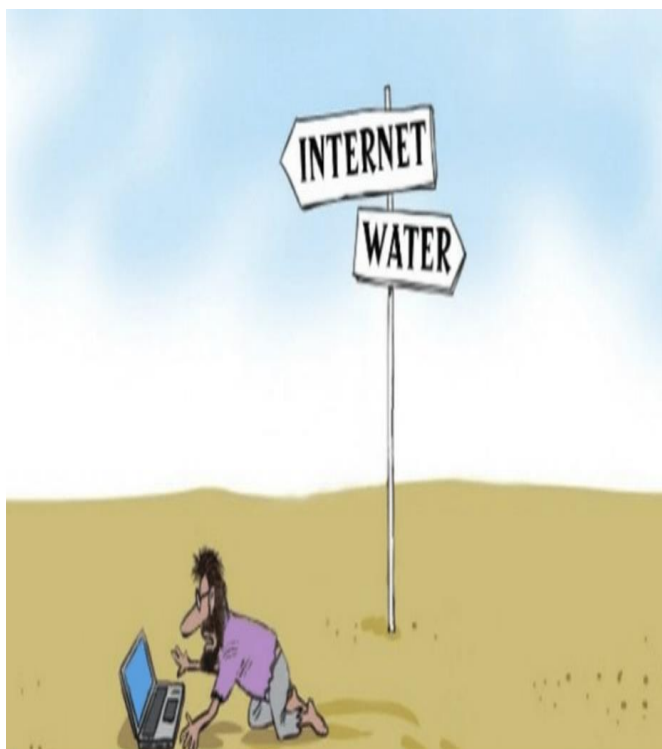


3^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΜΗΤΤΟΥ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2020 - 2021



ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ

ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ
Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
Α1

Κωνσταντίνος Πίκουλας

Πίνακας Περιεχομένων

1. Βασικοί ορισμοί.....	2
2. Πρόλογος.....	4
3. Χαρακτηριστικά ατόμων εθισμένων στο διαδίκτυο.	5
3.1. Γενικά Συμπτώματα.....	5
3.2. Φυσικά συμπτώματα	7
4. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι και ζήτημα χημείας (?)	8
5. Αναζητώντας επαγγελματική βοήθεια.....	8
6. Βιβλιογραφία και Πηγές Πληροφόρησης.....	10

1. Βασικοί ορισμοί





Εθισμός: Είναι η εξάρτηση από μια ουσία ή μια κατάσταση που είναι πέρα από τον έλεγχο του ατόμου. Είναι λοιπόν ανεξέλεγκτη η χρήση του αντικείμενου του εθισμού. Έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την κοινωνική ζωή του ατόμου. Οπότε η βίαιη απομάκρυνση από το αντικείμενο του εθισμού προκαλεί ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις.

Διαδίκτυο: παγκόσμιο δίκτυο μέσω του οποίου συνδέονται υπολογιστές και δίκτυα υπολογιστών που είναι εγκατεστημένα σε πανεπιστήμια, βιβλιοθήκες, επιχειρήσεις, ιδρύματα και οργανισμούς, και επιτυγχάνεται μεταξύ τους επικοινωνία, καθώς και η παροχή στον χρήστη διαφόρων υπηρεσιών (π.χ. ηλεκτρονικό ταχυδρομείο).



Ο παρακάτω πίνακας (wikipedia.org - 2013) δείχνει την Ελλάδα να κατατάσσεται στην 72^η θέση των χωρών σύμφωνα με τον αριθμό των χρηστών του Διαδικτύου από το 2013 . Χρήστες διαδικτύου είναι άτομα που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο τους

τελευταίους 12 μήνες από οποιαδήποτε συσκευή, συμπεριλαμβανομένων των κινητών τηλεφώνων. Το ποσοστό είναι το ποσοστό του πληθυσμού μιας χώρας που είναι χρήστες του διαδικτύου. Οι εκτιμήσεις προέρχονται είτε από έρευνες σε νοικοκυριά ή από τα στοιχεία εγγραφής στο διαδίκτυο

Χώρα ή περιοχή	Χρήστες διαδικτύου	Κατάταξη	Ποσοστό	Κατάταξη
 Ισλανδία	304,394	144	96.55%	1
 Βερμούδες	66,202	176	95.30%	2
 Νορβηγία	4,834,019	62	95.05%	3
 Σουηδία	9,144,140	44	94.78%	4
 Δανία	5,258,054	58	94.63%	5
 Ανδόρρα	80,175	174	94.00%	6
 Ολλανδία	15,789,408	35	93.96%	7
 Ελλάδα	6,449,377	51	59.87%	72

2. Πρόλογος

Η πλοήγηση στο διαδίκτυο είναι ένα θέμα που έχει προβληματιστεί πολλούς, αν δηλαδή τελικά μας οφέλη ή μας βλάπτει. Οπότε είναι απαραίτητη η σωστή χρήση του διαδικτύου γιατί μας ανοίγει πολλούς ορίζοντες. Είναι ένα μέσο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την επικοινωνία μεταξύ ανθρώπων σε διάφορα μέρη του κόσμου για την εύκολη αναζήτηση πληροφοριών.



Την άμεση αποστολή και λήψη αλληλογραφίας για εύκολη διεκπεραίωση εργασιών σε δημόσιες υπηρεσίες για την εξ – αποστάσεως διδασκαλία την ψυχαγωγία μας μέσω παιχνιδιού, ταινιών, η μουσικής. Όμως κρύβει και πολλά μειονεκτήματα λόγω της πληθώρας πληροφοριών είναι δύσκολο κάποιες φορές να είμαστε σίγουρα για την εγκυρότητα των πληροφοριών. Υπάρχει επίσης κίνδυνος παραπλάνησης μας, αποσπώντας της προσωπικές μας πληροφορίες και να χρησιμοποιηθούν ώστε να μας

βλάβουν. Επίσης μπορεί κάποιος να εκμεταλλευτεί ή να προσεγγίσει ανήλικα με στόχο σεξουαλική παρενόχληση και δεν πρέπει να ξεχνάμε το βασικότερο ότι αν γίνεται συστηματικά πολύωρη χρήση μπορεί να έχουμε προβλήματα υγείας σωματικά αλλά και ψυχολογικά. Όλα αυτά θα μας απασχολήσουν μετέπειτα.



3. Χαρακτηριστικά ατόμων εθισμένων στο διαδίκτυο.

3.1. Γενικά Συμπτώματα

1. **Υπερβολικός χρόνος:** Τα άτομα που περνούν πολύ χρόνο την ημέρα στο διαδίκτυο (μηνύματα, mail, σερφάρισμα, συμμετοχή στα chat rooms).
2. **Απομάκρυνση από φίλους και άλλες δραστηριότητες:** Όσο τα άτομα χρησιμοποιούν το διαδίκτυο όλο και περισσότερο απομακρύνονται από την 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.

3. **Ψέματα:** Όταν ρωτάνε για το τι κάνουνε στον υπολογιστή μας λένε πάντα ότι εργάζονται προκειμένου να μην αντιληφθούμε τον πραγματικό χρόνο που ξοδεύουν στο διαδίκτυο.
4. **Κούραση και άλλα σωματικά συμπτώματα:** Τα άτομα φαίνονται και συμπεριφέρονται σαν 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 internet πριν πάνε στην εργασία τους.
5. **Άρνηση:** Τα άτομα δεν παραδέχονται ότι περνούν πολύ χρόνο στο internet «δεν έχω κανένα πρόβλημα εξάρτησης».
6. **Μειωμένη απόδοση στην εργασία:** Δεν είναι μάλιστα λίγες η φορές που δεν πάει στην εργασία και παραμελεί της υποχρεώσεις του για να μείνει στο σπίτι και να έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.
7. **Συναισθηματικά ξεσπάσματα:** Όταν ρωτάτε πόσο χρόνο είναι online η του κάνετε κάποια παρατήρηση για το χρόνο που σπαταλούν στο διαδίκτυο ξεσπούν σε θυμό. Επίσης εκνευρίζονται παράμετρα όταν δεν υπάρχει συνδέσει στο διαδίκτυο η πρόσβαση στον υπολογιστή ή στο κινητό τηλέφωνο
8. **Χάνουν την αίσθηση του χρόνου όταν είναι στο διαδίκτυο:** Το άτομο δεν μπορεί να ελέγξει την ώρα που σπαταλάει στο διαδίκτυο.
9. **Σύνδρομο στέρησης:** Σε κλινική έρευνα των πανεπιστημίων του Swansea στο Ηνωμένο Βασίλειο, και του Μιλάνου στην Ιταλία, οι ερευνητές

παρακολούθησαν περίπου 144 συμμετέχοντες, ηλικίας μεταξύ 18 και 53 ετών, που ήταν υπερβολικά εξαρτημένοι από ψηφιακές συσκευές. Αυτό που παρατηρήθηκε σε αυτή την έρευνα, ήταν ότι τα ψυχολογικά αποτελέσματα στα άτομα αυτά συνοδεύοντουσαν από πραγματικές αλλαγές στον οργανισμό τους, παρόμοιες με τα συμπτώματα στέρησης που παρατηρούνται στους τοξικομανείς. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι αμέσως μετά τη διακοπή της χρήσης του διαδικτύου, υπήρξε αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης. Σε ορισμένες περιπτώσεις ο ρυθμός διπλασιάστηκε, συνοδευόμενος με αλλοιώσεις στο ορμονικό σύστημα, ικανό να μειώσει και τις ανοσολογικές αντιδράσεις. Αυτές οι οργανικές αλλαγές και οι συνακόλουθες αυξήσεις του άγχους, υποδεικνύουν μια παρόμοια κατάσταση, όπως είναι η στέρηση που παρατηρείται σε πολλά «ηρεμιστικά» φάρμακα, καθώς και στο οινόπνευμα, την κάνναβη, και την ηρωίνη.

3.2. Φυσικά συμπτώματα

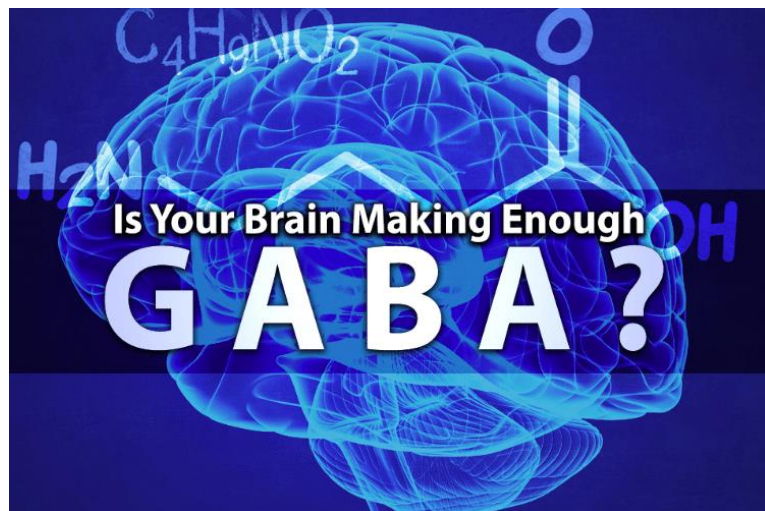
1. Οσφυαλγία
2. Πονοκέφαλοι
3. Κακή σωματική υγεία και απότομη αύξηση ή απώλεια βάρους
4. Διαταραχές στον ύπνο
5. Πόνοι στα δάχτυλα, στον λαιμό, ή στην πλάτη
6. Θολή ή τεταμένη όραση

4. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι και ζήτημα χημείας (?)

Έρευνα που έγινε πρόσφατα πάνω σε δεκαεπτά “εθισμένους” εφήβους σε on-line συσκευές, στο πανεπιστήμιο της Σεούλ στην Κορέα, διαπιστώθηκε ότι εμφάνιζαν αυξημένα επίπεδα του νευροδιαβιβαστή GABA που είναι ρυθμιστής του άγχους, ενώ παράλληλα τα επίπεδα της γλουταμάτης, χημικής ουσίας που βοηθά στην ηλεκτρική διέγερση των νευρώνων, ήταν μειωμένα.

Στη συνέχεια οι επιστήμονες υπέβαλαν τους νεαρούς σε ειδική θεραπεία συμπεριφοράς, η οποία αποσκοπούσε στον περιορισμό του χρόνου που αφιέρωναν στο κινητό και το Internet γενικότερα.

Στην εξέταση που έγινε στον εγκεφαλικό τομογράφο μετά το τέλος της θεραπείας, διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα του GABA είχαν μειωθεί, ενώ της γλουταμάτης είχαν αυξηθεί, πλησιάζοντας περισσότερο στις φυσιολογικές τιμές.



5. Αναζητώντας επαγγελματική βοήθεια

Ένα πρόγραμμα ψυχολογικής υποστήριξης είναι στις περισσότερες περιπτώσεις αποτελεσματικό. Όμως σημαντικότερο όλων είναι η πρόληψη.

Σύμφωνα με τους King, Delfabbro, Griffiths, & Gradisar (2012), μερικές τεχνικές που μπορούν να φανούν χρήσιμες είναι οι παραπάνω:

1. Ύπαρξη προγράμματος καταγραφής διαδικτυακών δραστηριοτήτων και καταγραφής σκέψεων και συναισθημάτων πριν κατά την διάρκει και μετά από τη σχετική ενασχόληση.
2. Διαμόρφωση ρεαλιστικής στοχοθεσίας υπό το πρίσμα της ελεγχόμενης χρήσης του διαδικτύου και όχι της πλήρους αποχής από αυτό.
3. Αναμονή του ατόμου με σβηστή οθόνη για πέντε λεπτά πριν την έναρξη της χρήσης.
4. Οριοθέτηση ως προς την χρήση για περίπου τρεις ώρες την ημέρα (ειδικά στους εφήβους).
5. Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, καθώς η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου μπορεί να συνδεθεί με φτωχή ποιότητα ύπνου.

6. Βιβλιογραφία και Πηγές Πληροφόρησης

Μαρία Θεοφίλου, Σχολική Ψυχολόγος

<https://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-addiction-prevention>

Χριστίνα Πολυδώρου Ψυχολόγος – Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού

<https://efiveia.gr/morfes-ethismou-sto-diadiktio/>

<https://psychopedia.gr/o-ethismos-sto-diadiktyo-prokali-psychikes-diataraches-2/>

Κ.Ε.Θ.Ε.Α. <https://www.kethea.gr/chreiazesai-voitheia/diadiaktyo/>

Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου - <https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/ethismos-ef/>