

## Αντιμετώπιση εθισμού

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες. Στα πλαίσια της γνωστικό- συμπεριφορικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Σε ό,τι αφορά τη φαρμακοθεραπεία, η χρήση της εσιταλοπράμης φάνηκε αποτελεσματική σε μικρή ανοικτή μελέτη, έχει προταθεί η ναλτρεξόνη λόγω του μηχανισμού δράσης της στα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου, ενώ η μεθυλφενιδάτη αποδείχθηκε αποτελεσματική σε μια ανοικτή μελέτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο.



Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το Διαδίκτυο. Όσο αναφορά την 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 δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε 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 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 Διαδίκτυο. 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.



ΔΟΥΖΑΣ ΔΙΟΝΥΣΗΣ!

ΚΟΛΛΥΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΣ

Γ'2