

# Εθισμός στο Διαδίκτυο

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).

**ροειδοποιητικά σημάδια - συμπτώματα που πρέπει να ανησυχήσουν τους γονείς**

- Το παιδί ασχολείται συνεχώς με το διαδίκτυο ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο.

- Το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτόν.



# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.
- Το διαδίκτυο το απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώτε ή την ώρα που διαβάζει.
- Αντιδρά πολύ νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το [παιχνίδι](#) ή από τη συζήτηση που είχε online.
- Ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
- Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- Δείχνει [άγχος](#), ανησυχία, εξάρσεις [θυμού](#) ή [βίας](#) ή καταθλιπτική [συμπεριφορά](#) όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

## Επιπτώσεις που μπορεί να έχει το διαδίκτυο στο παιδί

Όλα αυτά έχουν, όπως είναι επόμενο, σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης [παχυσαρκίας](#), μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά.

Δεν είναι ανάγκη, όμως, να φθάσουν τα πράγματα σε αυτά τα άκρα. Υπάρχουν προειδοποιητικά καμπανάκια και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοικτά τα αφτιά τους ώστε να τα ακούσουν. «Αν οι γονείς δουν ότι οι σχολικές επιδόσεις του παιδιού πέφτουν χωρίς να υπάρχει άλλος λόγος εκτός από τη συνεχή ενασχόληση με τον υπολογιστή, αν καταλάβουν ότι το παιδί χάνει την κοινωνικότητά του και απομονώνεται, πρέπει να αντιδράσουν, να βρουν τρόπο διαχείρισης της κατάστασης, θέτοντας ένα πλαίσιο ώστε να απομακρύνουν τον έφηβο από τη μόνιμη ασχολία του με το Διαδίκτυο».

## Συμβουλές σε γονείς

Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνεται ο ορισμός 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 εμπεριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου.

# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- 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 διαδίκτυο 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.

**Μουζάκι Λεντιόν Α'3**