





Ο Εθισμός στο Διαδίκτυο



Ο εθισμός στο Διαδίκτυο (internet addiction) είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία βρίσκεται υπό εξέταση από την επιστημονική κοινότητα προκειμένου να οριοθετηθεί, αφού η εξάρτηση από το Ίντερνετ δεν είναι ακόμη μια κλινική οντότητα που συναντάμε σε εγχειρίδια ψυχιατρικά. Αυτή η μορφή εθισμού ορίζεται ως «ενασχόληση με το Ίντερνετ για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος».

Αίτια

Το Ίντερνετ έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει, πολλές φορές, οπτική επαφή.

Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου.

Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες).


Επίσης, ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία.

Το Προφίλ του Εξαρτημένου Ατόμου από το Διαδίκτυο

Σύμφωνα με έρευνες, τα παιδιά που είναι πιο ευάλωτα να δημιουργήσουν μια «εθιστική σχέση» με τον υπολογιστή τους είναι εκείνα που ζουν με γονείς που αδιαφορούν ή είναι απόντες.

Η έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας μεταξύ γονέων-παιδιού και, κυρίως, η έλλειψη ποιοτικού χρόνου που πρέπει να περνούν οι γονείς με τα παιδιά τους, είναι πιθανό να οδηγήσουν στην απομόνωση του παιδιού και στην αναζήτηση, εκ μέρους του, τρόπων διαφυγής από την πραγματικότητα. Ένας από αυτούς τους τρόπους είναι η προσκόλληση στο internet και τα video games.

Επίσης, παιδιά εσωστρεφή, με έλλειψη αυτοπεποίθησης, με προβλήματα στις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, που δεν έχουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους, που νιώθουν μειονεκτικά για την εμφάνιση ή την συμπεριφορά τους, είναι πιθανό να οδηγηθούν στον εθισμό από τον ηλεκτρονικό τους υπολογιστή.



Και τούτο διότι έχουν την ευκαιρία, μέσα από ένα απρόσωπο δίκτυο:

- να εκφραστούν ελεύθερα ή να υιοθετήσουν μια ψεύτικη ταυτότητα
- να νιώσουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα
- να καταπολεμήσουν τη μοναξιά τους
- να κεντρίσουν το ενδιαφέρον των άλλων και
- να ξεφύγουν από τη δύσκολη πραγματικότητα την οποία, ίσως, βιώνουν

Και όλα αυτά, από την καρέκλα του σπιτιού τους.

Χωρίς κόπο και συναισθηματική επένδυση.

Χωρίς ενοχές και έλεγχο.



Είναι όμως έτσι;

Μήπως αυτό είναι πλασματικό;

Μήπως τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά;

Η ευθύνη για τις επιλογές ανήκει αποκλειστικά στον καθένα μας. Δε φταίει το διαδίκτυο για τις λανθασμένες επιλογές μας. Απλώς, χρειάζεται εκπαίδευση για σωστή χρήση του internet και συνειδητοποίηση των κινδύνων, που κρύβει η αλόγιστη ενασχόληση με αυτό.

Συμπτώματα και ενδείξεις

Η SafeLine αναφέρει ως προειδοποιητικές ενδείξεις για τον εθισμό στο Διαδίκτυο τα παρακάτω:

Ψυχολογικά συμπτώματα:

- Αίσθηση ευφορίας όση ώρα βρισκόμαστε στον υπολογιστή.
- Είμαστε ανίκανοι να σταματήσουμε την δραστηριότητα.
- Αποζητούμε όλο και περισσότερο χρόνο στον υπολογιστή.
- Παραμελούμε οικογένεια και φίλους.
- Νιώθουμε κενοί, θλιμμένοι και οξύθυμοι όταν δεν βρισκόμαστε στον υπολογιστή.
- Λέμε ψέματα στην οικογένεια και τους φίλους μας για τις δραστηριότητες μας.
- Αντιμετωπίζουμε προβλήματα με τη δουλειά και το σχολείο.

Σωματικά συμπτώματα:

- Διατροφικές διαταραχές.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου.
- Μυοσκελετικές παθήσεις (π.χ. σκολίωση).
- Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα.
- Ξηρά μάτια - μυωπία.
- Ημικρανίες.
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής.

Αντιμετώπιση

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή ψυχοσωματική διαταραχή γι' αυτό χρήζει ειδικής θεραπείας. Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά κέντρα που βοηθούν τους εφήβους να ξεφύγουν από τον εθισμό τους.

Η παρακολούθηση κάθε περίπτωσης γίνεται από τετραμελή ομάδα στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος.

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες.


Παρ' όλα αυτά, σε περίπτωση που κάποιο από τα παιδιά αντιμετωπίζει και άλλα προβλήματα πέρα από τον εθισμό του, υπάρχει και κατάλληλη φαρμακολογία.

Σύμφωνα με μελέτες, το 1/3 από τα παιδιά ανταποκρίνεται πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο.

Ρόλος γονέων

Ο ρόλος των γονέων είναι πάρα πολύ σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το διαδίκτυο. Όσον αφορά στην πρόληψη το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο.


Προς το παρόν, οι γονείς δεν γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δεν φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το Διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο Ίντερνετ.



Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει 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.

Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια.

Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει να οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια.



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 Ίντερνετ.

Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με άλλα άτομα.

Γραμμή Βοήθειας Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς

Διαδικτύου

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του πανεπιστημιακού νοσοκομείου Παιδών «Π & Α Κυριακού», διαχειρίζεται τη Γραμμή Βοηθείας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ.

Η Γραμμή αυτή στελεχώνεται από εξειδικευμένους παιδοψυχολόγους και απευθύνεται σε παιδιά & εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές σε θέματα χρήσης – κατάχρησης του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία, κ.α.).

Η Γραμμή Βοηθείας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ **800 11 800 15** λειτουργεί χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις (με την υποστήριξη του ΟΤΕ).

Πληροφορίες: Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού», **Μεσογείων 24, Γουδή, Δευτέρα-Παρασκευή, και ώρες 09:00-15:00** / help@saferinternet.gr

Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος

Η αποστολή της Διεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος συμπεριλαμβάνει την πρόληψη, την έρευνα και την καταστολή εγκλημάτων ή αντικοινωνικών συμπεριφορών, που διαπράττονται μέσω του διαδικτύου ή άλλων μέσων ηλεκτρονικής επικοινωνίας.

Η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, στην εσωτερική της δομή, αποτελείται από τέσσερα τμήματα που συμπληρώνουν όλο το φάσμα προστασίας του χρήστη και ασφάλειας του Κυβερνοχώρου. Έτσι, στη νέα αναβαθμισμένη δομή της αποτελείται από:

- Το **Τμήμα Γενικών Υποθέσεων και Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων** που ασχολείται με τις εγκληματικές πράξεις που διαπράττονται στα μέσα ηλεκτρονικής επικοινωνίας και ψηφιακής αποθήκευσης ή μέσω αυτών σε ολόκληρη τη χώρα.
- Το **Τμήμα Προστασίας Ανηλίκων** που ασχολείται με τα εγκλήματα που διαπράττονται κατά των ανηλίκων με τη χρήση του διαδικτύου και των άλλων μέσων ηλεκτρονικής ή ψηφιακής επικοινωνίας και αποθήκευσης.
- Το **Τμήμα Προστασίας Λογισμικού και Πνευματικών Δικαιωμάτων** που ασχολείται με τις υποθέσεις παράνομης διείσδυσης σε υπολογιστικά συστήματα και κλοπής, καταστροφής ή παράνομης διακίνησης λογισμικού υλικού, ψηφιακών δεδομένων και οπτικοακουστικών έργων, που τελούνται σε ολόκληρη τη χώρα.
- Το **Τμήμα Ασφάλειας Ηλεκτρονικών Επικοινωνιών**, που ασχολείται με την πρόληψη και καταστολή εγκλημάτων παραβίασης του απορρήτου των ηλεκτρονικών επικοινωνιών.

Retri4

- *Στεργίου Γιώργος*
- *Τσιχλοπούλου Ειρήνη*
- *Χασάπη Ευαγγελίνα*
- *Χότζα Μιγκένα*