

**ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.
ΜΙΑ ΝΕΑ ΜΟΡΦΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ.
ΚΙΝΔΥΝΟΙ-ΠΡΟΛΗΨΗ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ.**



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η τεχνολογία έχει εξελιχθεί αρκετά στις μέρες μας σε τέτοιο βαθμό που έχει μπει στην καθημερινότητά μας. Παρόλο που το διαδίκτυο μας βοηθάει στην εύρεση πληροφοριών και σε πολλές επαγγελματικές δουλειές μπορεί να μας επηρεάσει και αρνητικά. Τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των χρηστών στο διαδίκτυο ολοένα και μεγαλώνει ιδιαίτερα στους έλληνες χρήστες ο αριθμός των εθισμένων διπλασιάστηκε μέσα σε μια πενταετία.



Ο ΕΘΙΣΜΟΣ

Τέτοιου είδους εθισμός εμφανίστηκε και προτάθηκε για πρώτη φορά το 1995 και έγινε δημοφιλής το '96 από μια έρευνα της **Young**. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική, επαγγελματική και λειτουργικότητα του ατόμου.



Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι έφηβοι και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις



ΑΙΤΙΑ

Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Φαίνεται πως οι δυνατότητες εύκολης δικτύωσης και ψυχαγωγίας που προσφέρει το Διαδίκτυο γοητεύουν και προσελκύουν πολλά άτομα αυτής της ηλικίας



ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΞΕΠΕΡΑΣΑΝ ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ

Ενώ το 2006 η διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο παρουσιαζόταν κυρίως ως... γένους αρσενικού (8,3% των αγοριών έναντι 4,2% των κοριτσιών κρίνονταν ως εθισμένα), το 2011 οι έφηβες φάνηκε να λαμβάνουν τα αρνητικά πρωτεία υποσκελίζοντας τα αγόρια (ποσοστό 13,4% για τα κορίτσια σε σύγκριση με 9,9% για τα αγόρια). τα κορίτσια, αποδεικνύονται οι «βασίλισσες» των κοινωνικών δικτύων. Μάλιστα οι έφηβες φάνηκε να προτιμούν τις online συζητήσεις σε πραγματικό χρόνο σε σύγκριση με τα αγόρια, το σερφάρισμα... έτσι χωρίς πρόγραμμα, αλλά και την ανταλλαγή e-mail με φίλους και συγγενείς



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ

Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε εφήβους και νέους. Τα Κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική χρήση είναι η ύπαρξη των στοιχείων από τα παρακάτω :



- ❖ Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης , όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμομη σκέψη για το Internet, όνειρα για το Internet
- ❖ Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης
- ❖ Παραμονή on-line χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο
- ❖ Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο (λογισμικό, σκληροί δίσκοι κλπ)

- ❖ Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου (σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, σχολική αποτυχία)
- ❖ Συνέχιση χρήσης παρά την γνώση της παραπάνω έκπτωσης
- ❖ Οι νέες κοινωνικές συνθήκες (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, έλλειψη επικοινωνίας, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) παίζουν το ρόλο τους στην ανάπτυξη του φαινομένου.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- ❖ Το άτομο ξεχνιέται στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σ' αυτόν.
- ❖ Ασχολείται συνεχώς με το internet 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 όταν βρίσκεται στον κινηματογράφο.
- ❖ Συχνά ξενυχτά προκειμένου να μένει συνδεδεμένος/ή στο διαδίκτυο.



ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Το Διαδίκτυο είναι ένα δυνατό εργαλείο στα χέρια μας, που όμως αν δεν το χρησιμοποιούμε σωστά μπορεί να εμπερικλείει κινδύνους. Η πρόκληση στο Διαδίκτυο είναι να μπορούμε να αναγνωρίζουμε πιθανούς κινδύνους, να γνωρίζουμε τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης των κινδύνων και να έχουμε επιλογές για αποφυγή τους και τερματισμό τους.

ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗ

Αποπλάνηση συμβαίνει όταν άγνωστοι κακόβουλα εκμεταλλεύονται το στοιχείο της ανωνυμίας στο Διαδίκτυο για να προσεγγίσουν ανήλικα παιδιά με στόχο τη σεξουαλική παρενόχληση. Στο Διαδίκτυο ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι ποιος είναι ο συνομιλητής μας στις ηλεκτρονικές μας επικοινωνίες, ακόμα και αν βλέπουμε τη φωτογραφία του ή αν χρησιμοποιούμε κάμερα.

Η 'ΠΑΓΙΔΑ' ΤΟΥ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟΥ

Οι μισοί νέοι ηλικίας 11-16 ετών στην Ευρώπη θεωρούν ότι είναι ευκολότερο να είναι ο «εαυτός τους» στο διαδίκτυο παρά στις προσωπικές τους σχέσεις, είναι επίσης αυτοί που πιθανότατα αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο να κάνουν φίλιες στην πραγματική τους ζωή και επομένως το Διαδίκτυο παρέχει ένα πιθανό τρόπο διαφυγής ή αναπλήρωσης αυτού του κενού. Ίδιοι νέοι ανέφεραν ότι παίρνουν περισσότερα «ρίσκα» στο Διαδίκτυο, όπως όταν αποστέλλουν προσωπικές πληροφορίες σε άτομα με τα οποία δεν έχουν συναντηθεί ποτέ από κοντά ή με το να προσποιούνται ότι είναι κάποιος άλλος.

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Εκφοβισμός είναι δυνατό να συμβεί μέσω του Διαδικτύου και περιλαμβάνει εσκεμμένα, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομο ή ομάδα ατόμων με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης. Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός συνήθως έχει τη μορφή ενός εκφοβιστικού, ρατσιστικού, προσβλητικού ή πρόστυχου ηλεκτρονικού μηνύματος, φωτογραφίας ή βίντεο. Κάποιες φορές ο εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει στο να περιθωριοποιηθούν και να αποκλειστούν άτομο ή άτομα από άλλους.

ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

Το γεγονός ότι το Διαδίκτυο δεν είναι υπό τη δικαιοδοσία οποιουδήποτε καθιστά αδύνατο τον έλεγχο του περιεχομένου του. Ιστοσελίδες για βουλιμία, ανορεξία, αυτοκτονία, σατανισμό και τυχερά παιχνίδια υπάρχουν πολλές και παρακινούν σε επιβλαβείς συμπεριφορές.

ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΙΔΙΩΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

Σε κάθε βήμα της περιδιάβασής μας στο Διαδίκτυο “προσφέρουμε” προσωπικές πληροφορίες. Όταν στέλνουμε ηλεκτρονικά μηνύματα σίγουρα δίνουμε πληροφορίες στο άτομο με το οποίο επικοινωνούμε. Σημαντικό είναι να γνωρίζουμε ότι κατά την πλοήγησή μας στο Διαδίκτυο με χρήση οποιουδήποτε φυλλομετρητή αφήνουμε ίχνη. Κοινωνικά Δίκτυα όπως το Facebook σκαι MySpace επιτρέπουν την αποστολή φωτογραφιών και την αποθήκευση προσωπικών σημειώσεων. Προσωπικές πληροφορίες που ανταλλάσσονται σε τέτοια δίκτυα μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα του χρήστη με το σχολείο, τον εργοδότη του και όχι μόνο.

ΠΑΡΑΠΟΙΗΣΗ ΓΛΩΣΣΑΣ

Η ανάγκη για γρήγορη και εύκολη επικοινωνία, μια συνήθεια που την αποκτήσαμε με την είσοδο της κινητής τηλεφωνίας και του Διαδικτύου στη ζωή μας, άρχισε να οδηγεί στην Παραποίηση της Γλώσσας μας. Αντί ελληνικά, δηλαδή, χρησιμοποιούνται τα “greeklish”, ελληνικά γραμμένα με λατινικούς χαρακτήρες, στα οποία ο τονισμός και η ορθογραφία δεν είναι σημαντικά. Αυτό ξεκίνησε, επειδή η χρήση του ελληνικού αλφαβήτου στην τεχνολογία ήταν είτε αδύνατη είτε δύσκολη. Παρόλο που τα τελευταία χρόνια πολλοί υπολογιστές και προγράμματα χρησιμοποιούν την ελληνική γλώσσα, πάρα πολλοί δεν επικοινωνούν στα ελληνικά.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Με την εισαγωγή του Διαδικτύου στη ζωή μας, οι ώρες χρήσης του υπολογιστή έχουν αυξηθεί κατακόρυφα. Η πολύωρη χρήση του Διαδικτύου είτε είναι για έρευνα είτε για παιχνίδι είτε για κοινωνικοποίηση εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία μας. Πέρα από τις διαταραχές στην όραση και τις υποψίες για ενδεχόμενα προβλήματα εξαιτίας της έκθεσης σε ακτινοβολία, κυρίως από τις οθόνες, εκείνοι που ασχολούνται για ώρες μπροστά στον υπολογιστή χωρίς διάλειμμα ή εναλλαγή δραστηριοτήτων κάνοντας μεγάλο αριθμό επαναλαμβανόμενων κινήσεων μπορεί να προσβληθούν από διάφορες μυοσκελετικές παθήσεις. Κακώσεις όπως ο ευθιασμός του αυχένα, ο πόνος του αγκώνα, τενοντίτιδα, πηχαιοκαρπική άρθρωση και άλλες παθήσεις έχουν συνδέσει το όνομά τους με την υπερβολική χρήση του υπολογιστή

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ

Το φαινόμενο μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή σε μικρότερη ακόμη ηλικία. 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). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια», στο σπίτι ή τα internet cafe. Μπορεί να σταματήσουν το σχολείο, να απομονωθούν από την οικογένεια και τους φίλους, να είναι επιθετικοί με τους γονείς, να κλέβουν χρήματα από την οικογένεια για να «παίζουν» να ζουν σε ένα δωμάτιο



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Το σημαντικότερο πράγμα που θα χρειαστεί να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορέσουν να ελέγξουν αποτελεσματικά τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Θα πρέπει λοιπόν οι γονείς κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο διαδίκτυο .

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Πρώτα από όλα πρέπει να προσέξουν για κάποια σημάδια όπως :Ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης η παραμέληση των υποχρεώσεων, 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.

Δράστε ανάλογα με την περίπτωση που καλείστε να αντιμετωπίσετε. Καλό θα ήταν να έχετε πάρει μέτρα όπως αυτά που προτάθηκαν παραπάνω. Περάστε μερικό χρόνο με το παιδί ,συζητήστε για θέματα διαδικτύου και τρόπους άμυνας από τον εθισμό. Η ποιοτική σχέση με τους γονείς, ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά και η ενασχόληση τους στο internet μαζί με τα παιδιά μπορούν να συμβάλλουν στην αποφυγή του φαινομένου. 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

ΤΥΠΟΙ ΕΘΙΣΜΟΥ

Υπάρχουν πολλοί τύποι εθισμού που μπορεί να μην είναι μόνο επιβλαβείς για τη φυσική κατάσταση του ατόμου, αλλά μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνική ζωή του ατόμου και τη φυσιολογική του λειτουργία. Μερικοί τύποι εθισμού στο διαδίκτυο είναι οι παρακάτω:

- ❖ Αφιέρωση πολύτιμου χρόνου σε κάθε είδους παιχνίδι στο Internet, σε e-καζίνο, ηλεκτρονικό shopping, κάθε λογής δημοπρασίες και αγοραπωλησίες μετοχών.
- ❖ Συνεχής σύναψη φιλικών και άλλων σχέσεων μέσω των διαφόρων chat rooms.
- ❖ 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.

ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ.

Ένα χαρακτηριστικό του 21ου αιώνα είναι η προσκόλληση.

Οι νεαροί θεωρούν τα κινητά τους τηλέφωνα μέρη του σώματός τους και ίσως μάλιστα αρχίζουν να πανικοβάλλονται αν τα αποχωριστούν. Με το φόβο ότι θα χάσουν την επικοινωνία με άλλα άτομα, πολλοί τα κρατούν ανοιχτά όλες τις ώρες, παντού. Αν δεν λάβουν κάποιο μήνυμα στα κινητά τους τηλέφωνα, ανησυχούν και είναι ευερέθιστοι, και επίσης αρχίζουν να νιώθουν ότι δεν τους χρειάζεται κανείς. Αυτή η ανησυχία τους ωθεί να απαντούν αμέσως σε όλα τα γραπτά μηνύματα που λαβαίνουν, πράγμα το οποίο συνήθως δεν είναι απαραίτητο

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

Συχνά παρατηρείτε υπερβολική χρήση ακόμα και εξάρτηση από τους έφηβους χρήστες του κινητού . Αυτό οφείλεται στο ότι Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι άνθρωποι πειραματίζονται έντονα με νέες σχέσεις, τόσο φιλικές (με το ίδιο φύλο) όσο και ερωτικές (με το άλλο φύλο). Οι έφηβοι αναζητούν την αποδοχή και το να είναι μέλος της ομάδας. Φαίνεται αναπόφευκτο ότι η εξάρτηση των παιδιών από τα κινητά τηλέφωνα θα μεγαλώσει στο μέλλον. Ο μόνος τρόπος για να ελαχιστοποιήσουμε τα αρνητικά αποτελέσματα αυτής της τάσης είναι να διασφαλίσουμε ότι οι ενήλικοι θέτουν καλό παράδειγμα στα παιδιά όσον αφορά τη χρήση των κινητών τηλεφώνων.

ΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΟΣ ΕΛΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Ο έφηβος θέλει να εξερευνήσει αλλά και να κάνει κάτι ακόμα. Δεν του φτάνει να έχει απλώς μια συνομιλία ή να δει κάποιες ιστοσελίδες: θέλει να γράψει, να δημιουργήσει τη δική του ιστοσελίδα, να στέλνει ηλεκτρονικά μηνύματα ή γραπτά μηνύματα στο κινητό, να σκανάρει εικόνες, να συνθέσει εικόνες, μουσική και λόγια για να δημιουργήσει τα δικά τους πρωτότυπα μηνύματα και να τα στείλει στους φίλους του. Αυτές οι δραστηριότητες τον/την κάνουν να νιώθει καλά με τον εαυτό του. Αποτελεί τρόπο για να αποκτήσουν στάτους και αναγνώριση στην κοινωνική ομάδα των συνομηλικών και, ταυτόχρονα, να διαφοροποιηθούν από τους γονείς και την οικογένεια που δεν κατέχει τις νέες τεχνολογίες και να δείξουν την υπεροχή τους.

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

- Ναυσικά Πάγκαλη
- Μαρία Παιπέτη
- Σπύρος Περιστέρης
- Αλέξανδρος Παππας
- Άρης Παπαδάτος
- Μαρίνα Κέσκο
- Νίκος Κόντης
- Διονύσης Καψοκαβάδης
- Σοφία Γραμμένου
- Σπυριδούλα Γραμμένου
- Βασιλική Σουπιώνη
- Μαρία Σκορδίλη
- Λεωνίδας Παρίσης
- Νίκος Καποδιστριας
- Βαγγέλης Πηγάδης
- Σπύρος Γραμμένος
- Γιάννης Γραίκος

