

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ορισμός

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της».



Αίτια εθισμού στο Διαδίκτυο

- Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύπτει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου, όπως είναι η επικοινωνία. Ταυτόχρονα, το άτομο μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου.
- Τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο Διαδίκτυο μεγαλώνουν συνήθως σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες).
- Επίσης, η έλλειψη ενδιαφερόντων ενός ατόμου αλλά και η έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης συχνά το οδηγούν να καταφύγει στο Διαδίκτυο.
- Ένα άλλο αίτιο είναι η αποτυχία ανάπτυξης ουσιαστικών κοινωνικών σχέσεων από το άτομο (σχέσεις με φίλους, σύντροφο κτλ.) και η κατάθλιψη που παθαίνει όταν νιώθει μοναξιά και κοινωνική φοβία που το κάνουν να βρει ως 'αντίδοτο' την ενασχόλησή του με το Διαδίκτυο και τις πτυχές του.

Παράγοντες που ενισχύουν τον εθισμό

Ο εθισμός των ατόμων και ειδικότερα των εφήβων στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα ψυχικών διαταραχών και σοβαρών πιέσεων από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Επιπλέον, η γρήγορη απόκτηση οικειότητας στις σχέσεις που δημιουργούνται στο Διαδίκτυο, η εύκολη πρόσβαση σε αυτό και η ανωνυμία είναι κάποιοι σημαντικοί παράγοντες που ενισχύουν τον εθισμό σε μεγάλο βαθμό. Τέλος, άλλοι παράγοντες είναι η χαλάρωση αναστολών, δηλαδή η άνεση στη συμπεριφορά που αναπτύσσει το άτομο, χωρίς ανησυχία για τις συνέπειες και ο έλεγχος που ασκεί στο Διαδίκτυο σε αντίθεση με τον πραγματικό κόσμο.

Μορφές εθισμού

Κάποιες από τις μορφές του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι οι εξής:

- διαδικτυακό σεξ
- θέαση διαδικτυακού πορνογραφικού υλικού
- διαδικτυακό παιχνίδι
- διαδικτυακός τζόγος-τυχερά παιχνίδια
- υπερβολική ανάμειξη σε διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις (π.χ. Facebook, twitter, chat rooms)



Συμπτώματα εθισμού

Τα κυριότερα συμπτώματα του εθισμού είναι:

- Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμομη σκέψη για το Διαδίκτυο και όνειρα για το Διαδίκτυο.
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κλπ.)
- Άρνηση του προβλήματος.
- Αδυναμία ελέγχου του χρόνου σύνδεσης στο Διαδίκτυο.
- Η ενασχόληση του ατόμου με το Διαδίκτυο εμφανίζεται ως η σημαντικότερη δραστηριότητα της ζωής του ενώ παράλληλα ο πραγματικός κόσμος φαίνεται να είναι πληκτικός και κενός.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Έκπτωση της λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
- Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο Διαδίκτυο.
- Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο.
- Απομονώνεται από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί να κλέβει χρήματα από τους γονείς του για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή το αντίθετο να τρώει πολύ.

Τρόποι αντιμετώπισης

- Αναγνώριση από το άτομο για το τι χάνει, δηλαδή ποιες αγαπημένες του ασχολίες περιόρισε ή διέκοψε εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης.
- Συνειδητοποίηση πόσου χρόνου αφιερώνει σε κάθε δραστηριότητα στο Διαδίκτυο.
- Καλλιέργεια εναλλακτικής δραστηριότητας (αθλητισμός, μουσική, τέχνες).
- Σύνδεση στο Διαδίκτυο συγκεκριμένες ώρες, έτσι ώστε να αποκτήσει τον έλεγχο της χρήσης του.
- Τήρηση των υποχρεώσεών του.
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησής του και των ικανοτήτων του να επιλύει προβλήματα της καθημερινότητας.



Πρόληψη για τον εθισμό

- Να τίθενται όρια μέσα στην οικογένεια.
- Να αφιερώνεται χρόνος από τους γονείς στα παιδιά.
- Να τοποθετείται ο υπολογιστής σε κοινόχρηστο χώρο για έλεγχο.
- Να γίνεται χρήση φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες.
- Να ενημερώνονται τα άτομα για το φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο.

Συνεργάστηκαν οι μαθητές

Γούλα Γεωργία
Δροσοπούλου Μαρία
Καλτσής Άγγελος
Καλτσής Γεώργιος
Κανταρτζής Αλέξιος
Κόκκαλης Διονύσιος
Κομπούρας Σπύρος
Κοτσανά Βασιλική
Κότσιαλου Θεοδώρα
Κουταλέλη Ευτυχία

Λαγαρός Κων/νος
Λαλόπουλος Πέτρος
Μήτρος Ορέστης
Μπράμης Άγγελος
Ντάκου Άννα
Ντόνη Αντιγόνη
Παπαγιάννη Βασιλική
Πύργα Ιωάννα
Στάικου Χριστιάνα
Φούντας Μιχάλης