

Εθισμός στο διαδίκτυο

Με την πολύωρη ενασχόληση ατόμων σε διαδικτυακές δραστηριότητες όπως είναι τα παιχνίδια, δωμάτια συζητήσεων, ηλεκτρονικός τζόγος και άλλα, μπορεί να προκύψει Εθισμός στο Διαδίκτυο.

Ένα άτομο μπορεί να **θεωρηθεί εθισμένο** όταν έχει τρία τουλάχιστον από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

1. Χρήση του Διαδικτύου διαθέτοντας υπερβολικό χρόνο ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με αυτό.
2. Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως για παράδειγμα άγχος, έμμηνη σκέψη για το Διαδίκτυο, όνειρα για το Διαδίκτυο
3. Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου. Συνήθως παραμελούν την προσωπική τους υγεία, γευματίζουν ανθυγιεινά, σταματούν τα αγαπημένα τους ενδιαφέροντα, εγκαταλείπουν το σχολείο, συγκρούονται έντονα στο σπίτι με τους γονείς τους, έχουν μεγάλη ένταση και θυμό που οδηγεί ακόμα και στη βία (Chakraborty, 2010)
4. Συνέχιση χρήσης του Διαδικτύου παρά τη γνώση της παραπάνω δυσλειτουργίας

Για την αντιμετώπιση του Εθισμού πρέπει να καλλιεργούμε ορθές στάσεις αξιοποίησης του Διαδικτύου από μικρές ηλικίες και να χρησιμοποιούμε το Διαδίκτυο με μέτρο, συμπεριλαμβάνοντας στο πρόγραμμά μας εναλλακτικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ενασχόληση με ομαδικά αθλήματα, χορωδίες, χορό και άλλες.

Ως γονείς α) να ελέγχουμε και να περιορίζουμε το χρόνο που τα παιδιά μας ξοδεύουν στο Διαδίκτυο. Μπορούμε να ελέγχουμε το χρόνο που περνούν τα παιδιά μας στο Διαδίκτυο

εγκαθιστώντας ειδικά λογισμικά (π.χ. KidsWatch Time Control, WatchDog) και β) να συζητάμε με τα παιδιά μας από νεαρή ηλικία κανόνες χρήσης του Διαδικτύου και δίνουμε εναλλακτικές επιλογές απασχόλησης.

Παρόλο που στη χώρα μας η χρήση του Internet δεν είναι τόσο εκτεταμένη όσο στις προηγμένες δυτικές χώρες, έχουμε ένα από τα υψηλότερα ποσοστά εθισμού στο Διαδίκτυο. Οι ομάδες με τον υψηλότερο κίνδυνο για εθισμό είναι οι έφηβοι και οι φοιτητές και ακολουθούν οι ενήλικες..

Εθισμός σε διαδικτυακά παιχνίδια:

Τα διαδικτυακά παιχνίδια μπορούν συχνά να εθίσουν τα παιδιά. Απορροφούνται τόσο πολύ από τις κοινότητες των παιχνιδιών που χάνουν την επαφή με τους φίλους τους στο φυσικό κόσμο και διαθέτουν το χρόνο τους στους διαδικτυακούς τους φίλους. Πολλοί σπαταλούν πολλές ώρες τη νύχτα παίζοντας, ειδικά μετά που κοιμούνται οι γονείς τους. Για το λόγο αυτό συστήνεται ο υπολογιστής να τοποθετείται σε επιβλέψιμο χώρο. Έτσι οι γονείς θα μπορούν να ελέγχουν τα παιχνίδια που παίζουν τα παιδιά τους ώστε να σιγουρεύονται ότι αυτά είναι κατάλληλα για την ηλικία τους.