

Ο εθισμός στο διαδίκτυο

3ο Γυμνάσιο Υμηττού Σχολική Χρονιά 2020-2021
A Γυμνασίου Τμήμα: Α1

23/4/2021

Γιώργος Καραγιώργας – Σταύρος Καραγιώργας

Περιεχόμενα:

Εισαγωγή

Κεφάλαιο 1

1.1 Κίνδυνοι στον εθισμό από την χρήση του διαδικτύου και συμπτώματα

Κεφάλαιο 2

2.1 Αποξένωση από τον πραγματικό κόσμο

2.2 Αποπλάνηση

Κεφάλαιο 3

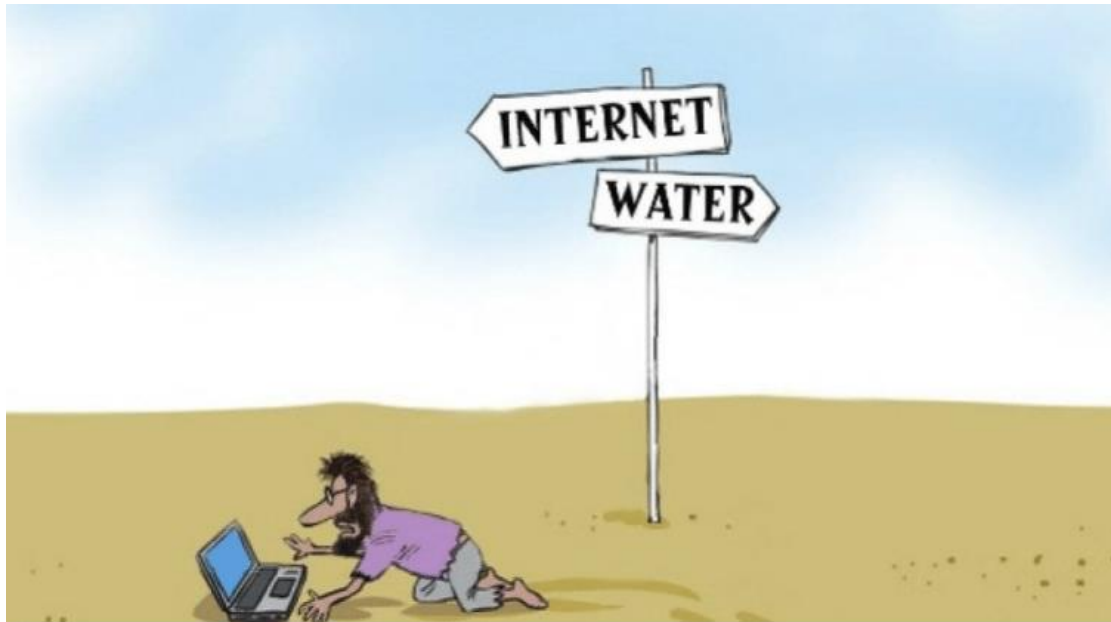
3.1 Διαγνωστικά κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο

Κεφάλαιο 4

4.1 Απεξάρτηση

Ο εθισμός στο διαδίκτυο

Εισαγωγή:



Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο έχει ως χαρακτηριστικό του την υπερβολική χρήση και μία συμπεριφορά εξαρτημένη η οποία επηρεάζει αρνητικά την ζωή του χρήστη. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μελετάει ένα φαινόμενο που παρατηρείτε τα τελευταία χρόνια στην Ελληνική και όχι μόνο κοινωνία. Η ραγδαία αύξηση της τεχνολογίας έδωσε στους χρήστες του διαδικτύου πολλές επιλογές ως προς την ψυχαγωγία και την ανάπτυξη ενδιαφέρονταν που σχετίζονται με αυτό. Άθελα τους η μη όλο και περισσότεροι άνθρωποι αφιερώνουν αρκετό χρόνο στο διαδίκτυο, δημιουργώντας ανισορροπία σε άλλους τομείς της ζωής τους.

1.1 ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.

Φυσικές παθήσεις: Η πολύωρη χρήση του διαδικτύου είτε για έρευνα είτε για παιχνίδι είτε για κοινωνικοποίηση εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία μας. Πέρα από τις διαταραχές στην όραση και την ακτινοβολία, εκείνοι που ασχολούνται για ώρες μπορεί να προσβληθούν από διάφορες μυοσκελετικές παθήσεις.

Εθισμός: Ένα άτομο είναι εθισμένο όταν χαρακτηρίζεται τουλάχιστον με τρία από τα παρακάτω στοιχεία:

- Χρήση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο.
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ακόμα και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο.
- Συμπτώματα άγχους, εμμονή, σκέψη και όνειρα για το διαδίκτυο.
- Συνήθως τα συγκεκριμένα άτομα παραμελούν την προσωπική τους υγεία, γευματίζουν ανθυγιεινά, σταματούν να ασχολούνται με τα αγαπημένα τους ενδιαφέροντα, εγκαταλείπουν το σχολείο, υπάρχει ένταση, θυμός που οδηγεί ακόμα και στην βία.



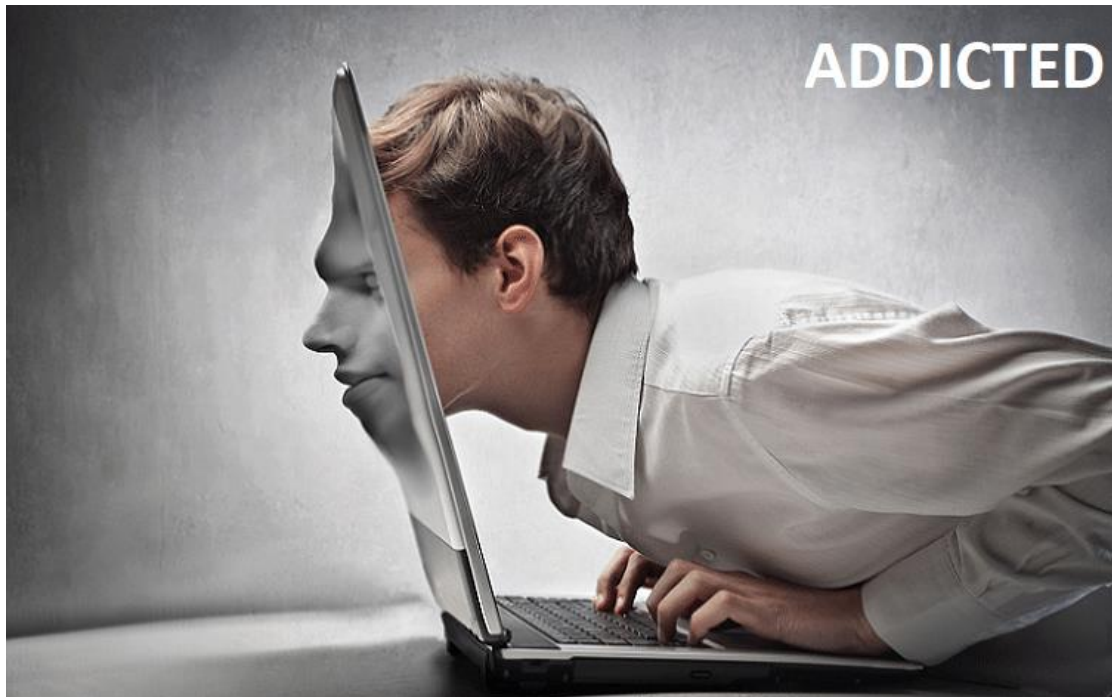
2.1 ΑΠΟΞΕΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ

Αρκετοί άνθρωποι ξοδεύουν άπειρες ώρες μπροστά από τον υπολογιστή, όπου πολλές φορές αυτό οδηγεί στην αποξένωση από τον πραγματικό κόσμο.



2.2 ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗ

Στο διαδίκτυο ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι ποιος είναι πίσω από τις ηλεκτρονικές μας επικοινωνίες, ακόμα και εάν βλέπουμε φωτογραφία του ή ακόμα και εάν χρησιμοποιούμε κάμερα. Έτσι πολλοί επιτήδευοι εκμεταλλεύονται το γεγονός αυτό.



3.1 ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.

Παραμονή online για ολοένα περισσότερο χρόνο.

- Κίνδυνος απώλειας σχέσης.
- Ψευδείς ισχυρισμοί.
- Χρήση προκειμένου να ελέγχουν αρνητικά συναισθήματα.
- Κατάθλιψη.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο



Στην χώρα μας ο εθισμός των νέων στο διαδίκτυο έχει πάρει ανησυχητικές διαστάσεις και πιο πολύ αυξημένος αριθμός φαίνεται στους έφηβους που κάνουν υπερβολική χρήση και εμφανίζουν στοιχεία εξάρτησης.

ΑΙΤΙΕΣ:

- Εύκολη δικτύωση και ψυχαγωγία.
- Αναζήτηση νέων εμπειριών.
- Ανάγκη αποδοχής και ένταξης στο σύνολο.
- Προβάλλουν έναν βελτιωμένο εαυτό βγαίνοντας από την πραγματικότητα τους.
- Νιώθουν ευχάριστα, ξεχνιούνται με αποτέλεσμα να θέλουν συνεχώς να είναι συνδεδεμένοι.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο



4.1 ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

Όπως κι σε άλλες μορφές εθισμού έτσι και για την υπερβολική χρήση το διαδικτύου γίνεται περισσότερο αποτελεσματική με την υποστήριξη μιας ομάδας ειδικών. Ανάλογα φυσικά με τις ανάγκες του εθισμένου ατόμου, οι ειδικοί προσφέρουν ιατρική περίθαλψη, ψυχολογική υποστήριξη, συμβουλευτική ατόμου και οικογένειας, ακόμη και φαρμακευτική αγωγή αν χρειαστεί.

Αυτός που έχει εθιστεί εκπαιδεύεται για την σωστή χρήση διαδικτύου και υποστηρίζεται έτσι ώστε να αναδιοργανώσει την ζωή του και να επαναφέρει βασικές συνήθειες όπως ύπνος, διατροφή και να ανακτήσει λειτουργικές θέσεις με τους γύρω του. Η συμμετοχή της οικογένειας είναι πολύ σημαντική ειδικά όταν το άτομο είναι ανήλικο.



Ο εθισμός στο διαδίκτυο

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Εισαγωγή: Επίσημο περιοδικό νοσηλευτικής

Κίνδυνοι στον εθισμό: Πληροφορίες από το διαδίκτυο μαθητών 6^{ου} γυμνασίου Νέου Κόσμου.

Αποξένωση - αποπλάνηση: Καθηγητής πληροφορικής MSC Τσούγκρης Πέτρος

Αιτίες: Βικιπαίδεια

Απεξάρτηση: Κέντρο θεραπείας εξαρτημένων ανθρώπων ΚΕΘΕΑ