

ΘΕΜΑ: ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΛΚΥ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική 'έκπτωση' στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος 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.

Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο. Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονόμησης.

Το φαινόμενο μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά τη μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια», στο σπίτι ή τα internet cafe. Μπορεί να σταματήσουν το σχολείο, να απομονωθούν από την οικογένεια και τους φίλους, να είναι επιθετικοί με τους γονείς, να κλέβουν χρήματα από την οικογένεια για να «παιζουν», να ζουν σε ένα δωμάτιο, να μην τρώνε ή το αντίθετο (να παχύνουν πολύ), να μην γυμνάζονται και να μην κοιμούνται για 24ωρα. Μπορεί ακόμη να μην αλλάζουν ρούχα, να παραμελούν την υγιεινή τους και την καθαριότητα.



Από τα πρώτα στοιχεία που προέκυψαν από τα 35 (τριάντα πέντε) παιδιά και εφήβους που προσήλθαν αρχικά στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) με αίτημα την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου προκύπτουν ότι :

1. το φαινόμενο είναι συχνότερο στα αγόρια,
2. σε δυσλειτουργικές οικογένειες,
3. σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή διάσπαση προσοχής-υπερκινητικότητα.

Φαίνεται ότι πάνω από τα μισά παιδιά παρουσιάζουν κάποιο ψυχικό υπόστρωμα που πιθανώς συμβάλλει στην ανάπτυξη κατάχρησης διαδικτύου (κυρίως σύνδρομο υπερκινητικότητας -διάσπασης προσοχής ή/ και καταθλιπτικό συναίσθημα), ενώ στα υπόλοιπα σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζουν περιβαλλοντικοί παράγοντες (κυρίως έλλειψη επικοινωνίας και εφαρμογής ορίων από την οικογένεια). Οι νέες κοινωνικές συνθήκες (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, έλλειψη επικοινωνίας, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) παίζουν το ρόλο τους στην ανάπτυξη του φαινομένου.



ΑΙΤΙΑ

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος 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. Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονόμησης. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο διαδίκτυο.

Όλα αυτά έχουν, όπως είναι επόμενο, σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών- ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά.

Δεν είναι ανάγκη, όμως, να φθάσουν τα πράγματα σε αυτά τα άκρα. Υπάρχουν προειδοποιητικά καμπανάκια και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοικτά τα αφτιά τους ώστε να τα ακούσουν. «Αν οι γονείς δουν ότι οι σχολικές επιδόσεις του παιδιού πέφτουν χωρίς να υπάρχει άλλος λόγος εκτός από τη συνεχή ενασχόληση με τον υπολογιστή, αν καταλάβουν ότι το παιδί χάνει την κοινωνικότητά του και απομονώνεται, πρέπει να αντιδράσουν, να βρουν τρόπο διαχείρισης της κατάστασης, θέτοντας ένα πλαίσιο ώστε να απομακρύνουν τον έφηβο από τη μόνιμη ασχολία του με το Διαδίκτυο».



ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



■ % 9-12 ΕΤΩΝ ■ % 13-16 ΕΤΩΝ



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα συμπτώματα που εμφανίζονται από τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι τα εξής:

1. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικοί, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
2. Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
3. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
4. Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο.
5. Ακόμη, απομονώνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους, γίνονται επιθετικοί, μπορεί να κλέβουν χρήματα από τους γονείς για να παίξουν.
6. Τέλος, φτάνουν σε σημείο να μην τρώνε ή και το αντίθετο (να παχύνουν πολύ).



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Ο εθισμός από το διαδίκτυο αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή ψυχοσωματική διαταραχή γι' αυτό χρήζει ειδικής θεραπείας.

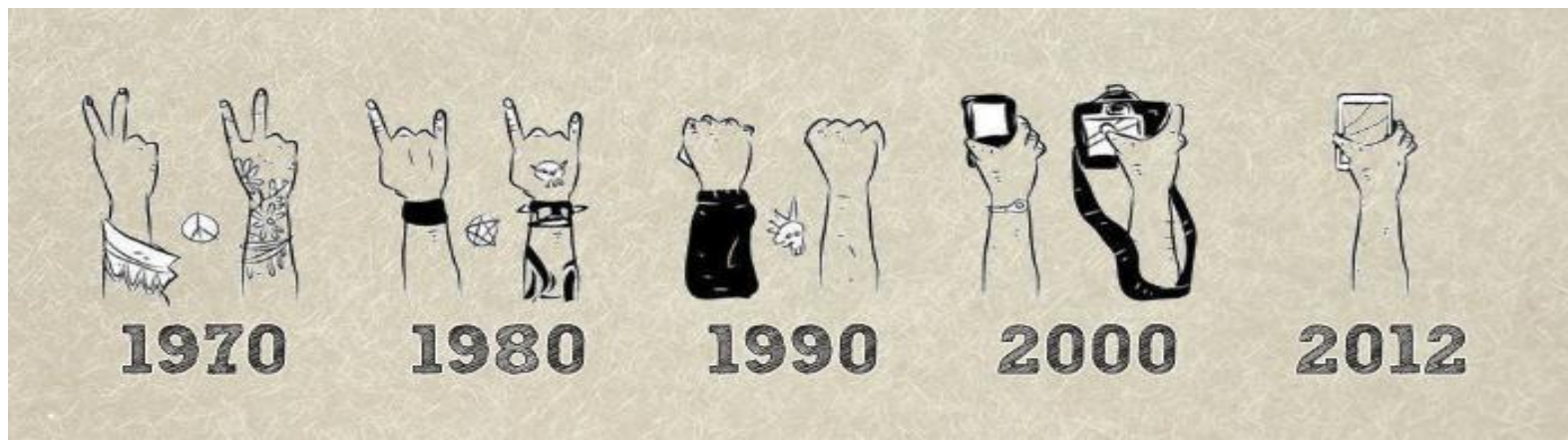
Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά κέντρα που βοηθούν τους εφήβους να ξεφύγουν από τον εθισμό τους.

Η παρακολούθηση κάθε περίπτωσης γίνεται από τετραμελή ομάδα στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος.

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες.

Παρ' όλα αυτά, σε περίπτωση που κάποιο από τα παιδιά αντιμετωπίζει και άλλα προβλήματα πέρα από τον εθισμό του, υπάρχει και κατάλληλη φαρμακολογία.

Σύμφωνα με μελέτες, το 1/3 από τα παιδιά ανταποκρίνεται πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο.



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Η ποιοτική σχέση με τους γονείς, ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά και η ενασχόληση τους στο internet μαζί με τα παιδιά μπορούν να συμβάλλουν στην αποφυγή του φαινομένου. Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ορίων μέσα στο σπίτι, τα οποία μπορούν να τηρούνται (οι ενοχικοί γονείς αδυνατούν να βάλουν όρια).

Το Διαδίκτυο είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο και δεν πρέπει να δαιμονοποιείται. 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.

Επιπλέον οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να παρακινούν τους μαθητές ώστε να πραγματοποιούν τις σχολικές εργασίες μέσω του υπολογιστή και του διαδικτύου για να γίνουν αντιληπτές και οι θετικές πλευρές της χρήσης τους.

- Το κοινωνικό περιβάλλον όπου θα πρέπει να συζητηθεί εάν χρειάζεται όριο ηλικίας για την είσοδο σε internet cafes αλλά και Φίλτρα και όριο χρόνου χρήσης (π.χ. 3 ώρες σε ημερήσια επίσκεψη). Επιπλέον με ενημέρωση γονέων και παιδιών με σχετικές καταχωρήσεις σε Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης 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 (σινεμά, ταχυφαγεία, βίντεο/club), 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 (παιδίατροι, παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι κ.α.).
- Το κράτος που θα πρέπει να αναλάβει την ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς) την εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον και την Νομοθεσία για την λειτουργία των internet cafe.



ΟΜΑΔΑ : ΤΟΥΛΠΕΣ

ΤΜΗΜΑ : Β΄3