μνήμη, την κίνηση, τα συναισθήματα, τις αισθήσεις κ.ά..** Μάλιστα, όσο περισσότερος είναι ο "online" χρόνος, τόσο μεγαλύτερα σημάδια **εγκεφαλικής «ατροφίας»** εκδηλώνονται.

# Σχετικά με τα videogames

- Πρόσφατο δημοσίευμα της Daily Telegraph αναφέρει ότι ένα **μέσο παιδί** ανάμεσα στα **10 και 11** του χρόνια θα περάσει περίπου **2.000 ώρες μπροστά από την οθόνη ενός υπολογιστή**, γεγονός το οποίο μπορεί να προκαλέσει φυσικές αλλαγές στον εγκέφαλο, οδηγώντας σε **διαταραχές της προσοχής και της συμπεριφοράς**. Ιδιαίτερα δε όταν πρόκειται για **videogames**, τα οποία ως γνωστόν διεγείρουν έντονα τις αισθήσεις, οι επιστήμονες αναφέρουν ότι αυτό «**ξετινάζει το μυαλό**» **απενεργοποιώντας προσωρινά ή μόνιμα ορισμένες νευρικές συνδέσεις του εγκεφάλου**.



Μελέτη που εκπονήθηκε από συνεργασία διαφόρων πανεπιστημίων κατέδειξε την **επίδραση των videogames σε επιμέρους περιοχές του εγκεφάλου**. Μερικές από αυτές είναι:

- **Υπολειτουργία τμημάτων του πρόσθιου φλοιού**, γεγονός που προκαλεί **συναισθηματικές εναλλαγές** καθώς και ανάπτυξη **επιθετικής συμπεριφοράς**.
- Έκκριση **ντοπαμίνης**, οδηγώντας σε **ανάπτυξη εθισμού**.
- **Υπολειτουργία περιοχών του εγκεφάλου** που διευθετούν περιπτώσεις αντίθετων συναισθημάτων. Έτσι, όταν ο παίκτης για παράδειγμα πυροβολάει, **το αρνητικό συναίσθημα αυθόρμητα καταπνίγεται** προκειμένου να συνεχίσει το παιχνίδι.
- Οι παίκτες **videogames υψηλής επιθετικότητας** είναι σημαντικά πιο **αγχώδεις** από τους υπόλοιπους ανθρώπους.
- Τα **παιχνίδια βίας** οδηγούν βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα σε **ανάπτυξη επιθετικών συναισθημάτων, συμπεριφορών και σκέψεων**.

- Επίσης, όσον αφορά τα **παιχνίδια βίας και επιθετικότητας**, έρευνες αναφέρουν ότι οδηγούν σε **απευαισθητοποίηση του εγκεφάλου απέναντι στη βία και το θάνατο** ενώ ταυτόχρονα τον «**προγραμματίζουν**» να **αντιδρά επιθετικά**, καθώς μέσα από το παιχνίδι οδηγείται στην **εκμάθηση ότι τέτοιου είδους συμπεριφορές ανταμείβονται** (επιπλέον πόντοι, ξεκλείδωμα επιπέδων κλπ.).

## **Πέντε σημαντικές επιπτώσεις που έχει η έκθεση σε οθόνες στους εγκεφάλους των παιδιών.**

- 1)** Η διάρκεια έκθεσης σε οθόνες διαταράσσει τον ύπνο και αποσυγχρονίζει το εσωτερικό "ρολόι" του οργανισμού.
- 2)** Η διάρκεια έκθεσης σε οθόνες απορυθμίζει το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου.
- 3)** Οι οθόνες μπορεί να επιφέρουν συμπτώματα κατάθλιψης.
- 4)** Η έκθεση στο φως από τις οθόνες αυξάνει το στρες.
- 5)** Η έκθεση στις οθόνες επιβαρύνει το αισθητήριο σύστημα, αποσπάει την προσοχή και εξαντλεί τα ψυχικά αποθέματα.

**1)** Επειδή το φως από συσκευές με οθόνη “μιμείται” το φυσικό φως της ημέρας, **καταστέλλει την παραγωγή μελατονίνης**, της “ορμόνης του ύπνου”, η οποία αυξάνεται όσο νυχτώνει και ο εγκέφαλος μπαίνει σε διαδικασία ύπνου. Μόλις μερικά λεπτά μπροστά σε μια οθόνη μπορεί να καθυστερήσει την απελευθέρωση μελατονίνης για αρκετές ώρες και να **απορυθμίσει το εσωτερικό ρολόι** του σώματος. Μόλις γίνει αυτό, συμβαίνουν διάφορες μη-κανονικές αντιδράσεις στον οργανισμό, όπως ορμονική ανισορροπία και **φλεγμονή** του εγκεφάλου. Επιπλέον, η αυξημένη εγκεφαλική διέγερση δεν επιτρέπει τον βαθύ ύπνο, ο οποίος είναι απαραίτητος για την φυσική “επούλωση” του εγκεφάλου των παιδιών.

**2)** Η διάδραση του παιδιού με τα βιντεοπαιχνίδια κάνουν τον οργανισμό τους να **απελευθερώνει πολύ ντοπαμίνη**, την ορμόνη που μας κάνει να αισθανόμαστε καλά. Αλλά όταν τα **εγκεφαλικά μονοπάτια ανταμοιβής υπερδραστηριοποιούνται**, γίνονται λιγότερο ευαίσθητα και, έτσι, σταδιακά ο εγκέφαλος χρειάζεται ολοένα και περισσότερη διέγερση, για να βιώσει ευχαρίστηση. Εν τω μεταξύ, η ντοπαμίνη είναι κρίσιμη για την ικανότητα του παιδιού να εστιάζει σε ένα σκοπό και να βρίσκει κίνητρο για να ολοκληρώσει ένα πρότζεκτ. Είναι φυσικά περιττό να πούμε, ότι, ακόμη και μικρές αλλαγές στην ευαισθησία της ντοπαμίνης, μπορεί να επιφέρουν μεγάλες **αλλαγές στα συναισθήματα** και την εγκεφαλική λειτουργία του παιδιού.

**3)** Το φως που παράγουν οι οθόνες τη νύχτα έχει συνδεθεί με την **κατάθλιψη** και ακόμα και τις τάσεις αυτοκτονίας σε πολλές μελέτες. Στην πραγματικότητα, μελέτες σε ζώα δείχνουν ότι η έκθεση σε φως οθόνης, πριν, ή κατά τη διάρκεια του ύπνου, προκαλεί κατάθλιψη, ακόμα και όταν το ζώο δεν κοιτάζει απευθείας την οθόνη, αλλά το φως της οθόνης απλά διαχέεται στο δωμάτιο. Μερικές φορές οι γονείς είναι απρόθυμοι να περιορίσουν την χρήση ηλεκτρονικών συσκευών με οθόνες στην κρεβατοκάμαρα ενός παιδιού, επειδή ανησυχούν ότι το παιδί θα αναστατωθεί, αλλά στην πραγματικότητα **η πλήρης απουσία φωτισμού από οθόνες τη νύχτα είναι ευεργετική για το παιδί.**

**4)** Τόσο το οξύ, όσο και το χρόνιο στρες, προκαλούν αλλαγές στην χημεία του εγκεφάλου και των ορμονών, που μπορούν να αυξήσουν την **ευερεθιστότητα**. Η κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες, φαίνεται να είναι τόσο μια από τις αιτίες όσο και το αποτέλεσμα της κατάθλιψης, δημιουργώντας ένα φαύλο κύκλο. Επιπλέον, τόσο η υπερδιέγερση του εγκεφάλου, όσο και άλλες αλλαγές καταστέλλουν την λειτουργία του **μετωπιαίου λοβού**, της περιοχής όπου γίνεται η ρύθμιση της ψυχικής διάθεσης.

**5)** Οι ειδικοί λένε ότι συχνά πίσω από μια εκρηκτική και επιθετική συμπεριφορά, κρύβεται η **αδυναμία του παιδιού να εστιάσει σε αυτό που κάνει**. Όταν πλήττεται η ικανότητα του παιδιού να διατηρήσει την προσοχή του σε κάτι, το ίδιο χάνεται και η ικανότητά του να επεξεργάζεται τα συναισθήματά του, με αποτέλεσμα η κάθε μικρή του επιθυμία, να γίνεται “μέγα θέμα” για εκείνο. Η έκθεση στις οθόνες μειώνει τα αποθέματα ψυχικής ενέργειας του παιδιού και ένας τρόπος για να την αυξήσει προσωρινά ο εγκέφαλος είναι ο θυμός και τα ξεσπάσματα, που γίνονται ένας φυσικός μηχανισμός αντιμετώπισης.



# Συμπερασματικά

## Χρήση νέων τεχνολογιών στη σύγχρονη κοινωνία

- Η ενασχόληση των παιδιών & των εφήβων με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τις νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει πολλές δυνατότητες μάθησης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας.
- Η **υπερβολή** ωστόσο, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα μπορεί να σκιάσει τα σημαντικά οφέλη και να δημιουργήσει προβλήματα.



Σχήμα 1.1

*Θετικές πτυχές της χρήσης του διαδικτύου*



Ερευνητικό Πανεπιστημιακό  
Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής

# ΕΦΗΒΟΙ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ & ΥΓΕΙΑ

Πανελλήνια έρευνα στους μαθητές - 2010



Health Behaviour in  
School-aged Children



## Χρήση Η/Υ και ίντερνετ από τους εφήβους

Κοκκέβη Α., Ξανθάκη Μ., Φωτίου Α., Καναβού Ε.

### **Ψυχοκοινωνική υγεία και υπερβολική χρήση Η/Υ**

- Οι έφηβοι που ασχολούνται τουλάχιστον 3 ώρες κάθε μέρα με τον Η/Υ και το ίντερνετ παρουσιάζουν σε υψηλότερα ποσοστά συμπτώματα διαταραχής συναισθήματος, διαγωγής ή υπερκινητικότητας-ελλειμματικής προσοχής, ενώ συνολικά φαίνεται να έχουν σε διπλάσιο ποσοστό ψυχοκοινωνικές δυσκολίες συγκριτικά με εκείνους που ασχολούνται με τον Η/Υ λιγότερο συχνά.
- Σχεδόν 3 στους 5 μαθητές που κάνουν υπερβολική χρήση του Η/Υ έχουν συχνά τουλάχιστον 2 ψυχολογικά ή σωματικά συμπτώματα συγκριτικά με εκείνους που χρησιμοποιούν τον Η/Υ λιγότερο.

# Αυστηρή σύσταση από τους ειδικούς επιστήμονες

Ημερήσιος επιτρεπόμενος χρόνος οθόνης (screen time) για παιδιά και εφήβους :

**Δύο ώρες (2 h)**

**Bright Features, Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents. American Academy of Pediatrics 2008, p: 539-557.**



