

**ΣΧ. ΕΤΟΣ:2020-2021**

Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

---



*Παναγιώτα Νικολοπούλου*

*ΤΑΞΗ:Α1*

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ:23/4/2021

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</b>	
Ορισμός Εθισμού	3
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</b>	
Μορφές Εθισμού	4
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b>	
3.1 Εθισμός σε παιδιά και εφήβους	
3.2 Λόγοι και αιτία	5
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</b>	
Χαρακτηριστικά εθισμένων παιδιών και εφήβων	6
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5</b>	
Διάγνωση του εθισμού	7
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6</b>	
6.1 Αντιμετώπιση εθισμού	
6.2 Τρόποι πρόληψης στην κοινωνία	
6.3 Τρόποι απευθύνσεων	9

## Ορισμός εθισμού

**Εθισμός** γενικά είναι η συνήθης ψυχολογική ή ψυχοπαθολογική εξάρτηση από μια ουσία ή μια κατάσταση που είναι πέρα από τον έλεγχο του ατόμου. Πρόκειται για ανεξέλεγκτη και παθολογική αναζήτηση και χρήση του αντικειμένου του εθισμού, ανεξάρτητα από τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει αυτό στην υγεία και την κοινωνική του ζωή. Η σφοδρή απομάκρυνση από το αντικείμενο του εθισμού προκαλεί ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις.



## **Μορφές εθισμού στο διαδίκτυο**

**Εθισμός στο διαδίκτυο** ορίζεται η υπέρμετρη, ανεξέλεγκτη και παρορμητική χρήση του διαδικτύου που παρεμποδίζει τη φυσιολογική ζωή του ατόμου και δημιουργεί άγχος και δυσφορία στο οικογενειακό, φιλικό και εργασιακό (σχολικό) του περιβάλλον.

**Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης** είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάποιον που περνά πολύ μεγάλο μέρος της ημέρας του χρησιμοποιώντας το Facebook, το Twitter, το Instagram και άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο πολύ που επηρεάζεται η ποιότητα ζωής του και παραγκωνίζονται άλλες πτυχές της ζωής του.

**Ο εθισμός σε video games** είναι η υπέρμετρη χρήση και εξάρτηση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια (συνήθως μέσω διαδικτύου). Μοιάζει πολύ με την εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια (τζόγο), το άτομο δεν έχει έλεγχο στο πόσο και πότε παίζει και η εξάρτησή του αυτή έχει συνέπειες στην καθημερινή του ζωή. Πρώτοι οι κινέζοι ήταν αυτοί που έδωσαν ορισμό και προσδιόρισαν τα κριτήρια του εθισμού στο internet το 2008. Σύμφωνα λοιπόν με εκείνο τον ορισμό, εθισμένοι στο διαδίκτυο θεωρούνται όσοι περνούν τουλάχιστον 6 ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο και έχουν εκδηλώσει τουλάχιστον ένα σύμπτωμα τους 3 μήνες πριν τη διάγνωση. Στα συμπτώματα περιλαμβάνονται η σφοδρή επιθυμία να συνδεθεί το άτομο στο διαδίκτυο, πνευματική και σωματική δυσφορία, δυσκολία στη συγκέντρωση και τον ύπνο και έντονος εκνευρισμός.

## **ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ**

Η Ελλάδα , η Κίνα, η Ν. Κορέα και η Ταϊβάν έχουν τον υψηλότερο δείκτη αριθμού εθισμών σε νέους. Στην Ελλάδα το 10% παιδιών ηλικίας 15χρόνων κάνει χρήση διαδικτύου πάνω από 20 ώρες εβδομαδιαίως και 5 στα 10 χρησιμοποιούν το διαδίκτυο καθημερινά. Η χρήση στο διαδίκτυο ξεπερνάει το 90% σε ηλικίες 13-24 χρονών και ο μέσος όρος χρόνου ενασχόλησης είναι 41,4 ώρες (min 10-max 100 ώρες την εβδομάδα). Σε έρευνα 28 ευρωπαϊκών χωρών για τη χρήση του διαδικτύου, η Ελλάδα βρίσκεται στις πρώτες θέσεις για τα διαδικτυακά παιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αντίστοιχη έρευνα σε παιδιά ηλικίας 9-16 χρονών, ποσοστό που ανέρχεται σε 50%, έχει επικοινωνήσει με άγνωστο χρήστη.

### **Λόγοι και αίτια:**

- Εξοικείωση, ευκολία επικοινωνίας και πρόσβασης
- Δημιουργία καινούργιας προσωπικότητας
- Ανωνυμία
- Άρση αναστολών και οικειότητα
- Ίκανοποίηση αναγκών
- Αλλοίωση πραγματικότητας και χρόνου
- Άγνοια-περιέργεια-μίμηση
- Νέα τεχνολογία
- Ρίσκο- αδιαφορία κινδύνου (μοιάζει με παιχνίδι)
- Έλλειψη ενημέρωσης επιπλοκών
- Ο υψηλότερος βαθμός διάδρασης της εφαρμογής επιφέρει μεγαλύτερο κίνδυνο εθισμού

## **Χαρακτηριστικά παιδιών και έφηβων εθισμένων στο διαδίκτυο**

- **Υπερβολικός χρόνος:** Τα παιδιά περνούν πολύ χρόνο την ημέρα στο διαδίκτυο (μηνύματα, mail, σερφάρισα, συμμετοχή σε chat rooms, έρευνα για κάποια εργασία στο σχολείο). Πολλοί γονείς δεν αναγνωρίζουν έγκαιρα τον εθισμό των παιδιών τους επειδή θεωρούν ότι το χρειάζονται για το σχολείο, ενώ τα παιδιά το χρησιμοποιούν για πολύ διαφορετικούς λόγους.
- **Απομάκρυνση από φίλους ή άλλες δραστηριότητες:** Όσο τα παιδιά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο όλο και περισσότερο απομακρύνονται από τη φυσική επαφή με τους άλλους. Αυτό γίνεται εμφανές όταν προτιμούν να μείνουν στο σπίτι και να ασχοληθούν με τον υπολογιστή παρά να συναντήσουν τους φίλους τους.
- **Ψέματα:** Όταν ρωτάτε για το χρόνο ή το τι κάνουν στον υπολογιστή, το κινητό ή το τάμπλετ τους, σας αποπροσανατολίζουν προκειμένου να μην αντιληφθείτε τον πραγματικό χρόνο που ξοδεύουν στο διαδίκτυο.
- **Κούραση και άλλα σωματικά συμπτώματα:** Τα παιδιά φαίνονται και συμπεριφέρονται σα να τους λείπει ύπνος. Έχουν μαύρους κύκλους ή πρησμένα ή κόκκινα μάτια. Φαίνονται κουρασμένα όλη την ώρα, λόγω του ότι έμειναν όλη νύχτα ξύπνιοι μπροστά σε μια οθόνη ή επειδή ξυπνούν πολύ πρωί για να προλάβουν να μπουν στο ίντερνετ πριν πάνε στο σχολείο.
- **Άρνηση:** «Δεν έχω κανένα πρόβλημα». Τα παιδιά ισχυρίζονται ότι δεν περνούν πολύ χρόνο στο ίντερνετ ή ότι όλες αυτές τις ώρες κάνουν κάποια εργασία για το σχολείο. « Όλοι το ίδιο κάνουν, δεν είναι και τίποτε τρομερό». Αυτές τις φράσεις ή παρόμοιες θα τις ακούτε πολύ συχνά όσο περισσότερο χρόνο περνούν online.
- **Μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση και σχολική άρνηση:** Το παιδί δίνει λιγότερη προσοχή στα μαθήματα και στο σχολείο, παραμελεί τις

υποχρεώσεις και τις σχολικές του ευθύνες με αποτέλεσμα να πέφτει η απόδοση άρα και οι βαθμοί του στο σχολείο και να μην αποδίδει σωστά. Δεν είναι μάλιστα λίγες οι φορές που αρνείται να πάει στο σχολείο και να διαβάσει, γιατί έχει την απαίτηση να μείνει στο σπίτι και να έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.

- **Συναισθηματικά ξεσπάσματα:** Όταν ρωτάτε πόσο χρόνο είναι online ή αν κάνετε κάποια παρατήρηση για το χρόνο αυτό, τα παιδιά σας μπορεί να ξεσπάσουν σε θυμό ή να εκνευριστούν πάρα πολύ όταν δεν υπάρχει σύνδεση στο διαδίκτυο ή πρόσβαση σε υπολογιστή, κινητό ή tablet.
- **Χάνουν την αίσθηση του χρόνου όταν είναι στο internet.**



## **Η διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο στα παιδιά**

Παρακάτω παρατίθενται τα κριτήρια που θα πρέπει να πληροί κάποιο παιδί για να χαρακτηριστεί εθισμένο από το ίντερνετ

- **Διαρκής ενασχόληση με το διαδίκτυο:** Το παιδί είτε σκέφτεται συνεχώς την τελευταία φορά που ήταν online ή σχεδιάζει τι θα κάνει την επόμενη φορά που θα έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.
  
- **Χρειάζεται όλο και περισσότερο χρόνο για να είναι ικανοποιημένο:** Το παιδί χρειάζεται να είναι όλο και περισσότερο χρόνο συνδεδεμένο στο διαδίκτυο για να νιώσει ικανοποιημένο.
  
- **Αδυναμία διακοπής:** Το παιδί έχει προσπαθήσει αλλά έχει αποτύχει στο να μειώσει, να ελέγξει ή να σταματήσει να συνδέεται στο διαδίκτυο.
  
- **Συναισθηματικές αλλαγές:** Το παιδί είναι ανήσυχο, γίνεται ιδιότροπο, καταθλιπτικό ή ευέξαπτο όταν προσπαθεί να μην χρησιμοποιεί το διαδίκτυο.
  
- **Μένει online περισσότερο από όσο θα ήθελε:** Αν και θα ήθελε να είναι στο internet συγκεκριμένο χρόνο, το παιδί επαναλαμβανόμενα μένει online περισσότερο από το χρόνο που θα ήθελε.



## ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ

- Κοινή στάση γονέων απέναντι στο παιδί
- Ένδειξη πραγματικού ενδιαφέροντος και όχι τιμωρίας
- Εγκατάσταση ειδικών προγραμμάτων
- Τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα κοινό δωμάτιο ή ορατό σημείο
- Συνεργασία γονέων και παιδιού με εκπαιδευτικό χαρακτήρα (ανταλλαγή γνώσεων)
- Καλλιέργεια και υιοθέτηση εναλλακτικών δραστηριοτήτων
- Προσωπική εκπαίδευση και ενημέρωση
- Προσπάθεια προσέγγισης χάσματος γενεών
- Ενημέρωση κινδύνων διαδικτύου ώστε το παιδί να μην καταφύγει σε εναλλακτικές λύσεις ( κινητά, υπολογιστές φίλων, internet cafe)
- Αν συνεχίζεται η χρήση πρέπει οι γονείς να απευθυνθούν σε έναν ειδικό (ψυχολόγο-ψυχίατρο)
- Όχι αδιαφορία και κάλυψη προβλήματος γιατί μπορεί να αποβεί μοιραία όπως κρούσματα βίας και επιθετικότητας προς άλλους

## ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Ευαισθητοποίηση, και συνεργασία μεταξύ κοινωνίας, σχολείων – πανεπιστημίων και περιβάλλοντος ( οικογένεια, φίλοι)
- Ημερίδες ενημέρωσης από εμπλεκόμενους φορείς ( Μ.Κ.Ο., δήμοι-περιφέρεια, σχολεία, πάροχοι υπηρεσιών)
- Επαφή με ειδικούς ( ιατρούς, ψυχολόγους) για συμβουλή και υποστήριξη
- Επικοινωνία με εθελοντικούς οργανισμούς και ομάδες στήριξης
- Επικοινωνία με εξειδικευμένα κέντρα απεξάρτησης
- Επικοινωνία με φορείς υποστήριξης

## ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- θεραπεία (Ομαδική, Οικογενειακή, Γνωστική –Συμπεριφοριστική )
- Συμβουλευτική
- Ημερολόγιο ( καταγραφή και παρακολούθηση ημερήσιου προγράμματος)
- Κίνητρα για άλλες δραστηριότητες
- Τόνωση αυτοπεποίθησης
- Ενθάρρυνση κοινωνικών επαφών
- Βελτίωση οικογενειακών σχέσεων

## ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΩ? ·Ειδικούς

- Ανώνυμες τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης
- Δήμους και Κέντρα Ψυχικής Υγείας·Κέντρα απεξάρτησης·Νοσοκομεία

