

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2016-17

ΓΕΝΙΚΟ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

ΜΑΘΗΜΑ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (PROJECT)

ΤΑΞΗ : Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ : Α΄

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ (ΠΕ06)

ΜΑΘΗΤΗΣ :ΔΑΜΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

«ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ: ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ , ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ»

1.Εθισμός στο Διαδίκτυο -Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια.

Παραπομπές

1. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth έκδοση).Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, σελ. 797–798.[ISBN978-0-89042-555-8](#).

2.Block, J. J. (2008). "Issues for DSM-V: Internet addiction" *American Journal of Psychiatry* 165, 306–307.

Πηγές

1. Beard KW, Wolf EM. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2001;4(3):377-83.
2. Charlton, J.P. and I.D. Danforth, Differentiating computer-related addictions and high engagement. *Human perspectives in the internet society: culture, psychology and gender*, 2004. 4: p. 59-68.
3. Charlton, J.P. and I.D.W. Danforth, Validating the distinction between computer addiction and engagement: online game playing and personality. *Behaviour & Information Technology*, 2010. 29(6): p. 601-613.
4. Goldberg (1998). Technological addictions. *Clinical psychology Forum*, 76, 14-19.
5. Konstantinos Siomos, Georgios Floros, Virginia Fisoun, Dafouli Evaggelia, Nikiforos Farkonas, Elena Sergentani, Maria Lamprou, Dimitrios Geroukalis. Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period; the impact of parental bonding. *European Child & Adolescent Psychiatry* 2012, 21(4):211-219
6. Mitchell (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not. *Lancet*, 355(9204), 632.
7. Widyanto, & Griffiths (2006). 'Internet addiction': A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.
8. Young, KS. "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 1996;1(3): 237-244.
9. Σφακιανάκης Εμμανουήλ, Σιώμος Κωνσταντίνος, Φλώρος Γεώργιος. "Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου". Εκδόσεις Λιβάνης (2012). [ISBN 978-960-14-2501-6](#)

10. 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](#)
11. 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](#)
12. Katerelos, I., Tsekeris, C., Lavdas, M. and Dimitriou, K. (2011) A psychosocial approach to the use of the internet and Massive Online Role Playing Games. FACTA UNIVERSITATIS. Series: Philosophy, Sociology, Psychology and History, Vol. 10, No 1, pp. 73–88.
13. Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου.

2. Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου οδηγεί στον ΕΘΙΣΜΟ του Σπύρου Μανουσέλη.

3. Εθισμός στο Internet - Της Έλενας Κωστάκη.

4. Εξάρτηση από το διαδίκτυο : Πότε η χρήση γίνεται κατάχρηση – (Άρθρο από το Διαδίκτυο- Δημοσίευση: 28 Ιανουαρίου 2014).

5. Κατάχρηση διαδικτύου - Συμπεριφορές εξάρτησης – (Άρθρο από το Διαδίκτυο).

6. Συγγραφέας του παραπάνω άρθρου είναι ο Σπύρος Καλημέρης Ιατρός, Ψυχίατρος & Ψυχοθεραπευτής. Είναι μέλος του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών & της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και ζει και εργάζεται στην Αθήνα.

7. Βλαβερές συνέπειες του Internet στα παιδιά και τους εφήβους - Πώς μπορείτε να προστατεύσετε τα παιδιά και τους εφήβους από την υπερβολική χρήση του Internet; Χρύσα Τσιώτση - Δικηγόρος .

8. Εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία, συμβουλές για γονείς.- Χαράλαμπος Πετράς, Ψυχολόγος - Ανθρωπολόγος.

9. Γραμμή βοήθειας για την εξάρτηση από το διαδίκτυο inAPNblog, Επικαιρότητα Δεκέμβριος 22, 2009 .

10. Τρόποι Αντιμετώπισης: Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ. - 10. Πηγή: Εφημερίδα "Τα Νέα"

11. LifestyleHealthΔιαδίκτυο: Εθισμός, πρόληψης και τρόποι αντιμετώπισης
.Διαδίκτυο: Εθισμός, πρόληψης και τρόποι αντιμετώπισης -18.03.2014 09:43
ΥγείαSigmaLive .

12. Πώς αντιμετωπίζει ο ποιμένας τον εθισμό στο διαδίκτυο του Αθ.
Κολιοφούτη.





Ο εθισμός στο [διαδίκτυο](#) (*internetaddiction*) μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000). Αίτια :Το Διαδίκτυο 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 εξερευνησει 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 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). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionlesscontrol' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο. Συνδυασμός παραγόντων που οδηγούν σε εθισμό και συννοσηρότητα. Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές

προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Συχνά όμως η ανάπτυξη καταθλιπτικού συναισθήματος ή άγχους έπεται της εμφάνισης του εθισμού, όπως συμβαίνει και με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκτίμησης κάθε περίπτωσης από ειδικό ψυχικής υγείας ο οποίος θα είναι σε θέση να κρίνει την ύπαρξη ή μη συννοσηρών καταστάσεων.

Συμπτώματα:

- 1. Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.**
- 2. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)**
- 3. Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.**
- 4. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.**
- 5. Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί να κλέβει χρήματα από του γονείς για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ).** Διάκριση εθισμού από ενθουσιώδη χρήση: **Ο συμπεριφορικός εθισμός** συχνά συγχέεται με τον υψηλό βαθμό εμπλοκής με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής δεν διακρίνεται από μικρότερο βαθμό ενασχόλησης με όρους χρονικής διάρκειας όμως διαφέρει από τον εθισμό στο ότι οι αρνητικές συνέπειες είναι απύσες και στο ότι δεν σημειώνεται τάση του ατόμου να επαναλάβει τη συμπεριφορά ώστε να απαλύνει δυσφορία που νιώθει όταν τη διακόπτει. Αντίθετα, το άτομο με υψηλό βαθμό εμπλοκής προβαίνει στη δραστηριότητα επειδή τη βρίσκει ευχάριστη. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής στη χρήση Διαδικτύου μπορεί να είναι μία θετική ιδιότητα, ειδικά καθώς η χρήση του προάγεται κοινωνικά και είναι απαραίτητη ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία μάθησης επαγγελματικών δεξιοτήτων. Η διάκριση της παθολογικής χρήσης της νέας τεχνολογίας από τον υψηλό βαθμό εμπλοκής (**engagement**) με αυτές αναδείχτηκε ως σημαντικός προβληματισμός των ερευνητών (Charlton & Danforth, 2004). Οι **Charlton και Danforth** κατέδειξαν ερευνητικά ότι τα κεντρικά κριτήρια στη κατηγοριοποίηση των εθιστικών συμπεριφορών σχετιζόμενων με δραστηριότητες χρήσης του

Η/Υ είναι τα κριτήρια της αποτυχίας προσπαθειών μείωσης της χρήσης, της σύγκρουσης (με οιαδήποτε από τις εκφράσεις που προαναφέρθηκαν) και της συμπεριφορικής ειδικά κυριαρχίας στη ζωή του ατόμου (Charlton&Danforth, 2010). **Ποιες ηλικιακές ομάδες εμφανίζουν συχνότερα εξάρτηση.** Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια στο σπίτι ή τα internetcafe. Ένας ακόμα πληθυσμός υψηλού κινδύνου είναι αυτός των φοιτητών, οι οποίοι καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση Διαδικτύου στην οποία προβαίνουν, μακριά από οικογενειακό έλεγχο αλλά και χωρίς το ξεκάθαρο δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης. Σποραδικά εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική δικτύωση αλλά και διαδικτυακό τζόγο, όπως και διαδικτυακή πορνογραφία. **1.Εθισμός στο Διαδίκτυο – (Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια).** Οι χρήστες λοιπόν, είναι ηλικίας από 12 έως 24 ετών, κυρίως αγόρια. Κάθονται κατά μέσο όρο 17 ώρες την ημέρα μπροστά στον υπολογιστή τους παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια, σερφάροντας στο Διαδίκτυο ή συνομιλώντας με τους κυβερνοφίλους τους. Πολλές φορές ξεχνάνε να φάνε ή να φροντίσουν τον εαυτό τους και έχουν χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο. **Πραγματικούς φίλους δεν έχουν.** Υποφέρουν από αϋπνία και μπορεί να γίνουν επιθετικοί αν κάποιος τολμήσει να τους στερήσει την αγαπημένη τους ενασχόληση. Είναι οι «διαδικτυομανείς», άτομα που παρουσιάζουν μια νέα μορφή εξάρτησης, την εξάρτηση από τον κυβερνοχώρο, που απειλεί τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία. Η ολοκληρωτική καταβύθιση στην εικονική πραγματικότητα είναι ένα ιδιαίτερα ανησυχητικό φαινόμενο, που τα τελευταία χρόνια εξαπλώνεται με ταχύτατους ρυθμούς σε άτομα κυρίως νεαρής ηλικίας, τα οποία είναι πιο ευάλωτα στις πάσης φύσεως «μόδες» που εύκολα εξελίσσονται σε πραγματικές εξαρτήσεις. Είναι μάλιστα τόσο ισχυρή η γοητεία που ασκεί το ηλεκτρονικό μέσο στον υπό διαμόρφωση πνευματικό και συναισθηματικό κόσμο του εφήβου, ώστε κάθε προσπάθεια των γονέων να βάλουν φρένο σε αυτή την πρωτόγνωρη μορφή εξάρτησης αντιμετωπίζεται συχνά με υπερβολικά ξεσπάσματα θυμού ή ακόμη και βίας από την πλευρά των εφήβων. Ο κυβερνοεθισμός δεν έχει ακόμη αναγνωριστεί επίσημα από την παγκόσμια ψυχιατρική κοινότητα ως

ψυχική ασθένεια, ωστόσο οι περισσότεροι ειδικοί ήδη κάνουν λόγο για μια νέα μορφή εξάρτησης (**addiction**), η οποία έχει πολλά από τα τυπικά χαρακτηριστικά άλλων, «αναγνωρισμένων» μορφών ψυχοσωματικής εξάρτησης, όπως π.χ. η εξάρτηση από τα ναρκωτικά: **εθισμός, σύνδρομο στέρησης, απομόνωση, χαμηλή σχολική επίδοση, παραμέληση της σωματικής υγιεινής, αϋπνία, κόπωση, έλλειψη ενδιαφέροντος για τον εαυτό σου και τους άλλους, επιθετική συμπεριφορά, τάσεις αυτοκτονίας.** Στην Ευρώπη ολοένα και περισσότερες χώρες προχωρούν στη δημιουργία **θεραπευτικών προγραμμάτων απεξάρτησης** από την «κυβερνομανία», την πολύωρη και σχεδόν αποκλειστική ενασχόληση με **την εικονική πραγματικότητα του κυβερνοχώρου.** Η πρώτη κλινική αποτοξίνωσης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια δημιουργήθηκε στο Άμστερνταμ το 2006. Και πρόσφατα μια μεγάλη ψυχιατρική κλινική στο Λονδίνο, το «CarioNightingale Hospital», δημιούργησε ένα νέο **θεραπευτικό πρόγραμμα** αποκλειστικά για εφήβους που εκδηλώνουν τα τυπικά συμπτώματα του εθισμού στον υπολογιστή. Η βρετανική κλινική, η οποία ήδη παρέχει συμβουλευτική και θεραπευτική βοήθεια σε άτομα που πάσχουν από άλλες εξαρτήσεις, όπως τα ναρκωτικά, το αλκοόλ ή η χαρτοπαιξία, προχώρησε στη δημιουργία του νέου τμήματος εξαιτίας της αυξανόμενης ζήτησης για βοήθεια από μεγάλη μερίδα γονέων, οι οποίοι έρχονται αντιμέτωποι με ένα πρόβλημα το οποίο αδυνατούν να αντιμετωπίσουν μόνοι τους. Η θεραπεία περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, ατομικές και οικογενειακές συνεδρίες με ψυχιάτρους και ψυχολόγους, σωματική άσκηση στην ύπαιθρο, μαθήματα ατομικής υγιεινής και κοινωνικής συναναστροφής.

Και στην Ελλάδα τι γίνεται με τα άτομα που υποφέρουν από διαδικτυακή εξάρτηση; Γιατί βέβαια και στον τόπο μας έχουν καταγραφεί πολλά περιστατικά κυβερνοεξάρτησης. Ήδη από το 2008, η Μονάδα Εφηβικής Ιατρικής της Β' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής στο Νοσοκομείο Παιδών «**Αγλαΐα Κυριακού**» αντιμετώπισε 20 περιπτώσεις εφήβων με συμπτώματα κυβερνοεθισμού. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν στο πρώτο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο για την Έρευνα, την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση των Κινδύνων στη Χρήση του Διαδικτύου, που πραγματοποιήθηκε στη Λάρισα τον Νοέμβριο του 2009 με πρωτοβουλία της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, στη Θεσσαλία το ποσοστό των εθισμένων στο Διαδίκτυο εφήβων ανέρχεται σε 8,2%, ενώ σε πιο ακριτικές περιοχές, όπως η Κως και η Χίος, τα ποσοστά αγγίζουν το 11,3% και 15% αντίστοιχα. Όσο για τις μεγαλουπόλεις, Αθήνα και Θεσσαλονίκη, δεν υπάρχουν ακόμη εκτενείς μελέτες. Πάντως, σύμφωνα με την εκτίμηση του δόκτωρα

Κωνσταντίνου Σιώμου, προέδρου της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, που εδρεύει στη Λάρισα, τα ποσοστά αυτά τοποθετούν τη χώρα μας, μαζί με την Κίνα, την Ταϊβάν και τη Ν. Κορέα, στις χώρες με τα υψηλότερα ποσοστά εφήβων εθισμένων στο Διαδίκτυο! **2.Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου οδηγεί στον ΕΘΙΣΜΟ(Αρθροτου Σπύρου Μανουσέλη).**

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένας συμπεριφορικός εθισμός... Τέτοιου είδους εξαρτήσεις δημιουργούνται όταν **μια συγκεκριμένη συμπεριφορά ξεφεύγει από τον έλεγχο του ατόμου.** Στο παρελθόν η εξάρτηση ήταν περισσότερο συνδεδεμένη με χημικές ουσίες. Τα τελευταία χρόνια όμως έχει τεκμηριωθεί ότι οι άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι να αναπτύξουν εθισμό στη τεχνολογία. Κατά τη διάρκεια του ενθουσιασμού, εκλύεται ντοπαμίνη. Η ενεργοποίηση που γίνεται από μη χημική διαδικασία, έχει την ίδια επίδραση με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες όπως το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Τα άτομα που έχουν εθιστεί αισθάνονται καλά (ανακούφιση και ευφορία) όταν περνάνε χρόνο συνδεδεμένα. Για να συνεχίσουν να αισθάνονται έτσι, χρειάζονται με την πάροδο του χρόνου να αυξήσουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Αν για κάποιο λόγο δε γίνεται να συνδεθούν, τότε μπορεί να εμφανίσουν ευερεθιστότητα, άγχος και γενικότερα να έχουν άσχημη αίσθηση. Αποτυγχάνουν μόνα τους να ελέγξουν τον εαυτό τους και να μην ασχοληθούν, ενώ δυσκολεύονται να ελαττώσουν τη χρήση. Η συμπεριφορά δεν είναι μόνο συνδεδεμένη με τις πράξεις τους αλλά και με τις σκέψεις τους. Το μεγαλύτερο ποσοστό των σκέψεων τους, αφορά το πότε θα συνδεθούν, πώς θα ξεκλέψουν περισσότερο χρόνο, τι ενέργειες θα κάνουν όταν θα είναι online ή πως θα βρουν τα χρήματα για να συνεχίσουν τις δραστηριότητες που σχετίζονται με αυτό. Η συγκεκριμένη συμπεριφορά επιφέρει συγκρούσεις τόσο με τους δικούς του ανθρώπους όσο και με τον εαυτό, όταν κατανοεί το άτομο ότι δεν μπορεί να νιώσει όμορφο χωρίς να συνδεθεί. Η προσοχή και η συγκέντρωση που του απορροφά, ο βαθμός εμπλοκής, τα χρήματα, συχνά προκαλούν δυσκολίες σε άλλες δραστηριότητες, π.χ σχολείο, σπουδές, εργασία, κοινωνικοποίηση. Έχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν **κοινωνική φοβία, άγχος, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων, προβλήματα στην αντίληψη, κατάχρηση άλλων εθιστικών ουσιών, διπολική διαταραχή και αυτοκτονικές τάσεις.** Συχνά τα άτομα που είναι εθισμένα έχουν ακανόνιστο ύπνο και κοιμούνται λίγες ώρες τη νύχτα. Αμελούν την προσωπική τους υγιεινή. Μπορεί να παραλείπουν γεύματα, όμως λόγω της καθιστικής ζωής κινδυνεύουν από παχυσαρκία και καρδιαγγειακά νοσήματα. Επίσης συχνά έχουν πόνους στην πλάτη και ξηροφθαλμία. Διακρίνονται δύο τύποι παθολογικής χρήσης του διαδικτύου: **η συγκεκριμένη**

παθολογική χρήση και η διευρυμένη παθολογική χρήση. Η πρώτη αφορά εκείνους που το χρησιμοποιούν για συγκεκριμένη λειτουργία του, όπως **onlinegaming, socialmedia, διαδικτυακός τζόγος, έκθεση και διακίνηση πορνογραφικού υλικού κτλ.** Ως διευρυμένη παθολογική χρήση **ορίζεται αυτή που δεν έχει προκαθορισμένο στόχο.** Ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν πρέπει να συγχέεται με τον υψηλό βαθμό εμπλοκής στη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Δηλαδή με άτομα που λόγω εργασίας ή λόγω ψυχαγωγίας ή και τα δύο περνάνε πολύ χρόνο χρησιμοποιώντας το internet. **Ένα άτομο που δεν είναι εθισμένο μπορεί να ασχολείται τις ίδιες ώρες, με ένα άτομο που είναι, χωρίς όμως να έχει τις αρνητικές συνέπειες ενώ δεν έχει και την τάση να προβεί στη συγκεκριμένη συμπεριφορά για να απαλύνει τη δυσφορία που του προκαλεί η στέρηση της.****3. (Εθισμός στο Internet- Της Έλενας Κωστάκη).** Πώς ορίζουμε την εξάρτηση από το διαδίκτυο; Μπορούμε να ορίσουμε την εξάρτηση από το διαδίκτυο σαν την αδυναμία ελέγχου της χρήσης του ιστού, που οδηγεί σε αισθήματα πίεσης, άγχους και δυσλειτουργικές συμπεριφορές σε καθημερινές δραστηριότητες ενώ η στέρησή της χρήσης αυτής ακολουθείται από ευερέθιστη

- παραμονή στη σύνδεση περισσότερο από όσο αρχικά ήταν προγραμματισμένο,
- διακινδύνευση απώλειας δουλειάς ή εργασίας εξαιτίας της χρήσης του ιστού, ή δυσθυμική συμπεριφορά. Στα άτομα που είναι απορροφημένα στο Διαδίκτυο και κυρίως στα διαδικτυακά παιχνίδια, ορισμένες νευρολογικοί οδοί ενεργοποιούνται με τον ίδιο άμεσο και έντονο τρόπο όπως συμβαίνει στον εγκέφαλο ενός ατόμου που κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών. Είναι λοιπόν φανερό ότι βρισκόμαστε μπροστά σε μια νέα εξάρτηση η οποία αφορά ένα σημαντικό αριθμό ανθρώπων. Συνοπτικά, τα κριτήρια της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι τα ακόλουθα:

- προσκόλληση στον παγκόσμιο ιστό,
- αίσθημα ανάγκης για αυξημένο χρόνο παραμονής σε σύνδεση, ώστε να επιτευχθεί ένα επίπεδο ικανοποίησης,
- επανειλημμένες αποτυχημένες προσπάθειες περικοπής του χρόνου παραμονής,
- ευερεθιστότητα, κατάθλιψη ή ύφεση της διάθεσης όταν η χρήση περιορίζεται,
- ψευδείς δηλώσεις στους άλλους σε σχέση με τον πραγματικό χρόνο χρήσης και παραμονή σε σύνδεση, ως ένας τρόπος ρύθμισης της διάθεσης.

Ποια είναι τα συμπτώματα; Για τα άτομα τα οποία είναι εξαρτημένα από το διαδίκτυο ο κόσμος είναι πληκτικός και κενός, περνούν την περισσότερη ώρα της ημέρας στο διαδίκτυο ή σκέφτονται τη στιγμή που θα ξαναπλοηγηθούν. Όταν διακόπτεται η σύνδεση

θυμώνουν και γίνονται νευρικά και ευερέθιστα. Χάνουν την αίσθηση του πραγματικού χρόνου, με αποτέλεσμα να παραμένουν σε σύνδεση περισσότερο από ό,τι αρχικά σχεδίαζαν. Εμφανίζουν υπερβολική κούραση και ημερήσια υπνηλία καθώς δεν έχουν σταθερό ωράριο ύπνου. Κρύβουν από τους άλλους το χρόνο που περνούν στον ιστό ενώ εμφανίζουν σημαντική πτώση της ακαδημαϊκής τους επίδοσης. Παραμελούν τις αγαπημένες τους δραστηριότητες, είναι κοινωνικά αποσυρμένα, αφού προτιμούν να είναι στο διαδίκτυο από το να σχετίζονται με άλλους. Καθώς δεν αντιλαμβάνονται την αποδιοργάνωση της ζωής τους και τις συνέπειες της προβληματικής χρήσης τους σε ψυχολογικό, κοινωνικό και ακαδημαϊκό επίπεδο συνεχίζουν την ενασχόληση στον ίδιο βαθμό. Ποιες είναι οι επιπτώσεις στο άτομο; Τα άτομα, που πληρούν τα προτεινόμενα κριτήρια της εξάρτησης από το διαδίκτυο, επιβαρύνονται σοβαρά σε πολλές πτυχές της ζωής τους, όπως ακαδημαϊκές, κοινωνικές, οικονομικές, επαγγελματικές και βιολογικές. Οι εν λόγω χρήστες καταφεύγουν στο διαδίκτυο ως ένα μέσο ανακούφισης του στρες και της κατάθλιψης που βιώνουν, χωρίς ουσιαστικά να τα αντιμετωπίζουν. Σημαντική επίσης είναι η υποβάθμιση της ποιότητας ανταπόκρισης σε εργασιακές ή εκπαιδευτικές υποχρεώσεις, λόγω της κατάχρησης του ιστού παράλληλα με την αποδιοργάνωση της οικογενειακής ζωής. Η κρισιμότερη ίσως διάσταση, της επιβάρυνσης της άμετρης χρήσης του ιστού είναι η κοινωνική. Σημαντικές είναι οι επιπτώσεις στη σωματική υγεία των χρηστών, οι οποίοι συχνά εμφανίζουν διατροφικές διαταραχές όπως παχυσαρκία λόγω των μεγάλων ποσοτήτων φαγητού που καταναλώνουν συνήθως μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή σε συνδυασμό με την έλλειψη οποιασδήποτε φυσικής άσκησης. Πολύ συχνές είναι οι διαταραχές ύπνου και η αλλαγή των συνηθειών του ύπνου καθώς οι χρήστες βρίσκονται προσκολλημένοι στον ιστό κατά τη διάρκεια της νύχτας και κοιμούνται τις πρωινές ώρες. Δεν λείπουν οι μυοσκελετικές παθήσεις (π.χ. σκολίωση), τα οφθαλμολογικά συμπτώματα όπως ξηρά μάτια και τέλος συχνές είναι οι ημικρανίες. Για ποιους λόγους ένα άτομο παρουσιάζει αυτή την εξάρτηση; Οι μελέτες δείχνουν ότι η **κοινωνικοποιητική δυνατότητα του διαδικτύου** είναι ίσως, το ισχυρότερο στοιχείο «γοητείας» του παγκόσμιου ιστού. Η προσθήκη διαδραστικών εφαρμογών σε μία ιστοσελίδα, αναβαθμίζει τα επίπεδα ικανοποίησης των επισκεπτών και διευρύνει την αποδοχή της από το κοινό. Στην ίδια κατεύθυνση επισημαίνεται η σχετικά πρόσφατη, σημαντική αύξηση των ιστοτόπων κοινωνικής δικτύωσης. Επιπρόσθετα, «υπερβολικές» για πολλούς, ώρες φαίνεται να δαπανούνται σε αλληλεπιδράσεις μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, δωμάτια

ηλεκτρονικής συζήτησης, διαδικτυακά παιχνίδια κ.α.Ένας κρίσιμος, ψυχολογικός, προβλεπτικός παράγοντας για τον εθισμό στο διαδίκτυο, είναι η ανάγκη μετριασμού έντονων αρνητικών συναισθημάτων . Ως άλλη όψη, του ίδιου ωστόσο παράγοντα, θα μπορούσε να εκληφθεί η ανάγκη για εξασφάλιση θετικών βιωμάτων, που ικανοποιείται από τη χρήση υπηρεσιών του ιστού, μέσα από αισθήματα ενθουσιασμού, ανεξαρτησίας και απελευθέρωσης, όσο κάποιος είναι σε σύνδεση. Ουσιαστικά το διαδίκτυο επιτρέπει στα άτομα, που πιέζονται από την πραγματικότητα που βιώνουν, εξωτερική ή εσωτερική, να αποσυμπιέζουν τη προσωπικότητά τους, λειτουργώντας πολλές φορές μέσα από έναν χαρακτήρα που απέχει από τον πραγματικό.Είναι συχνό ένα άτομο που αντιμετωπίζει άγχος, κατάθλιψη, απομόνωση, φόβο, σε ένα περιβάλλον γενικότερης κρίσης και κατ'επέκταση ψυχοπιεστικό, να αναπτύσσει τάση φυγής μέσα από την αναζήτηση ανακούφισης. Οι τάσεις αυτές συμπληρώνονται και ικανοποιούνται από τα χαρακτηριστικά του διαδικτύου, που το καθιστούν **προσκλητικό-προκλητικό για το χρήστη**, όπως η ευκολία πρόσβασης, η ανωνυμία, η παραμόρφωση του πραγματικού χρόνου, η δυνατότητα έκφρασης συναισθημάτων και συμπεριφορών χωρίς ανησυχία για τις συνέπειες.Η εξάρτηση λοιπόν από το διαδίκτυο όπως και κάθε μορφή εξάρτησης είναι ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο όπου μια σειρά ατομικών, ψυχολογικών, συναισθηματικών, οικογενειακών, κοινωνικών παραγόντων συντελούν στην εμφάνιση και παγίωσή της. Προτείνεται η ύπαρξη πέντε υποτύπων εξαρτητικής χρήσης διαδικτύου: 1) Εξάρτηση από τις Διαδικτυακές σχέσεις (Παιχνίδια Ρόλων, Ιστότοποι Κοινωνικής Δικτύωσης) 2) Εξάρτηση από τη διαδικτυακή σεξουαλικότητα (Διαδικτυακή Πορνογραφία) 3) Παρορμητική Χρήση Διαδικτύου (Διαδικτυακός Τζόγος, Παρορμητικές Αγορές μέσω Διαδικτύου) 4) Εξάρτηση από τη Συλλογή Πληροφοριών στο Διαδίκτυο 5) Κατάχρηση Υπολογιστή.**4. Εξάρτηση από το διαδίκτυο : Πότε η χρήση γίνεται κατάχρηση –(Άρθρο από το Διαδίκτυο- Δημοσίευση: 28 Ιανουαρίου 2014).**

Το γεγονός πάντως είναι ένα: υπάρχουν παιδιά και έφηβοι που παραμελούν σημαντικά την κοινωνική τους ζωή, τις δραστηριότητες και τις υποχρεώσεις τους, και η χρήση του διαδικτύου αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο στην ζωή τους. Ο πιο πρόσφατος ορισμός για τη διάγνωση του «εθισμού» είναι αυτός των Carlan και Sadock, και θα πρέπει να ισχύουν, πέντε από τα έξι παρακάτω κριτήρια, προκειμένου να τεθεί η διάγνωση: **1. παραμονή online για όλο και περισσότερο χρόνο, 2. αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή και κατάθλιψης 3.παραμονή online για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα, 4. κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης, 5. ψεύδη προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση**

της χρήσης και 6.χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα. Αυτός είναι και ο ορισμός που προτείνεται για το επόμενο εγχειρίδιο Ψυχικών Νοσημάτων των Η.Π.Α., προκειμένου να αναγνωριστεί ως αυτόνομη διαταραχή. Αν ισχύουν, όπως προαναφέρθηκε, πέντε από τα έξι κριτήρια, τίθεται η διάγνωση του «εθισμού». Υπάρχουν όμως και οριακές-*borderline*- περιπτώσεις που μπορεί να μην ισχύουν όλα τα κριτήρια αλλά μερικά από αυτά, και είναι υψηλού κινδύνου για τη μελλοντική ανάπτυξη «εθισμού». Το θέμα της συν-νοσηρότητας είναι πολύ σημαντικό Παρατηρούνται συνοδές καταστάσεις όπως η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και η υπερκινητικότητα, το καταθλιπτικό συναίσθημα, το άγχος και οι ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων κ.α. Σύμφωνα με την τρέχουσα βιβλιογραφία, η συν-νοσηρότητα παρατηρείται σε τουλάχιστον 60% των περιπτώσεων με κατάχρηση του διαδικτύου. Το φαινόμενο των συμπεριφορών «εθισμού» αποτελεί ένα σύνθετο και πολυπαραγοντικό φαινόμενο και σίγουρα δεν μπορούν να ενοχοποιηθούν ένας ή δύο ή και τρεις παράγοντες. Φαίνεται πως παίζουν ρόλο γενετικοί παράγοντες, ειδικά εάν υπάρχει συν-νοσηρότητα, αλλά και το είδος της προσωπικότητας (π.χ. ορισμένα παιδιά είναι ευαίσθητα με χαμηλή αυτοεκτίμηση και ντροπαλά, άλλα παρουσιάζουν χαρακτηριστικά διαταραχής του ελέγχου των παρορμήσεων και μια πιο επιθετική προσωπικότητα). Γεγονότα ζωής μπορεί να οδηγήσουν εκεί, περιβαλλοντικοί παράγοντες σαφέστατα συμβάλλουν (π.χ. η σημαντική δυσλειτουργία της οικογένειας), ενώ και οι πολιτισμικοί παράγοντες είναι σημαντικοί. Επιπλέον, η εφηβεία αποτελεί ένα ασταθές περιβάλλον το οποίο μπορεί να οδηγήσει λόγω των αναπτυξιακών της χαρακτηριστικών (πειραματισμός, σχετική έλλειψη αντικειμενικής κρίσης, αδυναμία υποθετικής σκέψης, αμφισβήτηση ορίων κ.λπ) σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Η πρώτη έρευνα στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε το 2007, προκειμένου να καθοριστεί η επίπτωση των συμπεριφορών διαδικτυακής «εξάρτησης» στο γενικό εφηβικό πληθυσμό. Συμμετείχαν έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη και διερευνήθηκαν τα χαρακτηριστικά της χρήσης, αλλά κυρίως της κατάχρησης, και πόσοι από αυτούς είχαν συμπεριφορές «εξάρτησης». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 1% των εφήβων είχαν score “εθισμού” στο ερωτηματολόγιο της Young, το οποίο είναι ένα διεθνές εργαλείο για την αξιολόγηση του «εθισμού», και 12,8% παρουσίασαν *borderline*-οριακή χρήση, η οποία δυνητικά θα μπορούσε να οδηγήσει σε «εθισμό». Τα αγόρια παρουσιάζουν μεγαλύτερη επιρρέπεια στην ανάπτυξη συμπεριφοράς “εθισμού”, ενώ τα διαδικτυακά (on-line) παιχνίδια είναι η κύρια αιτία υπερβολικής χρήσης. Ας λάβουμε βέβαια υπόψη ότι αυτά είναι αποτελέσματα του 2007 και δεδομένου ότι το «γρήγορο» internet έχει εισέλθει στα Ελληνικά σπιτικά κυρίως μέσα στα επόμενα δύο έτη, είναι πιθανό τα ποσοστά αυτά να έχουν αυξηθεί. Η χρήση του διαδικτύου πάνω από 10 ώρες την εβδομάδα, μπορεί

σύμφωνα με την έρευνα να οδηγήσει δυνητικά σε υπερβολική χρήση. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας για τα παιδιά και τους εφήβους που θέτει όρια ημερήσιας χρήσης οθόνης 'screentime', τηλεόρασης και ηλεκτρονικού υπολογιστή, τις δύο ώρες. Αυτό βέβαια εξατομικεύεται, και ειδικά στην εφηβική ηλικία που ο έφηβος έχει το δικαίωμα της γνώμης του, θα μπορούσε αυτό το όριο, -π.χ. τα Σαββατοκύριακα-, να είναι και τρεις ώρες. Τα όρια που θα τεθούν εξαρτώνται από τη συζήτηση που θα κάνουν ο γονέας και ο έφηβος μαζί, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, επιστημονικά στοιχεία και πληροφορίες. Η ενασχόληση στο περιβάλλον του σχολείου αποδείχθηκε προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης. Σχετικά με την **ψυχοκοινωνική κατάσταση των παιδιών**, υπήρξαν συσχετίσεις του «εθισμού» με την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής, την παραβατικότητα καθώς και διαταραχή στη σχέση με τους συνομήλικους στα παιδιά με υπερβολική χρήση. Τα ποσοστά της Ελλάδας, όταν συγκριθούν με άλλες ευρωπαϊκές χώρες, την Κορέα και την Κίνα, θεωρούνται σχετικά χαμηλά για την κατάχρηση και οριακή χρήση (Πίνακας 10.1). Ωστόσο, όπως προαναφέρθηκε, τα αποτελέσματα είναι του 2007 και η Ελλάδα γενικά έχει καθυστερήσει σχετικά με την ανάπτυξη της χρήσης νέων τεχνολογιών, και την εισαγωγή του «γρήγορου» internet, σε σύγκριση με άλλες χώρες. Ήδη τα πρώτα αποτελέσματα έρευνας του 2010 αναδεικνύουν αυξητική στάση στις συμπεριφορές εξάρτησης και τις οριακές συμπεριφορές, ενώ το τοπίο μεταβάλλεται και τα δύο φύλα εξισώνονται με πρωταγωνιστικό αίτιο που οδηγεί σε υπερβολή τα **δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (facebook)** και όχι τα διαδικτυακά παιχνίδια (onlinegames), όπως το 2007. Τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης αποκτούν μια κακώς εννοούμενη «άνεση» στο διαδίκτυο και αναπτύσσουν συμπεριφορές υψηλού κινδύνου **(δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων, φυσική συνάντηση με αγνώστους που γνώρισαν διαδικτυακά κλπ)** σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό από τα παιδιά με μη υπερβολική χρήση. Στους Έλληνες εφήβους που παρουσιάζουν συμπεριφορά εξάρτησης μελετήθηκαν **δημογραφικοί, ψυχοκοινωνικοί και κλινικοί παράγοντες**. Το φαινόμενο αφορούσε έως πρόσφατα κυρίως αγόρια, ενώ ανάμεσά τους υπήρξαν έφηβοι που παρουσίασαν σημαντική πτώση της σχολικής επίδοσης και μείωση των δραστηριοτήτων και των χόμπυ τους. Σε πολλές από τις οικογένειες υπήρχαν **δυσλειτουργία και έλλειψη επικοινωνίας**-αδυναμία τήρησης των ορίων. **Συναισθηματικές διαταραχές, άγχος, καταθλιπτικό συναίσθημα και διάσπαση προσοχής ήταν συνοδές οντότητες σε ορισμένα παιδιά**. Σωματικά συμπτώματα ήταν συχνά π.χ. διαταραχές του ύπνου, διατροφικές παρεκτροπές, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, πονοκέφαλοι και ξηρότητα οφθαλμών. Μετά από πρόγραμμα παρέμβασης, 72.2 % παρουσίασαν

βελτίωση ενώ τα 27.7% δεν συνεργάστηκαν και εγκατέλειψαν το πρόγραμμα. Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε περιλαμβάνει την **ψυχοεκπαίδευση (δηλ. την ενημέρωση και την παροχή πληροφοριών για το τι συμβαίνει και ποιοι είναι οι στόχοι) και την συμπεριφορικού τύπου παρέμβαση (τήρηση ημερολογίου, στήριξη και συζήτηση μία, δύο ή και τρεις φορές την εβδομάδα, επιβράβευση όταν επιτυγχάνονται στόχοι και σημειώνεται πρόοδος, προβληματισμός σε στασιμότητα κ.λπ).** Η οικογενειακή στήριξη και καθοδήγηση είναι επίσης σημαντικά. Φαρμακευτική αγωγή χρησιμοποιείται μόνο όταν κρίνεται απολύτως απαραίτητο και εάν υπάρχει υπόστρωμα. Ας σημειωθεί ότι σε περιπτώσεις που δεν συνυπάρχουν ψυχικές δυσκολίες, τα αποτελέσματα του προγράμματος παρέμβασης είναι πολύ ικανοποιητικά και υπήρξαν περιπτώσεις με συμπεριφορές διαδικτυακής εξάρτησης που διέκοψαν την υπερβολική χρήση **με καθαρά δική τους πρωτοβουλία, χωρίς παρέμβαση ειδικών** όπως π.χ. η περίπτωση εφήβου που διέκοψε την υπερβολική χρήση όταν σχετίστηκε ρομαντικά με συνομήλική του. Η παρατήρηση αυτή προκύπτει και από την ποιοτική έρευνα του Ευρωπαϊκού προγράμματος του **Saferinternet** και διαφοροποιεί την «εξάρτηση» από το διαδίκτυο από όλες τις άλλες εξαρτήσεις τονίζοντας ότι μάλλον πρόκειται για μία εκδήλωση υπερβολικού ενδιαφέροντος στη διάρκεια της εφηβείας και όχι για αληθή εξάρτηση. Η **πρόληψη** είναι εξαιρετικής σημασίας και βασικά μέτρα αποτελούν η ενημέρωση των γονέων και η εκμάθηση των κανόνων ασφαλούς διαδικτύου στο σχολείο. Η εφαρμογή φίλτρων αφορά τις μικρότερες ηλικίες, οι έφηβοι μπορούν να χειριστούν τα φίλτρα **έτσι ώστε οι γονείς να μην καταλάβουν ότι έχουνε χρησιμοποιήσει συγκεκριμένο διαδικτυακό υλικό**. Η αφιέρωση χρόνου από τους γονείς, η ενασχόληση με το διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά τους ώστε να υπάρχει κριτικό φίλτρο, καθώς και η **συναισθηματική κάλυψη** ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή και να μπορούν να εφαρμόσουν όρια από πολύ μικρή ηλικία είναι σημαντικά. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι προτιμότερο να είναι σε κοινόχρηστο χώρο ώστε να υπάρχει η απαραίτητη επιστασία. Η ενημέρωση των παιδιών για τα φαινόμενα εθισμού και παρενόχλησης μέσω διαδικτύου, καθώς και προτάσεις για τον χειρισμό καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν βοηθούν και προλαμβάνουν. **5. Κατάχρηση διαδικτύου - Συμπεριφορές εξάρτησης – (Άρθρο από το Διαδίκτυο).** Ο τυπικός εθισμός συνήθως περιλαμβάνει τουλάχιστον 8-10 ώρες καθημερινού gaming. Η λειτουργικότητα παραβλάπτεται σημαντικά είτε στο σχολείο, είτε στην εργασία, είτε στις οικογενειακές & κοινωνικές σχέσεις, καθώς το άτομο χάνει το ενδιαφέρον του για τους τομείς αυτούς. Η **εικονική πραγματικότητα** την οποία το άτομο βιώνει μέσω της οθόνης του υπολογιστή μπορεί να γίνει υποκατάστατο της ανύπαρκτης κοινωνικής ζωής. Η αίσθηση του χρόνου επηρεάζεται. Συχνά παραμελεί την προσωπική του υγιεινή και παραλείπει γεύματα, με αποτέλεσμα την απώλεια βάρους. Σε άλλες περιπτώσεις η

υπερβολικά καθιστική ζωή που συνεπάγεται το διαδικτυακό παιχνίδι ευθύνεται για παχυσαρκία και μεταβολικό σύνδρομο. Ακόμη πιθανές επιβλαβείς συνέπειες μπορεί να αφορούν τον ύπνο και την όραση.

6. Άρθρο από το Διαδίκτυο -Σπύρος Καλημέρης Ιατρός, Ψυχίατρος & Ψυχοθεραπευτής. Μέλος του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών & της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας. Η συνεχής και υπερβολική χρήση του υπολογιστή έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία όλων, και ιδίως των **παιδιών**. Η υπερβολή ξεκινά όταν η χρήση του Internet ξεπερνά τις 4 ώρες. Σύμφωνα με την εφημερίδα **DailyMail**, ένα στα 10 παιδιά έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας και το 1/3 των εφήβων αισθάνονται κακόκεφοι, λυπημένοι, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Η έρευνα της **DailyMail** αναφέρει ότι, «Τα παιδιά που περνούν περισσότερο χρόνο με υπολογιστές, βλέποντας τηλεόραση και παίζοντας βιντεοπαιχνίδια έχουν την τάση να αντιμετωπίζουν υψηλότερα επίπεδα **συναισθηματικής δυσφορίας**, άγχους και κατάθλιψης. Τα στοιχεία δείχνουν ότι κάθε επιπλέον ώρα χρήσης του υπολογιστή και του Internet, αυξάνει την πιθανότητα των παιδιών που βιώνουν κοινωνικοοικονομικά προβλήματα. Επίσης, αυξάνει τον κίνδυνο τα παιδιά αυτά να γίνουν ενήλικες με εξαιρετικά χαμηλή αυτοεκτίμηση. Τα προβλήματα ψυχικής αρχίζουν από οκτώ έως δεκαπέντε ετών. Το 50% της κακής ψυχικής υγείας ξεκινά στην ηλικία των δεκατεσσάρων και το 10% των παιδιών σήμερα έχουν κάποιο είδος σοβαρού ψυχολογικού προβλήματος. Εξάλλου πέραν των έντονων ψυχολογικών προβλημάτων που προκαλεί η υπερβολική χρήση του Internet, έντονα είναι τα προβλήματα που σχετίζονται με τη **διαδικτυακή κακοποίηση**, το **grooming**, δηλαδή την **διαδικτυακή αποπλάνηση**, τις σκέψεις αυτοκτονίας και τον αυτοτραυματισμό. Η πρώτη έρευνα στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε το 2007, προκειμένου να καθοριστεί η επίπτωση των συμπεριφορών διαδικτυακής «εξάρτησης» στο γενικό εφηβικό πληθυσμό. Συμμετείχαν έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη και διερευνήθηκαν τα χαρακτηριστικά της χρήσης, αλλά κυρίως της κατάχρησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 1% των εφήβων είχαν score “εθισμού” στο ερωτηματολόγιο της Young, το οποίο είναι ένα διεθνές εργαλείο για την αξιολόγηση του «εθισμού», και 12,8% παρουσίασαν borderline-οριακή χρήση, η οποία δυνητικά θα μπορούσε να οδηγήσει σε «εθισμό». Είναι γεγονός ότι τα αγόρια παρουσιάζουν μεγαλύτερη επιρρέπεια στην ανάπτυξη συμπεριφοράς “εθισμού”, ενώ τα διαδικτυακά (on-line) παιχνίδια είναι η κύρια αιτία υπερβολικής χρήσης. Η χρήση του διαδικτύου πάνω από 10 ώρες την εβδομάδα, μπορεί σύμφωνα με την έρευνα να οδηγήσει δυνητικά σε υπερβολική χρήση. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας για τα παιδιά και τους εφήβους που θέτει όρια ημερήσιας χρήσης οθόνης ‘screentime’, τηλεόρασης και ηλεκτρονικού υπολογιστή, τις δύο ώρες. Πρέπει να τεθούν όρια σε αυτή την αλόγιστη χρήση και τα όρια που θα τεθούν

εξαρτώνται από τη συζήτηση που θα κάνουν ο γονέας και ο έφηβος μαζί, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, επιστημονικά στοιχεία και πληροφορίες. Υπάρχουν εξάλλου συσχετίσεις του «εθισμού» με την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής, την παραβατικότητα καθώς και διαταραχή στη σχέση με τους συνομήλικους στα παιδιά με υπερβολική χρήση. Τα ποσοστά της Ελλάδας, όταν συγκριθούν με άλλες ευρωπαϊκές χώρες, την Κορέα και την Κίνα, θεωρούνται σχετικά χαμηλά για την κατάχρηση και οριακή χρήση. Αποτελέσματα έρευνας του 2010 δείχνουν μία αυξητική στάση στις συμπεριφορές εξάρτησης και τις οριακές συμπεριφορές, ενώ το τοπίο μεταβάλλεται και τα δύο φύλα εξισώνονται με πρωταγωνιστικό αίτιο που οδηγεί σε υπερβολή τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (facebook) και όχι τα διαδικτυακά παιχνίδια (onlinegames), όπως το 2007. Τα παιδιά και οι έφηβοι που έχουν εθιστεί στο Διαδίκτυο, προβαίνουν σε δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων, φυσική συνάντηση με αγνώστους που γνώρισαν διαδικτυακά, σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό από τα παιδιά με μη υπερβολική χρήση. Αυτός ο εθισμός συναντάται κυρίως σε παιδιά οικογενειών που υπάρχει δυσλειτουργία και έλλειψη επικοινωνίας-αδυναμία τήρησης των ορίων. Όσον αφορά τις απτές επιπτώσεις στην υγεία μας από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, αυτές είναι συχνά διαταραχές του ύπνου, διατροφικές παρεκτροπές, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, πονοκέφαλοι και ξηρότητα οφθαλμών. **Πώς όμως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την εξάρτηση και τον εθισμό από το Διαδίκτυο;** Η πρόληψη είναι εξαιρετικής σημασίας και βασικά μέτρα αποτελούν η ενημέρωση των γονέων και η εκμάθηση των κανόνων ασφαλούς διαδικτύου στο σχολείο. Η εφαρμογή φίλτρων αφορά τις μικρότερες ηλικίες. Η αφιέρωση χρόνου από τους γονείς, η ενασχόληση με το διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά τους ώστε να υπάρχει κριτικό φίλτρο, καθώς και η συναισθηματική κάλυψη ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή και να μπορούν να θέσουν όρια στις συνήθειες τους, όπως αυτής του Διαδικτύου, από πολύ μικρή ηλικία είναι σημαντικά. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι προτιμότερο να είναι σε κοινόχρηστο χώρο ώστε να υπάρχει έλεγχος του χρόνου χρήσης, αλλά και του περιεχομένου που χρησιμοποιεί στο Διαδίκτυο ο έφηβος ή το παιδί. **Οδηγίες Ασφάλειας στο Διαδίκτυο για Παιδιά και Εφήβους**

- Ανέφερε σε γονείς, δασκάλους ή κάποιον που εμπιστεύεσαι οποιαδήποτε αρνητική εμπειρία σου στο διαδίκτυο
- Μη δημοσιοποιείς προσωπικά σου δεδομένα
- Μην εμπιστεύεσαι χωρίς να ελέγχεις τις πληροφορίες που σου δίνονται στο διαδίκτυο
- Μην εμπιστεύεσαι αγνώστους που γνωρίζεις μέσω του διαδικτύου και σε καμία περίπτωση μην συναντάς στο φυσικό κόσμο άτομα που γνώρισες διαδικτυακά

- Μην παραμελείς τις σχολικές σου δραστηριότητες, τα ενδιαφέροντά σου, τους φίλους σου, εξαιτίας της ενασχόλησης σου με το διαδίκτυο.
- Βάλε όριο στην καθημερινή του χρήση.**7. Βλαβερές συνέπειες του Internet στα παιδιά και τους εφήβους -Πώς μπορείτε να προστατεύσετε τα παιδιά και τους εφήβους από την υπερβολική χρήση του Internet; Χρύσα Τσιώτση -Δικηγόρος** .Κυρίαρχο στοιχείο είναι η υπερβολική χρήση, η οποία συνδέεται με την απώλεια αίσθησης και αντίληψης του χρόνου, την παραμέληση, την απώλεια βασικών ψυχικών κινήτρων και την έκπτωση στον επαγγελματικό ή εκπαιδευτικό τομέα. Ο εθισμένος αδυνατεί να ελέγξει τις ώρες χρήσης ή και την ποσότητα των λαμβανόμενων πληροφοριών (πχ. συνεχόμενη ανάγνωση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου). Κατά συνέπεια, συντελείται σταδιακά αλλά σημαντικά, κοινωνική απόσυρση η οποία συνοδεύεται με θυμό και υπερένταση, ανησυχία ή κατάθλιψη όταν εμποδίζεται η πρόσβαση στον υπολογιστή. Όπως και στις ουσίες, συνεχώς αυξάνεται η ανοχή (**tolerance**), που σημαίνει την συνεχή ανάγκη για "αύξηση και βελτίωση της δόσης". Σημειώνονται ταυτόχρονες αρνητικές επιπτώσεις στην ευρύτερη κοινωνική συμπεριφορά όπως: συχνές διαμάχες, ψέματα, κοινωνική απομόνωση, αδυναμία επίτευξης στόχων, ματαίωση. Τέλος, οι ερευνητές συζητούν για μια χρονική διάρκεια εμφάνισης των παραπάνω για 6 μήνες.**Πρόληψη και Αντιμετώπιση.**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-inwomen) 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.Γενικοί κανόνες **πρόληψης και αντιμετώπισης** σε πρωτογενές επίπεδο σχετίζονται με την ανάπτυξη αντίθετης συμπεριφορά από αυτή των δεικτών ανησυχίας. Η χρήση εξωτερικών διακοπών της χρήσης όπως ξυπνητήρι λήξης, η οριοθέτηση

χρονοδιαγράμματος, η λίστα αναγκαίων εργασιών στο ίντερνετ και μια λίστα των 5 σημαντικότερων επιπτώσεων του εθισμού κολλημένες στον υπολογιστή φαίνεται να βοηθούν. Σε ένα δεύτερο επίπεδο υπάρχουν ιστοσελίδες ενημέρωσης και **ομάδες αυτοβοήθειας** που συνεισφέρουν είτε προληπτικά είτε στην αντιμετώπιση. Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνουμε τον ορισμό **οικογενειακών κανόνων χρήσης** του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς. Σημαντικές στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπειρεύουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου. Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών. 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 ίντερνετ διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση, μας ενδιαφέρει ο σωστός έλεγχος και όχι η απόρριψη του διαδικτύου. Σε κάθε περίπτωση, χωρίς πανικό και ενοχές, μπορείτε να έρθετε σε επαφή με ειδικούς για παροχή βοήθειας και συμβουλές ώστε να προλάβουμε ή να αντιμετωπίσουμε σχετικά προβλήματα.

8. Εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία, συμβουλές για γονείς.-**Χαράλαμπος Πετράς, Ψυχολόγος - Ανθρωπολόγος.** Λάβετε εγκαίρως υπόψη σας τα σημάδια που σας δίνει το ίδιο σας το παιδί και να ζητήστε άμεσα βοήθεια από τους ειδικούς. Και ως γονέας είναι πολύ εύκολο να επισημάνετε αλλαγές του τρόπου συμπεριφοράς του παιδιού σας. Αν παρατηρήσετε τα παρακάτω συμπτώματα:

- **Εκνευρισμός όταν το παιδί σας είναι εκτός Διαδικτύου**
- **Χρήση του Διαδικτύου πολύ περισσότερο από το προτιθέμενο**
- **Ξαφνική σχολική αποτυχία**
- **Διαταραχές ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου**
- **Μειωμένη φυσική δραστηριότητα**
- **Διαταραχή στις οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις**
- **Αλλαγή των συνηθειών του παιδιού σας, όπως π.χ. παραμέληση φίλων, αγαπημένων χόμπι**

-Παραμέληση της προσωπική υγιεινής .Επικοινωνήστε άμεσα με τη Γραμμή Βοηθείας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ800 11 800 15 / help@saferinternet.gr, του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.Η Γραμμή αυτή, απευθύνεται σε εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία, κ.α.).**9.Γραμμή βοήθειας για την εξάρτηση από το διαδίκτυο inAPNblog, Επικαιρότητα Δεκέμβριος 22, 2009 .**

Η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται με :

- Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια.
- Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- Εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο.
- Γνωστικο-συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.
- Φαρμακοθεραπεία.

Και σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και μείζον καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το διαδίκτυο (π.χ διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδονοσοκομειακής νοσηλείας στην παιδοψυχιατρική κλινική.

Σήμερα πρέπει να τονιστεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν αποτελεί αναγνωρισμένη ξεχωριστή ψυχιατρική διαταραχή και υπάρχει σοβαρός προβληματισμός στο να ενταχθεί η διαταραχή στην αναθεωρημένη έκδοση του DSM το 2011. Η πρώτη χώρα που αναγνώρισε επισήμως τη διαταραχή είναι η Κίνα τον Νοέμβριο του 2008, ενώ ενδέχεται να ακολουθήσει και η Γερμανία.

Το διαδίκτυο είναι εργαλείο και όχι παιχνίδι. Προσφέρει απεριόριστες δυνατότητες επιμόρφωσης, ψυχαγωγίας, κοινωνικών ευκαιριών και έναν αστείρευτο πλούτο πληροφοριών. Η υπερβολή ωστόσο, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα σκιάζει τα σημαντικά οφέλη και οδηγεί σε προβλήματα. **10.Τρόποι Αντιμετώπισης.Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ.- Πηγή: Εφημερίδα "Τα Νέα".**

Αναμφισβήτητα η χρήση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση αλλά και την καθημερινή κοινωνική μας ζωή έχει κάνει την τεχνολογία μέρος της ζωής μας.Νύχτα-μέρα «αγκαλιά» με τον υπολογιστή είναι όλο και περισσότερα παιδιά στη χώρα μας. Αυτό έχει συνέπειες στην κοινωνική τους ζωή και την ατομική τους

κατάσταση. Σε σχετικές έρευνες, ένα παιδί 12 ετών απάντησε πως "αν μου πάρεις το κινητό, μου παίρνεις ένα κομμάτι του εαυτού μου". Το Διαδίκτυο όμως δεν κρύβει μόνο γοητεία, αλλά και κινδύνους. Πρόκειται για μια εξίσου επιβλαβή και επικίνδυνη κατάσταση όπως ο εθισμός σε ουσίες και ο ιδεο-ψυχαναγκασμός. Ο εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία δεν αποτελεί ακόμη "επίσημη κατηγορία" στα εγχειρίδια ταξινόμησης ψυχικών διαταραχών. Ωστόσο έχει τα κριτήρια εκείνα που περιγράφουν τον εθισμό και τον καταναγκασμό αναφορικά με ουσίες και τον τζόγο. Πολλοί ερευνητές αντικαθιστούν την έννοια της «ουσίας» με αυτή του διαδικτύου και περιγράφουν το φαινόμενο. Παράλληλα όμως, έρευνες περιγράφουν τον εθισμό στο διαδίκτυο και με όρους ψυχαναγκασμού (**obsessive and compulsive behavior**).

Τι σημαίνει εθισμός στο Διαδίκτυο και ποια συμπτώματα παρουσιάζουν τα παιδιά;

Ένα άτομο ή παιδί το οποίο είναι εθισμένο στο διαδίκτυο τις περισσότερες φορές εμφανίζει τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Εξιδανίκευση του μέσου. Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.
- Τροποποίηση της διάθεσης. Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.
- Ανοχή. Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.
- Σύγκρουση. Ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.

Lifestyle-Health-Διαδίκτυο: Εθισμός, πρόληψης και τρόποι αντιμετώπισης .Διαδίκτυο: Εθισμός, πρόληψης και τρόποι αντιμετώπισης -18.03.2014 09:43 Υγεία-SigmaLive .

Καθώς προσπαθούμε να αναλύσουμε αυτό το τεράστιο και σοβαρότατο ζήτημα του Εθισμού των εφήβων στο Διαδίκτυο, θα ήταν προτιμότερο να το εντάξουμε και μέσα στα πλαίσια της ευρύτερης ηθικοκοινωνικής συμπεριφοράς του εφήβου , ως σωστού Νέου με σωστά Χριστιανικά πρότυπα συμπεριφοράς. Ο Αθανάσιος Κολιοφούτης, μιλάει σχετικά με τον εθισμό των νέων στο διαδίκτυο και τους τρόπους με τους οποίους μπορεί ο υπεύθυνος ποιμένας να αντιμετωπίσει το σύγχρονο αυτό πρόβλημα. «Οι άξονες γύρω από τους οποίους οφείλει να περιστρέφεται η ποιμαντική παρέμβαση του σύγχρονου ποιμένα, προκειμένου να προβεί σε κατά το δυνατόν επιτυχή ποιμαντική

αντιμετώπιση του σύγχρονου αυτού προβλήματος θα έπρεπε κατά τη γνώμη μας να λαμβάνουν υπόψη τους κυρίως ότι στόχος της ποιμαίνουσας Εκκλησίας οφείλει να είναι η προσέλκυση των νέων στην ενοριακή ζωή της Εκκλησίας, η ένταξή τους στο ενοριακό έργο και η ενεργής, συνεχής και αδιάπτωτη μέριμνα του ποιμένα για τα προσωπικά, τα πνευματικά αλλά και τα υλικά προβλήματα του καθενός απ' αυτούς. Στοιχούμενοι στη διδασκαλία της Γραφής ότι **«πίστις χωρίς έργα νεκρά εστί»**, οι ποιμένες είναι ανάγκη να συμπληρώνουν το διδακτικό, διαφωτιστικό, καθοδηγητικό και εν γένει ποιμαντικό τους έργο προς τους νέους με το θετικό και απόλυτα έμπρακτο ενδιαφέρον τους για τη καθημερινότητα, τους προβληματισμούς και τις προσωπικές ανησυχίες και αγωνίες τους. Πρέπει να διαμορφώσουν ένα ασφαλές περιβάλλον για τους νέους, το οποίο θα αφουγκράζεται τις αγωνίες και τους προβληματισμούς τους και θα συμερίζεται η τουλάχιστον θα ακούει με σεβασμό τα οράματα και τα όνειρά τους για το κόσμο στον οποίο ζούνε. Μ' αυτόν τον τρόπο οι νέοι θα προσκληθούν να επαναβιώσουν την Εκκλησία ως **αγαπητική κοινότητα και δημιουργικό πνευματικό εργαστήρι**, που στοχεύει να καταθέσει μία άλλη πρόταση ζωής εντός του σύγχρονου κόσμου. Θα αισθανθούν την ενορία τους ως έναν δικό τους χώρο, που λειτουργεί ως συνεκτική και συσπειρωτική δύναμη των μελών του, σε αντίθεση με την αποξένωση του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος. Θα γίνουν αποδέκτες της δυνατότητας που τους παρέχεται εντός της ενοριακής ζωής να εκφράσουν ελεύθερα και ισότιμα την άποψή τους, χωρίς προαπαιτούμενα και αποκλεισμούς. Όπως οι κατά σάρκα γονείς ανατρέφουν τα παιδιά τους με πνεύμα αγάπης, την οποία οφείλουν να εκφράζουν με κάθε τρόπο προκειμένου να μεταβιβάσουν σ' αυτά την αίσθηση της ασφάλειας του περιβάλλοντος στο οποίο ζούνε και ανήκουν, έτσι και ο πνευματικός πατέρας οφείλει να εκφράζει, με τις πράξεις και τα λόγια του, την αγάπη και το αμέριστο ενδιαφέρον του για όλα ανεξαιρέτως τα πνευματικά του παιδιά. Όταν ο ποιμένας δείχνει με την ποιμαντική του πρακτική πως τα πνευματικά του τέκνα βρίσκονται συνεχώς στο κέντρο της προσοχής και ποιμαντικής διακονίας του, καθιστά αδιάκοπη την παρουσία του στο ποίμνιό του και δεν επιτρέπει στα τέκνα του να αισθανθούν παραμελημένα ή να αναζητήσουν αλλού την κάλυψη αυτού του συναισθηματικού τους κενού. Ας μη ξεχνάμε πως το συναισθηματικό διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στη ψυχική ζωή του εφήβου και εκφράζεται ποικιλοτρόπως: Πρώτα, πρώτα με τη διάθεσή του να απομονωθεί από το προσκήνιο της κοινωνικής ζωής αλλά και την ταυτόχρονη επιθυμία του να επικοινωνήσει με τους συνομήλικούς

του, οι οποίοι βρίσκονται στην ίδια ψυχική αστάθεια, αλλά διακατέχονται και από την ίδια αγωνία ταυτοποίησης. Έπειτα με την ανάγκη του να προσελκύσει το ενδιαφέρον των άλλων, προς υπέρβαση του συναισθήματος κατάθλιψης και μειονεξίας που αισθάνεται. Ακόμα, με την επιθυμία διεύρυνσης της **κοινωνικότητάς** του στον ευρύτερο κοινωνικό χώρο και την τάση του να αποχωριστεί το γονεϊκό πρότυπο και ν' ασκήσει αυστηρή κριτική στους γονείς του, την αυθεντία των οποίων αμφισβητεί έντονα. Διέρχεται μία ηλικία που χαρακτηρίζεται για την κορύφωση των υπαρξιακών προβληματισμών του, τον παρορμητισμό του και την **εξιδανίκευση των διαπροσωπικών σχέσεών του**. Πρόκειται τελικά για μία σύνθετη και επώδυνη διεργασία, κατά την οποία ο νέος στρέφεται προς τα ενδότερα του εαυτού του και προβαίνει σε ανακατάταξη των σχέσεών του. Ως επαναστάτης θέλει ν' αλλάξει τον κόσμο και να τον θεμελιώσει επί τη βάση των εξειδανικευμένων οραμάτων η ιδεών του. **Θέλει να φωνάξει αλλά αισθάνεται απομονωμένος και εγκλωβισμένος στις παραδοσιακές νόρμες του σύγχρονου κόσμου.** Αν οι νέοι εθίζονται στη χρήση του διαδικτύου, ίσως αυτό να συμβαίνει διότι επιχειρούν να ικανοποιήσουν τις ποικίλες αναζητήσεις τους, οι οποίες διαψεύδονται από την κατάπτωση των διαχρονικών αξιών που διέπουν τη λειτουργία του σύγχρονου κόσμου. Ίσως η αέναη περιπλάνησή τους στο κόσμο του διαδικτύου να πηγάζει από την απογοήτευση που εισπράττουν από τον πραγματικό κόσμο, ο οποίος δεν ανταποκρίνεται στις **υψηλές τους προσδοκίες**. Ίσως η επιθετική συμπεριφορά τους στο διαδίκτυο, όπως εκφράζεται με όλους τους τρόπους που επιδείξαμε παραπάνω, να αποτελεί απότοκο της προσπάθειας αντιρρόπησης εκ μέρους τους του βιώματος της ανασφάλειας και της αβεβαιότητας, με το οποίο τους τροφοδοτεί η σύγχρονη κοινωνία. Δεν αποκλείεται η προσπάθειά τους να οικοδομήσουν μία άλλου είδους κοινωνικότητα να οφείλεται στη κρίση που διέρχεται σήμερα ο θεσμός της οικογένειας η τη διάβρωση του θεσμού της φιλίας, τον οποίο οι έφηβοι εξιδανικεύουν. Ως μυσταγωγός των λογικών προβάτων του Χριστού, ο ποιμένας έχει την ποιμαντική ευθύνη να μνήσει τους νέους στην ενοριακή ζωή της εκκλησιαστικής κοινότητας, εντός της οποίας όλα τα παραπάνω γνωρίσματα του κοινωνικού βίου βρίσκουν η οφείλουν να βρίσκουν την πραγματική και αυθεντική τους έκφραση. Όταν η παραπάνω ποιμαντική προσπάθεια στεφθεί με επιτυχία, τότε εύλογα, συνειδητά η ασυνείδητα, η απρόσωπη κοινωνικότητα του διαδικτύου θα αντιπαρατεθεί στην συνείδηση των νέων με το κοινοτικό πνεύμα, που διέπει τη ζωή της εκκλησιαστικής κοινότητας. Όταν ο έφηβος, ο

οποίος πιστεύει σε διαχρονικές και αναλλοίωτες αξίες διαπιστώσει πως η ενορία του αποτελεί μία ανοιχτή αγκαλιά, στην οποία υπάρχει χώρος και για τον ίδιο, είναι πιθανό να ευαισθητοποιηθεί. Όταν αντιληφθεί πως η αλληλεγγύη, η αλληλοϋποστήριξη, το ανιδιοτελές ενδιαφέρον, η αυτοπροσφορά, η έμπρακτη υπέρβαση της ατομικότητας, η συμπόρευση αποτελούν τις συνεκτικές δυνάμεις λειτουργίας αυτού του σώματος δεν αποκλείεται να ανταποκριθεί θετικά σ' αυτήν την πρόσκληση. Όταν βιώσει τη διαφορετικότητα του κάθε μέλους της Εκκλησίας ως πηγή έμπνευσης και εμπλουτισμού της ζωής αυτού του σώματος, ίσως αισθανθεί και ο ίδιος ζωντανό μέλος του. Όταν αντιληφθεί πως η αμαρτία του κάθε μέλους, δεν αποτελεί λόγο οριστικής και αμετάκλητης αποβολής του από το σώμα του Χριστού, αλλά αφετηρία πνευματικού αγώνα και πρόοδου, ενδεχομένως να καταθέσει και ο ίδιος αβίαστα τις προσωπικές του ανησυχίες και τα υπαρξιακά του αδιέξοδα. Η λειτουργία της ενορίας ως ζώσας κοινότητας και ζωντανού κυττάρου, εντός της οποίας θα ενσωματωθεί, θα του επιτρέψει να βρει απαντήσεις στα αγωνιώδη ερωτήματά του, να αποκαταστήσει τη κλονισμένη κοινωνικότητά του και να ενεργοποιήσει τις δημιουργικές του δυνάμεις, τις οποίες θα ανακαλύψει. **Στους κόλπους της Εκκλησίας θα του δοθεί η δυνατότητα να αναπτύξει αυθεντικές πρωτογενείς σχέσεις με το κοινωνικό του περιβάλλον και να βιώσει έμπρακτα ο, τι συνεπάγεται η επικοινωνία με τον πατέρα, τον φίλο η τον αδελφό. Ίσως τότε απομυθοποιήσει, συνειδητά η ασυνείδητα, τη σημασία της καταχρηστικής συμμετοχής του σε διαδικτυακές κοινότητες προς επίτευξη των παραπάνω στόχων και παράλληλα ανακαλύψει τη χρηστική σημασία του διαδικτύου.** Απαραίτητη βέβαια προϋπόθεση για να συμβούν όλα τα παραπάνω καθίσταται αυτονόητο πως αποτελεί η αναβίωση του κοινοτικού πνεύματος της ενορίας. Στην περίπτωση κατά την οποία ο έφηβος διαπιστώσει πως η λειτουργία της ενορίας συνίσταται απλώς και μόνο στην ικανοποίηση του θρησκευτικού συναισθήματος των ανθρώπων και στην τήρηση ενός πιθανότατα δυσνόητου γι' αυτούς λειτουργικού τυπικού, δεν αποκλείεται να εκφράσει έντονες επιφυλάξεις και αρνητισμό για τη συμμετοχή του σε μία τέτοιου είδους ενοριακή ζωή. Αναδημοσίευση από:

Πεμπτούσια.12. Πώς αντιμετωπίζει ο ποιμένας τον εθισμό στο διαδίκτυο του Αθ. Κολιοφούτη.



What is Internet addiction?

Internet addiction is described as an impulse control disorder, which does not involve use of an intoxicating drug and is very similar to pathological gambling. Some Internet users may develop an emotional attachment to on-line friends and activities they create on their computer screens. Internet users may enjoy aspects of the Internet that allow them to meet, socialize, and exchange ideas through the use of chat rooms, social networking websites, or "virtual communities." Other Internet users spend endless hours researching topics of interest Online or "blogging". Blogging is a contraction of the term "Web log", in which an individual will post commentaries and keep regular chronicle of events. It can be viewed as journaling and the entries are primarily textual.

Similar to other addictions, those suffering from Internet addiction use the virtual fantasy world to connect with real people through the Internet, as a substitution for real-life human connection, which they are unable to achieve normally.

What are the warning signs of Internet addiction?

- Preoccupation with the Internet. (Thoughts about previous on-line activity or anticipation of the next on-line session.)
- Use of the Internet in increasing amounts of time in order to achieve satisfaction.
- Repeated, unsuccessful efforts to control, cut back or stop Internet use.
- Feelings of restlessness, moodiness, depression, or irritability when attempting to cut down use of the Internet.
- On-line longer than originally intended.
- Jeopardized or risked loss of significant relationships, job, educational or career opportunities because of Internet use.
- Lies to family members, therapists, or others to conceal the extent of involvement with the Internet.
- Use of the Internet is a way to escape from problems or to relieve a dysphoric mood. (e.g. Feelings of hopelessness, guilt, anxiety, depression.)

What are the effects?

Internet addiction results in personal, family, academic, financial, and occupational problems that are characteristic of other addictions. Impairments of real life relationships are disrupted as a result of excessive use of the Internet. Individuals suffering from Internet addiction spend more time in solitary seclusion, spend less time with real people in their lives, and are often viewed as socially awkward. Arguments may result due to the volume of time spent on-line. Those suffering from Internet addiction may attempt to conceal the amount of time spent on-line, which results in distrust and the disturbance of quality in once stable relationships.

Some suffering from Internet addiction may create on-line personas or profiles where they are able to alter their identities and pretend to be someone other than himself or herself. Those at highest risk for creation of a secret life are those who suffer from low-self esteem feelings of inadequacy, and fear of disapproval. Such negative self-concepts lead to clinical problems of depression and anxiety.

Many persons who attempt to quit their Internet use experience withdrawal including: anger, depression, relief, mood swings, anxiety, fear, irritability, sadness, loneliness, boredom, restlessness, procrastination, and upset stomach. Being addicted to the Internet can also cause physical discomfort or medical problems such as: Carpal Tunnel Syndrome, dry eyes, backaches, severe headaches, eating irregularities, (such as skipping meals), failure to attend to personal hygiene, and sleep disturbance.

How can someone get help?

The first step is to determine if there is a problem. A Certified Addictions Counselor trained in identification and treatment of Internet addiction can effectively perform an assessment to determine what level of care is most appropriate. For a free confidential assessment, call the Illinois Institute for Addiction Recovery at (800) 522-3784. An assessment can be completed 24 hours a day, 7 days a week. Appointments are preferred, but walk-ins are always welcome.

Sources: "Virtual Addiction" David N. Greenfield, Ph.D., "Caught in the Net" Dr. Kimberly Young, Center for Internet Addiction Recovery, American Psychiatric Association.

"The team at the IAR truly provided me with the tools to discover recovery from my Internet addiction."
Jacob A.



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

(απευθύνεται στους μαθητές του Εκκλησιαστικού Λυκείου –Γυμνασίου Φλώρινας)

1. Έχετε υπολογιστή?

- Ναι
- Όχι

2. Αν ναι, περισσότερους από έναν?

- Ναι
- Όχι

3. Πόσες ώρες κάθεστε στον υπολογιστή?

4. Κάθεστε στον υπολογιστή μέχρι τις βραδινές ώρες?

- Ναι
- Όχι

5. Έχετε internet?

- Ναι
- Όχι

6. Χρησιμοποιείτε το internet για λόγους που αφορούν το σχολείο? (π.χ. αναζήτηση πληροφοριών κ.α.)

- Ναι
- Όχι

7. Με τι ασχολείστε κυρίως? (παιχνίδια, ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης κ.α.)

8. Είστε μέλος σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης? (π.χ. facebook, twitter κ.α.)

- Ναι
- Όχι

9. Αν ναι, πόσες ώρες σπαταλάτε σε αυτό/αυτά?

10. Έχετε συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/κάποια άγνωστο/άγνωστη?

- Ναι
- Όχι

11. Ανεβάζετε προσωπικές φωτογραφίες σας σε sites κοινωνικής δικτύωσης?

- Ναι
- Όχι

12. Παίζετε παιχνίδια στο διαδίκτυο?

- Ναι
- Όχι

13. Αν ναι, πόσα?

14. Πόσες ώρες ασχολείστε με αυτά?

15. Έχετε σπαταλήσει ποτέ χρήματα σε παιχνίδια?

- Ναι
- Όχι

16. Αν ναι, πόσα?

17. Έχετε κάνει γνωριμίες μέσω παιχνιδιών του διαδικτύου?

- Ναι

- Όχι

18. Ασχολείστε με κάτι που δεν έχει σχέση με την ηλεκτρονική διασκέδαση? (όπως π.χ. ενημέρωση, πληροφόρηση μέσω του διαδικτύου κ.α.)

.....