

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ

Εθισμό ονομάζουμε την οργανική εξάρτηση προς διάφορες ουσίες όπως αλκοόλ και ναρκωτικές ουσίες που χαρακτηρίζεται από μια σειρά δυσάρεστων οργανικών συμπτωμάτων που εμφανίζονται με τη στέρηση αυτών των ουσιών από το άτομο και από αυξανόμενη ανεκτικότητα προς αυτές τις ουσίες, που οδηγεί στη λήψη μεγαλύτερων δόσεων προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Η εξάρτηση είναι μια παθολογική κατάσταση του εγκεφάλου. Μέχρι σήμερα είχαμε την εξάρτηση από το αλκοόλ, το κάπνισμα, τις ναρκωτικές ουσίες, τον τζόγο, την βουλιμία. Στις μέρες μας ήρθε όμως να προστεθεί και ο εθισμός - εξάρτηση στο διαδύκτιο. Η χρήση του διαδυκτίου πάνω από πέντε ώρες ημερησίως θεωρείται ως εξάρτηση ενώ η χρήση πάνω από δέκα ώρες την εβδομάδα θέτει το παιδί σε κίνδυνο για εξάρτηση. Το παιδί δεν θα πρέπει να χρησιμοποιεί το διαδύκτιο για πάνω από δυο ώρες την ημέρα.

Αυτή η πάθηση των καιρών μας έχει τα χαρακτηριστικά ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς με τις γνωστές επιπτώσεις που έχουν οι εξαρτήσεις για την προσωπική, οικογενειακή και επαγγελματική ζωή. Αρκετοί Ψυχίατροι διαφωνούν για το αν αυτή η συμπεριφορά μπορεί να ονομαστεί εθισμός ή καταναγκαστική συμπεριφορά.

Στο εξωτερικό το φαινόμενο είναι αρκετά έντονο με ποσοστό 10% στις Η.Π.Α.

Ο εθισμός στο διαδύκτιο εμφανίζεται κατά τη μέση εφηβεία (15-17 ετών) χωρίς να αποκλείεται και η πρόωγη εφηβεία (10-14 ετών).

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παιδών <<Αγλαΐα Κυριακού>> σε δείγμα 1021 παιδιών στην Αττική δυστυχώς και στην Ελλάδα έχουμε κρούσματα που φτάνουν το 1% των εφήβων. Το 20% των εφήβων ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου για κατάχρηση και το 4,2% έχει δεχτεί παρενόχληση μέσω δικτύου. Ένας στους τέσσερις μαθητές χρησιμοποιεί καθημερινά το διαδύκτιο και το 8% σερφάρει για περισσότερες από 20 ώρες την εβδομάδα. Ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδυκτίου είναι τα διάφορα παιχνίδια. Τα αγόρια χρησιμοποιούν το διαδύκτιο περισσότερο από τα κορίτσια. Τα αγόρια προτιμούν βίαια παιχνίδια ενώ τα κορίτσια ασχολούνται με αγορές, γνωριμίες και συζητήσεις.

Τα περισσότερα παιδιά ζουν σε μονογονεϊκές οικογένειες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό προφίλ. Είναι μοναχοπαίδια με καταθλιπτικό συναίσθημα και οικογενειακά προβλήματα. Σε αυτό το φαινόμενο συμβάλλει το διαζύγιο, η μοναξιά και η έλλειψη επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας.

Ποια όμως είναι τα συμπτώματα που θα πρέπει οι γονείς να ζητήσουν βοήθεια;

Σωματικά Συμπτώματα

Διαταραχές στον ύπνο, διαταραχές στη διατροφή, ημικρανίες, μυωπία και ξηρά μάτια, μειωμένη αθλητική δραστηριότητα, μυοσκελετικές παθήσεις όπως σκολίωση, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής.

Ψυχολογικά συμπτώματα

Παραμέληση οικογένειας και φίλων, ανικανότητα διακοπής της δραστηριότητας, αποζητήση περισσότερου χρόνου για αυτή τη δραστηριότητα, αίσθηση ευφορίας με αυτή τη δραστηριότητα. Προβλήματα συμπεριφοράς και συναισθήματος όταν απέχει από το διαδύκτιο όπως θυμός, θλίψη και επιθετικότητα. Αντιμετώπιση προβλημάτων στο σχολείο και μειωμένη απόδοση. Χρήση ψεμάτων για την διάρκεια αυτής της δραστηριότητας. Έμμονη σκέψη και άγχος με αποτέλεσμα τη μείωση λειτουργικότητας του ατόμου σε προσωπικό αλλά και κοινωνικό επίπεδο.

Συμβουλές προς τους γονείς

Να περνάτε αρκετό ποιοτικό και εποικοδομητικό χρόνο με το παιδί σας, με αρκετή συζήτηση ώστε να μην νιώθουν απομόνωση και μοναξιά.

Ελέγξτε κατά πόσο του δημιουργεί έντονα προβλήματα όπως χαμηλή απόδοση στο σχολείο, έλλειψη ενδιαφέροντος για οτιδήποτε άλλο, απομόνωση από φίλους και παραμέληση προσωπικής φροντίδας. Αν τα συμπτώματα είναι έντονα τότε χρειάζεστε την βοήθεια ειδικού.

Η πολύωρη χρήση του διαδικτύου μπορεί να κρύβει άλλα προβλήματα όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση, απογοήτευση μέχρι και μελαγχολία ή κατάθλιψη.

Προτρέψτε τα παιδιά σε αθλητικές δραστηριότητες και κοινωνικές επαφές όπως κατασκήνωση, προσκοπισμό και εθελοντισμό.

Πρέπει να υπάρξει ισορροπία ανάμεσα στη χρήση του διαδικτύου και άλλων δραστηριοτήτων.

Εξοικειωθείτε και εσείς αν δεν το έχετε κάνει ήδη για τη χρήση του διαδικτύου για να προλάβετε μελλοντικές τυχόν επιπτώσεις.

Ελέγξτε μήπως εσείς σαν γονείς είσατε αρνητικά πρότυπα για το παιδί σας με το να χρησιμοποιείτε και οι ίδιοι αρκετές ώρες το διαδύκτιο καθημερινά.

Προσπαθήστε να μην απαγορεύετε. Η απαγόρευση θα προκαλέσει αντίδραση από το παιδί σας με αποτέλεσμα να κάνει αυτό που εκείνο θέλει είτε φανερά είτε κρυφά. Εξηγήστε με ήπια συζήτηση γιατί ανησυχείτε και βάλτε όρια στη χρήση τα οποία πρέπει να εφαρμόζονται από τα παιδιά σας.

Τα όρια πρέπει να περιλαμβάνουν: Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής να βρίσκεται σε μη απομονωμένο δωμάτιο για να μπορεί να ελεγχθεί ευκολότερα το παιδί. Να χρησιμοποιείτε ειδικά φίλτρα για τις ιστοσελίδες που έχουν επιβλαβές περιεχόμενο. Να μην μιλούν σε άγνωστους, να σας ενημερώνουν για τους on line φίλους τους. Απαγόρευση σε ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό και έλεγχος με τι παιχνίδια παίζουν όση ώρα είναι στο διαδύκτιο.

Σύμφωνα με το Πανευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που αυτή τη στιγμή εφαρμόζεται σε προϊόντα που διανέμονται στην Ελλάδα αλλά και σε άλλες Ευρωπαϊκές Χώρες το 77% των ηλεκτρονικών παιχνιδιών που έχουν χαρακτηριστεί κατάλληλα για παιδιά ηλικίας 7 ετών και άνω περιέχουν απεικονίσεις βίας. Για παιδιά 12 ετών και άνω το ποσοστό ανεβαίνει στο 88% ενώ για παιδιά 16 και άνω το ποσοστό αγγίζει το 97%. Ο χαρακτηρισμός της βίας σε επτάχρονα παιδιά μπορεί να αναφέρεται σε διασκεδαστική αλλά επιθετική συμπεριφορά χαρακτήρων καρτούν ενώ στα παιχνίδια για τα δεκαεξάχρονα παιδιά υποδεικνύει πιστή αναπαράσταση βίαιων πράξεων και σκοτωμών. Αρκετά συχνή είναι και η χρήση της χυδαίας γλώσσας με ποσοστό 11%. Στην τρίτη και τέταρτη θέση κατατάσσονται τα παιχνίδια που μπορούν να προκαλέσουν φόβο και που απεικονίζουν γυμνό και/ή σεξουαλική συμπεριφορά ή περιέχουν σεξουαλικές

αναφορές σε μικρότερα ποσοστά 2,8% και 2% αντίστοιχα σε σύνολο 6806 παιχνιδιών. (PEGI, Pan European Game Information).

Το διαδύκτιο είναι ένα μέσο όπου μας βοηθάει πάρα πολύ στο να βρούμε οτιδήποτε χρειαζόμαστε μέσα σε ελάχιστο χρόνο από όλο τον κόσμο. Πληροφορίες, γνώσεις, ειδήσεις. Σημασία έχει πόσο το χρησιμοποιούμε, πως και για ποιο σκοπό. Ας είμαστε λοιπόν προσεχτικοί στη χρήση του για να μην έχουμε να αντιμετωπίσουμε τις αρνητικές συνέπειες.

ΠΗΓΕΣ

- Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείου Παίδων <<Αγλαΐας Κυριακού>>.
- PEGI – PAN EUROPEAN GAME INFORMATION (ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ).