



Εθισμός στο διαδίκτυο

Μια παγίδα του
κυβερνοχώρου



Στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή, το διαδίκτυο έχει ενσωματωθεί αδιάρρηκτα στην καθημερινότητά μας. Η πρόσβαση σε πληροφορίες, η επικοινωνία, η ψυχαγωγία και η εργασία ολοένα και συχνότερα λαμβάνουν χώρα στον ψηφιακό κόσμο.

Ωστόσο, η αδιαμφισβήτητη χρησιμότητα του διαδικτύου φέρει και μια σκοτεινή πλευρά: τον εθισμό. Η παγίδα του κυβερνοχώρου ελλοχεύει, έτοιμη να παγιδεύσει ανυποψίαστους χρήστες σε μια ψυχαναγκαστική σχέση με την ψηφιακή πραγματικότητα.

ΠΩΣ ΟΡΙΖΕΤΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

Ο εθισμός στο διαδίκτυο ορίζεται ως η αδυναμία ελέγχου της χρήσης του διαδικτύου, με αποτέλεσμα να επηρεάζονται αρνητικά οι διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου. Η ψυχαναγκαστική χρήση του διαδικτύου, η αίσθηση στέρησης όταν δεν είναι διαθέσιμο, η απώλεια ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες και η συνέχιση της χρήσης παρά τις αρνητικές συνέπειες, αποτελούν χαρακτηριστικά γνωρίσματα του εθισμού.



Κατηγορίες Εθισμού

Εθισμός στον υπολογιστή ή στα παιχνίδια

Ο εθισμός στον υπολογιστή ή στα παιχνίδια, περιλαμβάνει δραστηριότητες στο διαδίκτυο και εκτός σύνδεσης που μπορούν να γίνουν με έναν υπολογιστή. Καθώς οι υπολογιστές έγιναν ευρύτερα διαθέσιμοι, παιχνίδια προγραμματίστηκαν για το λογισμικό τους. Οι ερευνητές ανακάλυψαν γρήγορα ότι το έμμονο παιχνίδι στον υπολογιστή γινόταν πρόβλημα. Οι υπάλληλοι του γραφείου θα περνούσαν υπερβολικό χρόνο παίζοντας αυτά τα παιχνίδια, προκαλώντας μια αξιοσημείωτη μείωση της παραγωγικότητας.

“Ψυχοσυναισθηματική” σπατάλη χρήματος

Αφορούν διαδραστικές δραστηριότητες στο διαδίκτυο που μπορεί να είναι εξαιρετικά επιβλαβείς, όπως ο διαδικτυακός τζόγος, οι συναλλαγές μετοχών, οι ηλεκτρονικές δημοπρασίες και οι ψυχαναγκαστικές ηλεκτρονικές αγορές. Αυτές οι συνήθειες μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην οικονομική σταθερότητα κάποιου και να διαταράξουν τα καθήκοντα που σχετίζονται με την εργασία. Με άμεση και εύκολη πρόσβαση σε διαδικτυακά καζίνο και καταστήματα, είναι εύκολο για όσους είναι ήδη επιρρεπείς σε έναν εθισμό στον τζόγο ή στις δαπάνες να κολλήσουν στο διαδίκτυο.



Cyber (Διαδικτυακός) Εθισμός Σχέσεων

Οι εθισμένοι στον κυβερνοχώρο ή τις διαδικτυακές σχέσεις εμπλέκονται βαθιά με την εύρεση και τη διατήρηση σχέσεων στο διαδίκτυο, συχνά ξεχνώντας και παραμελώντας την πραγματική οικογένεια και τους φίλους τους. Συνήθως οι διαδικτυακές σχέσεις δημιουργούνται σε δωμάτια συνομιλίας ή διαφορετικούς ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, αλλά μπορούν να συμβούν οπουδήποτε μπορεί κανείς να αλληλεπιδράσει με άτομα στο διαδίκτυο. Συχνά οι άνθρωποι που επιδιώκουν τις διαδικτυακές σχέσεις το κάνουν, ενώ αποκρύπτουν την πραγματική τους ταυτότητα και εμφάνισή τους. Αυτά τα σύγχρονα φαινόμενα οδήγησαν στη δημιουργία του όρου «catfish». Αφού καταναλωθεί από μια διαδικτυακή κοινωνική ζωή και προσωπικότητα, ένα άτομο μπορεί να έχει περιορισμένες κοινωνικές δεξιότητες και μη ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις. Πολλές φορές αυτό οδηγεί σε αδυναμία δημιουργίας συνδέσεων στον πραγματικό κόσμο, με τη σειρά του να κάνει το άτομο να εξαρτάται περισσότερο από τις σχέσεις του στον κυβερνοχώρο. Συνήθως απαιτείται συμβουλευτική ή θεραπεία αυτού του εθισμού και τη διασφάλιση μόνιμων αλλαγών συμπεριφοράς.

Εθισμός στο Cybersex

Ο εθισμός στο διαδικτυακό σεξ περιλαμβάνει διαδικτυακή πορνογραφία, ιστότοπους για ενήλικες ή δωμάτια συνομιλίας ενηλίκων και υπηρεσίες κάμερας XXX. Η εμμονή με οποιαδήποτε από αυτές τις υπηρεσίες μπορεί να είναι επιβλαβής για την ικανότητα κάποιου να δημιουργεί σεξουαλικές, ρομαντικές ή στενές σχέσεις σε πραγματικό κόσμο. Διατίθενται επιλογές θεραπείας για άτομα με εθισμό στο διαδικτυακό σεξ, συνήθως με τη μορφή παρέμβασης που ακολουθείται από συνεχιζόμενη ενδονοσοκομειακή ή εξωτερική θεραπεία.



Αιτίες

Ψυχολογικοί παράγοντες

Η ύπαρξη ψυχολογικών προβλημάτων, όπως η κατάθλιψη, το άγχος ή η χαμηλή αυτοεκτίμηση, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εθισμού στο διαδίκτυο.

Κοινωνικοί παράγοντες

Η κοινωνική απομόνωση, η έλλειψη υποστήριξης ή η μοναξιά μπορούν να ωθήσουν το άτομο στην αναζήτηση παρηγοριάς στον ψηφιακό κόσμο.

Βιολογικοί παράγοντες

Η γενετική προδιάθεση και οι νευροχημικές αλλαγές στον εγκέφαλο που σχετίζονται με την ανταμοιβή και την ευχαρίστηση μπορούν να επηρεάσουν την ανάπτυξη εθισμού.

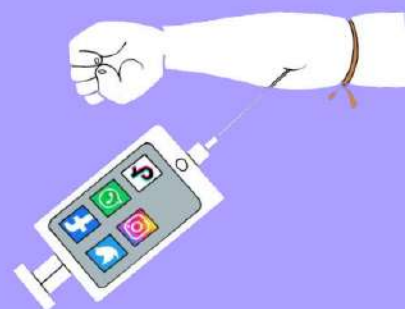
«Συμπτώματα»

Συναισθηματική και ψυχολογική εξάρτηση
Αδυναμία ελέγχου του χρόνου που αφιερώνεται στο
διαδίκτυο

Αίσθηση στέρησης και άγχους όταν δεν υπάρχει
πρόσβαση στο διαδίκτυο

Επιδείνωση της ακαδημαϊκής ή επαγγελματικής
απόδοσης

Απώλεια ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες
Απόκρυψη χρόνου χρήσης του διαδικτύου
Κοινωνική απομόνωση





ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Σωματική υγεία

Προβλήματα όρασης, πονοκέφαλοι, διαταραχές ύπνου, παχυσαρκία και κακή στάση σώματος είναι μερικές από τις σωματικές επιπτώσεις του εθισμού.

Ψυχική υγεία

Κατάθλιψη, άγχος, διαταραχές προσοχής, κοινωνικό άγχος και τάσεις αυτοκτονίας είναι μερικές από τις ψυχολογικές επιπτώσεις του εθισμού.

Κοινωνικές σχέσεις

Η κοινωνική απομόνωση, η επιδείνωση των σχέσεων με οικογένεια και φίλους, και η απώλεια αυτοπεποίθησης, είναι αποτελέσματα της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου





Πρόληψη

Στα πλαίσια της πρόληψης αρκετοί παράγοντες είναι εκείνοι που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη αντιμετώπιση του προβλήματος ενημερώνοντας τους νέους.

Πιο συγκεκριμένα:

- Το οικογενειακό περιβάλλον μέσα από το οποίο θα πρέπει να τεθούν τα πρώτα όρια χρήσης του υπολογιστή, όσον αφορά τον χρόνο αλλά και το είδος της χρήσης του.
- Το σχολείο μέσα από το οποίο ενημερωμένοι εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν την πληροφόρηση μαθητών και γονέων σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου. Προτείνουν μέτρα πρόληψης άλλα και με τη συνδρομή ψυχολόγων αντιμετωπίζουν τις περιπτώσεις εκείνες που χρήζουν άμεσης βοήθειας.
- Το κοινωνικό περιβάλλον όπου θα πρέπει να συζητηθεί εάν χρειάζεται όριο ηλικίας για την είσοδο σε internet cafes αλλά και εφαρμογή ορίων χρόνου χρήσης. Επιπλέον με ενημέρωση γονέων και παιδιών με σχετικές καταχωρήσεις σε ΜΜΕ για το φαινόμενο, τις μονάδες ενημέρωσης και αντιμετώπισης, τις συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές κ.α. Τέλος με παροχή πληροφορίας για την ασφαλή χρήση διαδικτύου με έντυπο υλικό σε μέρη που συχνάζουν οι έφηβοι, καθώς και μέσα από ιστοσελίδες που επισκέπτονται.
- Οι υπηρεσίες υγείας με ενημέρωση των ιατρών, ειδικευομένων και φοιτητών για την υπερβολική χρήση διαδικτύου. Το θέμα θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται σε συνέδρια και ημερίδες, ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι ειδικοί υγείας που θα έρθουν αντιμέτωποι με τα προβλήματα/
- Το κράτος που θα πρέπει να αναλάβει την ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς) και την εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον

