

Εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια: Ποια είναι τα συμπτώματα και πως αντιμετωπίζεται



Η τεχνολογία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας, αλλά υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις που μπορεί αυτό το αναπόσπαστο κομμάτι να γίνει εθισμός. Μιλάμε για τον εθισμό των μικρών παιδιών στα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Η ξαφνική εισβολή της τεχνολογίας στα ελληνικά σπίτια και η ραγδαία ανάπτυξη της, βρίσκει «αδιάβαστους» πολλούς από τους γονείς που δεν ξέρουν πώς να συμπεριφερθούν ή τι πρέπει να κάνουν αναφορικά με τα παιδιά τους.

Η πρόσβαση στα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι πιο εύκολη από ποτέ και πολλά παιδάκια τα επιλέγουν σαν τρόπο διασκέδασης. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που μπορεί να προκληθεί εθισμός, ένα πρόβλημα σοβαρό αλλά αντιμετωπίσιμο.

Ο παιδίατρος Κώστας Κομματάς, έρχεται για να διαφωτίσει τους γονείς που έχουν κάποιες υπόνοιες για εθισμό των παιδιών τους στα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Σύμφωνα με τα λεγόμενα του κ. Κομματά, ένα από τα συνηθισμένα συμπτώματα εξάρτησης του παιδιού από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, είναι η απομόνωση του από τους συνομηλίκους του - λόγου χάρη η αποφυγή της βόλτας με τα υπόλοιπα παιδιά - σε συνδυασμό με την προσμονή της ώρας που θα ξαναπαίξει το ηλεκτρονικό.

Επίσης, ένα άλλο σύμπτωμα είναι, όταν το παιδί βρεθεί σε ένα χώρο όπου δεν υπάρχει ηλεκτρονικός υπολογιστής ή διακοπεί απότομα το παιχνίδι του και δεν μπορεί να παίξει, τότε παρουσιάζονται συμπτώματα όπως τρέμουλο των χεριών, αϋπνία και υπερκινητικότητα.

Όταν κουβεντιάζουν, τα εθισμένα παιδιά συχνά κάνουν αναφορές για τους «ήρωες» των παιχνιδιών τους σαν να είναι αληθινά και υπαρκτά πρόσωπα.

Οι γονείς που θα παρατηρήσουν ότι το παιδάκι τους είναι εθισμένο δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να απαγορεύσουν μέσα σε μία νύχτα τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και τα παιχνίδια. Τα παιδιά έλκονται από το «απαγορευμένο» επειδή τους μαγνητίζει την περιέργεια, οπότε η απόλυτη απαγόρευση είναι λάθος, σύμφωνα με τον Δρ. Κώστα Κομματά.

Βασικός παράγοντας είναι και η κατανόηση των γονιών αναφορικά με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Με λίγα λόγια πρέπει να δείξουν «προσαρμογή σκέψης» και να καταλάβουν ότι τα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι σημείο των καιρών μας και τα παιδιά θέλουν να διασκεδάσουν παίζοντας τα.

Από την άλλη πλευρά, ο γονιός δεν πρέπει να παραδοθεί εύκολα στις επιθυμίες του παιδιού. Πρέπει να είναι αποφασιστικός και να κάνει μία συμφωνία με το παιδί του. Για παράδειγμα να διαλέξουν μαζί το ποιο παιχνίδι θα παίζει και για πόσο χρόνο.

Όσον αφορά την συμφωνία, ο γονιός πρέπει να προειδοποιήσει το παιδί ότι η συμφωνία μπορεί να μην είναι προφορική αλλά είναι ένα συμβόλαιο το οποίο αν παραβιαστεί υπάρχουν επιπτώσεις. Σε περίπτωση παραβίασης, ο γονιός είναι υποχρεωμένος να επιβάλλει ποινή, όπως για παράδειγμα την στέρηση του ηλεκτρονικού υπολογιστή για αρκετό χρόνο.

Ο βασικότερος κανόνας και πιο σημαντικός από όλους είναι ότι αν δυστυχώς ο γονιός διαπιστώσει εθισμό, να μην κρυφτεί πίσω από το δάχτυλο του και να έχει το θάρρος να ζητήσει βοήθεια από κάποιο ψυχολόγο. Εν τέλει δεν είναι κακό ούτε κατακριτέο το να υπάρξει κάποιο πρόβλημα και να ζητηθεί βοήθεια γιατί πολύ απλά όλοι έχουν προβλήματα. Το πώς τα αντιλαμβάνεται ο καθένας και το τι κάνει για να τα αντιμετωπίσει είναι προσωπική του επιλογή, αλλά όταν φέρνεις ένα παιδί σε αυτό τον κόσμο εσύ και μόνο είσαι ο υπεύθυνος για την εκμάθηση και το καλό του έτσι ώστε να είναι ευτυχισμένο και να βγει ένας άξιος άνθρωπος στην κοινωνία για να προσφέρει σε όλους μας.

Γιατί κάθονται οι νέοι τόσες πολλές ώρες καθημερινά μπροστά στον υπολογιστή;

Οι ίδιοι απαντούν :

- ... εκεί τουλάχιστον είμαι κάποιος!
- ... εκεί μπορώ να δίνω εγώ οδηγίες!
- ... εκεί μου δίνουν λίγη προσοχή!

- ... εκεί υπάρχει πάντα κάποιος!
- ... εκεί μπορώ να ελέγγω/κοντρολάρω τα πάντα!
- ... εκεί βιώνω κάτι, δε βαριέμαι!
- ... εκεί μπορώ να ξεχάσω τα πάντα!
- ... εκεί μπορώ να βγάλω/εκτονώσω όλο το θυμό μου!

Πιθανά αίτια:

- προβλήματα στο σχολείο (υπερφόρτωση, υπερβολικές απαιτήσεις, φόβος αποτυχίας κ.λπ.)
- προβλήματα με φίλους
- χαμηλή αυτοεκτίμηση, αποθάρρυνση
- μεγάλες εντάσεις & έλλειψη δυνατότητας αντιμετώπισης/εκτόνωσης του στρες
- οικογενειακά προβλήματα, ανεπαρκής σχέση γονέων-παιδιού, αδιαφορία για τις διαπροσωπικές σχέσεις
- γονείς, που οι ίδιοι είναι υπερβολικοί χρήστες αυτών των μέσων
- έλλειψη άλλων δραστηριοτήτων στον ελεύθερο χρόνο

Πολλοί άνθρωποι που «πάσχουν» από διαδικτυακή εξάρτηση, έχουν κοινωνικά προβλήματα. Μ' αυτόν τον τρόπο, προσπαθούν να κρυφτούν πίσω από την οθόνη τους. Τώρα ο μόνος «φίλος» τους είναι ο υπολογιστής. Ιδιαίτερα ευάλωτοι είναι οι νέοι με κοινωνικά ή σχολικά προβλήματα. Απομονώνονται από το περιβάλλον τους και «ζουν στο δικό τους κόσμο». Έτσι, δεν είναι πλέον προσιτοί στους γονείς και τους φίλους, δεδομένου ότι είναι πλήρως βυθισμένοι στον κόσμο του διαδικτύου.

Το πρώτο βήμα: Πάρε το δρόμο της επιστροφής στην πραγματική ζωή

Αν αναγνώρισες το πρόβλημά σου ή τον εθισμό σου στο διαδίκτυο, τότε έκανες ήδη το πρώτο βήμα. Το δίλημμα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ότι ο υπολογιστής είναι ένα καθημερινό αντικείμενο που δεν μπορείς να αγνοήσεις ή να εξορίσεις. Η πρόκληση, λοιπόν, συνίσταται περισσότερο στο πώς να μάθεις να τον χειρίζεσαι σωστά.

Άρχισε λοιπόν από τον εαυτόν σου! Πάρε τα πρώτα μέτρα και την πρωτοβουλία, επίσης .

Προσπαθήστε, όσο είναι δυνατό, **να αφαιρέσεις τον υπολογιστή από το άμεσο οπτικό σου πεδίο** στο χώρο που περνάς πολλές ώρες. Τοποθέτησέ τον σε μια γωνία που σπάνια κοιτάς. Μετά, περιόρισε τις ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο. Φτιάξε ένα πλάνο, τότε και για πόση ώρα θέλεις να είσαι online.

Και μίλα! Συζήτησε το πρόβλημά σου με φίλους ή συγγενείς. Κανένας τους δε θα σου πει: «Δε με ενδιαφέρει το πρόβλημά σου!» Ο πόνος που μοιραζόμαστε μικραίνει – θα νιώσεις μεγάλη ανακούφιση, όταν επιτέλους σπάσεις τη σιωπή σου! Πες ό,τι νιώθεις – βγάλε τα όλα από μέσα σου. Συγχρόνως, άρχισε να γράφεις κάθε σου βίωμα και προβληματισμό. Μ' αυτόν τον τρόπο θα μπορέσεις να επεξεργαστείς αρκετά πράγματα και ταυτόχρονα θα αναγνωρίσεις και τα δικά σου λάθη.

Ποια ήταν η αγαπημένη σου απασχόληση πριν γίνεις εξαρτημένος από το διαδίκτυο; **Βρες ένα χόμπι, που σε ενδιαφέρει** ή γύρισε στις παλιές σου δραστηριότητες.

Άρχισε **να συναντιέσαι με τους online-φίλους σου** – αυτούς που δε θέλεις να χάσεις – όχι διαδικτυακά, **αλλά offline**.

Κάθε φορά, προτού συνδεθείς στο ιντερνέτ, **σκέψου καλά τι θέλεις/πρέπει να κάνεις**. Μείνε πιστός στο χρονοδιάγραμμά σου και κλείσε τον υπολογιστή σου όταν τελειώσει ο χρόνος. Φτάνει αν μια

φορά την ημέρα κοιτάς και απαντάς στα μηνύματά σου.

Σε περίπτωση που διαπιστώσεις ότι, παρ' όλα αυτά, δεν τα καταφέρνεις μόνος σου, ζήτη βοήθεια.

... τίποτα δεν είναι αδύνατο, ούτε για σένα.

Καταλήγοντας, συμπεραίνουμε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα σύγχρονο και συχνό φαινόμενο το οποίο πλήττει τη σημερινή κοινωνία. Πολλά παιδιά στις μέρες μας νιώθουν τον Η/Υ σαν το καλύτερο τους φίλο. Αυτό το φαινόμενο μας έχει κάνει να δραστηριοποιούμαστε σε αυτόν τον τομέα βοηθώντας τα παιδιά που έχουν ανάγκη με παιδοψυχολόγους και τα συναφή.

ΑΓΓΕΛΟΣ – ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ – ΜΟΥΣΧΟΥΛΙΑΣ
ΑΡΗΣ -ΜΠΑΚΑΤΣΕΛΟΣ
ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ -ΛΥΓΚΑΣ
Γ3