

2^ο Γενικό Λύκειο Καρδίτσας

Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου με Θέμα:

Εθισμός στο Διαδίκτυο: Πρόληψη και Αντιμετώπιση

Hasballa D, Αγγέλης Π., Αδάμος Β., Αρσενίου Σ., Βρόντος Αν., Γέρμανος Απ.,
Καλαμάρας Γ., Καλογρίτσας Κ., Καρέτσος Ν., Μπάμος Φ., Παδιώτης Δ.,
Παπαδόπουλος Δ., Παππός Δ. του Απ., Παππός Δ. του Ευαγ. Πρέπας Ι.,
Ρούλιας Ευαγ., Σελλούντος Β., Τσιμπίδας Γ.

Σχ.Έτος 2013-14

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το διαδίκτυο αποτελεί σήμερα ένα απαραίτητο εργαλείο. Μας δίνει τη δυνατότητα ενημέρωσης παρέχοντας πρόσβαση σε εκατομμύρια πληροφορίες και δεδομένα, διευκολύνει την καθημερινότητά μας δίνοντας της δυνατότητα πιο άμεσης και οικονομικής επικοινωνίας εκατομμύρια χρήστες του διαδικτύου ανά τον κόσμο και τη δυνατότητα ψυχαγωγίας με ποικίλους τρόπους.

Παρόλες τις υπηρεσίες και τις διευκολύνσεις που παρέχει το διαδίκτυο, υπάρχουν και αρνητικές επιπτώσεις από τη χρήση του κυρίως στην περίπτωση λανθασμένης χρήσης ή ελλειπούς ενημέρωσης.

Αυτές μπορεί να είναι η παραβίαση των προσωπικών δεδομένων, μέσω κυρίως της χρήσης σελίδων κοινωνικής δικτύωσης. Η παραπληροφόρηση, θύματα της οποίας πέφτουν καθημερινά χιλιάδες άνθρωποι ανά τον κόσμο. Και τέλος το σημαντικότερο αρνητικό επακόλουθο της χρήσης του διαδικτύου είναι ο εθισμός ο οποίος προκύπτει από αυτήν και είναι ένα πολύ ανησυχητικό κρούσμα της εποχής μας!

Τι είναι ο εθισμός στο Διαδίκτυο

Η υπερβολική ενασχόληση όμως με το διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε παθολογικές συμπεριφορές.

Ο Εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια παθολογία ιδιαίτερα δύσκολη να διαγνωστεί, καθώς περιλαμβάνει περισσότερες επιμέρους εθιστικές συμπεριφορές και χαρακτηρίζεται σαν πολυεξάρτηση, καθώς οι εθιστικές συμπεριφορές συχνά περιπλέκονται και αλληλοκαλύπτονται.

Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να αναφέρονται:

- στην διαρκή αναζήτηση πληροφοριών και ειδήσεων σε forum και ιστοσελίδες,
- στην πολύωρη ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια ή παιχνίδια ρόλων,
- στο chat και την κοινωνική δικτύωση
- στην ενασχόληση με ιστοσελίδες, forum, chat ερωτικού περιεχομένου,
- στην ανάληψη στοιχημάτων online καθώς και του τζόγου μέσω ίντερνετ,
- στις αγορές μέσω διαδικτύου.

Η αυξημένη επιθυμία να πραγματοποιήσει κάποιες από τις παραπάνω συμπεριφορές, η απογοήτευση και το ψυχικό κενό που ακολουθεί την στέρση από αυτές αποτελούν μεταξύ των άλλων χαρακτηριστικά σημεία μιας προβληματικής χρήσης ή εξάρτησης στο διαδίκτυο. Η χρήση του διαδικτύου συχνά προσφέρει στον χρήστη μια απόδραση στην εικονική πραγματικότητα, προσφέροντας την απαραίτητη κάλυψη στα άτομα με μειωμένο δείκτη αυτοπεποίθησης, που αισθάνονται ανασφάλεια, δίνοντας τους, έτσι, την ευκαιρία να επικοινωνούν σε διαπροσωπικό επίπεδο.

Αίτια Εθισμού

Το διαδίκτυο πολλές φορές χρησιμοποιείται ως μέσο κάλυψης ψυχολογικών αναγκών γι' αυτό και συνήθως τα άτομα που εθίζονται στο διαδίκτυο είναι άτομα που βιώνουν δύσκολες καταστάσεις στη ζωή τους ή αντιμετωπίζουν κάποιου είδους ψυχολογικά προβλήματα.

Με τη χρήση του διαδικτύου βρίσκουν διεξόδους στα προβλήματα τους, αφού τους δίνεται η δυνατότητα εξερεύνησης νέων κόσμων, πράγμα που συναρπάζει κυρίως του εφήβους, όπως και της ανωνυμίας, που τους επιτρέπει τη μίμηση διαφορετικών ρόλων.

Αίτια

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα διάφορα χαρακτηριστικά του διαδικτύου το οποίο προκύπτει από τη φύση του είναι ότι έχει την ιδιότητα να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», κατά την οποία το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του δίχως να υπάρχουν αρνητικά επακόλουθα, καθώς στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσα επακόλουθα των πράξεων, επομένως ο χρήστης έχει την ικανότητα να μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ έχει την ικανότητα να καλύπτει την εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει καμία άμεση οπτική επαφή, συγχρόνως ο έφηβος έχει την ικανότητα να μπορεί να υιοθετεί διαφορετικούς ρόλους πράγμα που οφείλεται στην ανωνυμία, το οποίο αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό γνώρισμα του Διαδικτύου. Συχνά, τα παιδιά τα οποία έρχονται αντιμέτωπα με το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι συνήθως αγόρια τα οποία μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις. Πρόσφατες έρευνες που διεξήχθησαν στην Ελλάδα έδειξαν τη σημασία της γονικής φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η καλύτερη δυνατή παροχή γονικής μέριμνας η οποία χαρακτηρίζεται από φροντίδα και προστατευτικότητα, ώστε το παιδί να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να εμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικότητάς του. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και έλλειψη φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε, σε συνδυασμό με την έλλειψη κοινωνικών σχέσεων και γενικότερα με την έλλειψη δραστηριοτήτων στον παράγοντα εθισμός στο διαδύκτιο!εις. Πρόσφατες έρευνες που έλαβαν χώρα στην Ελλάδα έδειξαν τη σημασία της γονικής φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η καλύτερη δυνατή παροχή γονικής μέριμνας η οποία χαρακτηρίζεται από φροντίδα και προστατευτικότητα, ώστε το παιδί να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να εμποδίζονται οι προσπάθειες του για την

ανάδειξη προσωπικότητάς του. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και έλλειψη φροντίδας μπορούν να συντελέσουν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε, σε συνδυασμό με την έλλειψη κοινωνικών σχέσεων και γενικότερα με την έλλειψη δραστηριοτήτων στον παράγοντα εθισμός στο διαδίκτυο!

Συμπτώματα εθισμού

- Τα κυριότερα συμπτώματα της κατάχρησης της χρήσης του διαδικτύου παρατηρούνται κυρίως στην συναισθηματική και κοινωνική ζωή του ατόμου και αυτά μπορεί να είναι :
- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- Χρήση του Διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να ικανοποιηθεί.
- Παραμέληση τη εργασίας, του σχολείου ή του σπιτιού, αλλά και παραίτηση από σημαντικές κοινωνικές, επαγγελματικές ή δραστηριότητες.
- Παραμέληση του ύπνου, σημαντικών λειτουργιών απαραίτητων για τον οργανισμό, ακόμα και της προσωπικής τους υγιεινής.
- Μεταβολή της συμπεριφοράς, συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι online, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
- Παραμέληση της οικογένειας και των φίλων και συνεπώς η σταδιακή απομόνωση.
- Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο.
- Χρήση του Διαδικτύου σαν ένα τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα η να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.
- Ημικρανίες και μυοσκελετικές ή οφθαλμικές παθήσεις.
- Διατροφικές διαταραχές, όπως νευρική ανορεξία ή βουλιμία.
- Αρνηση του προβλήματος – απόκρυψη της πραγματικής διάρκειας

παραμονής στο διαδίκτυο.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Οι πρώτες μελέτες έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αφορά κυρίως εφήβους και νέους άνδρες. Αργότερα έδειξαν κυρίως γυναίκες στη μέση ηλικία (*middle age crisis in women*) που εμφάνισαν εθισμό στη χρήση των υπολογιστών εντός της οικείας. Εν τέλει, όποιος χρησιμοποιεί τον υπολογιστή και το διαδίκτυο θα μπορούσε δυνητικά να εθιστεί, χωρίς να σημαίνει ότι ο οποιοσδήποτε είναι εθισμένος ή ότι σίγουρα θα εθιστεί. Το βέβαιο είναι ότι δεν υπάρχει κάποιο επικρατέστερο προφίλ. Όλα τα παιδιά και οι έφηβοι είναι πιθανόν να εθιστούν, όπως συνέβη και με την τηλεόραση. Ωστόσο, υπάρχουν μοτίβα συμπεριφοράς και χρήσης που μπορούν να λειτουργήσουν ως «δείκτες ανησυχίας» για περαιτέρω έρευνα προς την κατεύθυνση του εθισμού στο διαδίκτυο.

Για παράδειγμα η συνεχής ενασχόληση με το ίντερνετ με αυξανόμενη διάρκεια και η ανάδειξή του σε μόνο μέσο για συναισθηματική ικανοποίηση στη ζωή. Η ελάχιστη επένδυση στην ανθρώπινη επαφή και τις ανθρώπινες σχέσεις με παράλληλη απόσυρση από κοινωνικές εκδηλώσεις, συναντήσεις με φυσική επαφή και βέβαια με την ταυτόχρονη άρνηση του προβλήματος.

Στα πλαίσια της πρόληψης αρκετοί είναι εκείνοι που θα μπορούσαν να συμβάλλουν ενημερώνοντας τους νέους, όπως:

- Το **οικογενειακό περιβάλλον** μέσα από το οποίο θα πρέπει να τεθούν τα πρώτα όρια χρήσης του υπολογιστή, όσον αφορά τον χρόνο αλλά και το είδος της χρήσης του.
- Το **σχολείο** μπορεί να συμβάλλει αποφασιστικά στην πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο με εκπαιδευτικούς οι οποίοι πληροφορούν μαθητές και γονείς σχετικά μ' αυτό το θέμα. Συγκεκριμένα, ποτείνουν μέτρα πρόληψης αλλά και με την συνδρομή ψυχολόγων αντιμετωπίζουν περιπτώσεις άμεσης βοήθειας. Τέλος οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους μαθητές τους να πραγματοποιούν διάφορες εργασίες μέσω του υπολογιστή έτσι ώστε να γίνουν αντιληπτές και οι θετικές συνέπειες της χρήσης του.
- Το **κοινωνικό περιβάλλον**, θα πρέπει να συζητηθεί, εάν χρειάζεται, όριο ηλικίας για την είσοδο μαθητών στα internet cafes, αλλά και συγκεκριμένα να υπάρξει μια ενημέρωση από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ) η οποία θα απευθύνεται στους γονείς και τα παιδιά, σχετικά με το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο.

Στην πρόληψη μπορούν να συμβάλλουν:

- ειδικές Συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές με την παροχή πληροφορίας για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου, έντυπο υλικό σε μέρη που συχνάζουν έφηβοι (σινεμά, video clubs) καθώς και από ιστοσελίδες που επισκέπτονται καθημερινά.
- υπηρεσίες υγείας με ενημέρωση των ιατρών, για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Το θέμα θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται σε εφημερίδες και συνέδρια έτσι ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι ειδικοί υγείας οι οποίοι θα έρθουν αντιμέτωποι με αυτά τα προβλήματα (παιδίατροι, ψυχολόγοι, παιδοψυχίατροι κ.α.)
- το κράτος θα πρέπει να αναλάβει την ενημέρωση του κοινού με διάφορους τρόπους, την εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον και την Νομοθεσία για την λειτουργία των internet cafes.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Προκειμένου να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά περιπτώσεις εθισμού, απαραίτητη είναι η λειτουργία του συστήματος υγείας παρέχοντας:

- Υποστήριξη με κατάλληλες ομάδες ειδικών
- Συμβουλευτική ατόμου και οικογένειας
- Ιατρική περίθαλψη
 - Αρχικά, επίσκεψη του ατόμου σε ειδικούς ψυχολόγους που μπορούν να τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του
 - Οι επισκέψεις του ατόμου να γίνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα, καθώς και να παρακολουθείται συχνά
 - Σε περίπτωση που το άτομο βρίσκεται σε σοβαρή κατάσταση, να γίνει χορήγηση φαρμάκων και αντικαταθλιπτικών
- Ψυχολογική υποστήριξη για
 1. Εκπαίδευση του ατόμου για το πώς να θέτει όρια χρήσης του διαδικτύου
 2. Βοήθεια για να επαναφέρει βασικές συνήθειες όπως αυτές του ύπνου και της διατροφής σε φυσιολογικά επίπεδα.
 3. Ανάκτηση λειτουργικών σχέσεων του ατόμου με τους γύρω του

4. Η διατήρηση ενός καλού επιπέδου επικοινωνίας στην οικογένεια είναι θεμελιώδους σημασίας
5. Προσπάθεια ανάκτησης των σχέσεων του ατόμου με τους γύρω του, καθώς και προσπάθεια επικοινωνίας με το υπόλοιπο κοινωνικό περιβάλλον
6. Προετοιμασία των γονέων για κάθε αρνητική στάση του παιδιού και εάν θα αποτύχουν να σκεφτούν νέους τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά τους.
7. Ενθάρρυνση στο παιδί να βρει εναλλακτικές δραστηριότητες.
8. Εκμάθηση ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο
9. Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης

ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς.

1. Σημαντικές στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπεριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου
2. Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών
3. Μπορείτε να εγκαταστήσετε και να χρησιμοποιήσετε προγράμματα ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στο ιστό. Ωστόσο, επιτρέψτε την πρόσβαση στο διαδίκτυο διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση, καθώς μας ενδιαφέρει ο σωστός έλεγχος και όχι η απόρριψη του διαδικτύου

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΚΑΙ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;

Η διατήρηση ενός καλού επιπέδου επικοινωνίας στην οικογένεια είναι θεμελιώδους σημασίας για την προστασία του εθισμένου παιδιού στη χρήση του διαδικτύου. Αυτό επιτυγχάνεται με τον καθορισμό των στόχων από την πλευρά των γονέων, την επιλογή της κατάλληλης στιγμής για συζήτηση, η οποία πρέπει να είναι πριν την πλοήγηση στο διαδίκτυο και όχι κατά τη διάρκεια. Επίσης πρέπει να χρησιμοποιούν επιχειρήματα, να είναι προετοιμασμένοι για την αρνητική στάση του παιδιού και εάν αποτύχουν να σκεφτούν νέους τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά τους. Επίσης είναι σημαντικό οι γονείς να έχουν

κοινή στάση στην αντιμετώπιση του προβλήματος, να δείχνουν στο παιδί τους πόσο νοιάζονται, να βάζουν λογικούς κανόνες στη χρήση του διαδικτύου, η τοποθέτηση του υπολογιστή θα πρέπει να είναι σε κοινό χώρο στο σπίτι για να ελέγχεται το είδος της χρήσης και τέλος πρέπει να ενθαρρύνουν το παιδί να βρει εναλλακτικές δραστηριότητες. Στις περιπτώσεις όμως, όπου η χρήση του διαδικτύου δεν ελέγχεται και οι ώρες αυξάνονται παρόλο που οι γονείς ακολούθησαν τις παραπάνω οδηγίες, υπάρχουν συνέπειες στη σχολική επίδοση και την οργάνωση της καθημερινότητας και οι οικογενειακές σχέσεις επηρεάζονται αρνητικά, είναι απαραίτητα οι γονείς να απευθυνθούν σε ειδικούς ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στον εθισμό στο Διαδίκτυο.

ΠΟΤΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΟΥΝ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ;

Πολλοί είναι οι γονείς που ανησυχούν ότι τα παιδιά τους κάνουν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Οι συνηθέστερες ενδείξεις που θα πρέπει να θορυβήσουν τους γονείς σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά είναι οι εξής:

1. Υπερβολική κούραση, ημερήσια υπνηλία.
2. Πτώση της σχολικής επίδοσης.
3. Παραμέληση άλλων αγαπημένων δραστηριοτήτων.
4. Κοινωνική απόσυρση.
5. Ανυπακοή, εκδραμάτιση, ευερεθιστότητα.

Παιδιά που παρουσιάζουν τρεις ή περισσότερες από τις παραπάνω ενδείξεις, ενδεχομένως αντιμετωπίζουν πρόβλημα εθισμού στο Διαδίκτυο. Πρέπει να σημειωθεί όμως ότι τα παραπάνω σημεία δεν είναι ειδικά για τον εθισμό στο Διαδίκτυο και μπορεί να αποτελούν ενδείξεις κατάχρησης αλκοόλ ή κάποιας άλλης ψυχοδραστικής ουσίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Σφακιανάκης Εμμανουήλ, Σιώμος Κωνσταντίνος, Φλώρος Γεώργιος. "Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου". Εκδόσεις Λιβάνης (2012). [ISBN 978-960-14-2501-6](#)
2. Σιώμος Κωνσταντίνος, Φλώρος Γεώργιος (επιμέλεια). "Έρευνα, Πρόληψη, Αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του Διαδικτύου". Τόμος Πρακτικών 1ου Πανελληνίου Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. [ISBN 978-960-99806-0-9](#)
3. Σιώμος Κωνσταντίνος, Φλώρος Γεώργιος (επιμέλεια). "Οφέλη και κίνδυνοι στη χρήση του Διαδικτύου". Τόμος Πρακτικών 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. [ISBN 978-960-99806-1-6](#)
4. Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου
5. Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Διαταραχών Εθισμού στο Διαδίκτυο (www.hasiad.gr)