

«Εθισμός» στο Διαδίκτυο

Είναι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου που παρεμβαίνει στην προσωπική ζωή. Αν και ο όρος «εθισμός» στο Διαδίκτυο παραμένει αμφιλεγόμενος από την επιστημονική κοινότητα, εν τούτοις έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. facebook), ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες.

Τύποι συμπεριφοράς

Ο πρώτος τύπος αφορά στην **υπερβολική χρήση ιστοσελίδων που απευθύνονται σε ενηλίκους** για διαδικτυακό σεξ (cybersex) και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό (cyber porn).

Ο δεύτερος τύπος αφορά στις **διαδικτυακές σχέσεις**. Υπερβολική, δηλαδή, ενασχόληση σε διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και τα δωμάτια συνομιλίας - γνωστά ως chat rooms - ή άλλων υπηρεσιών άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων όπως το MSN.

Ο τρίτος τύπος αφορά στην **υπερβολική ενασχόληση με τον τζόγο και τις διαδικτυακές αγορές**.

Στον τέταρτο τύπο περιλαμβάνεται η **υπερβολική περιήγηση**, δηλαδή συνεχόμενο και διαρκές «σερφάρισμα» στο Διαδίκτυο και αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων.

Τέλος, ο πέμπτος τύπος αφορά στην **υπερβολική ενασχόληση με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές**, εμμονή, δηλαδή, με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, που όπως φαίνεται στη χώρα μας μαζί με τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τους πρωταρχικούς παράγοντες που οδηγούν σε διαδικτυακές συμπεριφορές εξάρτησης.

Σημάδια ? συμπτώματα

Η υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει αρχικά τη συναισθηματική και την κοινωνική ζωή του ατόμου.

Για παράδειγμα, μπορεί να παρατηρηθεί:

- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης δραστηριότητας online.
- Χρήση του Διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να ικανοποιηθεί.
-
- Συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι online, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
- Επανάπαυση στην οικογένεια και τους φίλους ή αδιαφορία σχετικά με τις δραστηριότητες και τις ευθύνες που του αναλογούν.
- Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο.
- Χρήση του Διαδικτύου σαν ένα τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα ή να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.

Μπορούν όμως να παρατηρηθούν και διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως:

- Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Ξηροφθαλμία.
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.
- Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- Διατροφικές ατασθαλίες, όπως, για παράδειγμα, η παράλειψη γευμάτων.
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου τη νύχτα.

Συμβουλές για γονείς/ενήλικες

Οριοθετούμε από την αρχή τις ώρες που τα παιδιά μπορούν να είναι στο Διαδίκτυο, εξηγώντας πάντα τους λόγους που γίνεται αυτό, και ορίζουμε από την αρχή τις συνέπειες που θα υπάρξουν αν τα παιδιά παραβούν τους κανόνες αυτούς.

- Ο σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αναπτύξουν τα ίδια τον απαραίτητο αυτό-έλεγχο και αυτοπειθαρχία αναφορικά με τη χρήση του Διαδικτύου. Ο χρόνος που μένουν τα παιδιά μας στον υπολογιστή και το Διαδίκτυο δεν πρέπει να τους στερεί ούτε ένα λεπτό από την οικογένειά τους, το παιχνίδι τους, τα χόμπι τους, τους φίλους τους, το διάβασμά τους και τον ύπνο τους.
- Είναι σημαντικό να μη χρησιμοποιούμε την πρόσβαση στο Διαδίκτυο σαν ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή να απαγορεύουμε την πρόσβαση στον υπολογιστή σαν τιμωρία.
- Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά μπορεί να προσποιούνται πως είναι κάποιος άλλος όταν βρίσκονται στο Διαδίκτυο. Συνεπώς, εάν δεν είναι ευτυχισμένα στον πραγματικό κόσμο, μπορεί να θέλουν να ξοδεύουν συνεχώς περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο.
- Ας εξερευνήσουμε τις δικές μας διαδικτυακές συνήθειες, καθώς ως γονείς ή εκπαιδευτικοί αποτελούμε από τα πιο σημαντικά πρότυπα προς μίμηση.
- Καλό είναι να έχουμε τους υπολογιστές που έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο μακριά από τα υπνοδωμάτια των παιδιών και σε κοινόχρηστους χώρους, ώστε να μπορούμε να επιβλέψουμε τις ώρες που δαπανούν.
- Ας θυμόμαστε ότι ο προτεινόμενος καθημερινό χρόνος μπροστά στην οθόνη (υπολογιστή, τηλεόρασης κ.λπ.) δε θα πρέπει να ξεπερνάει τις 2 ώρες.
- Ας αφιερώσουμε χρόνο στα παιδιά μας. Το Διαδίκτυο και ο υπολογιστής δεν μπορεί και δεν πρέπει να υποκαταστήσει τη δική μας παρουσία.
- Καλό είναι να εγκαταστήσουμε φίλτρα γονικού ελέγχου σε όλες τις συσκευές που συνδέονται στο διαδίκτυο. Τα φίλτρα δεν αφορούν μόνο στο μπλοκάρισμα ή στο κλείδωμα ακατάλληλου υλικού, αλλά αποτελούν και ένα εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει στη θέσπιση συγκεκριμένων ορίων καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται και μεγαλώνουν. Ας έχουμε υπόψη ότι από μόνα τους τα φίλτρα δεν είναι η λύση ή η απάντηση για την ασφάλεια των παιδιών, αλλά αποτελούν ένα καλό ξεκίνημα.
- Ας ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ασχολούνται με νέες δραστηριότητες και χόμπι που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή και ας ενθαρρύνουμε τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Η έκθεση των παιδιών σε ποικίλα ερεθίσματα και η συμμετοχή τους σε καλλιτεχνικές, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες είναι ένας πολύ καλός τρόπος που θα τα βοηθήσει να υιοθετήσουν έναν ισορροπημένο και δημιουργικό τρόπο ζωής.
- Παρόλα αυτά, αν τα συμπτώματα επιμένουν, θα ήταν καλό να ζητήσουμε άμεσα βοήθεια από κάποιον ειδικό.

Συμβουλές για παιδιά/εφήβους

Ενώ το Διαδίκτυο και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής μπορούν να αποτελούν απεριόριστες πηγές διασκέδασης, επικοινωνίας και χαράς. Είναι πολύ σημαντικό να ενημερωνόμαστε και να γνωρίζουμε για την ύπαρξη του «εθισμού», ώστε:

- Να βάλουμε τα απαραίτητα **ΟΡΙΑ** και να απολαμβάνουμε τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες.
- Να αναζητήσουμε βοήθεια, εάν χρειαστεί.
- Να ενημερώσουμε τους φίλους μας εάν **ΔΕΝ** βάζουν όρια ή χρειάζονται βοήθεια.
- Να μην παραμελούμε τις δραστηριότητές μας, τον ύπνο μας, τους φίλους μας και την οικογένειά μας προς χάρη του Διαδικτύου.

Ας έχουμε υπόψη μας ότι:

- Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε αρχικό στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπισθεί.
- Όταν παίζουμε ηλεκτρονικά παιχνίδια μετά την επιστροφή μας από το σχολείο, η απόδοσή μας στις άλλες δραστηριότητες (διάβασμα, αθλητισμός κλπ) είναι σαφώς περιορισμένη.

ΠΗΓΗ: <http://www.saferinternet.gr/>