

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ

ΑΛΕΞΙΑ ΡΙΖΟΥ

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ

Πώς
φαντάζεστε
ένα παιδί που
ασχολείται
υπερβολικά με
το διαδίκτυο;



Ποια είναι τα
ψυχολογικά/
κοινωνικά
συμπτώματα;



Ποια είναι
τα σωματικά
συμπτώματα;



Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης .Αναφέρεται στην περίπτωση όπου το διαδίκτυο απόκτα μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή σας, κυριαρχεί στην καθημερινότητά σας και ένα στοιχείο της που δεν θέλουμε να το αποκτήσετε.

Όλοι βιώνουν διαφορετικά συμπτώματα όταν χρησιμοποιούν χωρίς χρονικό όριο το διαδίκτυο. Κάποια μπορεί να είναι **σωματικά συμπτώματα: πονοκέφαλος, θολή όραση, πόνος στον αυχένα ή ακόμα και αίσθημα πείνας!**

Άλλα σημάδια μπορεί να είναι **συναισθηματικά, όπως το να αισθάνεστε ενόχληση εάν αποστασιοποιηθείτε από τις δραστηριότητές σας στο διαδίκτυο ή αναστάτωση** εάν το απόγευμα έχετε κάτι επείγον να κάνετε και δε θα μπορέσετε να ολοκληρώσετε το online παιχνίδι σας ή να ελέγξετε τη δραστηριότητα των άλλων στο κοινωνικό δίκτυο που χρησιμοποιείτε.

Υπάρχουν επίσης **σημάδια από τη συσκευή σας**, π.χ. μπορεί να έχει χαμηλή μπαταρία ή να είναι πολύ ζεστή αν τη χρησιμοποιείτε συνεχώς.

Τέλος μπορεί να παρατηρήσετε **σημάδια από τον κόσμο γύρω σας**, π.χ. έναν φίλο ή μέλη της οικογένειάς σας που παραπονιούνται για τις ώρες που ασχολείστε με το διαδίκτυο.



- ▣ Αν και ο όρος «εθισμός» στο διαδίκτυο παραμένει αμφιλεγόμενος από την επιστημονική κοινότητα, εντούτοις έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες.
- ▣ Το διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου είναι ότι σας δίνει τη δυνατότητα να προβάλλετε μια επιθυμητή και όχι την πραγματική εικόνα του εαυτού σας.

Αναγνωρίστε τα σημάδια της υπερβολικής χρήσης και σκεφτείτε:

- ✓ Μήπως η ασχολία με το αγαπημένο σας παιχνίδι για περισσότερο από μία ώρα κάθε μέρα σας προκαλεί πονοκέφαλο;
- ✓ Μήπως η αποστολή μηνυμάτων στους φίλους σας αργά το βράδυ σας δυσκολεύει να κοιμηθείτε;
- ✓ Μήπως το να μην ελέγχετε συχνά τη δραστηριότητα στο μέσο κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείτε σας κάνει πιο χαρούμενους;

Σκεφτείτε λοιπόν πως μπορείτε να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας στο διαδίκτυο έτσι ώστε να ελαχιστοποιήσετε τα συμπτώματα που σας ενοχλούν.

Πολλές φορές είναι απλό! **Προγραμματίστε ένα διάλειμμα ή «απαγορευμένες ώρες»** χρήσης της συσκευής σας. Αλλά μη ξεχνάτε να βρείτε τρόπους διασκέδασης offline! Γνωρίστε νέους φίλους, μιλήστε με την οικογένεια σας ή δοκιμάστε ένα νέο χόμπι - βρείτε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε καλά ώστε να ισορροπήσετε τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο.