



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Εξάρτηση και εθισμός από τις νέες τεχνολογίες στη
παιδική ηλικία. Ο ρόλος του Κοινωνικού
Λειτουργού.»**



Σπουδάστριες :
Δεστούνη Χριστίνα
Παργανά Κωνσταντίνα

Εποπτεύουσα Καθηγήτρια :
Δρ. Βαλσάμη Ουρανία- Παγώνα

Ευχαριστίες

Στο σημείο αυτό, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την επιβλέπουσα καθηγήτρια μας, κύρια Βαλσάμη Ουρανία- Παγώνα, για την εμπιστοσύνη, το ενδιαφέρον, την πολύτιμη βοήθεια και συνεργασία που μας προσέφερε κατά την ανάθεση και εκπόνηση της εργασίας, καθώς και τη δυνατότητα που μας έδωσε να ασχοληθούμε με ένα τόσο ενδιαφέρον θέμα, με προεκτάσεις στην κοινωνική ζωή που παίζει κυρίαρχο ρόλο στον επαγγελματικό κλάδο που επιλέξαμε. Την ευχαριστούμε θερμά και εγκάρδια καθώς με την συγκεκριμένη ανάθεση, πιστεύουμε πως θα μας βοηθήσει στην μετέπειτα επαγγελματική μας πορεία στον τομέα.

Επιπλέον θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα τη Κοινωνική Λειτουργό κ. Κανέλλα Κοντονή καθώς και τη Ψυχολόγο κ. Βασιλική Δημητρακοπούλου οι οποίες από την αρχή υπήρξαν πολύ πρόθυμες ώστε να μας παρέχουν όλες τις απαιτούμενες πληροφορίες που χρειαζόμασταν καθώς και να μας παραχωρήσουν προσωπικές συνεντεύξεις.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειές μας για την υποστήριξη τους καθ' όλη τη διάρκεια των ακαδημαϊκών μας σπουδών αλλά και την ηθική συμπαράσταση κατά τη διάρκεια της συγγραφής της πτυχιακής μας εργασίας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Ευχαριστίες	2
ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	7
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	8
ABSTRACT	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΑΠΟΣΑΦΗΝΙΣΗ ΟΡΩΝ	12
1.1. Ορισμός εξάρτησης/εθισμού	12
1.2. Ορισμός Νέων τεχνολογιών	15
1.2.1. Τηλεόραση	16
1.2.2. Διαδίκτυο και ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης	16
1.2.3. Βιντεοπαιχνίδια/τυχερά παιχνίδια/ηλεκτρονικά.....	19
1.3. Προσδιορισμός της έννοιας “εθισμός στο διαδίκτυο”	20
1.3.1. Ένα υποκατάστατο για τις σχέσεις.....	21
1.3.2. Τι κάνει το Διαδίκτυο εθιστικό;.....	23
1.3.3. Η φύση του διαδικτύου	24
1.3.4. Οι διαφορές των δύο φύλων πάνω στον τομέα “εθισμός στο διαδίκτυο”.....	25
1.4. Ορισμός παιδικής ηλικίας.....	27
1.5. Ιστορική αναδρομή του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ.....	31
2.1. Θεωρητικές προσεγγίσεις.....	31
2.1.1 Θεωρήσεις της εξάρτησης από τις τεχνολογίες από μεριάς των ερευνητών	34
2.2. Επιπολασμός της εξάρτησης σε χώρες του εξωτερικού.....	34
2.2.1 Επιπολασμός της εξάρτησης στις βαλκανικές χώρες και την Κύπρο	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥ	37

3.1.	Βασικά στοιχεία του προφίλ.....	37
3.2.	Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο διαδίκτυο	38
3.3.	Αρνητικές συνέπειες της εθιστικής χρήσης του διαδικτύου.	42
3.3.1.	Οικογενειακά Προβλήματα.....	42
3.3.2.	Ακαδημαϊκά Προβλήματα.....	43
3.3.3.	Στο παιδί.....	43
3.3.4.	Στο σχολείο	44
3.3.5.	Στη κοινωνία	44
3.4.	Κλινικά χαρακτηριστικά- Συμπτώματα.....	45
3.5.	Προειδοποιητικά σημάδια	46
3.6.	Συννοσηρότητα με άλλες διαταραχές.....	48
3.7.	Το προφίλ της οικογένειας του εξαρτημένου παιδιού.....	51
3.8.	Αξιολόγηση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου.....	52
3.8.1.	Εφαρμογές.....	54
3.8.2.	Συναισθήματα	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΙΤΙΑ- ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΝΕΕΣ		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ		
4.1.	Αίτια- Παράγοντες κινδύνου.....	58
4.1.1	Ατομικοί παράγοντες	58
4.1.2	Κοινωνικοί παράγοντες.....	59
4.1.3	Ψυχολογικοί παράγοντες.....	59
4.1.4	Οικογενειακό περιβάλλον	60
4.1.5	Σχολικό περιβάλλον	61
4.2.	Κίνδυνοι από τις νέες τεχνολογίες	62
4.2.1	Κίνδυνοι του διαδικτύου	62
4.2.2	Κίνδυνοι της τηλεόρασης.....	65
4.2.3	Κίνδυνοι των ηλεκτρονικών παιχνιδιών	66

4.2.4	Κίνδυνοι των διαδικτυακών εφαρμογών.....	68
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΥΠΑΡΧΟΝΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ-ΔΟΜΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ		68
5.1.	Προγράμματα στην Ελλάδα	69
5.2.	Προγράμματα στο εξωτερικό	71
5.3.	Ευρήματα παρεμβατικών προγραμμάτων	73
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 : Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ		77
6.1.	Σε επίπεδο πρόληψης.....	77
6.2.	Σε επίπεδο αντιμετώπισης	80
6.3.	Δραστηριότητες στις οποίες μπορεί να βοηθήσει ο κοινωνικός λειτουργός.....	83
6.3.1.	Η πρακτική το αντίθετου.....	84
6.3.2.	Χρήση εξωτερικών παραγόντων	85
6.3.3.	Καθορισμός στόχων	85
6.3.4.	Αποχή	86
6.3.5.	Κάρτες Υπενθύμισης.....	87
6.3.6.	Προσωπική Απογραφή.....	88
6.3.7.	Ομάδες Υποστήριξης	88
6.3.8.	Οικογενειακή Θεραπεία	89
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 : ΠΑΡΑΘΕΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ		91
7.1.	Έρευνα και μελέτες του «Εθισμού στο Διαδίκτυο» σε ευάλωτες ομάδες.....	91
7.2.	Μελέτη σε σχολείο στις Η.Π.Α.	92
7.3.	Έρευνα για τον αντίκτυπο του εθισμού στο διαδίκτυο σε μαθητές του Ισφαγάν (2010)93	
7.4.	Έρευνα του εθισμού στο διαδίκτυο και των παραγόντων που τον προκαλούν σε μαθητές περσικών σχολείων (2011).....	94
7.5.	Έρευνα σε παιδικές ηλικίες στη περιοχή της Ταϊβάν.....	94
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 : ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ.....		96
8.1.	Συνέντευξη σε Κοινωνική Λειτουργό.....	96

8.2. Συνέντευξη σε Ψυχολόγο	121
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	132
9.1. Συμπεράσματα	132
9.2. Προτάσεις	138
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	143
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ : ΑΡΘΡΑ ΠΟΙΝΙΚΟΥ ΚΩΔΙΚΑ, ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΧΡΗΣΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΕΓΚΛΗΜΑ	154

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας, είναι να εξεταστεί ο τρόπος, ο επιπολασμός, το μέγεθος του εθισμού των παιδιών στις νέες τεχνολογίες και ιδίως στο διαδίκτυο. Προκειμένου να καλυφθεί ο σκοπός αυτός, όπως θα φανεί και στα κεφάλαια που θα αναλυθούν παρακάτω, πραγματοποιήθηκε σε πρώτη φάση βιβλιογραφική επισκόπηση έπειτα από δευτερογενή έρευνα σε βιβλιογραφικά και ερευνητικά δεδομένα, όπως προέκυψαν από επιστημονικές μελέτες – άρθρα, δημοσιευμένα σε επιστημονικά περιοδικά ή ως working papers τμημάτων συνεδρίων, και στην συνέχεια πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις με κοινωνική λειτουργό και με ψυχολόγο που ειδικεύονται και δραστηριοποιούνται ενεργά σε προγράμματα ενημέρωσης, πρόληψης και αντιμετώπισης του παιδικού εθισμού στο διαδίκτυο, με σκοπό να ανιχνευθούν οι παράγοντες που προκαλούν εθισμό για τα παιδιά, τα αποτελέσματα του εθισμού στην καθημερινότητα, την ψυχολογία, την οικογένεια, τις σχολικές επιδόσεις, αλλά και τρόπους αντιμετώπισής του φαινομένου.

Στόχος της εργασίας είναι και να αναδειχθεί η επιτακτική ανάγκη αναγνώρισης του φαινομένου αυτού ως μια ενιαίας μορφής εξάρτησης.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το διαδίκτυο και οι νέες τεχνολογίες γενικότερα παίζουν σήμερα τεράστιο ρόλο στη σύγχρονη ζωή, όμως τα οφέλη του κρύβουν πολλούς κινδύνους. Ενώ πολλοί από μας το χρησιμοποιούμε για να πληρώσουμε τους λογαριασμούς μας, να ψωνίσουμε και να στείλουμε ηλεκτρονική αλληλογραφία, υπάρχει ένα μικρό ποσοστό του πληθυσμού που δυσκολεύονται να ελέγξουν τον χρόνο που περνάνε στο σε αυτό, σε σημείο να διαταράσσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες .

Η χρήση του διαδικτύου στο σχολείο και στην κοινωνία έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία χρόνια. Παρότι η ακαδημαϊκή χρήση του διαδικτύου προορίζεται κυρίως για τη μάθηση και την έρευνα, το διαδίκτυο έχει γίνει επίσης ένα σημαντικό μέρος της φοιτητικής ζωής. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου, έχουν παρατηρηθεί περιπτώσεις υπερβολικής απασχόλησης με το διαδίκτυο σε διάφορα πανεπιστήμια. Οι εκπαιδευτικοί έχουν παρατηρήσει ότι όλο και λιγότεροι μαθητές είναι συνεπείς στα μαθήματά τους. Επίσης, έχει έρθει στην προσοχή κάποιων διευθυντών των σχολικών ιδρυμάτων πως ορισμένοι μαθητές παίρνουν μικρούς βαθμούς επειδή ξοδεύουν πάρα πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, αντί για το διάβασμά τους. Με βάση αυτές τις παρατηρήσεις, εξετάζουμε γιατί το διαδίκτυο και οι νέες τεχνολογίες γενικότερα απορροφούν μαθητές τόσο πεισματικά, και τους οδηγούν σε νέα πρότυπα συμπεριφοράς, μέχρι και στο σημείο να μιλάμε για εθισμό.

Στο πρώτο κεφάλαιο θα δούμε τι ακριβώς σημαίνει κατάχρηση των νέων τεχνολογιών και ποιος ο προσδιορισμός της έννοιας “εθισμός στο διαδίκτυο” ως ένα νέο κλινικό φαινόμενο. Επίσης το πως και γιατί μπορεί κάποιος να εθιστεί στις νέες τεχνολογίες. Επίσης παρουσιάζεται βιβλιογραφική επισκόπηση σχετικών ερευνών και εργασιών ως προς τον εθισμό των παιδιών στις νέες τεχνολογίες ώστε να πάρουμε κάποια δείγματα και συμπεράσματα από τα αποτελέσματα τους.

Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζονται διάφορες μελέτες που έγιναν ανά τον κόσμο σχετικά με τον εθισμό των παιδιών – μαθητών στο διαδίκτυο, ενώ στο τρίτο μέρος παρουσιάζονται οι ημιδομημένες συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν στα πλαίσια της παρούσας εργασίας. Στο τέταρτο και τελευταίο μέρος αποτυπώνονται τα τελικά συμπεράσματα και οι προτάσεις που προκύπτουν από το σύνολο της μελέτης μας.

ABSTRACT

The internet and new technology now play a huge part in modern life, but its benefits hide many dangers. While many of us use to pay our bills, shop and send emails, there is a small percentage of the population who find it difficult to control the time passed in to it, to the point of disrupting their daily activities.

Internet use at school and in society has increased dramatically in recent years. Although the academic use of the Internet is mainly for learning and research, the Internet has also become an important part of student life. However, over time cases have been observed with the Internet in various schools. Teachers have noticed that fewer students are consistent in their lessons. It has also come to the attention of some directors of schools that some students get low grades because they spend too much time on the Internet, instead of their homework. Based on these observations, we examine why the Internet absorbs students so stubbornly, and leads to new behavior patterns, up to the point of talking about addiction.

In the first part of our thesis we will see what Internet addiction and new technology addiction means abuse and what the definition of the concept "Internet addiction" as a new clinical phenomenon, is. We will also examine, how and why someone can become addicted. Additionally, we present a full literature review with relevant research as for the outcomes of the internet addiction of children to get some samples and conclusions from their results.

The second part presents various studies conducted worldwide on the Internet addiction of children - students, while the third part presents the semi-structured interview that was part of this thesis. In the fourth and last part we present the final conclusions and recommendations resulting from the whole of our study.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Διάφοροι κοινωνιολόγοι εκτιμούν πως η ψηφιακή επανάσταση που συντελέστηκε τις προηγούμενες δύο δεκαετίες έχει αλλάξει άρδην τη δομή των σύγχρονων κοινωνιών, ένας μετασχηματισμός που μπορεί να συγκριθεί μόνο με την ευρεία χρήση του ηλεκτρισμού κατά τον 19^ο αιώνα και τη μαζική βιομηχανική παραγωγή κατά τον 20^ο. Εκτιμάται επίσης πως η επανάσταση αυτή μπορεί να χωριστεί σε δύο διαφορετικές γενιές, με τη τελευταία να χρονολογείται στην αρχή του 21 αιώνα και να χαρακτηρίζεται περισσότερο από ένα στάδιο στροφής προς τον ατομισμό, παρά ως μια υγιής μετάβαση σε μια ψηφιακή εποχή προς όφελος του ανθρώπου (BarnattC. (2001). The second digital revolution. JGeneManag, 27:1-16).

Η αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τη τεχνολογία πάντοτε αντιμετωπιζόταν με σκεπτικισμό. Πράγματι, ακόμα και συσκευές που χρησιμοποιούνται ευρέως για αρκετές δεκαετίες, όπως η τηλεόραση, έχει φανεί πως επηρεάζουν με αρνητικό τρόπο τη ψυχική υγεία του παιδιού (Johnson, S. (2006). Mental health problems on television. Ment Health Today, 37), ενώ οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, οι φορητές συσκευές και το διαδίκτυο έχει διαπιστωθεί πιο πρόσφατα πως επίσης έχουν μια αρνητική επίδραση (Koo, C., Wati, Y., Lee, C.C., Oh, H.Y. (2011). Internet-addicted kids and South Korean government efforts: boot-camp case. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2011 Jun;14(6):391-4.).

Ως προς τα παιδιά, φαίνεται πως οι νέες τεχνολογίες συνοδεύονται από ένα πλήθος ευεργετημάτων. Για παράδειγμα, η μάθηση, η επικοινωνία και η διασκέδαση διευκολύνονται λόγω των νέων τεχνολογιών, ιδίως του διαδικτύου (Hernán-García, M., Botello-Díaz, B., Marcos-Marcos, J., Toro-Cárdenas, S., Gil-García, E. (2015). Understanding children: a qualitative study on health assets of the Internet in Spain. Int J Public Health, 60(2):239-47.), καλύπτοντας συνεπώς βασικές ανάγκες μιας υγιούς παιδικής ηλικίας. Ωστόσο, ένα άλλο μέρος της βιβλιογραφίας έχει επικεντρωθεί στους κινδύνους και τις αρνητικές επιδράσεις των νέων τεχνολογιών, κυρίως λόγω της αλόγιστης χρήσης τους (Koo, C., Wati, Y., Lee, C.C., Oh, H.Y. (2011). Internet-addicted kids and South Korean government efforts: boot-camp case. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2011 Jun;14(6):391-4.).

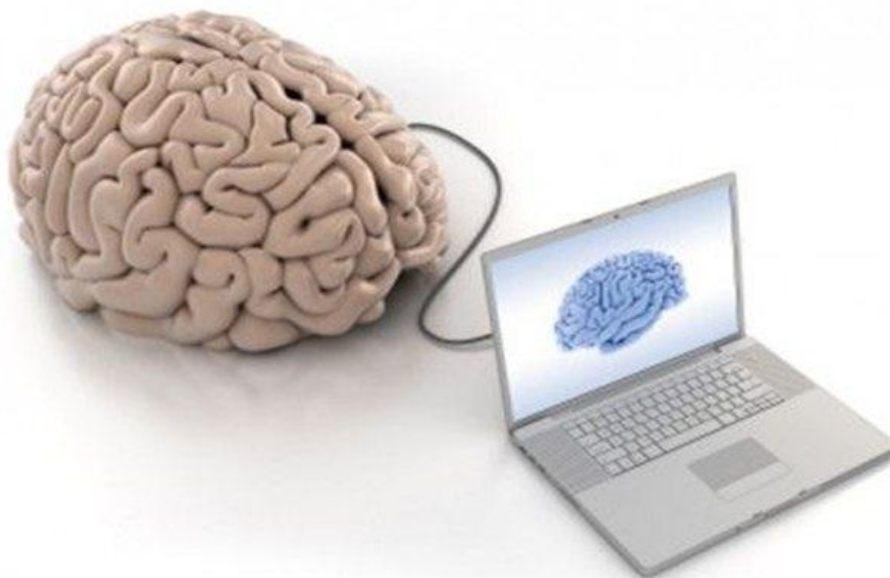
Στη σημερινή εποχή υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι οι οποίοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε υπερβολικό βαθμό. Έχουν απορροφηθεί τόσο πολύ από αυτό που είναι πλέον ανίκανοι να ελέγξουν τη χρήση του, και θέτουν σε κίνδυνο την απασχόληση και τις σχέσεις τους. Η έννοια του "Διαδικτυακού Έθιςμού" έχει προταθεί ως εξήγηση για την ανεξέλεγκτη και καταστροφική χρήση αυτής της τεχνολογίας. Ο εθισμός στο διαδίκτυο αντιμετωπίζεται

ως μια διαταραχή ελέγχου της προσωπικότητας του παιδιού. Οι ερευνητές έχουν δημιουργήσει διάφορα διαγνωστικά κριτήρια ώστε να ξεχωρίσουν αυτούς, οι οποίοι είναι όντως εθισμένοι, με αυτούς που δεν είναι.

Οι ερευνητές έχουν βρει επίσης διάφορες υποκατηγορίες του εθισμού στο διαδίκτυο οι οποίες κυμαίνονται από ηλεκτρονικές σεξουαλικές ανησυχίες μέχρι διαδικτυακό τζόγο, υπερβολική ενασχόληση με συνομιλίες μέσω chat rooms, και online παιχνίδια. Το συγκεκριμένο φαινόμενο έχει λάβει διαστάσεις παγκοσμίως και φυσικά η χώρα μας δεν θα μπορούσε να λείπει από την σχετική λίστα. Ο σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να συγκρίνει και να αναλύσει κατά πόσο επηρεασμένα είναι από το διαδίκτυο τα παιδιά και επιπλέον να προσπαθήσει να βρει παράγοντες για τους οποίους συμβαίνει αυτό.

Στα πλαίσια αυτά, σκοποί της συγκεκριμένης εργασίας ήταν

- Η βιβλιογραφική ανασκόπηση του εθισμού στις νέες τεχνολογίες.
- Η συγκριτική μελέτη παραγόντων που σχετίζονται με τον εθισμό στην Ελλάδα σε σχέση με παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό στο εξωτερικό, με στόχο την αποτύπωση της επίδρασης του πολιτισμικού περιβάλλοντος.
- Η ανάλυση του περιεχομένου μίας συνέντευξης κοινωνικής λειτουργού και μίας ψυχολόγου που ασχολούνται με το ζήτημα του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΑΠΟΣΑΦΗΝΙΣΗ ΟΡΩΝ

1.1. Ορισμός εξάρτησης/εθισμού

Ο ορισμός των επιμέρους εξαρτήσεων και τύπων εθισμού διαφέρει ανάλογα με το αντικείμενο της εξάρτησης, χωρίς αυτό να αποκλείει κάποια καθολικά στοιχεία της έννοιας της εξάρτησης. Η εξάρτηση νοείται ως μια συμπεριφορά η οποία παράγει ευχαρίστηση και διαφυγή από δυσάρεστες καταστάσεις χαρακτηριζόμενη παράλληλα από πολλαπλές αποτυχημένες προσπάθειες ελέγχου της συμπεριφοράς αυτής και συνέχιση της συμπεριφοράς παρά τις σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις της (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-41.).

Σύγχρονες θεωρήσεις αντιμετωπίζουν την εξάρτηση από ουσίες και την εξάρτηση από άλλες καταστάσεις υπό ένα κοινό πρίσμα, ακριβώς λόγω του ότι πληρούνται τα ανωτέρω κριτήρια, αλλά και λόγω κοινών στοιχείων ως προς τη φαινομενολογία, τη συννοσηρότητα, τη συμβολή των γενετικών παραγόντων, τους νευροβιολογικούς μηχανισμούς και την ανταπόκριση στη θεραπευτική αντιμετώπιση (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-41.).

Ως ο πρώτος χρονολογικά επαρκής ορισμός του φαινομένου μπορεί να θεωρηθεί αυτός του Mitchell (2000), ο οποίος αντιλήφθηκε το περιεχόμενο της έννοιας του εθισμού ως τη καταναγκαστική και πολύωρη χρήση του διαδικτύου σε συνδυασμό με τον εκνευρισμό και συναισθηματικά μεταβαλλόμενη συμπεριφορά και διάθεση λόγω της στέρησής του. Συνεπώς, η αντίληψη αυτή εμπεριέχει όχι μόνο τη πολύωρη χρήση του διαδικτύου, αλλά και τα συμπεριφορικά συμπτώματα λόγω της μη χρήσης. Πράγματι, καθώς οι συμπεριφορικές αλλαγές λόγω της στέρησης θεωρούνται αναγκαία συνθήκη για την ύπαρξη του εθισμού (Tiffany, S.T., Wray, J. (2009). The continuing conundrum of craving. *Addiction*, 104(10):1618-9), ο ορισμός αυτός φαίνεται πως περιγράφει επαρκώς το εξεταζόμενο φαινόμενο. Ωστόσο, αυτή η θεώρηση είναι αντίθετη σε άλλων ερευνητών που θεωρούν πως ο εθισμός προϋποθέτει τη χρήση ή χορήγηση χημικών ουσιών.

Για τη περιγραφή του φαινομένου της εξάρτησης από το διαδίκτυο συναντάται ένα ευρύ φάσμα ορισμών που περιγράφουν το ίδιο φαινόμενο. Έννοιες που συναντώνται στη

βιβλιογραφία όπως η παθολογική χρήση του διαδικτύου, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου, το ψυχαναγκαστικό ίντερνετ, η μανία με το ίντερνετ και ο εθισμός στον ηλεκτρονικό υπολογιστή αναφέρονται στο ίδιο φαινόμενο του εθισμού (Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E., Khosla, U.M., McElroy, M.L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267–272.; Widyanto & Griffiths, 2006).

Είναι όμως ο εθισμός από το διαδίκτυο «ένας» ή είναι «πολλοί»; Τα δεδομένα καταδεικνύουν πως μάλλον ισχύει το δεύτερο αφού μπορεί η υπερβολική χρήση του διαδικτύου να αποτελεί ένα κλασικό κριτήριο του εθισμού, το πραγματικό όμως αντικείμενο διαφέρει. Για παράδειγμα, ενδέχεται να υπάρχει εθισμός από τη διαδικτυακή πορνογραφία, με κυριότερα χαρακτηριστικά τη πολύωρη παρακολούθηση ανάλογων σκηνών και τη διαρκή αναζήτηση ερωτικών επαφών μέσω του διαδικτύου (Young, K.S, Cooper, A., Griffiths-Shelley, E., O'Mara, J. Buchanan, J.(2000) Cyber sex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7(10): 59-74). Άλλες μορφές εθισμού περιλαμβάνουν το παθολογικό τζόγο μέσω του διαδικτύου (Ladd, G., Petry, N.M. (2002). Disordered gambling among university-based medical and dental patients: A focus on Internet gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16(1), 76-79), την εξάρτηση από παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας (Chou T., Chen T. (2004). The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6): 663-675) και την εξάρτηση από αγορές μέσω διαδικτύου. Συνεπώς, μάλλον φαίνεται να υπάρχουν διαφορετικές μορφές εθισμού, παρά να αποτελεί ο εθισμός μια ενιαία κατηγορία.

Παρά το διαφορετικό αντικείμενο της εξάρτησης, ο Grant και οι συνεργάτες του, πρότειναν ορισμένα καθολικά κριτήρια για τη περιγραφή του φαινομένου (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-41):

- Η μεταβολή της διάθεσης, αφού το άτομο αισθάνεται ευφορία όταν ασχολείται με την εθιστική δραστηριότητα και δυσaréσκεια όταν τη διακόπτει και απέχει.
- Την ανοχή, κατά την οποία το άτομο πρέπει να αυξάνει συνεχώς το χρόνο που αφιερώνει για να διατηρείται το αίσθημα της ευφορίας.
- Το ότι ο εθιστικός παράγοντας αποτελεί το κέντρο της ζωής του ατόμου. Το μεγαλύτερο μέρος των ενεργειών και των σκέψεων του αναλώνεται σε παράγοντες σχετικούς με αυτό.

- Την απόσυρση, το δυσάρεστο δηλαδή συναίσθημα λόγω της διακοπής της συμπεριφοράς και τη πραγματοποίηση μιας σειράς ενεργειών για τη συνέχισή της.
- Τη σύγκρουση, που αποτελεί ένα ενοχικό συναίσθημα τύψεων μετά το πέρας της εθιστικής δραστηριότητας.
- Την υποτροπή, εννοώντας τη παθολογική ενασχόληση με την εθιστική δραστηριότητα μετά από χρονικά διαστήματα αποχής από αυτή.

Στα κριτήρια αυτά η Young (2008) προσέθεσε δύο επιπλέον:

- Τη πρόοδο, όπου το άτομο ξεκινά με ήπιες εθιστικές συμπεριφορές και προχωρά στις εντονότερες,
- Και την άρνηση, όπου το άτομο αρνείται να παραδεχθεί το πρόβλημα, ιδιαίτερα υπό την πίεση των οικείων του (Young, K.S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1): 21-37).

Σε επίπεδο ορισμών, υπάρχει επίσης μια διαφοροποίηση με βάση το βαθμό του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες, με ορισμένους ερευνητές να εκτιμούν πως η διαφοροποίηση του βαθμού εθισμού σημαίνει πιθανώς ένα ολοκληρωτικά διαφορετικό φαινόμενο από τον απλό εθισμό. Τα πιο έντονα περιστατικά περιγράφονται με τον όρο σύνδρομο Hikikomori, το οποίο παρατηρήθηκε για πρώτη φορά σε μεγάλο βαθμό στην Ιαπωνία και αναφέρεται σε περιστατικά ατόμων τα οποία αμελούν πλήρως όλες τις υπόλοιπες υποχρεώσεις και δραστηριότητες της ζωής, και αφιερώνουν το σύνολο της ημέρας τους ασχολούμενοι με τις νέες τεχνολογίες (Teo, A.R. (2010). A new form of social withdrawal in Japan: a review of hikikomori. *Int J Soc Psychiatry*, 56(2):178-85).



1.2. Ορισμός Νέων τεχνολογιών

Οι νέες τεχνολογίες αναφέρονται σε γενικές γραμμές στην ηλεκτρονική τεχνολογία η οποία χρησιμοποιείται από τον σύγχρονο άνθρωπο για σκοπούς ψυχαγωγικούς ή επαγγελματικούς. Αναμφίβολα, η σύγχρονη κοινωνία χαρακτηρίζεται από τη συστηματική και πολύωρη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, ο οποίος αποτελεί τη πρώτη συσκευή της οικογένειας των νέων τεχνολογιών που χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα τόσο επί του παρόντος, όσο και κατά τις προηγούμενες δεκαετίες (Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *J Adolesc*, 36(3):565-76.).

Η τεχνολογία έλυσε μια σειρά προβλημάτων των σύγχρονων ανθρώπων όπως η αρχειοθέτηση και η εκτέλεση σύνθετων μαθηματικών πράξεων και υπολογισμών. Αποτέλεσε επίσης έναν εύκολο τρόπο ξοδέματος του ελεύθερου χρόνου με άπειρες δυνητικά επιλογές για τη διασκέδαση και τη ψυχαγωγία του χρήστη (Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *J Adolesc*, 36(3):565-76.). Παρ' ότι σήμερα όταν αναφερόμαστε στις νέες τεχνολογίες αναφερόμαστε κυρίως στα κινητά τηλέφωνα και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, οι νέες τεχνολογίες του «παρελθόντος» συμπεριλαμβάνουν το τηλέγραφο, το τηλέφωνο, το φιλμ και το ραδιόφωνο. Ακόμα παλαιότερα, η εφημερίδα θα μπορούσε επίσης να θεωρηθεί ως μια νέα τεχνολογία (Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *J Adolesc*, 36(3):565-76.). Συνεπώς, ο ορισμός της νέας τεχνολογίας είναι κάτι που εντάσσεται στο πλαίσιο της εκάστοτε ιστορικής εποχής.

Σήμερα παρατηρείται μια ευρύτατη χρήση των νέων τεχνολογιών, ιδιαίτερα από νέα σε ηλικία άτομα. Οι σύγχρονες κοινωνίες έχουν μετασχηματιστεί πλήρως λόγω της ψηφιακής επανάστασης και της δημιουργίας μιας τάσης για συνεχή χρήση και αλληλεπίδραση μέσω των ηλεκτρονικών συσκευών. Η πλειοψηφία των ενηλίκων χρησιμοποιεί πλέον έξυπνα κινητά τηλέφωνα, ενώ πάνω από τρία δισεκατομμύρια άτομα χρησιμοποιούν συστηματικά το διαδίκτυο (Scott, D.A., Valley, B.A., Simecka, B.A. (2016). Mental Health Concerns in the Digital Age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-10.).

1.2.1. Τηλεόραση

Η τηλεόραση αποτελεί με διαφορά τη πιο διαχρονικά γνωστή μορφή νέας τεχνολογίας, η οποία αν και έχει συνδεθεί περισσότερο με προηγούμενες γενεές είναι ακόμα δημοφιλής στις νέες ηλικίες. Σε μια σχετική έρευνα το 89.5% των παιδιών που συμμετείχαν δήλωσε πως είχε τηλεόραση στο υπνοδωμάτιό του (Patriarca, A., DiGiuseppe, G., Albano, L., Marinelli, P., Angelillo, I.F. (2009). Use of television, videogames, and computer among children and adolescents in Italy. *BMC Public Health*, 9:139). Η τηλεόραση βασίζει τη δυναμική της στη ταυτόχρονη προβολή ενός κοινού μηνύματος σε πολλαπλούς δέκτες. Για το λόγο αυτό η συμβολή της στη κατασκευή κοινωνικών αναπαραστάσεων είναι τεράστια. Για παράδειγμα, η δημιουργία του «αμερικάνικου ονείρου» εκτιμάται πως συνέβη ακριβώς λόγω της μετάδοσης μιας τέτοιας προτυπικής εικόνας από τις τηλεοράσεις πριν τη δημιουργία της κοινωνικής αυτής αναπαράστασης (Rosenberger, J.S. (2016). Television consumption and Institutional Anomie Theory. *Sociological Focus*, 49(4):305-325).

1.2.2. Διαδίκτυο και ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης

Αν και συνηθίζουμε να αναφέρουμε σαν μέσα κοινωνικής δικτύωσης μόνο τα social media ή αλλιώς social networks όπως για παράδειγμα το twitter και το Facebook, θα πρέπει να κατανοήσουμε πως στην συγκεκριμένη κατηγορία συμπεριλαμβάνονται πολλά περισσότερα όπως είναι τα media sharing sites και τα blogs. Πιο συγκεκριμένα, τα social media χωρίζονται στις εξής κατηγορίες:

- Ø Συστήματα μπλοκ (Blogging systems)
- Ø Κοινωνικού διαμοιρασμού (Social sharing)
- Ø Εκπαιδευτικά (Wikis)
- Ø Διαμοιρασμού ειδήσεων και προτάσεων (Social news and recommendation)
- Ø Μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Social networks)
- Ø Υπηρεσιών μικρό – διαμοιρασμού (Microblogging services)
- Ø Διαμοιρασμού διαφόρων γεγονότων (Social bookmarking sites).

Όταν αναφέρουμε τον όρο «κοινωνική δικτύωση», εννοούμε την συμμετοχή ή συγκέντρωση ανθρώπων σε ομάδες, ενώ μπορεί να οριστεί και ως ένα πολυδιάστατο

σύστημα επικοινωνίας και διαμόρφωσης κοινωνικής ταυτότητας και ανθρώπινης αλληλεπίδρασης. Βασίζεται στην προσωπική επαφή, προσδίδοντας στους χρήστες μία κοινωνική ταυτότητα, που τους επιτρέπει να δημιουργούν έναν κοινωνικό κύκλο, να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες, να συμμετέχουν ή να ενισχύουν υπηρεσίες και να λαμβάνουν συναισθηματική ή κάθε είδους υποστήριξη (Teo, A.R. (2010). A new form of social withdrawal in Japan: a review of hikikomori. *Int J Soc Psychiatry*, 56(2):178-85).

Ένα κοινωνικό δίκτυο βασίζει την λειτουργία του σε κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Αυτά είναι, το εύρος ή το μέγεθός του, σύμφωνα με τον αριθμό των χρηστών που αλληλεπιδρούν σε αυτό, την συχνότητα, που αφορά το πότε αλληλεπιδρούν οι χρήστες μεταξύ τους και την σύνθεση, δηλαδή το κατά πόσο συμμετέχουν μέλη της άμεσης οικογενείας ή των κοντινών φίλων του αρχικού χρήστη.

Όταν αναφέρουμε την online κοινωνική δικτύωση, εννοούμε την χρησιμοποίηση ιστοσελίδων, που είναι επίσης γνωστές ως ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης, με τα μέλη να παρουσιάζουν κοινά ενδιαφέροντα, χόμπι, θρησκεία ή και πολιτική. Η συνεχής και άμεση κοινωνικοποίηση μεταξύ των μελών επιτυγχάνεται μέσω της εγγραφής, με αποτέλεσμα να προτρέπονται τα μέλη να αλληλεπιδρούν και να επικοινωνούν μεταξύ τους. Οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης άρχισαν να εμφανίζονται μετά το 2002 με το Friendster, το οποίο επέτρεπε στους χρήστες να επικοινωνούν με άλλα μέλη, να μοιράζονται πληροφορίες για τον εαυτό τους και να δημιουργούν σχέσεις με άλλους χρήστες. Η ιστοσελίδα όμως που ξεχώρισε και είχε μεγάλο αντίκτυπο στο κοινό ήταν το Facebook. Η συγκεκριμένη σελίδα παρουσιάζει 200% μέση ετήσια αύξηση στα μέλη της, ενώ προσφέρει επαγγελματικές ευκαιρίες και ανάδειξη επιχειρήσεων.

Το δημοφιλέστερο κοινωνικό δίκτυο είναι αναμφίβολα το Facebook. Η λειτουργία του ξεκίνησε στις 5 Ιανουαρίου του 2005 και μέσω αυτού οι χρήστες που αλληλεπιδρούν μπορούν να στέλνουν μηνύματα στις επαφές τους και να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες με άλλα μέλη. Η επικοινωνία πραγματοποιείται είτε ατομικά, δηλαδή μεταξύ δύο ατόμων είτε μαζικά, με δημοσίευση σε ευρύ κοινό. Υπάρχει ακόμα η δυνατότητα συνομιλίας σε πραγματικό χρόνο ή η δημοσίευση σκέψεων, μηνυμάτων, καταστάσεων, φωτογραφιών και βίντεο. Στόχος της σελίδας είναι η προσέλκυση μελών που θα εμπλακούν σε διάλογο ή θα επικοινωνούν με οποιονδήποτε τρόπο με άλλους χρήστες. Τα μέλη του Facebook έχουν χαρακτηριστεί και εν δυνάμει συγγραφείς ή ερασιτέχνες δημοσιογράφοι. Στις μέρες τα πιο δημοφιλή κοινωνικά δίκτυα είναι το Facebook, το Myspace, το YouTube,

το Blogger, το Hi5, το WordPress, το Twitter, το LinkedIn, το Instagram και το Flickr (Teo, A.R. (2010). A new form of social withdrawal in Japan: a review of hikikomori. *Int J Soc Psychiatry*, 56(2):178-85).

Μία σελίδα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να αποτελέσει σημαντικό όπλο στην προσπάθεια επικοινωνίας, προβολής και προώθησης προϊόντων ή υπηρεσιών, με στόχο υπάρχοντες ή νέους πελάτες, επισκέπτες και χρήστες. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις ώστε να συμβούν τα παρακάτω:

- Ø Προώθηση υπηρεσιών ή προϊόντων με την χρήση της επιλεκτικής διαφήμισης.
- Ø Δημιουργία σχέσεων με νέους συνεργάτες, δημιουργία νέων στρατηγικών επικοινωνίας και δημιουργία καναλιών συνεχούς επικοινωνίας.
- Ø Δυνατότητα αλληλοεπίδρασης και ανατροφοδότησης, ακόμα και μέσω άλλων υπερσυνδέσμων και ιστότοπων.

Ένα πλήρες ηλεκτρονικό δίκτυο που βασίζεται στα κοινωνικά μέσα επικοινωνίας μπορεί να προσφέρει:

- Ø Ικανοποιητική εκμετάλλευση πληροφοριών.
- Ø Ικανοποιητική εκμετάλλευση γνώσης.
- Ø Αναγνωρισιμότητα και ανάδειξη κοινωνικού status.
- Ø Ανταγωνιστικότητα.
- Ø Μείωση των χρόνων επικοινωνίας μεταξύ των μελών.
- Ø Αποτελεσματικότερη εσωτερική εμπειρογνωμοσύνη.
- Ø Αποτελεσματικότερη προώθηση του ενεργητικού της επιχείρησης.
- Ø Μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής υπαλλήλων, νέων μελών, συνεργατών και άλλων χρηστών.
- Ø Ανοιχτή και γρήγορη επικοινωνία με το κοινό. (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-41.)

1.2.3. Βιντεοπαιχνίδια/τυχερά παιχνίδια/ηλεκτρονικά

Ανεξαρτήτως των όποιων επιμέρους διαφοροποιήσεών τους, τα βιντεοπαιχνίδια αποτελούν παιχνίδια με τη χρήση της ηλεκτρονικής τεχνολογίας κατά τα οποία ο παίχτης χρησιμοποιεί μια οπτική ανατροφοδότηση από μια οθόνη. Η εισαγωγή των βιντεοπαιχνιδιών στην αγορά παιχνιδιών άλλαξε τις οικονομικές της ισορροπίες και οδήγησε στην εξάπλωση ενός νέου τρόπου διασκέδασης. Η εισαγωγή αυτή είχε ως πρόδρομο τη προγενέστερη εντατική χρήση της τεχνολογίας ως μέσου ψυχαγωγίας μέσω της τηλεόρασης, αφού τα άτομα τα οποία χρησιμοποιούσαν τα βιντεοπαιχνίδια ήταν αυτά τα οποία χρησιμοποιούσαν σε μεγάλο βαθμό και τη τηλεόραση (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-41.).

Όπως το παραδοσιακό παιχνίδι σχετίζεται με το «χτίσιμο» της ατομικής ταυτότητας του παιδιού, μια παρόμοια διαδικασία ακολουθείται και στα βιντεοπαιχνίδια. Η διαφορά είναι πως το παιδί εισέρχεται σε ένα περιβάλλον ψηφιακού τύπου, όπου ταυτίζεται με χαρακτήρες μη ρεαλιστικούς και αναπτύσσει κοινωνικά δίκτυα με άλλους συμπαίχτες χωρίς να χρειάζεται να έρθει σε φυσική επαφή με αυτούς (Squire, K. (2006). From Content to Context: Videogames as Designed Experience. *Educational Researcher*, 35(8): 19-29). Συνεπώς, δεν διαφοροποιείται τόσο η αξία αυτής της μορφής παιχνιδιού στην ανάπτυξη του παιδιού, όσο το περιεχόμενό της σε σχέση με τις παραδοσιακές μορφές παιχνιδιού.

Μια διαφορετική μορφή ηλεκτρονικών παιχνιδιών αποτελεί ο ηλεκτρονικός τζόγος. Για την ακρίβεια η συγκεκριμένη μορφή συνδυάζει στοιχεία τόσο των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, όσο και της παραδοσιακής μορφής τζόγου. Μπορεί να λαμβάνει χώρα είτε μέσω μηχανών (π.χ. κουλοχέρης), είτε μέσω διαδικτυακών παιχνιδιών με άλλους παίχτες. Ειδικά στη δεύτερη περίπτωση τα μεγάλα πλεονεκτήματα του ηλεκτρονικού τζόγου σε σχέση με το παραδοσιακό τζόγο είναι η εύκολη προσβασιμότητα και η διατήρηση της ανωνυμίας του παίχτη (Griffiths, M.D. (2003). Internet gambling: issues, concerns, and recommendations. *Cyberpsychol Behav*, 6(6):557-68.). Ο εθισμός στο διαδικτυακό τζόγο είναι μάλιστα ιδιαίτερα συχνός σε άτομα σχετικά νεαρής ηλικίας, ακόμα και σε ανήλικους, λόγω της

υπερεξοικίωσής τους με τη σύγχρονη τεχνολογία (Griffiths, M.D., Parke, J. (2010). Adolescent gambling on the internet: a review. *Int J Adolesc Med Health*, 22(1):59-75.).

Είναι άξιο αναφοράς το ότι ο ηλεκτρονικός τζόγος δεν διαφοροποιείται ως προς τα εξελικτικά του μονοπάτια από τον παραδοσιακό τζόγο. Ο Svensson (2011) διαμορφώνει ένα εξελικτικό μονοπάτι στο οποίο το παιδί συμμετάσχει σε παιχνίδια τζόγου σε πρώτο στάδιο μαζί με την οικογένειά του, στα οποία ο τζόγος δεν είναι ηλεκτρονικός. Στα μεταγενέστερα όμως στάδια κατά τα οποία το άτομο βαδίζει προς την ανάπτυξη της εξάρτησης εμπλέκεται η χρήση του ηλεκτρονικού τζόγου, η οποία εξελικτικά εδράζεται στη προγενέστερη χρήση του παραδοσιακού τζόγου (Svensson, O. (2011). Gambling: Electronic friends or a threat to one's health and personal development? *Int J Qual Stud Health Well-being*, 6(2)).

1.3. Προσδιορισμός της έννοιας “εθισμός στο διαδίκτυο”

Αν και ορισμένοι υποστηρίζουν ότι ο όρος «εθισμός» θα πρέπει να εφαρμόζεται μόνο για υποθέσεις που αφορούν χημικές ουσίες, παρόμοια διαγνωστικά κριτήρια εφαρμόστηκαν σε ορισμένες προβληματικές συμπεριφορές όπως ο παθολογικός τζόγος.

Η λέξη εθισμός είναι ένας όρος που μπορεί να συνδέσει κάποιος με σχεδόν οποιαδήποτε ουσία ή δραστηριότητα. Οι άνθρωποι λέγεται ότι είναι «εθισμένοι» στην τροφή, το κάπνισμα, τα τυχερά παιχνίδια, τα ψώνια, την εργασία, το παιχνίδι, και το σεξ (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-41.).

Η εκρηκτική ανάπτυξη του διαδικτύου την τελευταία δεκαετία έχει σχεδόν σίγουρα αλλάξει το προφίλ του «εξαρτημένου στον υπολογιστή”. Με τις βολικές επικοινωνιακές επιλογές του ο παγκόσμιος ιστός ή αλλιώς το Internet μπορεί και παρέχει εξ αποστάσεως πρόσβαση σε πολλά άτομα με άφθονες πληροφορίες σε όλους τους τομείς των ενδιαφερόντων τους. Αν και δεν υπάρχει τυποποιημένος ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο, υπάρχει αναγνώριση μεταξύ των ερευνητών ότι αυτό το φαινόμενο υπάρχει.

Η σωστή ορολογία όμως εξακολουθεί να αποτελεί πρόβλημα. Ορισμένοι αναφέρουν κάποιες συγκεκριμένες συμπεριφορές που σχετίζονται με το διαδίκτυο σαν μια απόδειξη εθισμού σε αυτό, ενώ άλλοι προτιμούν τον όρο “διαδικτυακή διαταραχή εξάρτησης”, “παθολογική χρήση Internet”, ή “εξάρτηση από το Internet”. Στην περίπτωση της παρούσας

εργασίας, ο όρος “εθισμός στο Internet” χρησιμοποιείται για την κάλυψη των συλλογικών φαινομένων. Ωστόσο, η ορολογία που προτιμάται από τους αντίστοιχους ερευνητές καθορίζεται κατά τη συζήτηση της εργασίας τους.

Αυτό το άρθρο διερευνά τις πιθανές αιτίες γιατί το διαδίκτυο μπορεί να είναι εθιστικό. Επανελημμένα, οι ερευνητές έχουν υποστηρίξει πολλές φορές ότι ένα μεγάλο μέρος του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η ψυχολογική απόδραση που προσφέρει αυτή η δραστηριότητα, είτε αυτή είναι παίζοντας παιχνίδια στο διαδίκτυο είτε κάνοντας συζητήσεις στα Chat rooms, η οποία φέρνει ενθουσιασμό αλλά και μια απόδραση από τα προβλήματα και τις ευθύνες της ζωής (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. Am J Drug Alcohol Abuse, 36(5):233-41.).

Καθώς ο κύκλος του εθισμού μεγαλώνει, το διαδίκτυο μπορεί να φαίνεται στον χρήστη σαν ένα «ψεύτικο» φάρμακο το οποίο θα τον βοηθήσει προσωρινά προκειμένου να τρέξει μακριά από τα προβλήματα της ζωής. Με την πάροδο του χρόνου ωστόσο, αυτή η συμπεριφορά και αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης του διαδικτύου, μπορεί να αποδειχθεί αντιπαραγωγικός και δυνητικά επιβλαβής. Όπως σε όλες τις εξαρτήσεις έτσι και ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε όλο και μεγαλύτερα προβλήματα. Αν και ο καθένας δεν γίνεται εθισμένος στο διαδίκτυο με τον ίδιο τρόπο και για τον ίδιο λόγο, υπάρχουν ορισμένες γενικές τάσεις οι οποίες έχουν προκύψει ως προς το γιατί οι άνθρωποι εθίζονται και επίσης με ποιους τρόπους γίνεται αυτό.

1.3.1. Ένα υποκατάστατο για τις σχέσεις

Οι χρήστες οι οποίοι είναι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο έχουν δυσκολία στο να δημιουργήσουν στενές σχέσεις με τους άλλους και κρύβονται πίσω από την ανωνυμία του κυβερνοχώρου για να συνδεθούν με άλλα άτομα. Ένα άτομο μπορεί να δημιουργήσει ένα κοινωνικό δίκτυο νέων σχέσεων. Με επισκέψεις σε συγκεκριμένες ομάδες και σε μια συγκεκριμένη περιοχή συνομιλίας, κάποιος μπορεί να δημιουργήσει έναν υψηλό βαθμό εξοικείωσης με κάποια άλλα μέλη αυτής της ομάδας, δημιουργώντας έτσι μια αίσθηση κοινότητας

Όπως και σε όλες τις κοινότητες, η κουλτούρα του κυβερνοχώρου έχει το δικό της σύνολο από αξίες, πρότυπα, γλώσσες. Οι εκάστοτε χρήστες θα πρέπει να προσαρμοστούν στους τρέχων κανόνες της ομάδας. Πολλές φορές η ομάδα παραβλέπει τις συνθήκες περί

εμπιστευτικότητας, δημοσιεύοντας προσωπικά μηνύματα σε δημόσιους “ πίνακες” ή σε διάφορα chat rooms, τα οποία μπορεί να τα δει οποιοσδήποτε χρήστης από τον δικό του υπολογιστή. Μόλις η συμμετοχή τους έχει εδραιωθεί σε μια συγκεκριμένη ομάδα, οι εξαρτημένοι χρήστες αποζητούν την ανταλλαγή συζητήσεων, την συντροφικότητα, την παροχή συμβουλών, την κατανόηση, ακόμη και τον ρομαντισμό. Η θέληση τους να δημιουργήσουν μια εικονική κοινότητα, τους κάνει να αφήνουν τον φυσικό κόσμο πίσω τους, σε σημείο οι κανονικοί άνθρωποι να μην τους απασχολούν πλέον και στην ουσία να περνάνε σχεδόν όλο τους τον χρόνο σε ένα εικονικό περιβάλλον (Tiffany, S.T., Wray, J. (2009). The continuing conundrum of craving. *Addiction*, 104(10):1618-9).

Η ανταλλαγή μηνυμάτων σε απευθείας σύνδεση, κάνει τους χρήστες να βρίσκουν ένα ψυχολογικό νόημα και μια σύνδεση πίσω από αυτό και στην ουσία να αισθάνονται συναισθηματικά κοντά στο υπόλοιπους χρήστες. Στον κυβερνοχώρο, όλες οι κοινωνικές συμβάσεις που αφορούν την ευγένεια είναι μηδαμινές. Προσωπικές ερωτήσεις σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση του ατόμου, την ηλικία, την οικονομική κατάσταση, ή το βάρος είναι αναμενόμενο να εμφανιστούν στο κομμάτι της αρχικής εικονικής συνάντησης. Η αμεσότητα με την οποία γίνονται και λαμβάνονται αυτές οι προσωπικές πληροφορίες για τον εαυτό του χρήστη, του δημιουργεί το αίσθημα της οικειότητας μεταξύ των άλλων μελών μέσα στην συγκεκριμένη κοινότητα κάτι που συμβαίνει σπάνια στην πραγματική τους ζωή. Μετά από ένα μόλις ελάχιστο χρονικό διάστημα συνομιλίας, το παιδί μπορεί να αποκαλύψει λεπτομέρειες για την προσωπική του ζωή, και αυτή η συμπεριφορά δημιουργεί ένα στενό δεσμό στο μυαλό του ομιλητή το οποίο γεννά επίσης συναισθήματα όπως ένα συναισθηματικό “δέσιμο”, και μια αποδοχή. Αυτή η άμεση ανταλλαγή πληροφοριών προσωπικού επιπέδου, ανοίγει επίσης το δρόμο για να εμπλακεί το παιδί στη ζωή άλλων ανθρώπων, με τους οποίους δεν έχει ποτέ γνωριστεί στην πραγματική ζωή. Κατά κάποιο τρόπο, η εμπειρία αυτή είναι σαν να παρακολουθεί κάποιος μια σαπουνόπερα. Στην ουσία ο εξαρτημένος βυθίζεται εντελώς μέσα σε αυτήν την πραγματικότητα και ανησυχεί για τις ζωές των χαρακτήρων που στην ουσία δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα. Ο σχηματισμός αυτών των εικονικών ομάδων δημιουργεί μια δυναμική ομάδα που τους στηρίζει κοινωνικά στα διάφορα προσωπικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν μιας και δεν έχουν αναπτύξει σχέσεις με άτομα της πραγματικής τους ζωής και συνεπώς δεν έχουν κάποιο άτομο να τους βοηθήσει. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα άτομα είναι πολύ πιο πιθανό να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως ένα εναλλακτικό τρόπο για να αναπτύξουν τις κοινωνικές βάσεις, κάτι που έχουν στερηθεί μέσα από το κλειστό τους περιβάλλον. Σε άλλες περιπτώσεις, εκείνοι που αισθάνονται

κοινωνικό αδιέξοδο ή αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ανάπτυξη υγιών σχέσεων στην πραγματική τους ζωή, διαπιστώνουν ότι είναι σε θέση να εκφράσουν τις απόψεις τους πιο ελεύθερα, σχηματίζοντας στενές σχέσεις με άλλους σε απευθείας σύνδεση και αποζητούν να βρουν τη συντροφιά και την αποδοχή που λείπει στη ζωή τους. Αυτοί είναι σημαντικοί παράγοντες που ωθούν έναν χρήστη να επιστρέφει ξανά και ξανά στο εικονικό περιβάλλον ψάχνοντας διαρκώς την επιβεβαίωση σε άλλους χρήστες (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. Am J Drug Alcohol Abuse, 36(5):233-41.).

1.3.2. Τι κάνει το Διαδίκτυο εθιστικό;

Οι περισσότερες σχετικές μελέτες έχουν προσπαθήσει να απαντήσουν σε αυτά τα ερωτήματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες χρησιμοποιώντας διαφορετικές μεθόδους και έρευνες. Η επανεξέταση ερευνά τρεις κατηγορίες: α. το ίδιο το διαδίκτυο καθώς το περιεχόμενό του, β. τους ίδιους τους χρήστες του διαδικτύου και γ. την αλληλεπίδραση των χρηστών μέσω αυτού. Ωστόσο, αν και η κατηγοριοποίηση αυτή μπορεί να έχει χρήσιμους σκοπούς οργάνωσης και συζήτησης, στην πραγματικότητα οι παραπάνω κατηγορίες αλληλεπικαλύπτονται και αλληλεπιδρούν με πολύπλοκους τρόπους.

Ο εικονικός κόσμος- ίντερνετ στον οποίο εισέρχεται το παιδί, του δίνει τη δυνατότητα να επικοινωνήσει με φίλους ή συγγενείς που πιθανόν διαμένουν μακριά, καθώς και να πειραματιστεί με ποικίλους τρόπους. Όλη αυτή η διαδικασία δημιουργεί στο παιδί ενθουσιασμό για κάτι το καινούριο και το εξιδανικεύει, οδηγώντας έτσι τον εαυτό του στον εθισμό.

Επιπλέον σε άτομα που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση ή δυσκολία ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων, το διαδίκτυο συνδράμει σημαντικά εφόσον ο καθένας στο διαδίκτυο και μπροστά από μια οθόνη μπορεί να παριστάνει όποιον ρόλο θέλει, καθώς και να δημιουργεί μια επιθυμητή εικονική προσωπικότητα, θεωρώντας πως έτσι θα είναι αποδεκτός από τους άλλους.

Τέλος, ο βομβαρδισμός του παιδιού από άσχημες και στρεσογόνες καταστάσεις μπορεί να το οδηγήσει στην υπερβολική και προβληματική χρήση του διαδικτύου καθώς έτσι θεωρεί πως θα ξεχαστεί και θα αισθανθεί καλύτερα.

1.3.3. Η φύση του διαδικτύου

Στη μελέτη του Chou & Chen (2004), 83 βαριά εθισμένοι χρήστες του διαδικτύου ερωτήθηκαν σχετικά, και ανέφεραν ότι τα χαρακτηριστικά του διαδικτύου που εκτίμησαν περισσότερο ήταν η διαδραστικότητα, η ευκολία του στη χρήση, όπως και το εύρος των πληροφοριών που προσεγγίζονται σε απευθείας σύνδεση. Η διαδραστικότητα έχει δύο πτυχές: ανθρώπου-υπολογιστή και διαπροσωπικές. Οι περισσότερες εφαρμογές του διαδικτύου όπως το WWW είναι απλές στη χρήση, και ως εκ τούτου ενισχύουν την αλληλεπίδραση ανθρώπου υπολογιστή. Επιπλέον μερικές εφαρμογές, όπως είναι τα chat rooms και τα email, διευκολύνουν σε πολύ μεγάλο βαθμό τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις. Διαθεσιμότητα σημαίνει εύκολη πρόσβαση με χαμηλό κόστος για τους χρήστες. Οι άφθονες και γρήγορα ενημερωμένες πληροφορίες είναι ένα άλλο σημαντικό χαρακτηριστικό που προσελκύει τους χρήστες να συμμετάσχουν σε απευθείας σύνδεση. Η ποικιλομορφία των ιδεών, θεμάτων, συμπεριφοράς, και απόψεων που παρουσιάζονται στο διαδίκτυο, αλλάζουν συνεχώς τον τρόπο που βλέπει ο χρήστης κάποια πράγματα (Chou T., Chen T. (2004). The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6): 663-675).

Πράγματι, η δημοτικότητα του διαδικτύου αυξάνεται. Επιπλέον χάρη στην εύκολη πρόσβαση του, το χαμηλό του κόστος και την συνεχή αύξηση της ταχύτητας του, το διαδίκτυο εξακολουθεί να προσφέρει πόρους για τα πολυμέσα σε μεγαλύτερες ποσότητες υψηλότερης ποιότητας. Η ανάπτυξη φιλικού περιβάλλοντος προς τον χρήστη επιτρέπει ακόμα και σε αυτούς που έχουν χαμηλή επιπέδου παιδεία σχετικά με αυτό, να μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο πολύ πιο εύκολα και άνετα.

Εάν κατανοήσουμε το διαδίκτυο ως ένα είδος το οποίο μπορεί να σε εξυπηρετήσει σε σχεδόν όλους τους τομείς ψυχαγωγίας, πληροφορίας και εργασίας, τότε οι πιθανότητες να αντικαταστήσει ένα μέρος των παραδοσιακών μέσων ενημέρωσης (π.χ., τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες, περιοδικά, βιβλία, και ούτω καθεξής) είναι πολύ εφικτό. Εάν μπορούμε να έχουμε πρόσβαση στις περισσότερες από τις πληροφορίες που χρειαζόμαστε στην καθημερινή μας ζωή (π.χ., από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης) μέσω διαδικτύου, και αν

οι δραστηριότητες μας (π.χ., γράφοντας επιστολές, τηλεφωνήματα) μπορούν επίσης να διεξάγονται από αυτό, τότε δεν είναι δύσκολο να προβλέψουμε ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι θα περνούν όλο και περισσότερο χρόνο online.

Η Young καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το ίδιο το διαδίκτυο δεν είναι εθιστικό, αλλά συγκεκριμένες εφαρμογές ενσωματωμένες σε διαδραστικές δυνατότητες είναι ικανές να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (Young, K.S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1): 21-37). Ο Griffiths υποστηρίζει ότι τα "δομικά χαρακτηριστικά" των συγκεκριμένων δραστηριοτήτων, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την ενίσχυση αυτού του εθισμού, είναι ικανά να ικανοποιήσουν τις ανάγκες των χρηστών, και ουσιαστικά να διευκολύνουν την υπερβολική ή και παθολογική χρήση του διαδικτύου. Λέγοντας "δομικά χαρακτηριστικά" εννοεί τα χαρακτηριστικά που χρησιμοποιούν οι κατασκευαστές κατά τον σχεδιασμό των προϊόντων τους. Για παράδειγμα, ο υψηλός βαθμός "διαδραστικότητας" που περιέχεται σε chat rooms και σε online παιχνίδια μπορεί να δημιουργήσει εναλλακτικές πραγματικότητες για τους χρήστες τους. Η «ανωνυμία» που παρέχεται στα chat rooms μπορεί να ενθαρρύνει πολλούς μαθητές γυμνασίου οι οποίοι είναι ντροπαλοί και έχουν πρόβλημα να εκφραστούν στην πραγματική ομιλία. Ομοίως, το κουμπί "redo" το οποίο επιτρέπει στους παίκτες να αναιρέσουν το τελευταίο στοίχημα που έβαλαν τραβάει πολύ μεγάλο ποσοστό του ανθρώπων στα "ηλεκτρονικά καζίνο". Σύμφωνα με τον Griffiths από την εξέταση αυτών των διαρθρωτικών χαρακτηριστικών, μπορούμε να αποκτήσουμε καλύτερη κατανόηση του ποιες είναι οι ανάγκες των χρηστών, το πώς παρουσιάζονται οι κάθε είδους πληροφορίες και κατά πόσο διαστρεβλώνονται, όπως επίσης και πώς επηρεάζεται η αντίληψη των ανθρώπων (Griffiths, M.D., Parke, J. (2010). Adolescent gambling on the internet: a review. *Int J Adolesc Med Health*, 22(1):59-75).

1.3.4. Οι διαφορές των δύο φύλων πάνω στον τομέα "εθισμός στο διαδίκτυο"

Μερικές εμπειρικές μελέτες έχουν εξετάσει το στερεότυπο του χρήστη ο οποίος χρησιμοποιεί σε μεγάλο ποσοστό το διαδίκτυο. Από έρευνα που έγινε σε σχολείο της Ταϊβάν μόνο τρεις ήταν μαθήτριες από τα 54 άτομα που βρέθηκαν εθισμένα σε ένα συνολικό εύρος 900 μαθητών.

Παλινδρομική ανάλυση δείχνει ότι το φύλο είναι ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης σχετικά με τον εθισμό του διαδικτύου, δηλαδή, τα αρσενικά είναι πιο πιθανό να έχουν γίνει εθισμένα σε αυτό σε σχέση με τα θηλυκά. Οι Morahan-Martin και Schumacker

(Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29) ανέφεραν ότι τα αγόρια έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες από τα κορίτσια να είναι παθολογικοί χρήστες (12% έναντι 3%), ενώ τα κορίτσια έχουν περισσότερες πιθανότητες από τα αγόρια να μην έχουν συμπτώματα (28% έναντι 26%) ή να έχουν περιορισμένα συμπτώματα (69% έναντι 61%) σχετικά με αυτήν τη πάθηση. Η αντίληψη ότι τα αρσενικά, ή τουλάχιστον οι νέοι σπουδαστές κολλεγίων, είναι αντικειμενικά περισσότερο εθισμένοι στο διαδίκτυο έχει εμπειρική υποστήριξη. Ωστόσο, άλλα ευρήματα της έρευνας δείχνουν αντιφατικά αποτελέσματα.

Η Young (2008) σε έρευνα που πραγματοποίησε πάνω σε αυτό-επιλεγμένα δείγματα ανέφερε ότι στο δείγμα των εξαρτημένων στο διαδίκτυο περιλαμβάνονται 157 αγόρια και 239 κορίτσια. Η διαφορά μεταξύ αυτών των δύο ομάδων μελέτης φαίνεται να βρίσκεται στην μεθοδολογία που χρησιμοποιείται και τους ερωτηθέντες που προσλαμβάνονται για κάθε ομάδα. Οι μελέτες που δείχνουν ότι τα αγόρια έχουν περισσότερες πιθανότητες εθισμού διανέμονται σε ερωτηματολόγια στα σχολεία. Μια αναθεώρηση της έρευνας για τον εθισμό στο διαδίκτυο, η οποία περιλαμβάνει τυχαία δειγματοληψία, δεν εμφανίζει συστηματική προκατάληψη. Το ζήτημα του φύλου σε σχέση με το ζήτημα της χρήσης του διαδικτύου και των συνεπειών του είναι αρκετά σημαντικό. Είναι διαφορετικός ο τρόπος που χρησιμοποιούν τα αγόρια και τα κορίτσια το διαδίκτυο όπως και τις διάφορες εφαρμογές του. Η Young παρατήρησε ότι τα αγόρια έχουν την τάση να αναζητούν δραστηριότητες κύρους μέσα στο διαδίκτυο, όπως είναι τα διαδραστικά online παιχνίδια που βασίζονται κυρίως στη δύναμη, την κυριαρχία, τον έλεγχο, ή και τη βία, η οποία τους προσελκύει σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι τα κορίτσια. Τα κορίτσια, από την άλλη πλευρά, θα αναζητήσουν στενές φιλίες και προτιμούν ανώνυμη συνομιλία, στην οποία μπορούν να κρύψουν την εμφάνισή τους. Εικονικά περιβάλλοντα δίνουν στα κορίτσια μια αίσθηση ότι ανήκουν κάπου, ενώ τους παρέχουν εξίσου την ικανότητα να μοιραστούν τα συναισθήματα τους με ιδιωτικό και βολικό τρόπο. Μελέτη δείχνει ότι τα προβλήματα διαχείρισης χρόνου πάνω στην ενασχόληση με το διαδίκτυο όπως και τα σχετικά συμπτώματα που αυτό δημιουργεί, είναι κοινά και για τα δύο φύλα (Young, K.S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1): 21-37).

Με βάση τις παραπάνω μελέτες, τα προσωρινά συμπεράσματα που μπορούν να εξαχθούν είναι ότι τα αγόρια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο διαφορετικά από τα κορίτσια, και

ότι τα αγόρια είναι περισσότερο εθισμένα στο διαδίκτυο απ' ό τι τα κορίτσια. Σε επόμενο κεφάλαιο θα αναφερθούμε πιο αναλυτικά σε σχετικές έρευνες.

1.4. Ορισμός παιδικής ηλικίας

Ως παιδική ηλικία ορίζεται η χρονική περίοδος από την έναρξη της ζωής του ατόμου ως την ενηλικίωσή του. Η μελέτη της παιδικής ηλικίας ως μια διαφορετική εξελικτικά περίοδος της ζωής του ανθρώπου ξεκίνησε τον 17^ο και 18^ο αιώνα κυρίως από τις εκπαιδευτικές θεωρίες του φιλοσόφου John Locke, καθώς ως τότε τα παιδιά δεν αντιμετωπίζονταν παρά ως ατελής μορφές ενηλίκων (Eddy, M. D.(2010). The Alphabets of Nature: Children, Books and Natural History, 1750-1800. Nuncius. 25: 1-22).

Ο ορισμός και η έρευνα πάνω στη παιδική ηλικία διαφοροποιείται με βάση το επιστημονικό υπόβαθρο του ατόμου που τη διερευνά, ανθρωπολογικές, βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνιολογικές προσεγγίσεις αντιμετωπίζουν με ένα διαφορετικό τρόπο τη παιδική ηλικία. Για παράδειγμα, σύγχρονες κοινωνιολογικές αντιλήψεις αντιμετωπίζουν ως διαφορετικό αντικείμενο μελέτης τα παιδιά και ως διαφορετικό αντικείμενο τη παιδική ηλικία, διαχωρίζοντας τη μελέτη των παιδιών ως συμμετέχοντες στη κοινωνία και τη μελέτη της παιδικότητας ως κοινωνική μορφή (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. Am J Drug Alcohol Abuse, 36(5):233-41.).

Ανεξαρτήτως του επιστημονικού πεδίου εξέτασης της παιδικής ηλικίας, υπάρχει η διαφοροποίηση με βάση τα διακριτά εξελικτικά στάδια της παιδικής ηλικίας. Το πρώτο στάδιο ξεκινά στη περίοδο που το παιδί μιλά και βηματίζει και τερματίζει στη περίοδο των οκτώ ετών. Το παιδί στη περίοδο αυτή επικοινωνεί με τους άλλους, πειραματίζεται και παρατηρεί τον εξωτερικό κόσμο με στόχο την εξερεύνησή του. Η πρώιμη κοινωνική ζωή του παιδιού τοποθετείται σε αυτή τη περίοδο, κυρίως με την ανάπτυξη ισχυρών δεσμών με τα πρόσωπα φροντίδας (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. Am J Drug Alcohol Abuse, 36(5):233-41.).

Η μέση παιδική ηλικία που ξεκινά στην ηλικία των οκτώ στις περισσότερες χώρες του ανεπτυγμένου κόσμου, ακολουθεί χρονολογικά την έναρξη της βασικής σχολικής

εκπαίδευσης του παιδιού. Η σχολική ζωή οδηγεί σε μια επιτάχυνση της κοινωνικής και νοητικής ανάπτυξης του παιδιού. Στη περίοδο αυτή το παιδί μαθαίνει νέες δεξιότητες και επιλέγει το ίδιο τα άτομα με τα οποία θα αναπτύξει κοινωνικούς δεσμούς μέσω της φιλίας (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. Am J Drug Alcohol Abuse, 36(5):233-41.).

Η περίοδος αυτή ακολουθείται από την εφηβεία που χρονοθετείται περίπου στην ηλικία των 12 ετών. Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από βιολογικές αλλαγές για το παιδί (π.χ. σεξουαλικότητα) και από μια αλλαγή στη αναγνώριση του παιδιού ως ένα άτομο με νομικές υποχρεώσεις και ευθύνη των πράξεών του. Σε γενικές γραμμές, η εφηβεία αποτελεί τη τελευταία εξελικτική περίοδο προετοιμασίας του παιδιού για την ενήλικη ζωή (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. Am J Drug Alcohol Abuse, 36(5):233-41.).



1.5. Ιστορική αναδρομή του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες

Ο εθισμός από τις νέες τεχνολογίες δεν φαίνεται να έχει διερευνηθεί ούτε μέσα σε ένα πλαίσιο αντιμετώπισης των νέων τεχνολογιών ως κάτι το ενιαίο, ούτε και να υπάρχει μια συνέχεια στην έρευνα σε αυτό το πεδίο. Συνεπώς, παρατηρούνται περισσότερο μεμονωμένες πρωτοβουλίες έρευνας για το φαινόμενο αυτό, παρά οργανωμένες κινήσεις από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα. Εδώ και αρκετές δεκαετίες έχει διερευνηθεί η επιζήμια επίδραση της τηλεόρασης στη ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου (Johnson, S. (2006). Mental health problems on television. Ment Health Today, 37), ενώ μια νεότερη χρονολογικά τάση έχει επικεντρωθεί στη μελέτη του εθισμού από το διαδίκτυο. Ο πρώτος που ασχολήθηκε

συστηματικά με το ζήτημα αυτό ήταν ο ψυχίατρος Ivan Golberg στα μέσα τις δεκαετίας του 1990 που επικεντρώθηκε στη μελέτη του εθισμού από το διαδίκτυο, έργο το οποίο έγινε δημοφιλές μέσω της Kimberly Young στη συνέχεια, μιας από τις σημαντικότερες ερευνήτριες σε αυτό το πεδίο (Scott, D.A., Valley, B.A., Simecka, B.A. (2016). Mental Health Concerns in the Digital Age. International Journal of Mental Health and Addiction, 1-10., 2016).

Η συνεισφορά της Young ήταν βασική καθώς αντιμετώπισε τον εθισμό στο διαδίκτυο ως μια μορφή εθισμού παρόμοια με αυτή από άλλες καταστάσεις εθισμού, όπως για παράδειγμα ο παθολογικός τζόγος. Μετέπειτα ερευνητές όπως ο Scott μελέτησαν όχι τόσο την αιτιοπαθογένεια και τη φύση αυτής της μορφής εθισμού, όσο την επίδραση που είχε σε διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου, όχι απαραίτητα άμεσα συνδεδεμένες με τη ψυχική του κατάσταση (π.χ. αποδοτικότητα στην εργασία) (Scott, D.A., Valley, B.A., Simecka, B.A. (2016). Mental Health Concerns in the Digital Age. International Journal of Mental Health and Addiction, 1-10.).

Σαν επακόλουθο αυτών των διαπιστώσεων προτάθηκε ο ορισμός της εξάρτησης από το διαδίκτυο ως μιας παθολογικής κατάστασης του ψυχισμού του ατόμου, ακόμα και εντός των πλαισίων της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, μια πρόταση η οποία αντιμετωπίστηκε με αρκετά έντονο σκεπτικισμό από ένα μεγάλο μέρος της επιστημονικής κοινότητας. Βασική αιτία της συγκεκριμένης διαφωνίας ήταν η αδυναμία διαχωρισμού της εθιστικής χρήσης του διαδικτύου και της τεχνολογίας γενικότερα από την επαγγελματική χρήση των νέων τεχνολογιών. Υπήρξε επίσης η θεώρηση αυτής της μορφής «εθισμού» ως μια συνέπεια προηγούμενων παθολογικών ψυχικών καταστάσεων, των οποίων αποτελεί σύμπτωμα και όχι μια αυτόνομη ψυχοπαθολογική κατάσταση. Επίσης, η πρόταση θεώρησης της υπερβολικής ρήσης του διαδικτύου ως μιας διαταραχής, συνέπεσε χρονολογικά με τη προσθήκη αρκετών αριθμητικά νέων ψυχικών διαταραχών στα διαγνωστικά κριτήρια του DSM, κάτι που βρήκε αντίθετο ένα μεγάλο μέρος της επιστημονικής κοινότητας (Scott, D.A., Valley, B.A., Simecka, B.A. (2016). Mental Health Concerns in the Digital Age. International Journal of Mental Health and Addiction, 1-10.).

Επίσης, έχει προταθεί ένα ψυχοπαθολογικό φάσμα αναφορικά με το είδος χρήσης των νέων τεχνολογιών. Για παράδειγμα, μελετάται το φαινόμενο του cyber bullying, το οποίο δεν σχετίζεται απαραίτητα με τη πολύωρη χρήση του διαδικτύου, αλλά με το είδος των σχέσεων που αναπτύσσουν τα άτομα μέσω αυτού. Διερευνώνται ακόμα άλλα φαινόμενα όπως η συνεχής αποστολή γραπτών μηνυμάτων μέσω ηλεκτρονικών συσκευών, η διαδικτυακή

πορνογραφία και η συσσώρευση ψηφιακών εικόνων που πιθανώς να αποτελούν μορφές παθολογικού εθισμού μέσα από τη χρήση των νέων τεχνολογιών (Ferraro, F.R., Weatherly, J.N. (2016). Texting Dependence, iPod Dependence, and Delay Discounting. *Am J Psychol*, 129(2):161-8; Jacobson, C., Bailin, A., Milanaik, R., Adesman, A. (2016). Adolescent Health Implications of New Age Technology. *Pediatr Clin North Am*, 63(1):183-94; van Bennekom, M.J., Blom, R.M., Vulink, N., Denys, D. (2015). A case of digital hoarding. *BMJ Case Rep*, 2015).

Αξίζει επίσης αναφοράς το ότι όχι μόνο δεν υπάρχει ένα ευρέως αποδεκτό πλαίσιο για τη μελέτη του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες, αλλά παρατηρείται και μια μεγάλη ασυμφωνία ακόμα και στο επίπεδο της ορολογίας που χρησιμοποιείται. Για παράδειγμα, ως προς τον εθισμό από το διαδίκτυο ο Volpe και οι συνεργάτες του (2015) εντοπίζουν τους εξής ορισμούς στη βιβλιογραφία, που όλοι αναφέρονται στο ίδιο υπό μελέτη φαινόμενο:

- Προβληματική χρήση του διαδικτύου
- Εθισμός από το διαδίκτυο
- Διαταραχή ιδεοψυχαναγκαστικής χρήσης του διαδικτύου
- Διαταραχή εξάρτησης από το διαδίκτυο
- Υπερβολική χρήση του διαδικτύου
- Εθισμός από τον υπολογιστή
- Κυβερνο-εθισμός
- Εθισμός από τα δίκτυα (net addiction)
- Ψυχαναγκαστική χρήση του διαδικτύου
- Εξάρτηση από το διαδίκτυο
- Υπερβάλλουσα χρήση του διαδικτύου
- Διαταραχή σχετιζόμενη με το διαδίκτυο
- Εξάρτηση από τη διαδικτυακή συμπεριφορά
- Παθολογική χρήση του ίντερνετ (Volpe, U., Dell’Osso, B., Fiorillo, A., Mucic, D., Aboujaoude, E. (2015). Internet-related psychopathology: clinical phenotypes and perspectives in an evolving field. *Journal of Psychopathology*, 21:406-414)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

2.1. Θεωρητικές προσεγγίσεις

Πέραν της συχνότητας της εξάρτησης στις νέες τεχνολογίες, ιδιαίτερη αξία έχει η διαμόρφωση ενός θεωρητικού πλαισίου για την επεξήγησή της, καθώς κάτι τέτοιο όχι μόνο

θα αποτυπώνει με σαφήνεια τους εξελικτικούς της μηχανισμούς, αλλά και πιθανώς να βοηθούσε στην ανάπτυξη των κατάλληλων θεραπευτικών πλαισίων για την αντιμετώπισή της.

Ένα μοντέλο είναι αυτό του κοινωνικού άγχους, γνωστό και ως η διαπροσωπική θεωρία επεξήγησης της εξάρτησης και του εθισμού. Κατά το συγκεκριμένο μοντέλο, το οποίο προτάθηκε αποκλειστικά για την επεξήγηση της εξάρτησης από το διαδίκτυο και όχι από τις νέες τεχνολογίες συνολικότερα, εκτιμάται πως το κοινωνικό άγχος έχει μια διαμεσολαβητική επίδραση στο διαδικτυακό εθισμό. Η ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών επαφών με τους γονείς κατά τη παιδική ηλικία σχετίζεται με την ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών επαφών με τους συνομήλικους, οδηγώντας έτσι σε χαμηλότερα σκορ κοινωνικού άγχους. Η εντατική χρήση του διαδικτύου, δραστηριότητα συχνά αποκομμένη από το κοινωνικό περίγυρο, βασίζεται στις φτωχές κοινωνικές σχέσεις με τους συνομηλικούς και στο έντονο κοινωνικό άγχος, το οποίο έχει συνεπώς μια διαμεσολαβητική επίδραση στον εθισμό (Liu, C.Y., Kuo, F.Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyber psychol Behav*, 10(6):799-804).

Σε μια άλλη ενδιαφέρουσα μελέτη σύγκρισης παιδιών με διαταραχή χρήσης διαδικτυακών παιχνιδιών και μη εξαρτημένα παιδιά, φάνηκε πως οι τρεις πρώτες ομάδες μοιράζονταν ένα παρόμοιο προφίλ ως προς τις επαναλαμβανόμενες και εθιστικές συμπεριφορές τους, συναινώντας επομένως στην άποψη περί ενός κοινού υπόβαθρου μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των υπόλοιπων μορφών εθισμού (Choi, S.W., Kim, H.S., Kim, G.Y., et al. (2014). Similarities and differences among Internet gaming disorder, gambling disorder and alcohol use disorder: a focus on impulsivity and compulsivity. *J Behav Addict*, 3(4):246-53.).

Ένα αρκετά μεταγενέστερο μοντέλο είναι το ψυχολογικό μοντέλο της εξάρτησης. Σε αυτό το μοντέλο δίνεται μικρή σημασία σε παράγοντες κοινωνικούς, όπως για παράδειγμα η φτώχεια, ο κοινωνικός αποκλεισμός και ο υπερατομικισμός. Βασίζεται επίσης στην επεξήγηση σύγχρονων μορφών εθισμού με βάση παράγοντες ενδοατομικούς όπως η ανεπάρκεια διαχείρισης του χρόνου και η διαταραχή του ελέγχου των παρορμήσεων (Suissa, A.J. (2015). Cyber addictions: toward a psychosocial perspective. *Addict Behav*, 43:28-32).

Στη βιβλιογραφία συναντάται επίσης το οικογενειακό μοντέλο επεξήγησης της εξάρτησης και του εθισμού. Κατά το μοντέλο αυτό, οι δυσλειτουργικές οικογενειακές σχέσεις

ευθύνονται για την ανάπτυξη της εξάρτησης από το διαδίκτυο. Μια αρκετά πρόσφατη μάλιστα εξέλιξη αυτού του μοντέλου, θέλει όχι την ίδια τη δυσλειτουργική σχέση με τους γονείς ως προκλητικό παράγοντα, αλλά το στρες το οποίο εκτιμάται πως διαμεσολαβεί ανάμεσα στη σχέση των δυσλειτουργικών οικογενειακών σχέσεων και του εθισμού από το διαδίκτυο, κάτι το οποίο βασίζεται στη ζημιογόνο δράση του στρες στη λήψη αποφάσεων και το προμετωπιαίο φλοιό που ως γνωστόν έχουν κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση του εθισμού (Lam, L.T., Wong, E.M. (2015). Stress moderates the relationship between problematic Internet use by parents and problematic Internet use by adolescents. *J Adolesc Health*, 56(3):300-6).

Μια άλλη θεώρηση είναι αυτή των ομοιοτήτων (Olsen, V.V., Lugo, R.G., Sütterlin, S. (2015). The somatic marker theory in the context of addiction: contributions to understanding development and maintenance. *Psychol Res Behav Manag*, 8:187-200.). Το μοντέλο αυτό βασίζεται στο ότι ο εθισμός από τις νέες τεχνολογίες μοιράζεται κοινά νευροβιολογικά συμπτώματα με τον εθισμό στις ουσίες και το τζόγο. Συνεπώς, οφείλουν να εξετάζονται υπό ένα κοινό πλαίσιο. Το κοινό σημείο και των επιμέρους εθισμών εκτιμάται πως είναι η επαναλαμβανόμενη και ψυχαναγκαστική συμπεριφορά και η εμπλοκή στη διαδικασία λήψης απόφασης, η οποία και οδηγεί στην ανάπτυξη του εθισμού. Μια επίσης σημαντική παράμετρος είναι το όριο της ανταμοιβής, η οποία υπάρχει και στις υπόλοιπες μορφές εθισμού. Το άτομο αναγκάζεται να ξοδέψει περισσότερο χρονικό διάστημα ώστε να πετύχει το επιθυμητό επίπεδο ικανοποίησης, αφού η δαπάνη του χρόνου που προηγουμένως ξόδευε δεν μπορεί πλέον να πετύχει αυτό το επίπεδο ανταμοιβής.

Πράγματι, τα δεδομένα της θεωρίας αυτής φαίνεται να υποστηρίζονται από ερευνητικά ευρήματα. Στα παιδιά που πληρούν τα κριτήρια για εξάρτηση από το διαδίκτυο παρατηρείται το φαινόμενο “craving”, η συνεχής δηλαδή αναζήτηση της πρόσβασης στο διαδίκτυο κατά παρόμοιο τρόπο που ένα άτομο εξαρτημένο από ουσίες ζητά επίμονα τη λήψη ουσιών (Niu, G.F., Sun, X.J., Subrahmanyam, K., Kong, F.C., Tian, Y., Zhou, Z.K. (2016). Cue-induced craving for Internet among Internet addicts. *Addict Behav*, 62:1-5).

Τέλος, μια πολύ πρόσφατη θεώρηση είναι αυτή της σύνδεσης της εξάρτησης με τα αυτιστικού τύπου συμπτώματα. Καθώς τα παιδιά με υψηλότερα σκορ εθισμού στο διαδίκτυο έχουν και υψηλότερα σκορ αυτιστικών συμπτωμάτων, εκτιμάται πως ο εθισμός από το διαδίκτυο συνδέεται με μια παθολογική στροφή του ατόμου προς τον εαυτό του (Shane-Simpson, C., Brooks, P.J., Obeid, R., Denton, E.G., Gillespie-Lynch, K. (2016). Associations

between compulsive internet use and the autism spectrum. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 23: 152-165).

2.1.1 Θεωρήσεις της εξάρτησης από τις τεχνολογίες από μεριάς των ερευνητών

Το βασικό στοιχείο των ανωτέρω προσεγγίσεων είναι πως αντιμετωπίζουν την εξάρτηση από τις νέες τεχνολογίες υπό το πρίσμα μιας ψυχικής διαταραχής, όπως άλλωστε κατηγοριοποιείται με βάση τη τελευταία έκδοση του DSM. Ωστόσο, κατά τη πρόσφατη θεωρία του Kardefelt - Winther (2016) η θεώρηση του εθισμού ως μια παθολογική ψυχιατρική κατάσταση ούτε βοηθά στην εξάλειψη του φαινομένου, αλλά ούτε και υποστηρίζεται από κατάλληλα ερευνητικά ευρήματα. Κατά τη θεώρηση αυτή ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί μάλλον μια συμπεριφορά αντιμετώπισης καταστάσεων (coping behavior), παρά μια ψυχιατρική διαταραχή. Η θεώρηση του Kardefelt - Winther (2016) βασίζεται στο ότι η «εξάρτηση» από το διαδίκτυο δεν φαίνεται να πληροί τα κριτήρια της εξάρτησης όπως νοείται στο χώρο των κοινωνικών επιστημών και των επιστημών υγείας, καθώς ένα κοινό χαρακτηριστικό των εξαρτήσεων είναι πως οδηγούν στο θάνατο αν δεν διακοπούν (π.χ. εξάρτηση από ψυχοτρόπες ουσίες και αλκοόλ). Συνεπώς, κατά την άποψη του ο «εθισμός» στο διαδίκτυο, όπως και άλλες μορφές «εθισμού» αποτελούν συμπεριφορές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων και δεν πληρούν απαραίτητα τα κριτήρια του εθισμού, κάτι που υποστηρίζεται και από ευρήματα ορισμένων ερευνών (Kardefelt-Winther, D. (2016). *Conceptualizing Internet use disorders: Addiction or coping process?* *Psychiatry Clin Neurosci*, 2016 Jun 9. doi: 10.1111/pcn.12413.).

2.2. Επιπολασμός της εξάρτησης σε χώρες του εξωτερικού

Ο επιπολασμός της εξάρτησης από το διαδίκτυο διαφέρει ανά χώρα και κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον, κάτι που είναι αναμενόμενο λόγω της ανομοιογένειας στη πρόσβαση στο διαδίκτυο μεταξύ των περιβαλλόντων αυτών.

Στη Κίνα τα επίπεδα εθισμού στις νέες τεχνολογίες είναι παρομοίως υψηλά. Σε μια μελέτη με μεγάλο δείγμα μαθητών (N=24.013) διαπιστώθηκε πως το 11.7% των όσων χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο ήταν εθισμένοι. Τα ποσοστά αυτά διαφοροποιούνται ωστόσο ανάλογα με το τόπο κατοικίας. Για παράδειγμα, οι μαθητές των επαρχιακών περιοχών είχαν μια ελαφρώς υψηλότερη συχνότητα εθισμού (12.1%) (Li, Y., Zhang, X., Lu, F., Zhang, Q.,

Wang, Y. (2014). Internet addiction among elementary and middle school students in China: a nationally representative sample study. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17(2):111-6). Παρομοίως, για τους μαθητές στο Χονγκ-Κονγκ ο επιπολασμός του εθισμού ήταν αρκετά υψηλότερος, αφού το 25.3% του δείγματος μιας μελέτης πληρούσε τα κριτήρια (Wu, C.S., Wong, H.T., Yu, K.F., et al. (2016). Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatr*, 16:130). Ανάλογη είναι και η εικόνα των μαθητών της χώρας ως προς τη χρήση άλλων νέων τεχνολογιών. Για παράδειγμα, μια άλλη μελέτη σε πληθυσμό μαθητών διαπίστωσε πως παρακολουθούσαν κατά μέσο όρο 9-10 ώρες την εβδομάδα τηλεόραση, κάτι που φανερώνει υψηλά επίπεδα χρήσης της (Parvanta, S.A., Brown, J.D., Du, S., Zimmer, C.R., Zhao, X., Zhai, F. (2010). Television use and snacking behaviors among children and adolescents in China. *J Adolesc Health*, 46(4):339-45).

Αναμφίβολα, η υψηλότερη συχνότητα έχει καταγραφεί στις χώρες της ανατολικής Ασίας. Το υψηλότερο ίσως ποσοστό εθισμού έχει καταγραφεί στη Ταϊλάνδη, όπου σε μια πρόσφατη έρευνα σε πληθυσμό μαθητών διαπιστώθηκε πως το 41.8% εξ' αυτών ήταν εθισμένο στη χρήση του facebook (Khumsri, J., Yingyeun, R., Mereerat Manwong, Hanprathet, N., Phanasathit, M. (2015). Prevalence of Facebook Addiction and Related Factors Among Thai High School Students. *J Med Assoc Thai*, 98 Suppl 3:S51-60). Μια άλλη μελέτη στην Ινδία φανέρωσε πως το 11.8% του εξεταζόμενου δείγματος πληρούσε τα κριτήρια του παθολογικού εθισμού (Yadav, P., Banwari, G., Parmar, C., Maniar, R. (2013). Internet addiction and its correlates among high school students: a preliminary study from Ahmedabad, India. *Asian J Psychiatr*, 6(6):500-5).

2.2.1 Επιπολασμός της εξάρτησης στις βαλκανικές χώρες και την Κύπρο

Ως προς τη θεωρητική απόδοση του εθισμού, έχουν προταθεί διαφορετικές αποδόσεις. Η συχνότητα διαφέρει ωστόσο με βάση ορισμένους επιμέρους παράγοντες που δεν έχουν αποτυπωθεί με ακρίβεια και μεθοδολογική αξιοπιστία στη βιβλιογραφία. Ένας τέτοιος παράγοντας είναι η ηλικία. Σε μια σχετική έρευνα στην Ελλάδα η οποία εξέτασε τη συχνότητα του επιπολασμού της εξάρτησης στο διαδίκτυο σε μαθητές δημοτικού σχολείου, εντοπίστηκε μια συχνότητα κοντά στο 30% (Tsimtsiou, Z., Haidich, A.B., Spachos, D., et al. (2015). Internet addiction in Greek medical students: an online survey. *Acad Psychiatry*, 39(3):300-4), ενώ σε μια ανάλογη έρευνα την ίδια περίπου χρονική περίοδο στην ίδια χώρα

σε μαθητές σχολείου εντοπίστηκε μια συχνότητα του 3.1% (Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *JAdolesc*, 36(3):565-76.). Συνεπώς, πέραν από τους όποιους άλλους επιμέρους παράγοντες κινδύνου, η ηλικία φαίνεται να αποτελεί μια καθοριστική μεταβλητή για τη διαφοροποίηση του επιπολασμού της εξάρτησης στο διαδίκτυο.

Μια άλλη ιδιαίτερης αναφοράς παράμετρος είναι η χώρα στην οποία εξετάζεται το φαινόμενο. Πράγματι, εφόσον η εξάρτηση από τις νέες τεχνολογίες αποτελεί μια διαταραχή που προκύπτει με βάση παράγοντες που η προσβασιμότητα στους οποίους διαφέρει από χώρα σε χώρα, είναι αναμενόμενο το κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον να έχει μια άμεση επίδραση. Για παράδειγμα, μια μελέτη στη Σερβία κατέγραψε την εξάρτηση σε μαθητές σχολείου στο 18.7% (Ac-Nikolić, E., Zarić, D., Nićiforović-Šurković, O. (2015). Prevalence of Internet Addiction among Schoolchildren in Novi Sad. *Srp Arh Celok Lek*, 143(11-12):719-25.), ποσοστό αρκετά υψηλότερο σε σχέση με τη προαναφερθείσα μελέτη στην Ελλάδα (Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *JAdolesc*, 36(3):565-76.).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥ

3.1. Βασικά στοιχεία του προφίλ

Εν αντιθέσει με το παρελθόν και με έτερες εξαρτησιογόνες τάσεις, το προφίλ των εθισμένων παιδιών στις νέες τεχνολογίες, δεν είναι μονοδιάστατο, ούτε αφορά συγκεκριμένα γνωρίσματα και χαρακτηριστικά, καθώς το φαινόμενο αυτό είναι σύνθετο και πολυδιάστατο . Ωστόσο, σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξαχθεί, το κύριο προφίλ το οποίο συναντάται συχνότερα στις περιπτώσεις του διαδικτυακού εθισμού, αφορά ανθρώπους ευαίσθητους, με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επιπλέον σύμφωνα με μια συγκριτική έρευνα παιδιών με εθισμό από το διαδίκτυο και χρηστών του διαδικτύου χωρίς εθισμό, κάποια από τα στοιχεία του προφίλ των παιδιών με εθισμό είναι τα ακόλουθα (Whang, L.S., Lee, S., Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 6(2):143-50):

- Έχουν δυσλειτουργικές κοινωνικές σχέσεις.
- Χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως ένα μέσο δραπετεύσης από τη πραγματικότητα.
- Όταν βιώνουν στρες ή καταθλιπτικά συμπτώματα χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σαν ένα μέσο αντιμετώπισής τους.
- Βιώνουν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς, κατάθλιψης και ιδεοψυχαναγκασμού από τα παιδιά χωρίς εθισμό.
- Αντιμετωπίζουν υψηλότερο βαθμό διαπροσωπικών κινδύνων και έχουν μια μεγαλύτερη αίσθηση οικειότητας με τους αγνώστους.

3.2. Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο διαδίκτυο

Σε γενικές γραμμές, το διαδίκτυο είναι ένα τεχνολογικό εργαλείο το οποίο έχει προωθηθεί σε μεγάλο βαθμό, καθιστώντας την ανίχνευση και διάγνωση του εθισμού μια δύσκολη υπόθεση. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τα κριτήρια που διαφοροποιούν τον φυσιολογικό από τον παθολογικά εθισμένο χρήστη. Η σωστή διάγνωση πολύ συχνά περιπλέκεται από το γεγονός ότι δεν υπάρχει έως σήμερα μία αποδεκτή δέσμη κριτηρίων για τον εθισμό που να αναφέρονται στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών. Από όλες τις αιτίες που προκαλούν εθισμό στο διαδίκτυο ο παθολογικός τζόγος είναι ίσως ο σημαντικότερος λόγος που κάνει τόσο καταναγκαστική τη χρήση του διαδικτύου.

Πρώτος ο Goldberg , αποδέχτηκε πως υπάρχει το ενδεχόμενο εθισμού και εξάρτησης, από τη χρήση του διαδικτύου και δημιούργησε τη κλίμακα εκτίμησης «Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet Addictive Disorder, IAD)», με επτά διαγνωστικά κριτήρια, τα οποία προσαρμόστηκαν με στοιχεία από το DSM-IV (1994). Τα 7 διαγνωστικά κριτήρια, αναπτύσσονται ως εξής:

- ✓ Διαγνωστικό Κριτήριο 1: Ανοχή. Η έννοια της «Ανοχής» καθορίζεται από την ανάγκη ο χρήστης να παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα στο διαδίκτυο προκειμένου να αισθανθεί το αίσθημα της ικανοποίησης.
- ✓ Διαγνωστικό Κριτήριο 2: Στέρηση. Ως έννοια η «Στέρηση» αναλύεται σε τρία στάδια, ως εξής:
 - 1^ο Στάδιο: Μείωση της χρήσης του διαδικτύου ή διακοπή της για μεγάλο χρονικό διάστημα.
 - 2^ο Στάδιο: Η διαδικασία αυτή της διακοπής θα δημιουργήσει στο άτομο πληθώρα συμπτωμάτων όπως ψυχοκινητική αναταραχή, αίσθημα ανησυχίας, έμμονες σκέψεις για αυτό που συμβαίνει στο διαδίκτυο, φαντασίες ή όνειρα για το διαδίκτυο, καθώς και εθελοντικές ή ακούσιες κινήσεις δακτυλογράφησης των δακτύλων.
 - 3^ο Στάδιο: Τα συμπτώματα που δημιουργούνται στο δεύτερο στάδιο αρχίζουν να προκαλούν έντονη δυσφορία, εξάντληση και μείωση της ενέργειας του ατόμου καθώς και δυσκολία να ανταπεξέλθει σε καθημερινές δραστηριότητες. Ως διαγνωστικό κριτήριο, η «Στέρηση» επιβεβαιώνεται όταν ο χρήστης, κατά τη διαδικασία χρήσης του διαδικτύου ή μιας παρόμοιας σε απευθείας σύνδεσης υπηρεσίας, διακατέχεται από

ένα αίσθημα ανακούφισης και απομάκρυνσης των στερητικών συμπτωμάτων (2^ο Στάδιο).

- ✓ Διαγνωστικό Κριτήριο 3: Το διαδίκτυο, γίνεται προσπελάσιμο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- ✓ Διαγνωστικό Κριτήριο 4: Υπάρχει μια διαρκής επιθυμία χρήσης του διαδικτύου ή ανεπιτυχείς προσπάθειες, να μειωθεί ή να διακοπεί η χρήση του διαδικτύου.
- ✓ Διαγνωστικό Κριτήριο 5: Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό χρόνου ξοδεύεται σε δραστηριότητες, σχετικές με τη χρήση του διαδικτύου.
- ✓ Διαγνωστικό Κριτήριο 6: Σημαντικές οικογενειακές, κοινωνικές, επαγγελματικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, εγκαταλείπονται ή μειώνονται στη διάρκεια ή και στη συχνότητα εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου.
- ✓ Διαγνωστικό Κριτήριο 7: Η χρήση του διαδικτύου συνεχίζεται, παρά τη γνώση κατοχής ενός επίμονου ή επαναλαμβανόμενου φυσικού, κοινωνικού, επαγγελματικού ή ψυχολογικού προβλήματος, το οποίο είναι πιθανό να έχει προκληθεί ή να έχει επιδεινωθεί από τη χρήση του διαδικτύου Στην περίπτωση που από την ανωτέρω κλίμακα, συμπληρώνονται τρία (ή περισσότερα) από τα παραπάνω κριτήρια, σε χρονικό διάστημα εντός δώδεκα μηνών, τότε ο χρήστης κρίνεται ασθενής (εθισμένος), κατά τον Goldberg.

Goldberg, I., (1996) «Internet Addiction. Electronic message posted to Research Discussion List».

Η Young (2008), πιστεύει πως όλα τα ακόλουθα κριτήρια είναι πολύ σημαντικά έτσι ώστε να μπορεί να καταλάβει κάποιος εάν έχει εθιστεί στο διαδίκτυο:

- Αισθάνεται απορροφημένος με το διαδίκτυο (σκέφτεστε τις προηγούμενες online δραστηριότητες που είχε ή ανυπομονεί για την επόμενη online συνεδρία).
- Νιώθει την ανάγκη να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο με ολοένα και αυξανόμενο χρονικό διάστημα ώστε να επιτευχθεί η ικανοποίησή του.
- Έχει κάνει επανειλημμένα ανεπιτυχείς προσπάθειες για να περιορίσει ή να σταματήσει τη χρήση του.
- Αισθάνεται ανησυχία, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα ή γίνεται κυκλοθυμικός όταν προσπαθεί να μειώσει ή να σταματήσει τη χρήση του διαδικτύου.

- Μένει σε απευθείας σύνδεση περισσότερο από ό, τι είχε υπολογίσει αρχικά.
- Έχει διακυβέψει ή διακινδυνεύσει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαίδευσης ή ευκαιρίας σταδιοδρομίας λόγω του διαδικτύου.
- Έχει πει ψέματα σε μέλη της οικογένειας, θεραπευτές ή άλλους για να συγκαλύψει την έκταση της εμπλοκής του με το Internet.
- Χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως έναν τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα ή την ανακούφιση μιας διάθεσης δυσφορίας (π.χ., τα συναισθήματα της ανικανότητας, της ενοχής, του άγχους, της κατάθλιψης) (Young, K.S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1): 21-37).

Μόνο παιδιά τα οποία χρησιμοποιούν το διαδίκτυο λόγω ψυχαγωγίας μπορούν να μελετηθούν αφού πρέπει να εξαιρεθούν τα παιδιά τα οποία είναι αναγκαίο να περνάνε εκεί πολύ ώρα λόγω κάποιας εργασίας. Εάν ο ερωτώμενος απαντήσει “ναι” τουλάχιστον σε πέντε από τις οκτώ ερωτήσεις μέσα σε μια πάροδο έξι μηνών τότε μπορούμε να πούμε ότι το άτομο αυτό έχει εθιστεί στο διαδίκτυο. Αυτός ο κατάλογος προσφέρει έναν ορισμό του εθισμού στο Διαδίκτυο για να μας βοηθήσει να διαφοροποιήσουμε την κανονική από την καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου, αλλά όλα αυτά τα ανησυχητικά σημάδια μπορούν συχνά να επισκιασθούν από την πολιτιστικούς κανόνες που ενθαρρύνουν και ενισχύουν τη χρήση του. Δηλαδή, ακόμη και εάν ένα πρόσωπο πληροί όλα τα οκτώ παραπάνω κριτήρια, τα σημάδια της κακοποίησης μπορούν να δικαιολογηθούν, και το άτομο να πει: "χρειάζομαι το διαδίκτυο για την δουλειά μου » ή «είναι απλά μια μηχανή", όταν στην πραγματικότητα, το διαδίκτυο τους έχει φέρει έναν παθολογικό εθισμό τον οποίο δεν είναι σε θέση να αντιληφθούν.

Παρόλο που ο χρόνος δεν είναι άμεσο κριτήριο ώστε να εντοπίσει κάποιος τον εθισμό στο διαδίκτυο, τα εξαρτημένα παιδιά έχουν κάποιον υπερβολικά μεγάλο χρόνο απασχόλησης στο διαδίκτυο ξοδεύοντας περίπου 40 - 80 ώρες την εβδομάδα. Οι φυσιολογικές ώρες ύπνου παύουν να ισχύουν σε αυτά τα παιδιά λόγω χρήσης του διαδικτύου κατά τις βραδινές ώρες, και συνεπώς η πλοήγηση στο διαδίκτυο μπορεί να συνεχιστεί έως τις 2:00, 3:00, ή και 4:00 το πρωί χωρίς να δίνουν σημασία στο γεγονός ότι την επόμενη μέρα θα πρέπει να ξυπνήσουν νωρίς για κάποια εργασία ή για το σχολείο. Σε ακραίες περιπτώσεις, χρησιμοποιούνται χάπια καφεΐνης που διευκολύνουν και αυξάνουν την ώρα που μπορεί κάποιος να μείνει ξύπνιος. Ο εν λόγω τρόπος ζωής με την έλλειψη ύπνου προκαλεί υπερβολική κόπωση, αλλοιώνοντας

ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές επιδόσεις, και μπορεί να μειώσει το ανοσοποιητικό σύστημα, αφήνοντας το ευάλωτο σε ασθένειες. Όταν φυσικά είναι κάποιος καθισμένος μπροστά στον υπολογιστή του για τόσο παρατεταμένες περιόδους, σημαίνει επίσης ότι δεν παίρνει τη σωστή άσκηση και μερικές φορές ίσως να βρίσκεται σε αυξημένο κίνδυνο για σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα. Όπως ένας αλκοολικός που πρέπει να καταναλώνει όλο μεγαλύτερες ποσότητες αλκοόλ για να ικανοποιηθεί, έτσι και αυτοί που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο περνούν όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Στις περισσότερες περιπτώσεις “διαταραχής άμεσης κατανάλωσης”, χάνεται ο έλεγχος, και ο εξαναγκασμός ενός ατόμου συνδέεται συχνά με όλο και πιο επώδυνες καταστάσεις έντασης και αναταραχής, που ο μόνος τρόπος για να ανακουφισθεί το παιδί είναι με την ολοκλήρωση της πράξης. Σε κάθε περίπτωση, αυτή η καταναγκαστική συμπεριφορά χρησιμεύει στη μείωση της συναισθηματικής έντασης του παιδιού. Κατά τον ίδιο τρόπο, ένας εξαρτημένος από το διαδίκτυο χρησιμοποιεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή του λιγότερο για τη χρήση του ως εργαλείο πληροφόρησης και περισσότερο για εξεύρεση ψυχολογική διαφυγής για να αντιμετωπίσει τα προβλήματα της ζωής.

Αυτή η ολοκλήρωση που επιτυγχάνεται από αυτές τις ενέργειες σίγουρα αλλάζει την ψυχολογία του κάθε ατόμου. Το θέμα όμως είναι πόσο εικονική και ψεύτικη είναι πραγματικά η κατάσταση αυτή. Ο διαδικτυακός εθισμός, με την ανωνυμία των ηλεκτρονικών συναλλαγών που παρέχει, δημιουργεί ένα εικονικό πλαίσιο που καλλιεργεί ένα τρόπο διαφυγής από τις συναισθηματικές δυσκολίες (π.χ. άγχος, κατάθλιψη), τις προβληματικές καταστάσεις ή τις προσωπικές δυσκολίες (π.χ. τα ακαδημαϊκά προβλήματα, ξαφνική ανεργία, οικογενειακή διχόνοια). Όταν οι εθισμένοι στο διαδίκτυο είναι αναγκασμένοι να πάνε κάπου που δεν θα υπάρχει πρόσβαση σε αυτό, τότε αισθάνονται μια αίσθηση απόσυρσης με σκέψεις του τύπου "πρέπει να το έχω", "δεν μπορώ να φύγω χωρίς αυτό", ή "το χρειάζομαι." Επειδή οι ίδιοι οι εθισμοί εξυπηρετούν σε θετικό βαθμό τον εξαρτημένο, η αίσθηση ικανοποίησης που του προκαλεί, κάνει όλο και μεγαλύτερη την ανάγκη του για αυτό, με συνέπεια να καταστρέφει τη ζωή του.

3.3. Αρνητικές συνέπειες της εθιστικής χρήσης του διαδικτύου.

Οι αρνητικές συνέπειες από τα διάφορα είδη εξάρτησης είναι πολλές. Ο αλκοολισμός μπορεί να προκαλέσει “καταστροφή” του ήπατος όπως και η χρήση κοκαΐνης μπορεί να δημιουργήσει μεγάλες πιθανότητες κάποιου εγκεφαλικού επεισοδίου. Όπως όμως αναφέραμε και παραπάνω, οι επιπτώσεις που μπορεί να έχει κάποιος από τον εθισμό στο διαδίκτυο δεν έχουν καμία σχέση με αυτές, προκαλούν όμως άλλα προβλήματα στο κοινωνικό περιβάλλον του κάθε χρήστη.

3.3.1. Οικογενειακά Προβλήματα

Τα προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις που προκαλούνται από τον εθισμό στο διαδίκτυο έχουν περάσει σχεδόν απαρατήρητα κυρίως λόγω της υψηλής δημοτικότητας που έχει αυτό. Αποτελέσματα από έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μια ομάδα παιδιών οι οποίοι είχαν εθιστεί, έδειξε ότι ένα ποσοστό της τάξης του 53% έχει παρουσιάσει προβλήματα στις κοινωνικές του σχέσεις όπως σχέσεις γονέα-παιδιού, και στις διάφορες φιλίες που έχουν. Όλα τα παραπάνω προβλήματα έχει αναφερθεί ότι βασίζονται πάνω στον εθισμό του παιδιού το οποίο περνάει όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά από τον υπολογιστή του και σαν αποτέλεσμα θυσιάζει την προσωπική του ζωή.

Το οικογενειακό περιβάλλον προσπαθεί να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά αυτή ως μια φάση που είναι παροδική και έχει την ελπίδα ότι σύντομα θα σταματήσει. Ωστόσο, όταν η εθιστική συμπεριφορά συνεχίζεται, τα επιχειρήματα σχετικά με την αύξηση του χρόνου και της ενέργειας που δαπανάει on-line αναγκάζουν την οικογένεια να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στο παιδί και να του μιλήσει σχετικά με αυτό, πράγμα το οποίο όμως τις περισσότερες φορές δε βοηθάει καθόλου καθώς υπάρχει άρνηση από την πλευρά του εθισμένου να συνειδητοποιήσει το πρόβλημα του. Τα εξαρτημένα παιδιά εξαγριώνονται όταν κάποιο άτομο τους απασχολεί και τους κάνει να χάνουν χρόνο από την παραμονή τους στο διαδίκτυο και εμφανίζουν έντονη επιθετικότητα και διακυμάνσεις στη συμπεριφορά τους. Τα εθισμένα παιδιά τα οποία ρωτήθηκαν σχετικά με τον υπερβολικό χρόνο που αφιερώνουν στο διαδίκτυο, για να υπερασπίσουν τον εαυτό τους χρησιμοποίησαν φράσεις όπως «εγώ δεν έχω κανένα πρόβλημα», ή «περνάω καλά, άσε με ήσυχο». (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):210-23.).

3.3.2. Ακαδημαϊκά Προβλήματα

Το διαδίκτυο έχει χρησιμοποιηθεί ως ένα εξαιρετο εκπαιδευτικό εργαλείο το οποίο μπορεί να βοηθήσει πάρα πολύ τους μαθητές σχετικά με τα μαθήματα τους και τις διάφορες εργασίες τους μέσα στην τάξη τους. Ωστόσο, μία έρευνα αποκάλυψε ότι 86% των απαντήσεων των εκπαιδευτικών, των βιβλιοθηκάρων και των συντονιστών υπολογιστών σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου από τους μαθητές, πιστεύουν ότι η χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά δεν βελτιώνει τις επιδόσεις τους (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-41.).

Οι ερωτηθέντες υποστήριξαν ότι οι πληροφορίες που υπάρχουν στο διαδίκτυο είναι πολύ αποδιοργανωμένες και ασύνδετες με την σχολική διδακτέα ύλη και τα βιβλία, που δεν μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα στα διάφορα τεστ και διαγωνίσματα. Για τα περαιτέρω ερωτήματα σχετικά με την εκπαιδευτική αξία του διαδικτύου, η Young (2008) διαπίστωσε ότι το 58% των μαθητών σημείωσαν μείωση στην διάθεση για μελέτη, είχαν σημαντική πτώση των βαθμών τους, και έχαναν μαθήματα, λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Παρά το γεγονός ότι τα πλεονεκτήματα του διαδικτύου το καθιστούν ως ένα ιδανικό εργαλείο για διάφορες έρευνες, οι μαθητές σερφάρουν σε άσχετες τοποθεσίες και ασχολούνται με εφαρμογές οι οποίες δε σχετίζονται με τα μαθήματα τους, όπως είναι η επίσκεψη σε chat rooms για να ασχοληθούν με κουτσομπολιά, η συνομιλία μέσω εφαρμογών όπως το facebook, ή η συμμετοχή σε διαδραστικά παιχνίδια, και όλα αυτά με κόστος την παραγωγική τους δραστηριότητα (Young, K.S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1): 21-37).

3.3.3. Στο παιδί

Σε ακραίες περιπτώσεις η παθολογική εξάρτηση από τις νέες τεχνολογίες, ειδικά τα videogames, έχει συνδεθεί με την επιληψία. Η πρώτη τέτοια αναφορά χρονολογείται στο 1981. Μεταγενέστερα δεδομένα φανέρωσαν πως ο κίνδυνος αυτός σχετίζεται με προϋπάρχον ρίσκο για φωτοσυνθετική επιληψία και σχετίζεται με χαρακτηριστικά όπως τα χρώματα και οι αντιθέσεις χρωμάτων που παρουσιάζονται στην οθόνη (Bureau, M., Hirsch, E., Vigevano, F. (2004). Epilepsyandvideogames. *Epilepsia*, 45 Suppl 1:24-6.).

Επιπρόσθετα ο εθισμός στις νέες τεχνολογίες συνδέεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας, λόγω της καθιστικής ζωής καθώς και σε έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών του ατόμου. Άλλωστε, το ότι οι νέες τεχνολογίες συνδέονται με αλλαγές στη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου καταδεικνύεται πλέον από διάφορες μελέτες με αρκετά προσεγμένη μεθοδολογία. Για παράδειγμα, σε μια πρόσφατη συγκριτική μελέτη 19 μη εξαρτημένων παιδιών και 19 συμμετεχόντων παιδιών με διαταραχή εθισμού από τα διαδικτυακά παιχνίδια φάνηκε πως για τη δεύτερη ομάδα υπήρχε μια αρκετά χαμηλότερη δραστηριότητα του προμετωπιαίου φλοιού του εγκεφάλου σε σχέση με τη πρώτη (Liu, J., Li, W., Zhou, S. (2016). Functional characteristics of the brain in college students with internet gaming disorder. *BrainImagingBehav*, 10(1):60-7). Τα αποτελέσματα αυτά βρίσκονται σε σύμπλευση με τα ευρήματα μιας προηγούμενης μετα-ανάλυσης 10 διαφορετικών ερευνών με τη χρήση της μεθόδου Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) στην οποία φάνηκε πως τα παιδιά με εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια είχαν συγκριτικά μεγαλύτερη υπολειτουργία του προμετωπιαίου φλοιού αναφορικά με παιδιά που δεν είχαν εθισμό (Meng, Y., Deng, W., Wang, H., Guo, W., Li, T. (2015). The prefrontal dysfunction in individuals with Internet gaming disorder: a meta-analysis of functional magnetic resonance imaging studies. *AddictBiol*, 20(4):799-808).

3.3.4. Στο σχολείο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει κάποια επίδραση στη δομή του ίδιου του σχολείου, η οποία μπορεί ωστόσο να μελετηθεί μόνο μέσα από τις χώρες στις οποίες το φαινόμενο του εθισμού είναι αρκετά έντονο. Πράγματι, σε χώρες όπως η νότια Κορέα και η Ιαπωνία όπου ο επιπολασμός της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι αρκετά υψηλός, παρατηρείται μια έκρηξη της ενδοσχολικής βίας, η οποία πιθανώς να σχετίζεται με την αύξηση του ποσοστού των μαθητών που είναι εθισμένοι στις νέες τεχνολογίες (Romano, J.L. (2014). Prevention in the twenty-first century: promoting health and well-being in education and psychology. *AsiaPacificEducationReview*, 15(3): 417-426.). Επιπλέον παρατηρείται έκπτωση των μαθητών στις σχολικές τους επιδόσεις και μείωση των ικανοτήτων ως προς το διάβασμα και την εκμάθηση βασικών κανόνων και γενικότερη μείωση των σχολικών δραστηριοτήτων.

3.3.5. Στη κοινωνία

Μια πιθανή συνέπεια για τη κοινωνία είναι ενδεχομένως ο πολλαπλασιασμός των προβληματικών κοινωνικών σχέσεων λόγω της παθολογικής χρήσης των νέων τεχνολογιών.

Σε μια σχετική μελέτη φάνηκε πως το 53% δείγματος παιδιών με εθισμό στο διαδίκτυο ανέφερε προβλήματα στις διαπροσωπικές του αλληλεπιδράσεις, ποσοστό που οφείλει να θεωρηθεί ως αρκετά υψηλότερο από αυτό του γενικού πληθυσμού και ως αιτιακά συνδεδεμένο με τη χρήση του διαδικτύου (Young, K.S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1): 21-37).

Ο κοινωνικός αποκλεισμός από τους φίλους και τους γονείς παρουσιάζει επίσης θετική συσχέτιση με τις ώρες χρήσης του διαδικτύου, όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα μιας σχετικής μελέτης σε παιδιά στη Φλόριντα των Η.Π.Α. (Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M., Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138):237-42). Ωστόσο, παρόμοιας στόχευσης έρευνα την ίδια περίπου χρονική περίοδο στις Η.Π.Α. κατέδειξε πως το διαδίκτυο οδήγησε ένα σημαντικό ποσοστό των παιδιών ενός ικανού δείγματος (N=1.501) σε αύξηση του κοινωνικού του δικτύου, αποτελέσματα που έρχονται σε αντίθεση με αυτά της προηγούμενης μελέτης (Wolak, J., Mitchell, K., Finkelhor, D. (2002). Close online relationships in a national sample of adolescents. *Adolescence*, 37(147):441-55). Σύμφωνα με μια βιβλιογραφική ανασκόπηση περίπου μιάμιση δεκαετία αργότερα το διαδίκτυο οδηγεί πράγματι κάποια παιδιά στη κοινωνική απομόνωση και κάποια άλλα στο πολλαπλασιασμό της κοινωνικής τους δικτύωσης, χωρίς ωστόσο να είναι σαφές το γιατί συμβαίνει το πρώτο και γιατί το δεύτερο φαινόμενο (Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P., Mantas, J. (2016). Social and Psychological Effects of the Internet Use. *Acta Inform Med*, 24(1):66-8).

3.4. Κλινικά χαρακτηριστικά- Συμπτώματα

Βασική προϋπόθεση στη θεωρία των εξαρτήσεων είναι η ύπαρξη ενός ισχυρού βιολογικού υπόβαθρου πριν την ανάπτυξη της εξάρτησης ή και κατά τη πορεία της. Η υπολειτουργία του προμετωπιαίου φλοιού του εγκεφάλου φαίνεται να έχει το σημαντικότερο ρόλο σε αυτό το μοντέλο (Goldstein, R.Z., Volkow, N.D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. *Nat Rev Neurosci*, 12(11):652-69). Πράγματι, καθώς ο προμετωπιαίος φλοιός εμπλέκεται στη θέσπιση στόχων, το σχεδιασμό ενός πλάνου και τη ρύθμιση του συναισθήματος (Miller, E.K., Cohen,

J.D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annu Rev Neurosci*, 24:167-202), η υπολειτουργία του στα παιδιά με εξαρτήσεις δεν πρέπει να προκαλεί εντύπωση.

Και στη περίπτωση του εθισμού στις νέες τεχνολογίες φαίνεται πως συμβαίνει κάτι τέτοιο, υπόθεση που επιβεβαιώνεται τόσο από νευροψυχολογικές, όσο και από νευροαπεικονιστικές έρευνες. Επιπλέον, παρατηρείται το φαινόμενο craving το οποίο συναντάται στις ουσιοεξαρτήσεις και τον παθολογικό τζόγο, ενισχύοντας έτσι την άποψη περί ενός κοινού βιολογικού υπόβαθρου των διαταραχών εξάρτησης (Brand, M., Young, K.S., Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Front Hum Neurosci*, 8:375.).

Ωστόσο, τα συμπτώματα αυτά παρατηρούνται σε επίπεδο φυσιολογίας και απαιτούνται νευροαπεικονιστικές μέθοδοι για τη καταγραφή τους. Σε επίπεδο συμπεριφοράς τα παραδοσιακότερα συμπτώματα συνοδεύονται από την επιδείνωση προγενέστερων προβληματικών καταστάσεων. Μετά την έναρξη του εθισμού πολλαπλασιάζεται η πιθανότητα κοινωνικού αποκλεισμού του παιδιού, οικονομικών δυσκολιών και επιδείνωσης των σχέσεων με μέλη της οικογένειας (Achab, S., Nicolier, M., Mauny, F., Monnin, J., et al. (2011). Massively multiplayer online role-playing games: Comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population. *BMC Psychiatry*, 11:144.). Συνεπώς, ορισμένα από τα αίτια του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες αποτελούν σε μια πιο επιδεινωμένη μορφή τους και συμπτώματα του ίδιου του εθισμού. Παρατηρούνται όμως και κάποια συμπτώματα τα οποία δεν έχουν απαραίτητα ένα προηγούμενο κατά την έναρξη του εθισμού. Ως τέτοια μπορούν να κατηγοριοποιηθούν η επιθετικότητα, τα προβλήματα στη λεκτική μνήμη και τα προβλήματα με τον ύπνο (Kuss, D.J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychol Res Behav Manag*, 6:125-37).

3.5. Προειδοποιητικά σημάδια

Ως ιδιαίτερης σημασίας θεωρείται η καταγραφή της διαδρομής των πρώιμων συμπτωμάτων της πορείας της εξάρτησης από τις νέες τεχνολογίες. Η καταγραφή της πορείας αυτής μπορεί να παράσχει ένα πλαίσιο για την εγκυρότερη και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του φαινομένου. Η Young (2000) καταγράφει ορισμένα μη κλινικά πρώιμα σημάδια που μαρτυρούν μια μελλοντική πορεία προς την εξάρτηση από τις νέες τεχνολογίες:

- Η προσήλωση στο παιχνίδι με την αφοσίωση αρκετών ωρών και οι συνεχείς και επαναλαμβανόμενες σκέψεις σχετικά με την επόμενη επαφή με το διαδίκτυο ή το παιχνίδι.
- Οι ψευδείς δικαιολογίες χρήσης. Για παράδειγμα, παιδιά που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να παίζουν παιχνίδια ρόλων παραμελώντας τις υπόλοιπες δραστηριότητές τους λένε ψέματα στους οικείους τους πως τα χρησιμοποιούν για εκπαιδευτικούς λόγους.
- Την έλλειψη ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες, ακόμα και ψυχαγωγικές για τις οποίες το άτομο είχε μέχρι πρόσφατα ένα διαρκές ενδιαφέρον.
- Τη κοινωνική απόσυρση, με τη μη συμμετοχή σε καμία κοινωνική δραστηριότητα.
- Το θυμό και την εναντίωση σε όσους επιχειρούν να βάλουν ένα όριο στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου ή της παιχνιδομηχανής.
- Την αλλαγή της διάθεσης μετά το πέρας του παιχνιδιού και τη διαρκή ανησυχία κατά το χρονικό διάστημα που δεν υπάρχει επαφή με το διαδίκτυο.
- Τη χρήση του παιχνιδιού ως μέσο διαφυγής από τα καθημερινά προβλήματα και το αίσθημα ανασφάλειας.
- Την απρόσκοπτη χρήση παρά τις όποιες αρνητικές συνέπειες σε άλλους τομείς της ζωής του παιδιού. (Young, K.S, Cooper, A., Griffiths-Shelley, E., O'Mara, J. Buchanan, J.(2000) Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment. Sexual Addiction and Compulsivity, 7(10): 59-74)

Αν και κάπως χρονικά πρόωμη, η παραπάνω θεώρηση κατάφερε να αποτυπώσει με μεγάλη ακρίβεια προειδοποιητικά σημάδια του εθισμού τα οποία απέκτησαν μια ισχυρή βιβλιογραφική τεκμηρίωση αρκετά χρόνια αργότερα. Για παράδειγμα, η αλλαγή της διάθεσης μετά το πέρας του παιχνιδιού και η ανησυχία κατά το χρονικό διάστημα της αποχής επιβεβαιώνεται πλέον μέσα από 34 διαφορετικές μελέτες ως ένα προειδοποιητικό σύμπτωμα της εξάρτησης (Kaptsis, D., King, D.L., Delfabbro, P.H., Gradisar, M. (2016). With drawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. Clinical Psychology Review, 43, 58-66), παρ' ότι όταν η Young κατέγραψε τα πρώιμα αυτά συμπτώματα (2000) δεν υπήρχε ο ανάλογος όγκος μελετών (Young, K.S, Cooper, A., Griffiths-Shelley, E., O'Mara, J. Buchanan, J.(2000) Cyber sex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment. Sexual Addiction and Compulsivity, 7(10): 59-74).

Με βάση τα ανωτέρω, φαίνεται πως υπάρχει μια πορεία από τα πρώιμα προς τα κλινικά συμπτώματα η οποία διαφέρει όχι τόσο ως προς τη φύση, όσο ως προς την ένταση και τη χρονική συνέχεια των συμπτωμάτων.

3.6. Συννοσηρότητα με άλλες διαταραχές

Όπως όλες οι διαταραχές εξάρτησης, έτσι και η διαταραχή εξάρτησης από το διαδίκτυο παρουσιάζει ορισμένες ψυχικές συννοσηρότητες. Μια μελέτη με σχετικά ικανό δείγμα μαθητών (N=2.114) κατέγραψε μια στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στην εξάρτηση από το διαδίκτυο, τη κατάθλιψη, τη κοινωνική φοβία και τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής (Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C., Chen, S.H., Ko, C.H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyber psycho Behav*, 10(3):323-9). Επιπλέον, σύμφωνα με μια σχετικά πρόσφατα συστηματική ανασκόπηση υπάρχει μια ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της εξάρτησης από το διαδίκτυο και των διαταραχών του ύπνου (Lam, L.T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Curr Psychiatry Rep*, 16(4):444), ενώ παρόμοια είναι τα ευρήματα και για το κλινικά σημαντικό άγχος (Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M.R., Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *ScientificWorldJournal*, 2014:504376).

Ως προς τις αναπτυξιακές διαταραχές, υπάρχουν πρόσφατα ευρήματα που υποστηρίζουν μια σχέση μεταξύ των αυτιστικών συμπτωμάτων και των σκορ του εθισμού στο διαδίκτυο (Shane-Simpson, C., Brooks, P.J., Obeid, R., Denton, E.G., Gillespie-Lynch, K. (2016). Associations between compulsive internet use and the autism spectrum. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 23: 152-165). Υπό μελέτη βρίσκονται επίσης οι ψυχωτικές διαταραχές, χωρίς ωστόσο να καταγράφεται μια ιδιαίτερα έντονη σχέση συννοσηρότητας με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Ha, J.H., Yoo, H.J., Cho, I.H., Chin, B., Shin, D., Kim, J.H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *J Clin Psychiatry*, 67(5):821-6). Έχει ωστόσο προταθεί πως υπάρχει μια σχέση ανάμεσα στη σχιζοφρένεια και τη πολύ έντονη εξάρτηση στο διαδίκτυο, εννοώντας περιστατικά στα οποία το άτομο ασχολείται αποκλειστικά με τις διαδικτυακές

δραστηριότητες στο σύνολο της ημέρας του και αμελεί βασικές του υποχρεώσεις λόγω του εθισμού (Stip, E., Thibault, A., Beauchamp-Chatel, A., Kisely, S. (2016). Internet Addiction, Hikikomori Syndrome, and the Prodromal Phase of Psychosis. *Front Psychiatry*, 7:6).

Υπάρχει επίσης μια τάση για τη μελέτη άλλων διαταραχών, κυρίως προσωπικότητας, οι οποίες πιθανώς να έχουν μια προκλητική επίδραση στην έναρξη του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες (Scott, D.A., Valley, B.A., Simecka, B.A. (2016). Mental Health Concerns in the Digital Age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-10.). Για παράδειγμα, μέσα από μια σχετική έρευνα σε χρήστες smartphones (N=256) έχει φανεί πως η εντατική χρήση της συσκευής συνδέεται με τη ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας. Υπάρχει μάλιστα μια αρκετά έντονη σχέση με το ναρκισσισμό, αφού αυξάνει τα επίπεδά του ακόμα και σε χρήστες οι οποίοι πριν τη χρήση των smartphones είχαν σχετικά χαμηλά επίπεδα (Pearson, C., Hussain, Z. (2015). Smartphone use, addiction, narcissism, and personality: A mixed methods investigation. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 5(1):17-32).

Ωστόσο, κάτι τέτοιο δεν φαίνεται να ισχύει απαραίτητα για τον εθισμό από το διαδίκτυο. Σε μια άλλη μελέτη εξέτασης της σχέσης της συστηματικής χρήσης του διαδικτύου με διάφορα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας φάνηκε πως τα έντονα σχιζοειδή, σχιζοτυπικά, οριακά και αντικοινωνικά χαρακτηριστικά συνδέονταν με μια μεγαλύτερη πιθανότητα πολύωρης χρήσης, φανερώνοντας ένα μεγάλο ψυχοπαθολογικό φάσμα νοσηρότητας σε επίπεδο διαταραχών προσωπικότητας (Laconi, S., Andréoletti, A., Chauchard, E., Rodgers, R.F., Chabrol, H. (2016). Problematic Internet use, time spent online and personality traits. *Encephale*, 42(3):214-8).

Ένα άλλο επίπεδο της έρευνας έχει επικεντρωθεί στην εξέταση της συννοσηρότητας των videogames με ορισμένες διαταραχές. Για παράδειγμα, συννοσηρότητα παρατηρείται μεταξύ της χρήσης των videogames και της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής. Σύμφωνα με μια ανασκόπηση των Weinstein & Weizman (2012) η παθολογική χρήση των videogames συνπαρατηρείται με τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής όχι λόγω μιας σχέσης αιτιο-αιτιατού μεταξύ των δύο μεταβλητών, αλλά λόγω κοινών εξελικτικών μηχανισμών των δύο διαταραχών που έχουν τη βάση τους σε επίπεδα φυσιολογίας και γενετικής (Weinstein, A., Weizman, A. (2012). Emerging association between addictive gaming and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Curr Psychiatry Rep*, 14(5):590-7).

Αντίθετη ως προς τη προσέγγιση αυτή είναι η θεώρηση του Weiss και των συνεργατών του (2011). Μέσα από μια σχετική βιβλιογραφική ανασκόπηση κατέληξαν στο ότι η παθολογική χρήση videogames αυξάνει την ένταση των συμπτωμάτων της διαταραχής και πως λόγω του ότι το κάθε videogame χωρίζεται σε μικρά αυτόνομα τμήματα (π.χ. μια πίστα ράλι), δεν απαιτείται η παρατεταμένη συγκέντρωση της προσοχής, με αποτέλεσμα τα συμπτώματα να μην παρεμβαίνουν στο παιχνίδι του παίχτη. Τέλος, εκτιμούν πως η αύξηση των συμπτωμάτων της διαταραχής οφείλεται πιθανώς στην απώλεια εποικοδομητικού χρόνου που θα μπορούσε να ξοδευτεί σε δραστηριότητες συνδεδεμένες με τη μείωση των συμπτωμάτων, αποφεύγοντας έτσι μια ξεκάθαρη αναφορά σε άμεση επίδραση της παθολογικής εξάρτησης από τα videogames στα συμπτώματα της διαταραχής (Weiss, M.D., Baer, S., Allan, B.A., Saran, K., Schibuk, H. (2011). The screens culture: impact on ADHD. *Atten Defic Hyperact Disord*, 3(4):327-34).

Πέραν της ανωτέρω διαταραχής, συννοσηρότητα παρατηρείται μεταξύ της χρήσης των videogames και των διαταραχών του ύπνου, κυρίως λόγω της μικρής χρονικής διάρκειας ύπνου και της καθυστερημένης έναρξής του (Hale, L., Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Med Rev*, 21:50-8).

Ως προς τη τηλεόραση, παρόμοια είναι τα ευρήματα και αναφορικά με τη χρήση των smartphones. Μια ανάλογης στόχευσης έρευνα, κατέγραψε πως όσοι χρησιμοποιούν τα smartphones για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα μέσα στη μέρα, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα για διαταραχές του ύπνου, κλινικά σημαντική κατάθλιψη και άγχος (Demirci, K., Akgönül, M., Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *JBehavAddict*, 4(2):85-92). Παρ' ότι δεν υπάρχουν ευρήματα από αρκετές μελέτες σε αυτό το πεδίο λόγω της πρόσφατης εισαγωγής των smartphones στη τεχνολογική καθημερινότητα, τα ανωτέρω ευρήματα δεν φαίνεται να έχουν ουσιαστικές διαφορές από αυτά σχετικά με τις συννοσηρότητες λόγω της εξάρτησης από άλλες τεχνολογικές συσκευές.

Η έρευνα πάνω στο πεδίο των συννοσηροτήτων διαφοροποιείται ως προς το αντικείμενο της εξάρτησης ανάλογα με το κατά πόσο εξειδικεύεται (π.χ. αποκλειστικά τα smartphones) ή το κατά πόσο είναι ευρύ (εξάρτηση από τις νέες τεχνολογίες γενικότερα). Μελέτες σε πληθυσμούς παιδιών με όλες τις πτυχές εθισμού από νέες τεχνολογίες έχουν καταγράψει ανάλογα σημαντική συσχέτιση με τις διαταραχές του ύπνου, το άγχος και τη

κατάθλιψη των μαθητών αυτών (Cao, H., Qian, Q., Weng, T., et al. (2011). Screen time, physical activity and mental health among urban adolescents in China. *PrevMed*, 53(4-5):316-20; Wu et al., 2015). Μια μελέτη η οποία υπολόγισε το σχετικό κίνδυνο υπολόγισε πως για κάθε επιπλέον ώρα χρήσης των νέων τεχνολογιών, τα παιδιά παρουσίαζαν 164 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα για κατάθλιψη (Grøntved, A., Singhammer, J., Froberg, K., et al. (2015). A prospective study of screen time in adolescence and depression symptoms in young adulthood. *Prev Med*, 81:108-13). Με βάση τα ανωτέρω, δεν θα ήταν υπερβολικό το να θεωρηθεί πως η χρήση των νέων τεχνολογιών συνοδεύεται από ένα μεγαλύτερο κίνδυνο ψυχοπαθολογίας γενικότερα.

3.7. Το προφίλ της οικογένειας του εξαρτημένου παιδιού

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο φαίνεται πως εκτός από ένα συγκεκριμένο προφίλ παιδιού, συσχετίζεται και με ένα συγκεκριμένο προφίλ οικογένειας. Οι μελέτες στο πεδίο αυτό εντοπίζονται σε διαφορετικά κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια, όπου πιθανώς η δομή και η αξία της οικογένειας να διαφέρει μεταξύ τους. Όλες όμως οι μελέτες ανεξαρτήτως του τόπου και της μεθοδολογίας τους συμφωνούν στο ότι η οικογένεια ενός εξαρτημένου παιδιού είναι πιθανότατα μια οικογένεια δυσλειτουργική και το περιβάλλον προβληματικό.

Μια σχετική έρευνα σε πληθυσμό μαθητών στη Σεούλ (N=903) φανέρωσε πως οι μαθητές που είχαν υψηλότερα σκορ εθισμού στο διαδίκτυο, είχαν επίσης μεγαλύτερη πιθανότητα να προέρχονται από μια οικογένεια με φτωχή επικοινωνία μεταξύ των μελών στην οποία παρατηρούνται επίσης φαινόμενα ενδοοικογενειακής βίας και κακοποίησης (Park, S.K., Kim, J.Y., Cho, C.B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172):895-909.). Ανάλογη μελέτη στη Ταϊβάν με αρκετά μεγαλύτερο δείγμα (N=3.662) φανέρωσε πως η σύγκρουση μεταξύ γονέα και παιδιού αποτελούσε προγνωστικό παράγοντα της εξάρτησής του από το διαδίκτυο (Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C., Chen, S.H., Ko, C.H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyber psycho Behav*, 10(3):323-9).

Άλλες έρευνες σε δυτικά περιβάλλοντα επίσης συμφωνούν με αυτά τα ευρήματα. Μια σχετική έρευνα με τη χρήση συνεντεύξεων και ποσοτικών μεθόδων σε μαθητές στην Ισπανία

επίσης κατέληξε στο ότι η πολύωρη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή αποτελούσε ένα μέσο διαφυγής από ένα συγκρουσιακό οικογενειακό περιβάλλον (Gomes-Franco-E-Silva, F., Sendín-Gutiérrez, J.C. (2014). Internet as a haven and social shield. Problematic uses of the network by young spaniards. *Comunicar*, 22(43):45-53.). Ανάλογα είναι και τα ευρήματα μιας μελέτης στη Τουρκία, στην οποία φάνηκε πως ο εθισμός από το διαδίκτυο σχετιζόταν σε μεγάλο βαθμό με τις δυσλειτουργικές οικογενειακές σχέσεις (Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *Gen Hosp Psychiatry*, 36(2):203-7.). Συνεπώς, διαφορετικές μεταξύ τους μελέτες σε διαφορετικές χώρες και με διαφορετική μεθοδολογία συμφωνούν στο ότι ο εθισμός από το διαδίκτυο συνπαρατηρείται με τις διαταραγμένες οικογενειακές σχέσεις.

Εξίσου σημαντικό παράγοντα, κατέχει το περιβάλλον του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, η έλλειψη επικοινωνίας εντός της οικογένειας, η έλλειψη προσοχής, η έλλειψη εφαρμογής ορίων από τους γονείς, η απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω φόρτου εργασίας, αφορούν γεγονότα, τα οποία τείνουν να γίνουν καθημερινότητα και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του φαινομένου του εθισμού στις νέες τεχνολογίες. Κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, τα παιδιά αναζητούν λύσεις στις απορίες τους, ερευνούν, δοκιμάζουν, ενθουσιάζονται εύκολα με κάτι καινούριο και πρωτόγνωρο γι' αυτούς, δεν διαθέτουν αίσθηση του κινδύνου και γενικότερα βρίσκονται σε διαδικασία κοινωνικοποίησης. Συνεπώς, σε αυτό το στάδιο κάθε παιδί γίνεται ευάλωτο και κατ' επέκταση επιρρεπές σε παντός είδους εξαρτήσεις και η έλλειψη ενός σταθερού οικογενειακού περιβάλλοντος συμβάλλει σημαντικά.

3.8. Αξιολόγηση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου

Τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι πολύ δύσκολο να αποκαλυφθούν σε μια αρχική κλινική διάγνωση. Συνεπώς, είναι σημαντικό οι κοινωνικοί λειτουργοί να αξιολογούν συστηματικά την παρουσία των εθισμένων στην χρήση του διαδικτύου. Προκειμένου να γίνει

σωστή αξιολόγηση σχετικά με την παθολογική χρήση του διαδικτύου, θα πρέπει πρώτα να γίνει μια αξιολόγηση σε μοντέλα σχετικά με τον αλκοολισμό και τις τροφικές διαταραχές τα οποία έχουν δείξει ότι ορισμένες φορές αρκούν διάφορα εναύσματα τα οποία συνδέονται με το παρελθόν για να ενεργοποιήσουν μέσα μας την συγκεκριμένη επιθυμία. Εναύσματα που μπορούν να σε παρακινήσουν σε τέτοιες συμπεριφορές, έρχονται σε διάφορες μορφές, όπως επίσης ο εθισμός σε ένα συγκεκριμένο είδος τροφής μπορεί να οδηγήσει σε υπερφαγία. Αυτά τα εναύσματα υπερβαίνουν συγκεκριμένες καταστάσεις, και μπορούν επίσης να γεμίσουν το παιδί με αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. Am J Drug Alcohol Abuse, 36(5):233-41.). Όταν ένας αλκοολικός νιώθει κατάθλιψη, απελπισία, και άλλα αρνητικά συναισθήματα η μόνη λύση που μπορεί να βρει είναι να στραφεί στο ποτό. Όταν κάποιος αισθάνεται μοναξιά, ή μη ελκυστικός, μπορεί να ανοίξει το ψυγείο και να φάει ότι βρει μέσα σε αυτό κάνοντας κακό στην υγεία του. Η κατάθλιψη ή χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορούν να σταθούν ως εναύσματα για τέτοιες συμπεριφορές στις οποίες το άτομο βρίσκει διέξοδο για να τρέξει μακριά από μια δυσάρεστη κατάσταση ή δυσάρεστα συναισθήματα. Εθιστικές συμπεριφορές συχνά δρουν ως λιπαντικό για να αντιμετωπιστούν δυσάρεστα γεγονότα ή καταστάσεις στη ζωή ενός ατόμου. Βραχυπρόθεσμα, αυτό μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να αντιμετωπίσει το άτομο το άγχος μιας νέας σκληρής κατάστασης, ωστόσο εθιστικές συμπεριφορές που χρησιμοποιούνται για να ξεφύγει ένα άτομο από την πραγματικότητα σε μακροπρόθεσμη βάση έχουν ως αποτέλεσμα το πρόβλημα να γίνεται χειρότερο.

Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, ο εθισμός στο διαδίκτυο πυροδοτεί συναισθήματα τα οποία οδηγούν σε καταχρήσεις αυτού. Όπως και όλες οι παραπάνω συμπεριφορές, έτσι και ο συστηματική χρήση του διαδικτύου έχει την δυνατότητα να προσφέρει συναισθηματική ανακούφιση στον χρήστη και να του προσφέρει ψυχική διαφυγή από την πραγματικότητα του. Ως εκ τούτου, η προέλευση αυτών των κραιπαλών πρέπει να ερευνηθεί στα ακόλουθα τέσσερα είδη που πρέπει να αξιολογηθούν :

- οι εφαρμογές,
- τα συναισθήματα,
- η επίγνωση,
- τα γεγονότα της ζωής.

3.8.1. Εφαρμογές

Το διαδίκτυο είναι ένας όρος που υποδηλώνει μια ποικιλία λειτουργιών οι οποίες είναι προσβάσιμες on- line, όπως το World Wide Web (WWW), τα chatrooms, τα διαδραστικά παιχνίδια, οι ομάδες ειδήσεων, ή οι βάσεις δεδομένων των μηχανών αναζήτησης. Η Young (2000) σημείωσε ότι τα άτομα συνήθως εθίζονται σε μια συγκεκριμένη εφαρμογή, η οποία δρα ως έναυσμα για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Ως εκ τούτου, ο κοινωνικός λειτουργός πρέπει να καθορίσει ποια είναι αυτή η εφαρμογή που οδηγεί στην προβληματική συμπεριφορά του εθισμένου χρήστη. Μια λεπτομερής αξιολόγηση θα πρέπει να περιλαμβάνει την εξέταση της έκτασης χρήσης μεταξύ των συγκεκριμένων εφαρμογών. Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να αναζητήσει από τα παιδιά απαντήσεις σε σχετικές ερωτήσεις όπως :

- Ποιες είναι οι εφαρμογές που χρησιμοποιείτε στο διαδίκτυο;
- Πόσες ώρες την εβδομάδα ξοδεύετε χρησιμοποιώντας κάθε εφαρμογή;
- Πώς κατατάσσεται κάθε εφαρμογή από την περισσότερο σημαντική έως την λιγότερο σημαντική;
- Τι σας αρέσει περισσότερο σε κάθε εφαρμογή; (Young, K.S, Cooper, A., Griffiths-Shelley, E., O'Mara, J. Buchanan, J.(2000) Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment. Sexual Addiction and Compulsivity, 7(10): 59-74)

Αν αυτό είναι δύσκολο να σημειωθεί, το παιδί μπορεί να κρατήσει ένα ημερολόγιο κοντά στον υπολογιστή, ώστε να σημειώνει τις συμπεριφορές του, και να είναι έτοιμος για την επόμενη συνεδρία. Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να επανεξετάσει τις απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα, προκειμένου να προσδιοριστεί αν προκύπτει ένα σχέδιο, όπως επίσης και να κατατάξει τις εφαρμογές με βάση το επίπεδο σημαντικότητας που έχουν στο παιδί και το πόσες ώρες δαπανά για την κάθε μία. Για παράδειγμα, το παιδί μπορεί να κατατάσσει τα chatrooms στο νούμερο ένα αντικείμενο σημαντικότητας αφού τα χρησιμοποιεί 35 ώρες την εβδομάδα σε σύγκριση με τα newsgroups τα οποία τα χρησιμοποιεί μόνο 2 ώρες την εβδομάδα.

3.8.2. Συναισθήματα

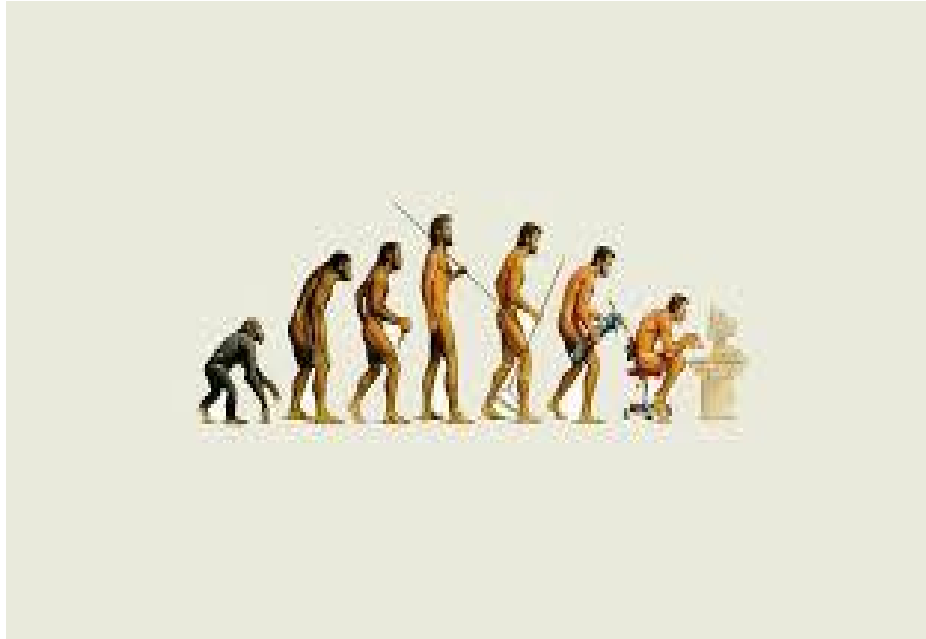
Ο Peele εξήγησε τον ψυχολογικό γάντζο του εθισμού, σαν μια ευχάριστη αίσθηση την οποία κανείς δεν μπορεί να πάρει με κάποιον άλλο τρόπο. Μπορεί να τεθεί εμπόδιο ανάμεσα στον πόνο, την αβεβαιότητα, ή την δυσφορία. Μπορεί να δημιουργήσει δυναμικά ερεθίσματα στα οποία μπορεί να εστιάσει κάποιος και να του αποσπάσουν την προσοχή. Αυτό μπορεί να επιτρέψει σε ένα πρόσωπο να ξεχάσει ή να αισθανθεί «εντάξει» για κάποια ανυπέβλητα προβλήματα. Και συνεπώς να παρέχει ένα τεχνητό και προσωρινό αίσθημα ασφάλειας, ηρεμίας, αυτοεκτίμησης ή αίσθησης κάποιου επιτεύγματος. Είναι αυτά τα εσφαλμένα συναισθήματα τα οποία εξηγούν γιατί ένας άνθρωπος εθίζεται. Αυτή η εξάρτηση επιτυγχάνει κάτι στο μυαλό του, ωστόσο όλα αυτά τα οφέλη στην πραγματικότητα είναι απατηλά ή στιγμιαία. Λόγω της ψυχικής ευχαρίστησης που οι άνθρωποι βρίσκουν στις εξαρτήσεις τους, αρχίζουν να επηρεάζονται πιο έντονα από αυτές. Τα συναισθήματα του ενθουσιασμού, της ευφορίας, και της χαράς κάνουν τον χρήστη να θέλει να επιστρέψει ξανά στο διαδίκτυο. Οι εθισμένοι βρίσκουν ευχάριστα συναισθήματα όταν είναι on-line σε αντίθεση με το πώς αισθάνονται όταν είναι off-line. Όσο περισσότερο ένα παιδί παραμένει μακριά από το διαδίκτυο, τόσο πιο έντονα γίνονται αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα. Η κινητήρια δύναμη για πολλά παιδιά είναι το συναίσθημα της ανακούφισης που αποκτήθηκε όση ώρα πέρασαν στο διαδίκτυο. Όταν αναγκάζονται να περάσουν χρόνο χωρίς αυτό, αισθάνονται μια αίσθηση κατάθλιψης. Για τον λόγο ότι οι εθισμοί εξυπηρετούν ένα χρήσιμο σκοπό για τον εξαρτημένο, η αίσθηση μπορεί να αυξηθεί ανάλογα με τις ηλικίες ενός παιδιού. Αυτά τα συναισθήματα μεταφράζονται σε συναισθήματα που καλλιεργούν μια ψυχολογική λαχτάρα σχετικά με την εφορία που δημιουργείται από την χρήση του διαδικτύου (Peele, S. (2001). Is Gambling an Addiction Like Drug and Alcohol Addiction?: Developing Realistic and Useful Conceptions of Compulsive Gambling. Journal of Gambling Issues.).

Για την καλύτερη εστίαση σε συναισθηματικά ερεθίσματα, ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να ζητήσει απαντήσεις από το παιδί για το πώς νιώθει όταν δεν είναι on-line. Στη συνέχεια να επανεξετάσει τις απαντήσεις και να καθορίσει εάν κυμαίνονται σε κάποια από τα ακόλουθα συναισθήματα όπως είναι η μοναξιά, η απογοήτευση, ή η ανησυχία. Ο κοινωνικός λειτουργός στη συνέχεια θα πρέπει να ζητήσει από το παιδί απαντήσεις σχετικά με το πώς νιώθει όταν είναι on-line. Απαντήσεις όπως ενθουσιασμένος, χαρούμενος, δείχνουν ότι η χρήση του διαδικτύου έχει καταφέρει να αλλάξει την διάθεση του παιδιού.

Οι εξαρτημένοι στοχαστές, χωρίς λογική αιτία, αισθάνονται ανήσυχοι όταν βλέπουν ότι έρχονται καταστροφές. Αν και οι τοξικομανείς δεν είναι οι μόνοι άνθρωποι που ανησυχούν για μελλοντικά γεγονότα, έχουν την τάση να το κάνουν πιο συχνά από τους άλλους ανθρώπους. Η Young (2000) υποστήριξε ότι αυτοί που πάσχουν από βαθύτερα ψυχολογικά είναι αυτοί που εθίζονται πιο πολύ στο διαδίκτυο μέσα σε μια προσπάθεια να ξεχάσουν τα προβλήματα που έχουν (Young, K.S, Cooper, A., Griffiths-Shelley, E., O'Mara, J. Buchanan, J.(2000) Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7(10): 59-74). Ο Δρ Maressa Hecht - Orzack του Mc Lean Hospital ίδρυσε άνοιξη του 1996 την υπηρεσία Computer/ Εθισμού στο διαδίκτυο. Δήλωσε ότι έπαιρνε παραπομπές από πολλές κλινικές του νοσοκομείου οι οποίες έδειξαν ότι παιδιά τα οποία αντιμετωπίζουν κατάθλιψη ή διπολική διαταραχή, ήταν αυτά τα οποία είχαν παθολογική εξάρτηση από το διαδίκτυο. Επιπλέον παρατήρησε ότι τα παιδιά ελάττωναν κατά πολύ την χρήση του διαδικτύου όσο υποβάλλονταν στην απεξάρτησή τους. Οι κοινωνικοί λειτουργοί πρέπει να εξετάζουν εάν τα παιδιά διατηρούν μεγάλες βασικές πεποιθήσεις για τον εαυτό τους όπως «δεν είμαι καλά» ή «είμαι μια αποτυχία», προκειμένου να καθοριστεί εάν αυτές μπορούν να συμβάλλουν στην παθολογική χρήση του διαδικτύου. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η έρευνα αυτή θα πρέπει να επικεντρωθεί στην αποτελεσματική καταπολέμηση του εθισμού για να δείξει αν όντως η θεραπεία του μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-41.).

Ένα άτομο είναι ευάλωτο στον εθισμό όταν αισθάνεται έλλειψη ικανοποίησης στη ζωή του, όπως η απουσία οικειότητας μεταξύ των ανθρώπων που απαρτίζουν το κοινωνικό του περιβάλλον. Κατά παρόμοιο τρόπο, τα παιδιά που είναι δυσαρεστημένα ή έχουν αναστατωθεί σε αρκετούς τομείς της ζωής τους έχουν αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης εθισμού στο διαδίκτυο για τον λόγο ότι δεν βρίσκουν άλλο τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων τους. Για παράδειγμα, αντί να κάνουν θετικές επιλογές που θα επιδιώξουν μια εκπλήρωση στη ζωή τους, οι αλκοολικοί πίνουν για να αποφύγουν τον πόνο των πραγματικών τους προβλημάτων αλλά στην ουσία αυτό που τους προσφέρει είναι να μένουν σε ένα στάσιμο σημείο με όλα τα προβλήματα που έχουν, να παραμένουν εκεί. Όμως το να πιούν φαίνεται πιο εύκολη επιλογή από το να κάτσουν και να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα τους. Έτσι ακριβώς γίνεται και με τους χρήστες οι οποίοι εθίζονται στο διαδίκτυο με σκοπό να ξεχάσουν τα προβλήματα τους. Ωστόσο, από τη στιγμή που βγαίνουν off-line,

συνειδητοποιούν ότι τίποτα δεν έχει αλλάξει και τα προβλήματα παραμένουν εκεί. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό για τον κοινωνικό λειτουργό να ανακαλύψει αν το παιδί χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως μια "ομπρέλα ασφαλείας" για να αποφύγει μια θλιβερή κατάσταση, όπως κάποια οικογενειακά προβλήματα, κάποιο πρόβλημα υγείας, την ανεργία ή κάποιο πρόβλημα με την σχολή που φοιτά.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΙΤΙΑ- ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ

4.1. Αίτια- Παράγοντες κινδύνου

Υπάρχει μια σειρά από παράγοντες η παρουσία των οποίων προδιαθέτουν το άτομο με μια μεγαλύτερη πιθανότητα εξάρτησης από τις νέες τεχνολογίες. Με βάση αρκετές διαφορετικές μελέτες οι επιμέρους παράγοντες κίνδυνοι μπορούν να ταξινομηθούν ως εξής:

4.1.1 Ατομικοί παράγοντες

Οι βασικότεροι ατομικοί παράγοντες κινδύνου είναι κατά κύριο λόγο ο χαμηλός αυτοέλεγχος σε πεδία διαφορετικά από τη χρήση νέων τεχνολογιών. (Mehroof, M., Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 13(3):313-6, η αναζήτηση έντονων συγκινησιακά καταστάσεων και εμπειριών. (Mehroof, M., Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyber psychol Behav Soc Netw*, 13(3):313-6), η χαμηλή νοημοσύνη και η μειωμένη αυτοεκτίμηση. (Park, M.H., Park, E.J., Choi, J., et al. (2011). Preliminary study of Internet addiction and cognitive function in adolescents based on IQ tests. *Psychiatry Res*, 190(2-3):275-81.), ο χαμηλός αυτοέλεγχος αναφορικά με τις ώρες που το άτομο ξοδεύει στις νέες τεχνολογίες. (Park, M.H., Park, E.J., Choi, J., et al. (2011). Preliminary study of Internet addiction and cognitive function in adolescents based on IQ tests. *Psychiatry Res*, 190(2-3):275-81.), η χαμηλή θρησκευτικότητα. (Ahmadi, K., Saghafi, A. (2013). Psychosocial profile of Iranian adolescents' Internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 16(7):543-8.), το φύλο, με τα αγόρια να έχουν μια σημαντικά μεγαλύτερη πιθανότητα από τα κορίτσια. (Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., Wang, J. (2014a). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addict Behav*, 39(3):744-7), οι ελάχιστες συμπεριφορές προαγωγής της υγείας (κατάλληλη διατροφή, ύπνος, αποφυγή της καπνιστικής συνήθειας, επαρκής φυσική άσκηση). (Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., et al. (2016). Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 13(3)), η υψηλή συχνότητα γενικότερων συμπεριφορών ρίσκου που θέτουν το άτομο σε κίνδυνο. (Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., et al. (2016). Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European

Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 13(3)) και τέλος οι μειωμένες εθελοντικές συμπεριφορές βοήθειας προς τρίτους. (prosocialbehavior) (Floros, G., Paradisioti, A., Hadjimarcou, M., Mappouras, D.G., Karkanioti, O., Siomos, K. (2015). Adolescent online gambling in Cyprus: associated school performance and psychopathology. *J Gambl Stud*, 31(2):367-84)

4.1.2 Κοινωνικοί παράγοντες

Οι βασικότεροι κοινωνικοί παράγοντες κινδύνου είναι η φτώχεια αλλά και ο υπερανταγωνισμός ως αξιακή βάση αναφοράς για το κοινωνικό σύνολο. (Suissa, A.J. (2015). *Cyberaddictions: towardapsychosocialperspective*. *AddictBehav*, 43:28-32)

4.1.3 Ψυχολογικοί παράγοντες

Οι βασικότεροι ψυχολογικοί παράγοντες κινδύνου είναι η επιθετικότητα. (Choo, H., Gentile, D.A., Sim, T., Li, D., Khoo, A., Liau, A.K. (2010). Pathological video-gaming among Singaporean youth. *Ann Acad Med Singapore*, 39(11):822-9), το άγχος, ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. (trait-anxiety) (Mehroof, M., Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 13(3):313-6), η ύπαρξη ευρύτερων ψυχοπαθολογικών διαταραχών. (Floros, G., Paradisioti, A., Hadjimarcou, M., Mappouras, D.G., Karkanioti, O., Siomos, K. (2015). Adolescent online gambling in Cyprus: associated school performance and psychopathology. *J Gambl Stud*, 31(2):367-84; Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., et al. (2010). Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *ScientificWorldJournal*, 11:866-74), ο μεγάλος αριθμός έντονων στρεσογόνων γεγονότων κατά τη πορεία της ζωής και οι ανεπιτυχείς προσπάθειες για τη διαχείρισή τους. (Tang, J., Zhang, Y., Li, Y., et al. (2014b). Clinical characteristics and diagnostic confirmation of Internet addiction in secondary school students in Wuhan, China. *Psychiatry Clin Neurosci*, 68(6):471-8; Yanetal., 2014), τα τραυματικά γεγονότα κατά τη παιδική ηλικία (π.χ. βιασμός). (Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Evren, B. (2014). The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry Res*, 219(3):577-82.), η ύπαρξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων. (Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., Wang, J.

(2014a). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addict Behav*, 39(3):744-7), οι διαταραχές προσωπικότητας όπως η οριακή. (Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Evren, B. (2014). The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry Res*, 219(3):577-82.), τα έντονα νευρωσικά και ψυχωτικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. (Ge, Y., Se, J., Zhang, J. (2014). Research on relationship among internet-addiction, personality traits and mental health of urban left-behind children. *Glob J Health Sci*, 7(4):60-9) και τέλος, η προγενέστερη διάγνωση διαταραχής ελλειμματικής προσοχής. (Dalbudak, E., Evren, C. (2014). The relationship of Internet addiction severity with Attention Deficit Hyperactivity Disorder symptoms in Turkish University students; impact of personality traits, depression and anxiety. *Compr Psychiatry*, 55(3):497-503)

4.1.4 Οικογενειακό περιβάλλον

Όσον αφορά στο οικογενειακό περιβάλλον εντοπίζονται ως κίνδυνοι η απουσία κανόνων σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου στο σπίτι. (Mythily, S., Qiu, S., Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive Internet use among youth in Singapore. *Ann Acad Med Singapore*, 37(1):9-14), οι δυσλειτουργικές οικογενειακές σχέσεις. (Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., etal. (2010). Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *ScientificWorldJournal*, 11:866-74), το διαζύγιο των γονέων. (Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., etal. (2010). Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *ScientificWorldJournal*, 11:866-74), αλλά και η κακή σχέση των γονέων μεταξύ τους. (Tang, J., Zhang, Y., Li, Y., etal. (2014b). Clinical characteristics and diagnostic confirmation of Internet addiction in secondary school students in Wuhan, China. *Psychiatry Clin Neurosci*, 68(6):471-8).

4.1.5 Σχολικό περιβάλλον

Στο σχολικό περιβάλλον εντοπίζονται ως κίνδυνοι οι συστηματικές απουσίες από το σχολείο (Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., et al. (2010). Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *ScientificWorldJournal*, 11:866-74), και η μειωμένη σχολική επίδοση (Choo, H., Gentile, D.A., Sim, T., Li, D., Khoo, A., Liao, A.K. (2010). Pathological video-gaming among Singaporean youth. *Ann Acad Med Singapore*, 39(11):822-9; Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study. *Psychol Sci*, 20(5):594-602; Siomos et al., 2013; Tang, J., Zhang, Y., Li, Y., et al. (2014b). Clinical characteristics and diagnostic confirmation of Internet addiction in secondary school students in Wuhan, China. *Psychiatry Clin Neurosci*, 68(6):471-8; Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., et al. (2010). Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *ScientificWorldJournal*, 11:866-74)

Σε κάθε περίπτωση, θα ήταν μια επιστημονική υπεραπλούστευση η θεώρηση ενός εξ' αυτών των παραγόντων ως το βασικό παράγοντα κινδύνου για ένα φαινόμενο το οποίο πιθανώς να μπορεί να εξηγηθεί καλύτερα μέσα από συνδυασμούς των ανωτέρω παραγόντων. Ωστόσο, υπάρχει μια ιεράρχηση της επικινδυνότητας των παραγόντων κινδύνου. Σύμφωνα με μια σχετική μελέτη σε δείγμα 4.177 μαθητών ηλικίας 14-19 ετών, τη καλύτερη προγνωστική ικανότητα ανάπτυξης εθισμού από τις νέες τεχνολογίες είχαν οι προβληματικές οικογενειακές σχέσεις, ακολουθούμενες από άλλους μικρότερης προβλεπτικής ικανότητας παράγοντες, όπως για παράδειγμα η χαμηλή θρησκευτικότητα (Ahmadi, K., Saghafi, A. (2013). Psychosocial profile of Iranian adolescents' Internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 16(7):543-8.).



4.2. Κίνδυνοι από τις νέες τεχνολογίες

Ένας γενικότερος κίνδυνος της νέας τεχνολογίας είναι η «Μακ Ντοναλτοποίηση» του πολιτισμού. Η τάση παγκοσμιοποίησης με βάση τη νέα τεχνολογία νοείται ως μια αντικειμενική διαδικασία ομοιογενομορφίας. Η αδιάκοπη ροπή ισοπέδωσης της διαφορετικότητας ονομάζεται από πολλούς «Μακ Ντοναλτοποίηση» των πολιτισμικών αγαθών και δεν σημαίνει τίποτα παραπάνω από τη δημιουργία ενός παγκόσμιου μωσαϊκού πολιτισμών που μεταμορφώνεται σε μια παρανοϊκού τύπου ψύχωση μιας τεχνοκρατικής βουλμίας εις βάρος του κάθε εθνικού πολιτισμού. Με τον όρο αυτό νοείται η πολιτισμική ομοιογενοποίηση σε διάφορα επίπεδα. Φορείς και διακινητές της ομοιογενοποίησης αυτής είναι οι πολυεθνικές εταιρείες και οι δραστηριότητες τους, ενώ μέσο επίτευξης της ομοιογενοποίησης αποτελεί η νέα τεχνολογία (Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *J Adolesc*, 36(3):565-76.).

4.2.1 Κίνδυνοι του διαδικτύου

Η ταχύτατη εξάπλωση της χρήσης του διαδικτύου δεν επέτρεψε μια συστηματική μελέτη των κινδύνων πριν ή ταυτόχρονα με την ευρεία διάδοση της χρήσης του, η οποία και πραγματοποιήθηκε σε μεταγενέστερο στάδιο. Για τα παιδιά, τους εφήβους, αλλά και γενικότερα, το διαδίκτυο συνδέεται με ένα μεγάλο κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης, αλλά και με μια μεγαλύτερη πιθανότητα ξοδέματος λιγότερου χρόνου σε άλλες δραστηριότητες μεγαλύτερης σημασίας (π.χ. σχολική μελέτη) (Cenameri, M. (2013). Internet, child and adolescence social development. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 4(2):571-578.).

Ένας από τους λιγότερο διαδεδομένους αλλά παραδοσιακούς κινδύνους του διαδικτύου είναι αυτός της σε επόμενο στάδιο πρόσωπο με πρόσωπο επαφής με ένα άτομο άγνωστο, του οποίου πληροφορίες για το παρελθόν του δεν μπορούν εύκολα να διασταυρωθούν ως προς την ακρίβεια τους (Young, K.S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1): 21-37(.

Το διαδίκτυο συνδέεται επίσης με μια σειρά κινδύνων λόγω της διάδοσης επικίνδυνων παιχνιδιών, ιδίως μεταξύ των παιδιών. Για παράδειγμα, το παιχνίδι του «αυτοπνιγμού», κατά

το οποίο ένα άτομο μετά από πιέσεις σε κατάλληλα μέρη του σώματος χάνει τις αισθήσεις του, έχει διαδοθεί σε μεγάλο βαθμό μέσω του Youtube (Linkletter, M., Gordon, K., Dooley, J. (2010). The choking game and YouTube: a dangerous combination. Clin Pediatr (Phila), 49(3):274-9.). Υπάρχουν επίσης και μια σειρά από άλλους κινδύνους για την υγεία, όπως για παράδειγμα η αγορά μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων μέσα από συγκεκριμένους διαδικτυακούς ιστότοπους (Orsolini, L., Francesconi, G., Papanti, D., Giorgetti, A., Schifano, F. (2015). Profiling online recreational/prescription drugs' customers and overview of drug vending virtual marketplaces. HumPsychopharmacol, 30(4):302-18.).

Σύμφωνα με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου οι σημαντικότεροι και μείζονος σημασίας κίνδυνοι του διαδικτύου είναι οι εξής :

- Ακατάλληλο Περιεχόμενο

Ο όρος ακατάλληλο περιεχόμενο διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία και τη ψυχική κατάσταση του παιδιού και του ατόμου γενικότερα. Συνήθως αναφερόμαστε σε ένα περιεχόμενο το οποίο μπορεί να θεωρηθεί επιβλαβές και να έχει αρνητικές συνέπειες.

- Ανεπιθύμητα μηνύματα

Ανεπιθύμητα μηνύματα θεωρούνται εκείνα των οποίων το περιεχόμενο είναι ακατάλληλο ή επικίνδυνο και οι διαδικτυακοί χρήστες θα διέγραφαν ή δε θα τα έβλεπαν καν .

- Αποξένωση

Η συστηματική και προβληματική χρήση του διαδικτύου επηρεάζει τις ανθρώπινες σχέσεις και τις διαπροσωπικές επαφές οδηγώντας το παιδί στην απομόνωση και στην αποκοπή από επαφές με ανθρώπους του πραγματικού κόσμου.

- Αποπλάνηση

Ο όρος αποπλάνηση εννοείται όταν άγνωστοι συνήθως μεγαλύτερης ηλικίας εκμεταλλεύονται την ανωνυμία και την απροσωπία του διαδικτύου προκειμένου να προσεγγίσουν παιδιά με σκοπό να τα αποπλανήσουν σεξουαλικά.

- Βίαια παιχνίδια

Τα βίαια παιχνίδια ή τα παιχνίδια ρόλων δημιουργούν στο παιδί άσχημα πρότυπα και επιδρούν αρνητικά στη προσωπικότητα του αυξάνοντας την επιθετικότητα.

- Εθισμός

Η συστηματική και πολύωρη χρήση του διαδικτύου και των διαδικτυακών εφαρμογών οδηγεί στον εθισμό.

- Εκφοβισμός

Η συστηματική και εσκεμμένη εχθρική συμπεριφορά και λεκτική βία σε ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων με σκοπό την υποβάθμισή τους και την πρόκληση άσχημων συναισθημάτων.

- Επιβλαβείς συμπεριφορές

Το διαδίκτυο και οι ιστοσελίδες που περιέχει δεν ελέγχονται από κάπου, με αποτέλεσμα ιστοσελίδες που αναφέρονται σε σατανισμό, αυτοκτονία ή βουλιμία να είναι εκτεθειμένες προς το κοινό και ιδίως προς τα παιδιά και να παρακινούν σε επιβλαβείς συμπεριφορές.

- Ηλεκτρονικός τζόγος

Με τον όρο αυτό εννοείται η διαδικτυακή συνάντηση δύο ή περισσότερων ατόμων με στόχο την ανταλλαγή χρημάτων μέσω τυχερών παιχνιδιών.

- Ιοί

Ο ιός είναι κακόβουλο πρόγραμμα το οποίο εγκαθίσταται στον υπολογιστή συνήθως εν αγνοία του χρήστη και ενεργοποιείται είτε κάποια προκαθορισμένη χρονική στιγμή είτε ύστερα από κάποια συγκεκριμένη ενέργεια.

- Παιδική Πορνογραφία

Ως παιδική πορνογραφία ορίζονται εικόνες ή βίντεο από ανηλίκους που υπόκεινται σε πράξεις ή καταστάσεις οι οποίες υποδηλώνουν σεξουαλικές δραστηριότητες.

- Παραβίαση ιδιωτικότητας

Οποιαδήποτε κίνηση ή δραστηριότητα του ατόμου που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καταγράφεται. Αυτό εγκυμονεί κινδύνους καθώς όλα τα προσωπικά στοιχεία που δηλώνουμε στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης είναι εκτεθειμένα και καταγεγραμμένα.

- Παραπληροφόρηση

Παραπληροφόρηση γίνεται όταν τα στοιχεία ενός ατόμου είναι ελλιπείς, αναληθείς ή τροποποιημένα με στόχο τη παραπλάνηση.

- Παραποίηση γλώσσας

Παραποίηση γλώσσας συμβαίνει όταν αντί για ελληνικούς χαρακτήρες χρησιμοποιούνται τα Greeklish, με αποτέλεσμα η ορθογραφία και ο τονισμός να παραλείπονται ή να τροποποιούνται και το άτομο σταδιακά να ξεχνάει βασικούς κανόνες της ελληνικής γραμματικής.

- Υποκλοπή προσωπικών στοιχείων

Είναι η πράξη της εξαπάτησης ενός χρήστη κάνοντας τον να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μια «πλαστή ιστοσελίδα» στο διαδίκτυο (π.χ διεύθυνση, αριθμό ταυτότητας, αριθμό διαβατηρίου, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών, κωδικούς πρόσβασης κ.λπ). Μια τέτοιου είδους δραστηριότητα επιτρέπει σε έναν απατεώνα (hacker) να κλέψει ή να πλαστογραφήσει τα στοιχεία του θύματος ή/και να κερδίσει παράνομη πρόσβαση στα δεδομένα του/της, όπως προσωπικούς λογαριασμούς

- Φυσικές παθήσεις

Η πολύωρη χρήση του διαδικτύου, εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία μας. Πέρα από τις διαταραχές στην όραση και τις υποψίες για ενδεχόμενα προβλήματα εξαιτίας της έκθεσης σε ακτινοβολία, κυρίως από τις οθόνες, εκείνοι που ασχολούνται για ώρες μπροστά στον υπολογιστή χωρίς διάλειμμα ή εναλλαγή δραστηριοτήτων κάνοντας μεγάλο αριθμό επαναλαμβανόμενων κινήσεων, μπορεί να προσβληθούν από διάφορες μυοσκελετικές παθήσεις. Κακώσεις όπως ο ευθιασμός του αυχένα, ο πόνος του αγκώνα (tennis elbow), τενοντίτιδα, πηχαιοκαρπική άρθρωση και άλλες παθήσεις έχουν συνδέσει το όνομα τους με την υπερβολική χρήση του υπολογιστή.

(http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/primary_kyndinoi.html)

4.2.2 Κίνδυνοι της τηλεόρασης

Η τηλεόραση επίσης σχετίζεται με ορισμένους κινδύνους, ιδιαίτερα για τα παιδιά. Ένας κίνδυνος ο οποίος υπάρχει αναφορικά με τα βιντεοπαιχνίδια είναι αυτός της

παρακολούθησης σκηνών βίας, οι οποίες θεωρείται πως ενδεχομένως βοηθούν στη συγκρότηση ενός βίαιου χαρακτήρα για το παιδί και στη μίμηση λανθασμένων προτύπων. Ένας επίσης κίνδυνος της τηλεόρασης αφορά τη στροφή προς ένα καθιστικό μοντέλο ζωής, αφού το παιδί σπαταλά πολύ χρόνο καθιστό και λιγότερο εν κινήσει, κάτι που ενδεχομένως να οδηγεί σε παχυσαρκία και ανάπτυξη κινδύνου για μια σειρά από χρόνια νοσήματα συνδεδεμένα με τον καθιστικό τρόπο ζωής, όπως καρδιαγγειακά προβλήματα, πόνους στη μέση, στα μάτια ή στη πλάτη. (Twarog, J.P., Politis, M.D., Woods, E.L., Boles, M.K., Daniel, L.M. (2015). Daily television viewing time and associated risk of obesity among U.S. preschool aged children: An analysis of NHANES 2009-2012. *Obes Res Clin Pract*, 9(6):636-8.).

4.2.3 Κίνδυνοι των ηλεκτρονικών παιχνιδιών

Τα videogames έχουν επίσης συσχετιστεί με ένα μεγάλο αριθμό κινδύνων για τους χρήστες. Ωστόσο, τα videogames δεν πρέπει να θεωρηθεί πως έχουν μια απαραίτητα αρνητική επίδραση. Μια συγκριτική έρευνα τριών ομάδων (παιδιά που δεν παίζουν videogames, παιδιά που παίζουν αρκετές ώρες videogames, παιδιά που παίζουν σε ελεγχόμενο βαθμό videogames) φανέρωσε πως η τελευταία ομάδα είχε λιγότερη επιθετικότητα και καλύτερη ψυχική υγεία (Allahverdipour, H., Bazargan, M., Farhadinasab, A., Moeini, B. (2010). Correlates of video games playing among adolescents in an Islamic country. *BMC Public Health*, 10:286.). Συνεπώς, παρατηρείται μια καμπυλόγραμμη σχέση, η οποία καταδεικνύει πως η ελεγχόμενη χρήση των videogames πιθανώς να οδηγεί σε ευεργετικά αποτελέσματα.

Τα videogames οφείλουν να θεωρηθούν ως επικίνδυνα λόγω των διάφορων μηνυμάτων που μεταδίδουν στον παίχτη. Για παράδειγμα, μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας κατέληξε σε μια αρνητική επίδραση της προβολής μηνυμάτων σχετικά με το κάπνισμα μέσα στα videogames στις στάσεις του παίχτη προς τη καπνιστική συνήθεια (Forsyth, S.R., Malone, R.E. (2016). Smoking in Video Games: A Systematic Review. *Nicotine Tob Res*, 18(6):1390-8.), ενώ μια παρόμοιας φιλοσοφίας προγενέστερη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας κατέδειξε την αρνητική επίδραση των βίαιων videogames στα επίπεδα επιθετικότητας των παιδιών (Gentile, D.A., Stone, W. (2005). Violent video game effects on children and adolescents. A review of the literature. *MinervaPediatri*, 57(6):337-58). Ακόλουθη βιβλιογραφική ανασκόπηση που συμπεριέλαβε μεγαλύτερο αριθμό ερευνών

κατέληξε επίσης στα ίδια ακριβώς συμπεράσματα (Anderson, C.A., Shibuya, A., Ihori, N., etal. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review. *PsycholBull*, 136(2):151-73.).

Παρ' όλα αυτά, δεν πρέπει να θεωρηθεί πως τα videogames προωθούν στο σύνολό τους την επιθετικότητα, αφού κάτι τέτοιο θα αποτελούσε μια αυθαίρετη γενίκευση. Εξάλλου, το σημαντικότερο κομμάτι της βιβλιογραφίας έχει επικεντρωθεί σε ελάχιστα υπερβολικής βιαιότητας και εξαιρετικής δημοτικότητας videogames, όπως η σειρά Grand Theft Auto. Ένα ενδιαφέρον πείραμα πεδίου στη Σιγκαπούρη εξέτασε τα επίπεδα επιθετικότητας σε μια ομάδα που τυχαιοποιήθηκε στο να παίζει το παιχνίδι για τρεις εβδομάδες και σε μια ομάδα που τυχαιοποιήθηκε στο να μην παίζει το παιχνίδι. Οι μετρήσεις μετά το πέρας των τριών εβδομάδων πράγματι φανέρωσαν πως τα επίπεδα της προ-βίαιης συμπεριφοράς (π.χ. βρισιές), είχαν αυξηθεί για τη πρώτη ομάδα, καταδεικνύοντας έτσι την αρνητική επίδραση του συγκεκριμένου παιχνιδιού στα επίπεδα επιθετικότητας (Teng, S.K., Chong, G.Y., Siew, A.S., Skoric, M.M. (2011). Grand Theft Auto IV comes to Singapore: effects of repeated exposure to violent video games on aggression. *Cyber psycho Behav Soc Netw*, 14(10):597-602.).

Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να τονιστεί πως το είδος και το περιεχόμενο του videogame είναι αυτό που διαμορφώνει το κίνδυνο και όχι το ίδιο το videogame. Για παράδειγμα το πρόσφατο παιχνίδι Pokemon Go συνδέεται με υψηλό κίνδυνο ατυχημάτων και τραυματισμού λόγω της σύνδεσής του με τον «πραγματικό κόσμο» (Serino, M., Cordrey, K., McLaughlin, L., Milanaik, R.L. (2016). Pokémon Go and augmented virtual reality games: a cautionary commentary for parents and pediatricians. *CurrOpinPediatr*, 2016 Jul 29.). Σε συνολικότερο επίπεδο τα videogames μπορεί να είναι αποτελεσματικά για τη προώθηση αρκετών συμπεριφορών υγείας κατά τον ίδιο ακριβώς τρόπο που προωθούν τη καπνιστική συνήθεια στον παίχτη (Lu, A.S., Baranowski, T., Thompson, D., Buday, R. (2012). Story Immersion of Videogames for Youth Health Promotion: A Review of Literature. *Games Health J*, 1(3):199-204.). Εξάλλου, ακόμα και τα εξαιρετικής βιαιότητας videogames (π.χ. active person shooter) συνδέονται με βελτιώσεις της γνωστικής λειτουργικότητας (Colzato, L.S., van den Wildenberg, W.P., Zmigrod, S., Hommel, B. (2013). Action video gaming and cognitive control: playing first person shooter games is associated with improvement in working memory but not action inhibition. *PsycholRes*, 77(2):234-9.).

4.2.4 Κίνδυνοι των διαδικτυακών εφαρμογών

Οι διαδικτυακές εφαρμογές, οι οποίες χρησιμοποιούνται τα τελευταία χρόνια ευρύτατα, συνοδεύονται επίσης από ορισμένες απειλές για το χρήστη. Ο βασικός κίνδυνος συναντάται στις εφαρμογές υγείας, εφαρμογές δηλαδή οι οποίες στοχεύουν στη παροχή υπηρεσιών υγείας στο χρήστη. Οι εφαρμογές αυτές πολλές φορές δεν ελέγχονται από επιτροπές όπως η Food and Drugs Administration που ελέγχει τις εφαρμογές των Η.Π.Α. με αποτέλεσμα το πιθανώς ανακριβές περιεχόμενό τους να έχει μια επιβαρυντική επίδραση στην υγεία του χρήστη (Buijink, A.W., Visser, B.J., Marshall, L. (2013). Medical apps for smartphones: lack of evidence undermines quality and safety. Evid Based Med, 18(3):90-2.).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΥΠΑΡΧΟΝΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ-ΔΟΜΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

5.1. Προγράμματα στην Ελλάδα

Μια πολύ σημαντική προσπάθεια για την μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η Ελληνική Εταιρία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Ο σκοπός της εταιρείας είναι επιστημονικός και κοινωφελής, συμβάλλοντας με τη δράση της κυρίως στην αναγνώριση, τη μελέτη και την αντιμετώπιση της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο και στη πρόληψη των δυσμενών συνεπειών της μη έγκαιρης διάγνωσης της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο. Η λειτουργία του ειδικού ιατρείου ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2008 για να καλύψει το κενό που υπάρχει στην Ελλάδα σε εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών και των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το διαδίκτυο και ήδη έχει αντιμετωπίσει 20 κλινικά περιστατικά. Στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων με επιστημονικά υπεύθυνο τον κ. Χριστιανόπουλο Κρίτων και υπεύθυνο σχεδιασμού και οργάνωσης τον κ. Σιώμο Κωνσταντίνο. Σημειώνεται ότι η έδρα του βρίσκεται στην Λάρισα. Κύριοι στόχοι του ιατρείου αποτελούν: α) Εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών με προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου, β) η διάγνωση του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές με την κλίμακα εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (Κ.Ε.ΕΦ.Υ) (Σιώμος και συν 2008) και την κλίμακα YDQ (Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction), των 8 ερωτήσεων για τον εθισμό στο διαδίκτυο, βασισμένο στα κριτήρια του DSM-IV για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι το οποίο μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα, γ) η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο .

Στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ξεκίνησε η πρώτη εξειδικευμένη ψυχιατρική μονάδα για την θεραπεία των νέων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο. Τα στελέχη του ιατρείου αποτελούνται από μια επιστημονική ομάδα ψυχικής υγείας με υπεύθυνο τον κ. Κ. Χριστιανόπουλο και κ. Σιώμο. Στόχος της νέας αυτής μονάδας είναι η διάγνωση του εθισμού με ειδικά κριτήρια και η θεραπεία σε περιπτώσεις διαγνωσμένων περιπτώσεων. Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις παρέχεται η δυνατότητα νοσηλείας στην Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων. Η ειδική μονάδα λειτουργεί κάθε Πέμπτη στα εξωτερικά ιατρεία της Ψυχιατρικής Κλινικής Παιδιών και Εφήβων του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου.

Το πρόγραμμα του κέντρου απεξάρτησης Πνοή στη Ζωή αφορά όλων των ειδών τις εξαρτήσεις: Αλκοόλ, ναρκωτικά, τζόγο (χαρτοπαιξία, ζάρια, στοιχήματα, κάθε είδους τυχερά παιχνίδια), εθισμό στο διαδίκτυο. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιούν είναι καθαρά προσωποκεντρική. Κάθε περίπτωση ανθρώπου που είναι εξαρτημένος είναι διαφορετική και αυτό το γνωρίζουν καλά, καθώς ένα σημαντικό ποσοστό των ανθρώπων που εργάζονται ήταν και οι ίδιοι εξαρτημένοι και γνωρίζουν εμπειρικά πόσο σημαντικά είναι τα βήματα απεξάρτησης που χρησιμοποιούν. Το πρόγραμμά απεξάρτησης που χρησιμοποιούν στηρίζεται σε τρεις βασικούς άξονες, οι οποίοι βασίζονται σε ισάριθμα μοντέλα που λαμβάνουν υπ' όψιν τη διαφορετικότητα και εξετάζουν λεπτομερειακά τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου.

Το ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ – ΕΞΑΝΤΑΣ, με έδρα τον Πειραιά, αποτελεί ένα ολοκληρωμένο δίκτυο υπηρεσιών για τη θεραπεία, έγκαιρη παρέμβαση και πρόληψη της εξάρτησης. Σήμερα καλύπτει τις ανάγκες ενηλίκων και έφηβων χρηστών ναρκωτικών και των οικογενειών τους με μονάδες στον Πειραιά, την Ελευσίνα και τη Μυτιλήνη. Απευθύνεται σε ανθρώπους που κάνουν είτε πειραματική/περιστασιακή είτε συστηματική χρήση ουσιών. Η πρώτη επαφή των χρηστών με το ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ – ΕΞΑΝΤΑΣ πραγματοποιείται στα συμβουλευτικά του κέντρα. Εκεί γίνεται η προετοιμασία για εισαγωγή στην κοινότητα και παρέχονται υπηρεσίες ενημέρωσης, μείωσης της βλάβης και κινητοποίησης για ένταξη σε θεραπεία. Η θεραπευτική κοινότητα ΝΟΣΤΟΣ, 55 θέσεων βρίσκεται στα Σελήνια της Σαλαμίνας.

Εκτός από υπηρεσίες απεξάρτησης και κοινωνικής επανένταξης, το ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ - ΕΞΑΝΤΑΣ διαθέτει Κέντρο Οικογενειακής Υποστήριξης για την ενημέρωση, συμβουλευτική και στήριξη οικογενειών που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες.

Στον Πειραιά έχει δημιουργηθεί επίσης πρότυπη μονάδα κοινωνικής επανένταξης, που διαθέτει ξενώνα δυναμικότητας 30 θέσεων και στέκι δημιουργικής απασχόλησης. Στις υπηρεσίες του ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ – ΕΞΑΝΤΑΣ περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων προγράμματα εκπαίδευσης-κατάρτισης και επαγγελματικού προσανατολισμού, ενώ λειτουργεί γραφείο διασύνδεσης για την υποστήριξη της ένταξης στην αγορά εργασίας.

Στο πλαίσιο του ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ – ΕΞΑΝΤΑΣ λειτουργεί και η Μονάδα Έγκαιρης και Κοινοτικής Παρέμβασης. Απευθύνεται σε περιστασιακούς χρήστες εργαζόμενους και

φοιτητές και πρώην εξαρτημένους που μπορεί να χρειάζονται υποστήριξη. Επίσης, παρέχει υπηρεσίες σε εφήβους που πειραματίζονται ή κάνουν περιστασιακά χρήση ουσιών, και υποστηρίζει τους νέους σε θέματα εθισμού ή υπερβολικής ενασχόλησης με το διαδίκτυο και τα videogames. Παράλληλα, πραγματοποιεί στοχευμένες παρεμβάσεις πρόληψης και έγκαιρης παρέμβασης σε ομάδες νέων υψηλού κινδύνου, στις εκπαιδευτικές κοινότητες και στις τοπικές κοινωνίες σε συνεργασία με άλλους φορείς.

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», λειτουργεί τη Γραμμή χωρίς χρέωση «ΜΕ Υποστηρίζω» 800 11 800 15. Λειτουργεί καθημερινά από τις 9:00 έως τις 15:00, για θέματα που αφορούν την ορθή χρήση της τεχνολογίας από ανηλίκους (εξάρτηση από το διαδίκτυο, διαδικτυακός εκφοβισμός-bullying, αποπλάνηση-grooming, ακατάλληλο περιεχόμενο, θέματα προσωπικών δεδομένων, πορνογραφικό υλικό, τζόγος, βίαια παιχνίδια κλπ). Απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους, γονείς, εκπαιδευτικούς και ειδικούς.

5.2. Προγράμματα στο εξωτερικό

Στο εξωτερικό παρατηρείται μια τάση για την οργάνωση της επιστημονικής κοινότητας με στόχο την αναχαίτιση της απειλής του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες σε επίπεδο δημόσιας υγείας. Κύριος εκφραστής αυτής της τάσης μπορεί να θεωρηθεί η διεθνής κοινότητα για τον εθισμό από το διαδίκτυο, που στοχεύει στην ανάπτυξη δομών και προγραμμάτων για την αντιμετώπιση του φαινομένου (Mak, K. K. (2013). International Society of Internet Addiction: Now and Future (abstract). In Proceedings: future education for all. The 14th international conference on education research. Seoul, Korea, October 16–18, 2013).

Παρά τη μη αποδοχή του εθισμού από το διαδίκτυο ως μια διαταραχή, έχουν υπάρξει προσπάθειες λήψης πολιτικών αντιμετώπισης αυτής της μορφής εθισμού. Η τάση αυτή επικρατεί κυρίως σε χώρες της ανατολικής Ασίας, πιθανώς λόγω της υψηλής συχνότητας του φαινομένου. Στη Νότια Κορέα υπάρχουν πλέον πάνω από 140 μονάδες παροχής συμβουλευτικής και βοήθειας με στόχο την απεξάρτηση, με τον εθισμό να αντιμετωπίζεται ως ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα της δημόσιας υγείας, ενώ μια παρόμοια αντιμετώπιση παρατηρείται και στη Κίνα (Scott, D.A., Valley, B.A., Simecka, B.A. (2016).

Mental Health Concerns in the Digital Age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-10.). Οι δομές αυτές ξεκινούν τη δράση τους από όταν το παιδί βρίσκεται στη προσχολική ηλικία και επικεντρώνονται τόσο σε αυτό, όσο και στους γονείς του. Πραγματοποιούνται επίσης καμπάνιες ενημέρωσης του κοινού για τα συμπτώματα, τους κινδύνους και τους τρόπους αντιμετώπισης του εθισμού από το διαδίκτυο (Romano, J.L. (2014). Prevention in the twenty-first century: promoting health and well-being in education and psychology. *Asia Pacific Education Review*, 15(3): 417-426.). Παρόμοια είναι και η τάση για την αντιμετώπιση του φαινομένου στην Ιαπωνία, όπου υπάρχουν δομές απεξάρτησης στις οποίες το παιδί φιλοξενείται με στόχο την ολοκληρωτική αποχή του από το διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες (Kuss, D.J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychol Res Behav Manag*, 6:125-37).

Στα υπόλοιπα κράτη δεν παρατηρείται τόσο μια συντονισμένη προσπάθεια από μέρους του κράτους για την οργάνωση δομών αντιμετώπισης του φαινομένου, όσο επιμέρους κινήσεις νοσοκομείων, πανεπιστημίων και ερευνητικών κέντρων. Για παράδειγμα, μια μονάδα απεξάρτησης από τις νέες τεχνολογίες ιδρύθηκε το 2007 από το πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Γενεύης, στην οποία τα παιδιά προσέρχονται μόνα τους ή κατόπιν αιτήματος συγγενούς τους και τους παρέχεται ατομική γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (Thorens, G., Achab, S., Billieux, J., et al. (2014). Characteristics and treatment response of self-identified problematic Internet users in a behavioral addiction outpatient clinic. *JBehavAddict*, 3(1):78-81.). Παρόμοιες μονάδες απεξάρτησης λειτουργούν στο Μάϊνζ της Γερμανίας, στο νοσοκομείο “Carlo Nightingale” στο Λονδίνο και σε πολιτείες των Η.Π.Α. όπως το Σιάτλ και η Πεννσυλβάνια (Kuss, D.J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychol Res Behav Manag*, 6:125-37).



5.3. Ευρήματα παρεμβατικών προγραμμάτων

Τα ανωτέρω προγράμματα δεν συνιστούν απαραίτητα παρεμβατικά προγράμματα τα οποία έχουν επιστημονικά αποδεδειγμένα οφέλη για την υποχώρηση των συμπτωμάτων του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες. Θα μπορούσε να θεωρηθεί πως η εικόνα των καταγεγραμμένων ευεργετημάτων μέσα από παρεμβατικά προγράμματα και των δομών αντιμετώπισης του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες περιγράφεται στο σχήμα 1.

Σχήμα 1. Δομές αντιμετώπισης του εθισμού και καταγεγραμμένα οφέλη παρεμβατικών προγραμμάτων



Όπως φαίνεται και από το σχήμα υπάρχουν ορισμένες δομές και ορισμένα κέντρα που έχουν καταγεγραμμένα οφέλη. Ωστόσο, δεν έχουν όλες οι δομές καταγεγραμμένα οφέλη. Συνεπώς, ένα μέρος των καταγεγραμμένων ευεργετημάτων προκύπτει από παρεμβατικές μελέτες χωρίς ωστόσο κάποια σημαντική κλινική αξιοποίηση σε επίπεδο δημόσιας υγείας.

Ένα από τα κέντρα με καταγεγραμμένα οφέλη αποτελεί η προαναφερθείσα μονάδα της Γενεύης (Thorens, G., Achab, S., Billieux, J., et al. (2014). Characteristics and treatment response of self-identified problematic Internet users in a behavioral addiction outpatient clinic. *JBehavAddict*, 3(1):78-81.). Το γνωσιακό συμπεριφορικό πρόγραμμα της συγκεκριμένης μονάδας οδηγεί σε μια μεγάλη βελτίωση των συμπτωμάτων για το 38.6% των θεραπευόμενων, και σε μια μέτρια το 26.3%. Επομένως, ένα μεγάλο ποσοστό των ασθενών βλέπει μια υποχώρηση των συμπτωμάτων του λόγω της παρέμβασης.

Αναμφίβολα, όπως για τη πλειονότητα των ψυχικών διαταραχών, έτσι και σχετικά με τον εθισμό από το διαδίκτυο, τα μέγιστα οφέλη καταγράφονται από παρεμβάσεις γνωσιακής συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας. Μια σχετική μελέτη στη Γερμανία (N=42) κατέγραψε πως μετά τη γνωσιακή συμπεριφορική παρέμβαση μειώθηκαν τα σκορ του διαδικτυακού εθισμού, αλλά και της ψυχοπαθολογίας και των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων των συμμετεχόντων (Wölfling, K., Beutel, M.E., Dreier, M., Müller, K.W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *Biomed Res Int*, 2014:425924.).

Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία οφείλει να θεωρηθεί ως ιδιαίτερα σημαντική στη θεραπεία του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες λόγω της δυνατότητας της να καταγράφει οφέλη ακόμα και σε παιδιά πολύ νεαρής ηλικίας, όπου άλλες παρεμβάσεις συναντούν εμπόδια στη καταγραφή οφέλους (King, D.L., Delfabbro, P.H., Griffiths, M.D., Gradisar, M.

(2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of internet addiction in children and adolescents. *JClinPsychol*, 68(11):1185-95).

Αξίζει επίσης να αναφερθεί το ότι η γνωσιακή συμπεριφορική παρέμβαση μπορεί να είναι αποτελεσματική ακόμα και υπό ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες όπου άλλες παρεμβάσεις πιθανώς να αποτύγχαναν. Για παράδειγμα, σε μια μελέτη περίπτωσης ενός ασθενούς με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, διαταραχή πανικού και διαταραχή εθισμού από το διαδίκτυο, η γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία οδήγησε σε υποχώρηση της εξάρτησης από το διαδίκτυο, παρά το πλήθος των συννοσηροτήτων του παιδιού (Santos, V., Nardi, A.E., King, A.L. (2015). Treatment of internet addiction in patient with panic disorder and obsessive compulsive disorder: a case report. *CNSNeurolDisordDrugTargets*, 14(3):341-4.).

Παρ' ότι δεν υπάρχει κάποιο αποδεκτό θεραπευτικό πρωτόκολλο για τη θεραπεία μέσω γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας, ο King και οι συνεργάτες του (2012) προτείνουν τις ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές

- Τη καταγραφή των δραστηριοτήτων του παιδιού ώστε να έχουν, τόσο αυτό όσο και ο θεραπευτής, μια καλή εικόνα των σχετικών με τον εθισμό του συμπεριφορών εντός ενός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου (π.χ. μιας τυπικής εβδομάδας).
- Την αναγνώριση των δυσλειτουργικών σκέψεων του παιδιού (π.χ. «η ζωή μου δεν αξίζει τίποτα χωρίς το ίντερνετ»).
- Η αποχή από το ίντερνετ κατόπιν θεραπευτικών αιτημάτων πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στη ζωή του παιδιού. Για παράδειγμα, αν χρησιμοποιεί τον υπολογιστή για εκπαιδευτικούς σκοπούς το πλάνο οφείλει να λαμβάνει υπ' όψιν αυτή τη παράμετρο.
- Η συμπεριφορική κατεύθυνση της θεραπείας οφείλει να προσανατολίζεται στο πως μέσα από τη χρήση της τεχνολογίας το παιδί μπορεί να επιτυγχάνει συγκεκριμένους στόχους και να οδηγείται περισσότερο στη χρήση του για αυτούς.
- Συμπεριφορικές τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ιδιαίτερα κατά τα πρώτα στάδια της θεραπείας. Για παράδειγμα, το παιδί μπορεί να συμβουλευτεί να χρησιμοποιεί ένα ξυπνητήρι το οποίο ανά 45 λεπτά χρήσης χτυπά σημαίνοντας 15 λεπτά διακοπής της χρήσης. Παρομοίως, το παιδί

μπορεί να στέκεται μπροστά από τη κλειστή οθόνη για 5 λεπτά πριν ή μετά τη χρήση.

- Η ψυχοεκπαίδευση είναι μια χρήσιμη προσθήκη στη γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, ιδιαίτερα αν υπάρχει έλλειψη πληροφοριών (π.χ. κινδύνων) για τη χρήση του διαδικτύου.
- Η θεραπεία ταυτόχρονα του γονιού με το παιδί μπορεί να είναι αποτελεσματική, αφού η προβληματική χρήση των νέων τεχνολογιών επηρεάζεται από τις δυσλειτουργικές σχέσεις μεταξύ του παιδιού και του γονέα.
- Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία οφείλει να έχει ως στόχο την επαναφορά του κερκαδιανού ρυθμού, αφού οι ώρες ύπνου των παιδιών με εθισμό στο διαδίκτυο είναι διαταραγμένες και συχνά ο ύπνος είναι διακεκομμένος.
- Η ανάπτυξη ενδιαφερόντων άσχετων με τη νέα τεχνολογία οφείλει να αποτελεί βασικό στόχο.
- Η παρέμβαση σε ομάδες παιδιών με εθισμό μπορεί να οδηγήσει στη μείωση του αισθήματος ντροπής λόγω της συμπεριφοράς τους.
- Παρ' ότι δεν υπάρχουν ισχυρά ευρήματα, η παρέμβαση μέσω γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας από το διαδίκτυο ενδέχεται να έχει οφέλη. Πράγματι, είναι παράδοξη η χρήση ενός μέσου το οποίο αποτελεί το ίδιο το πρόβλημα του παιδιού, ωστόσο σε περιπτώσεις όπου δεν γίνεται να υπάρξει αλλιώς επικοινωνία με το παιδί, κάτι τέτοιο συνίσταται (King, D.L., Delfabbro, P.H., Griffiths, M.D., Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of internet addiction in children and adolescents. *J Clin Psychol*, 68(11):1185-95).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 : Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ

6.1. Σε επίπεδο πρόληψης

Η κοινωνική εργασία είναι σύγχρονη κοινωνική επιστήμη και επάγγελμα που επιδιώκει την κοινωνική αλλαγή, κοινωνική δικαιοσύνη και κοινωνική πρόνοια. Η κοινωνική εργασία διαφοροποιήθηκε από τις άλλες κοινωνικές επιστήμες όπως η κοινωνιολογία τόσο λόγω του εφαρμοσμένου χαρακτήρα της όσο και της συνεχούς εξειδίκευσης των κοινωνικών επιστημών στις αρχές του 20ου αιώνα. Μοιράζεται και δανείζεται θεωρίες ανθρωπολογίας, διεθνούς, κοινωνικής και κοινοτικής ανάπτυξης, ιατρικής, κοινωνιολογίας, νομικής, οικονομίας, πολιτικών επιστημών, φιλοσοφίας, ψυχολογίας. Θεωρείται ότι η κοινωνική εργασία πρωτοεμφανίστηκε εξαιτίας της ανάγκης αντιμετώπισης των προβλημάτων επιβίωσης που αντιμετώπιζαν άτομα και ομάδες εξαιτίας πολέμων, οικολογικών καταστροφών, αστικοποίησης, εκβιομηχάνισης ωστόσο περιγράφονται εμπειρίες κοινωνικής εργασίας σε διάφορες χώρες από πολύ παλαιότερα. Στην ελληνική ιστορία, η κοινωνική εργασία έχει τις ρίζες στην αρχαία Ελλάδα τόσο από πλευράς κατανόησης του κόσμου μέσα από τα μάτια της φιλοσοφίας όσο και τις φιλανθρωπικές πράξεις και τα πρώτα ανεπίσημα προνοιακά συστήματα. Κοινωνικό πρόβλημα ή απλώς ένα πρόβλημα με κοινωνικές προεκτάσεις, αποτελεί και η εξάρτηση των νέων από το διαδίκτυο, αλλά και οι περαιτέρω διαπροσωπικές και κοινωνικές τους συναναστροφές (Δημοπούλου- Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου-Καλούτση, Μουζακίτης, 2011, Μεθοδολογία Κοινωνικής Εργασίας. Μοντέλα Παρέμβασης, : 56-62).

Ο κοινωνικός λειτουργός προσφέρει υποστηρικτικές υπηρεσίες με σκοπό την πρόληψη ή την αντιμετώπιση ανθρώπινων αναγκών και κοινωνικών προβλημάτων. Οι υπηρεσίες του προσφέρονται κυρίως στα μέλη των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

Σε επίπεδο πρόληψης ως προς τον εθισμό στις νέες τεχνολογίες, ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να ενημερώνει τους γονείς για αποτελεσματικές στρατηγικές ώστε να μειωθεί η πιθανότητα εθισμού του παιδιού τους στις νέες τεχνολογίες. Κατά τον Rowan (2010)(Unplug-don't drug: A critical look at the influence of technology on child behavior with an alternative way of responding other than evaluation and drugging. *Ethical Human Psychology and Psychiatry*, 12, 60–68.), οι στρατηγικές αυτές είναι οι κάτωθι:

- Ο περιορισμός της χρήσης των τεχνολογικών συσκευών στις 1-2 δύο ώρες ανά ημέρα.
- Το ξόδεμα τουλάχιστον 3-4 ωρών ανά ημέρα σε μαθητικές υποχρεώσεις στο σπίτι.
- Το να περνά ο γονιός αρκετό χρόνο με το παιδί.
- Η απομάκρυνση της τηλεόρασης από το δωμάτιο του παιδιού.
- Ο γευματισμός μακριά από τη τηλεόραση και άλλες τεχνολογικές συσκευές.

Επιπλέον όσον αφορά το σχολείο, ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού, είναι να πραγματοποιεί ενημερώσεις τουλάχιστον μία φορά το χρόνο, στις οποίες θα τονίζει την επικινδυνότητα της χρήσης των νέων τεχνολογιών και τις συνέπειες αυτής.

Τα ερευνητικά δεδομένα συνεχώς δίνουν έμφαση στην ανάγκη προληπτικών παρεμβάσεων στη σχολική κοινότητα, προκειμένου να :

- Μειωθεί ο αριθμός των μαθητών που εθίζονται στο διαδίκτυο (ή καλύτερα μπροστά σε μια οθόνη).
- Να ενημερωθούν οι μαθητές με ποιους τρόπους μπορούν να πλοηγούνται με ασφάλεια στο διαδίκτυο.
- Να είναι σε θέση να προφυλάσσουν τα προσωπικά τους δεδομένα.
- Να εκπαιδευτούν σε τρόπους καλής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.
- Να ενθαρρυνθούν να αναζητούν πληροφορίες με κριτική σκέψη .
- Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πότε ένα άτομο κινδυνεύει λόγω παρενόχλησης (cyber bullying).
- Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πότε οι ίδιοι ή κάποιος δικός τους άνθρωπος χρειάζεται να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό , λόγω εθισμού στο διαδίκτυο.
- Να είναι σε θέση να ξέρουν από πού μπορούν να αναζητήσουν τεχνική και ψυχολογική υποστήριξη στο διαδίκτυο από αναγνωρισμένους δημόσιους φορείς.
- Να είναι σε θέση να γνωρίζουν που μπορούν να καταγγείλουν περιπτώσεις , όπου έχουν πέσει θύματα κλοπής διαδικτυακού προφίλ, προσωπικών δεδομένων ,παρενόχλησης κ.α.

Οι στόχοι αυτών των ενημερώσεων σε σχολεία όλης της Ελλάδας είναι οι εξής :

- Να κατανοήσουν οι μαθητές την έννοια του εθισμού στο διαδίκτυο.
- Να κατανοήσουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες κάποιος εθίζεται στο διαδίκτυο.
- Να ανακαλύψουν εναλλακτικούς τρόπους προσέγγισης και αντιμετώπισης μιας δυσκολίας (εκτός του εθισμού στο διαδίκτυο).
- Να μάθουν οι μαθητές τρόπους να εκφράζουν και να υπερασπίζονται την άποψή τους και κυρίως να κατανοήσουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως μέλη μιας ομάδας- σχολικής κοινότητας , διαδικτυακής κοινότητας κ.τ.λ.
- Να κατανοήσουν ότι οι παραβάσεις στον διαδικτυακό κόσμο έχουν τις ίδιες συνέπειες με τον πραγματικό κόσμο.
- Να μάθουν , ότι μέσω του σωστού προγραμματισμού, των ορίων και γενικότερα ενός υγιεινού τρόπου ζωής , θα μπορούν να προλάβουν και να αντιμετωπίσουν φαινόμενα εθισμού στο διαδίκτυο.
- Να εκπαιδευτούν σε καλούς τρόπους συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.
- Να μάθουν να προστατεύουν τα προσωπικά τους δεδομένα .
- Να μάθουν να αξιοποιούν τις υπηρεσίες έγκαιρης παρέμβασης για θέματα τεχνικής ασφάλειας και παρενόχλησης.

http://www.pronoi.org.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127:-----l---r&catid=35:sitenews&Itemid=70

6.2. Σε επίπεδο αντιμετώπισης

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σε επίπεδο αντιμετώπισης του εθισμού από το διαδίκτυο μπορεί να θεωρηθεί ως αρκετά υποβιβασμένος και ελάχιστα διερευνημένος μέσα από μελέτες. Η μεγαλύτερη ίσως έρευνα στο πεδίο αυτό αφορά μια μελέτη επαγγελματιών υγείας και κοινωνικών επιστημόνων στις Η.Π.Α. Στην έρευνα αυτή φάνηκε πως το 73% των συμμετεχόντων είχε έρθει σε επαφή με κάποιο άτομο που ζητούσε βοήθεια λόγω εθισμού στο διαδίκτυο. Το ποσοστό αυτό είναι μεγαλύτερο από το αντίστοιχο ποσοστό σχολικών ψυχολόγων της μελέτης (34%), αλλά μικρότερο από αυτό των γενικών ψυχολόγων (79%) και των σύμβουλων ψυχικής υγείας (84%) (Wells, M., Mitchell, K.J., Finkelhor, D., Blease, K.B. (2006). Mental Health Professionals' Exposure to Clients With Problematic Internet Experiences. *Journal of Technology in Human Services*, 24(4):35-52.).

Ως προς τα αιτήματα των προσερχόμενων, αναφέρονται από τους συμμετέχοντες τα κάτωθι (Wells, M., Mitchell, K.J., Finkelhor, D., Blease, K.B. (2006).Mental Health Professionals' Exposure to Clients With Problematic Internet Experiences. *Journal of Technology in Human Services*, 24(4):35-52.):

- Η υπερβολική χρήση
- Η πορνογραφία
- Η απιστία
- Η σεξουαλική εκμετάλλευση και κακοποίηση
- Η χρήση τυχερών παιχνιδιών
- Η χρήση παιχνιδιών ρόλων
- Η παρενόχληση
- Η απάτη και η κλοπή μέσω διαδικτύου
- Οι αποτυχημένες διαδικτυακές σχέσεις
- Η κακόβουλη επιρροή από διάφορους ιστότοπους
- Ορισμένες καταστάσεις που επιφέρουν ρίσκο για το άτομο αλλά δεν εντάσσονται στις ανωτέρω κατηγορίες.

Όπως φαίνεται από τα ανωτέρω, υπάρχουν αρκετά αιτήματα με τα οποία απευθύνονται οι προσερχόμενοι στους επαγγελματίες υγείας. Ωστόσο, παρατηρείται μια υπο-εκπαίδευση σε σχετικά ζητήματα, αφού μόλις το 15% εξ' αυτών έχει παρακολουθήσει κάποια σχετικά σεμινάρια, διαλέξεις ή ομάδες εργασίας σχετικά με την αντιμετώπιση τέτοιων περιστατικών,

ποσοστό που εντοπίζεται στο 14% του υπο-δείγματος των κοινωνικών λειτουργών της μελέτης. Επίσης, μόλις το 28% των κοινωνικών λειτουργών είχε πρόσβαση στην επιστημονική βιβλιογραφία αναφορικά με τον εθισμό. Τέλος, ένα κύριο πρόβλημα της κατάρτισης για το ζήτημα είναι η υπερκάλυψη του ζητήματος του εθισμού από το διαδίκτυο κατά την εκπαίδευση, κάτι που μπορεί να οδηγεί σε μειωμένη επάρκεια αντιμετώπισης περιστατικών που σχετίζονται με τη χρήση των νέων τεχνολογιών, αλλά όχι απαραίτητα με τον εθισμό από το διαδίκτυο (Wells, M., Mitchell, K.J., Finkelhor, D., Blease, K.B. (2006). Mental Health Professionals' Exposure to Clients With Problematic Internet Experiences. *Journal of Technology in Human Services*, 24(4):35-52.).

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού, στην διαδικασία αντιμετώπισης του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες είναι πολυδιάστατος. Αναπτύσσει μια σύνθετη δραστηριότητα, πολυεπίπεδη, καθώς διαθέτει πληθώρα ρόλων. Κάθε επαγγελματίας ξεχωριστά υιοθετεί έναν δικό του τρόπο θεραπείας ως προς τον εθισμό και την εξάρτηση. Η θεραπεία των παιδιών με προβληματική χρήση του διαδικτύου θα μπορούσε να γίνει με τα εξής στάδια :

- Διερεύνηση, με ποιόν τρόπο ο εθισμός επηρεάζει την ζωή του ανθρώπου.
- Επιλογή ενός προγράμματος ή αποθεραπείας, μετέπειτα παρακολούθηση του ατόμου και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.
- Ενημέρωση και διαπαιδαγώγηση με σκοπό την προώθηση της ισορροπημένης ζωής.
- Στήριξη και πληροφόρηση της οικογένειας.

Σε αυτά τα στάδια ο κοινωνικός λειτουργός θα χρειαστεί να έχει ρόλους του:

- Εμπυχωτή - ώστε να μπορεί να εμπυχώσει τον εξυπηρετούμενο, ότι θα μπορέσει να τα καταφέρει.
- Αξιολογητή – να μπορεί να αξιολογεί τα αποτελέσματα της θεραπείας και των συναντήσεων.
- Συμβούλου – για να μπορεί να δίνει αντικειμενικές συμβουλές στον άνθρωπο που έχει εξαρτηθεί στο διαδίκτυο και να προσφέρει εναλλακτικούς τρόπους απασχόλησης.
- Παιδαγωγού- αρχαιοθέτη – να αρχαιοθετεί να συγκεντρώνει και να ταξινομεί τα δεδομένα και την πορεία της θεραπείας.
- Κλινικού θεραπευτή – να παρέχει ψυχοθεραπευτική βοήθεια στο άτομο και αν χρειαστεί και στην οικογένεια.

Η διαδικασία της θεραπείας θα βοηθήσει των εξυπηρετούμενο να μάθει τον υγιέστερο τρόπο αντιμετώπισης δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως το στρες, το άγχος τη κατάθλιψη. (http://www.helpguide.org/mental/internet_cybersex_addiction.htm, 15.12.2011) Η θεραπεία θα μπορούσε να χωριστεί σε τρία στάδια:

Πρώτο Στάδιο

- Αναγνώριση του προβλήματος και των επιπτώσεων στη καθημερινή ζωή.
- Αποδοχή της επιτακτικής ανάγκης για θεραπεία.
- Δημιουργία κινήτρων για αλλαγή.

Δεύτερο Στάδιο

- Προσαρμογή σε έναν νέο τρόπο ζωής χωρίς εξάρτηση.
- Ενημέρωση για ενδεχόμενους κινδύνους και επιρροές.
- Δημιουργία νέων κοινωνικών υποστηρικτικών πλαισίων, αλλαγή στο κοινωνικό περιβάλλον.

Τρίτο Στάδιο

- Επανείσοδος σε μία νέα ανεξάρτητη μορφή ζωής.
- Ευθύνη για την διατήρηση των υποστηρικτικών πλαισίων.
- Συνέχιση ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων.

(<http://www.slideshare.net/nikoRk/document-12797486>)

6.3. Δραστηριότητες στις οποίες μπορεί να βοηθήσει ο κοινωνικός λειτουργός

Η χρήση του διαδικτύου είναι απαραίτητη στον επιχειρηματικό τομέα, τις ηλεκτρονικές αλληλογραφίες, ή τις ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές των πωλητών. Ως εκ τούτου, τα παραδοσιακά μοντέλα ιδεών για την απαγόρευση χρήσης του διαδικτύου δεν είναι ικανά για να εμποδίσουν τη χρήση του. Η εστίαση της θεραπείας πρέπει να επικεντρωθεί στην ελεγχόμενη χρήση του διαδικτύου. Σε αυτό το σχετικά νέο πεδίο, οι μελέτες έκβασης δεν είναι ακόμη διαθέσιμες. Ωστόσο υπάρχουν επαγγελματίες οι οποίοι έχουν δει πολλά παιδιά εθισμένους στο διαδίκτυο και έχουν συγκρίνει τα αποτελέσματα άλλων εξαρτήσεων με αυτήν. Με βάση την ατομική τους εμπειρία έχουν αναφέρει ότι τα σωστά βήματα προς την απεξάρτηση είναι:

- Η πρακτική του αντίθετου.
- Η χρήση εξωτερικών παραγόντων.
- Να θέσει στόχους.
- Να απέχει από μια συγκεκριμένη εφαρμογή.
- Η χρήση καρτών υπενθύμισης.
- Η δημιουργία μιας λίστας με ασχολίες και χόμπι.
- Να εισέλθει σε μια ομάδα υποστήριξης.
- Η οικογενειακή θεραπεία.

Τα πρώτα τρία βήματα που παρουσιάζονται είναι απλές τεχνικές διαχείρισης του χρόνου. Ωστόσο, χρειάζεται να παρθούν πιο ουσιαστικά μέτρα γιατί η διαχείριση μόνο του χρόνου δεν είναι αρκετή για να διορθώσει την παθολογική εξάρτηση του χρήστη. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το επίκεντρο της θεραπείας θα πρέπει να είναι η βοήθεια του παιδιού στην ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης, έτσι ώστε να αλλάξει η εθιστική συμπεριφορά του μέσω της προσωπικής ενδυνάμωσης του και μέσα από κατάλληλα συστήματα στήριξης. Ωστόσο, καλό είναι να έχει κάποιος κατά νου ότι τις πρώτες ημέρες της απεξάρτησης, το παιδί πιθανότατα θα έχει μια έντονη επιθυμία να χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο για συχνές χρονικές περιόδους. Αυτό είναι φυσιολογικό και θα πρέπει να

αναμένεται. Είναι λογικό να υποθέσει κάποιος, ότι τα περισσότερα παιδιά αντλούν μια μεγάλη πηγή ευχαρίστησης από το διαδίκτυο. Στην ουσία μπορεί να πει κάποιος ότι αποτελεί ένα κεντρικό μέρος της ζωής τους και γι' αυτό το λόγο η προσαρμογή ενός εθισμένου παιδιού στην φυσιολογική ζωή μπορεί να είναι ένα πολύ δύσκολο πράγμα. (Griffiths, M.D. (2003). Internet gambling: issues, concerns, and recommendations. *Cyberpsychol Behav*, 6(6):557-68).

6.3.1. Η πρακτική το αντίθετου

Η αναδιοργάνωση του χρόνου που περνάει ένας εξαρτημένος στο διαδίκτυο είναι από τα πιο σημαντικά μέρη της διαδικασίας απεξάρτησης του. Ως εκ τούτου, ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να εξετάσει το παιδί για ένα χρονικό διάστημα και να καταγράψει τις τρέχουσες ασχολίες του χρήστη στο διαδίκτυο όπως επίσης και τον χρόνο που αφιερώνει για αυτές. Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να ζητήσει από το παιδί κάποιες απαντήσεις όπως:

- Ποιες μέρες της εβδομάδας κάνετε συνήθως σύνδεση στο διαδίκτυο;
- Ποιες ώρες της ημέρας συνήθως ξεκινάτε την ενασχόληση σας με αυτό;
- Πόσο χρόνο μένετε συνδεδεμένος;
- Που χρησιμοποιείτε συνήθως τον υπολογιστή;

Μόλις ο κοινωνικός λειτουργός έχει αξιολογήσει τον ξεχωριστό χαρακτήρα του χρήστη, είναι απαραίτητο να δημιουργήσει ένα νέο πρόγραμμα για αυτόν. Αναφερόμαστε σε αυτό ως “Πρακτική του αντίθετου” γιατί ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να διαταράξει την κανονική ρουτίνα του παιδιού και συνεπώς να βρει άλλα ενδιαφέροντα για τις περιόδους που είχε σκοπό να μπει στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα, ας πούμε ότι το πρώτο πράγμα που έκανε κάθε πρωί το παιδί όταν έμπαινε στο διαδίκτυο ήταν για να παίξει. Ή, ίσως, το παιδί χρησιμοποιεί το διαδίκτυο μόνο το βράδυ, και έχει την καθιερωμένη συνήθεια να κάθεται εκεί μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Σε αυτή την περίπτωση ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να συστήσει στο παιδί να περιμένει μετά το δείπνο για να ξανασυνδεθεί. Αν χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά, τότε τον περιμένει μέχρι το Σαββατοκύριακο. Αν το παιδί δεν κάνει ποτέ διαλείμματα, θα πρέπει να ειπωθεί σε αυτό να κάνει ένα κάθε μισή ώρα. Εάν το παιδί χρησιμοποιεί τον υπολογιστή μόνο στο γραφείο, θα πρέπει να το αναγκάσει να βγει έξω από το δωμάτιο.

6.3.2. Χρήση εξωτερικών παραγόντων

Μια άλλη απλή τεχνική είναι να χρησιμοποιήσει ο κοινωνικός λειτουργός, συγκεκριμένα πράγματα που το παιδί πρέπει να κάνει ή κάποια μέρη που πρέπει να πάει με σκοπό να τον αναγκάσει ο κοινωνικός λειτουργός να αποσυνδεθεί. Εάν το παιδί πρέπει να φύγει για το σχολείο στις 8:00 πμ, μπορεί να το αφήσει να συνδεθεί στις 7:00, αφήνοντας του δηλαδή ακριβώς μία ώρα πριν από την ώρα που πρέπει να αποχωρήσει. Ο κίνδυνος σε αυτή την κατάσταση είναι ότι το παιδί μπορεί να αγνοήσει τέτοιες επισημάνσεις. Αν ισχύει αυτή η περίπτωση, τότε ένα πραγματικό ξυπνητήρι μπορεί να βοηθήσει. Μπορεί να καθορίσει μια ώρα που το παιδί θα πρέπει λήξει την σύνδεση του στο διαδίκτυο και θα πρέπει να βάλει κάποιο αντικείμενο με ειδοποίηση δίπλα στον ηλεκτρονικό υπολογιστή που θα χτυπάει την συγκεκριμένη ώρα που θέσατε κάνοντας το παιδί να αποσυνδεθεί.

6.3.3. Καθορισμός στόχων

Πολλές προσπάθειες περιορισμού της χρήσης του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών αποτυγχάνουν, επειδή το παιδί δεν έχει κάποια συγκεκριμένη ώρα που συνδέεται στο διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες και συνεπώς είναι δύσκολο να εφαρμοστούν οι τεχνικές που αναφέραμε παραπάνω. Προκειμένου να αποφευχθεί η υποτροπή του σε αυτό, θα πρέπει να γίνουν δομημένες συνεδρίες προκειμένου το παιδί να θέσει στόχους, όπως πχ να μην ξεπεράσει τις είκοσι ώρες σύνδεσης εβδομαδιαίως, από τις 40 που περνούσε κανονικά. Στη συνέχεια, θα πρέπει να καταγράφονται σε ένα ημερολόγιο οι χρονικές περίοδοι που θα συνδεθεί το παιδί αυτές τις είκοσι ώρες. Με αυτό τον τρόπο το παιδί αναγκάζεται να κρατήσει τη σύνδεση του στο διαδίκτυο σύντομη και συχνή. Αυτό θα βοηθήσει στην αποφυγή του πόθου που έχει γι' αυτό. Για παράδειγμα σε ένα χρονοδιάγραμμα 20 ωρών, το παιδί μπορεί να σχεδιάσει να χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο από τις 8 έως τις 10 μμ. καθημερινά, καθώς και από τις 1 έως 6 μμ το Σάββατο και την Κυριακή. Κάποιο άλλο χρονοδιάγραμμα 10 ωρών μπορεί να περιλαμβάνει δύο συνεδρίες καθημερινά από τις 8:00 έως τις 23:00 μμ, και 8:30 πμ. έως τις 12:30 μμ. για το Σάββατο. Ενσωματώνοντας ένα χρονοδιάγραμμα χρήσης του διαδικτύου στη ζωή του παιδιού μπορεί να του δώσει την αίσθηση του απόλυτου ελέγχου, αντί να επιτρέψει στο διαδίκτυο να του πάρει τον έλεγχο. (Wells, M., Mitchell, K.J., Finkelhor, D., Blease, K.B. (2006). Mental Health Professionals'

Exposure to Clients With Problematic Internet Experiences. *Journal of Technology in Human Services*, 24(4):35-52.).

6.3.4. Αποχή

Προηγουμένως, αναφέραμε πώς μια συγκεκριμένη εφαρμογή μπορεί να είναι ένα έναυσμα για εθισμό στο διαδίκτυο. Εφαρμογές όπως chat, ή τα online παιχνίδια μπορεί να είναι προβληματικά για το παιδί ως προς την προσπάθεια απεξάρτησης του. Εάν ο συγκεκριμένος εθισμός συνεχίσει να υπάρχει και έπειτα από τις τεχνικές που αναφέραμε τότε η αποχή είναι η καλύτερη λύση που πρέπει να ακολουθήσουν. Στόχος είναι το παιδί να σταματήσει κάθε δραστηριότητα που σχετίζεται γύρω από αυτή την εφαρμογή. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να επιβάλλουν στο παιδί να μην χρησιμοποιεί τις συγκεκριμένες εφαρμογές αλλά να συμμετέχει σε άλλες τις οποίες θα βρίσκει λιγότερο ελκυστικές Αυτό δε σημαίνει βέβαια ότι θα σταματήσει να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, καθώς μπορεί να βρει άλλες εφαρμογές οι οποίες μπορεί να τον ευχαριστούν ανάλογα.

Ένα παιδί που βρίσκει τα chat rooms εθιστικά, θα χρειαστεί να απέχει από αυτά. Ωστόσο, αυτό το ίδιο παιδί μπορεί να χρησιμοποιήσει τα email ή να σερφάρει στο διαδίκτυο για να κάνει κράτηση από κάποια αεροπορική εταιρεία ή να αγοράσει διάφορα πράγματα από ένα κατάστημα. Η αποχή είναι η συνηθέστερη λύση για κάποιον ο οποίος έχει επίσης και ένα ιστορικό από κάποιον άλλο εθισμό. Ως εκ τούτου, το παιδί αποκτά εμμονή με τη χρήση του Internet το οποίο το βλέπει ως ένα μέσο για να αποφύγει την υποτροπή του σε άλλες κακές συνήθειες. Ωστόσο, ενώ το παιδί δικαιολογεί την χρήση του διαδικτύου ως έναν "ασφαλή" εθισμό, αυτός ή αυτή αποφεύγει να ασχοληθεί με τη δυσάρεστη κατάσταση του, η οποία είναι αυτή που ενεργοποιεί αυτή την εθιστική του συμπεριφορά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα παιδιά θέτουν ως στόχο την απολυτή αποχή τους από αυτό που είχαν ξαναχρησιμοποιήσει και για τους προηγούμενους εθισμούς που είχαν. Η ενσωμάτωση στρατηγικών που είχαν επιτυχώς λειτουργήσει στο παρελθόν για αυτούς, θα τους δώσει τη δυνατότητα για αποτελεσματική διαχείριση του διαδικτύου, έτσι ώστε να μπορούν να επικεντρωθούν στα δικά τους πραγματικά προβλήματα.

6.3.5. Κάρτες Υπενθύμισης

Συχνά τα παιδιά αισθάνονται συγκλονισμένα επειδή, λόγω σφαλμάτων στον τρόπο σκέψης τους, ενισχύουν τις δυσκολίες της όλης διαδικασίας απεξάρτησης και συνεπώς ελαχιστοποιούν το ενδεχόμενο διορθωτικών ενεργειών. Για να βοηθήσει κάποιος το παιδί να παραμείνει επικεντρωμένο στους στόχους του ή να απέχει από μια συγκεκριμένη εφαρμογή πρέπει να το κάνει να δημιουργήσει μια λίστα στην οποία να αναφέρει:

- Πέντε μεγάλα προβλήματα που προκαλούνται από τον εθισμό στο διαδίκτυο, και
- πέντε σημαντικά οφέλη που βγαίνουν από τον τερματισμό της λειτουργίας του Διαδικτύου ή μιας συγκεκριμένης εφαρμογής.

Μερικά προβλήματα που δημιουργούνται είναι ο χαμένος χρόνος, οι διαφωνίες και οι καυγάδες μέσα στο σπίτι ή οι χαμηλοί βαθμοί. Μερικά πλεονεκτήματα μπορεί να είναι το να περάσει κάποιο χρόνο με κάποιον άλλο, να ζήσει περισσότερο την πραγματική ζωή, να σταματήσει τους καυγάδες στο σπίτι ή να πάρει καλούς βαθμούς στο σχολείο ή στο πανεπιστήμιο. Στη συνέχεια, θα πρέπει ο κοινωνικός λειτουργός να βάλει το παιδί να γράψει αυτές τις λίστες σε μια μικρή κάρτα την οποία θα έχει μαζί του όπου και αν πάει. Θα πρέπει ο κοινωνικός λειτουργός να συμβουλεύει τα παιδιά να βλέπουν αυτή την κάρτα δείκτη ως υπενθύμιση για το τι θέλουν να αποφύγουν και τι θέλουν να κάνουν για τον εαυτό τους, όταν φτάσουν σε ένα αναποφάσιστο σημείο και μπου στον πειρασμό να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο. Θα πρέπει ο κοινωνικός λειτουργός να κάνει το παιδί να βγάλει και να δει την κάρτα πολλές φορές μέσα στη βδομάδα ώστε να του υπενθυμίζει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Όλη αυτή η διαδικασία αυξάνει τα κίνητρα του χρήστη και τους δίνει περισσότερο έλεγχο τη στιγμή που θα πρέπει να αποφασίσουν αν θα συνδεθεί ή όχι. Θα πρέπει επίσης να κάνει σαφές στο παιδί ότι θα πρέπει να είναι ειλικρινής με τον εαυτό του σχετικά με τους περιορισμούς που έχει η λίστα και ότι θα πρέπει να είναι όσο πιο ευρύτερη γίνεται.

(http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/sec_kindinoi_ethismos.html)

6.3.6. Προσωπική Απογραφή

Άσχετα αν ένα παιδί προσπαθεί να κόψει τον εθισμό του από μια εφαρμογή η όχι, είναι καλό να βοηθηθεί το παιδί ώστε να ασχοληθεί μία κάποια άλλη δραστηριότητα. Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να είναι ενημερωμένος σχετικά με τα χόμπι και τις δραστηριότητες που έχει σταματήσει το παιδί λόγω του εθισμού του με το διαδίκτυο.

Ίσως έχουν σταματήσει να πηγαίνουν σε ποδοσφαιρικούς αγώνες ή έχουν σταματήσει να κάνουν πεζοπορία. Μπορεί να είναι μια δραστηριότητα που το παιδί συνέχεια αναβάλλει όπως είναι π.χ. η επίσκεψη σε έναν φίλο του. Ο κοινωνικός λειτουργός πρέπει να δώσει οδηγίες στο παιδί ώστε να κάνει μια λίστα με όλες τις δραστηριότητες ή τις ασχολίες που είχε πριν, αλλά τώρα έχει παραμελήσει λόγω του εθισμού του στο διαδίκτυο. Κάνε το παιδί να καταγράψει τις ασχολίες και τις δραστηριότητες που είχε, και να κάνει μια κλίμακα με την παρακάτω κατάταξη: 1: Πολύ σημαντικό, 2: Σημαντικό ή 3: Δεν είναι πολύ σημαντικό. Στη συνέχεια θα πρέπει να ρωτήσει το παιδί πως οι δραστηριότητες αυτές καλυτέρεψαν τη ζωή του και ειδικότερα οι ασχολίες που είχε βάλει στην κατηγορία "πολύ σημαντικό". Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει τα παιδιά να είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένοι σχετικά με τις επιλογές που έκαναν όπως ήταν η υπερβολική ενασχόληση τους με το διαδίκτυο, και θα τους αναζωπυρώσει το ενδιαφέρον που είχαν για τις άλλες ασχολίες που είχαν και απολάμβαναν. Αυτό θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τα παιδιά τα οποία αισθάνονταν ευχάριστα όταν συνδέονταν στο διαδίκτυο, και θα τους κάνει να εκτιμήσουν τις πραγματικές δραστηριότητες της ζωής, μειώνοντας την επιθυμία τους να συνδεθούν στο διαδίκτυο. (http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/sec_kindinoi_ethismos.html)

6.3.7. Ομάδες Υποστήριξης

Ορισμένα παιδιά μπορεί να έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο, λόγω της έλλειψης κοινωνικής στήριξης στην πραγματική τους ζωή. Η Young (2009) διαπίστωσε ότι η διαδικτυακή κοινωνική στήριξη που είχαν οι χρήστες αυτής της κατηγορίας, συνέβαλε σημαντικά στην εθιστική συμπεριφορά των παιδιών αυτών, τα οποία ζούσαν αρκετές ώρες της ημέρας μόνα. Αυτή η μελέτη έδειξε ότι τα παιδιά αυτά περνούσαν μεγάλο χρονικό διάστημα στο σπίτι μόνοι, με μοναδική τους ασχολία τη συμμετοχή σε διαδραστικές

εφαρμογές όπως είναι τα chat rooms τα οποία είχαν σαν υποκατάστατα για την απουσία πραγματικής κοινωνικής ζωής. Επιπλέον, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα, παιδιά τα οποία αντιμετώπισαν πρόσφατα καταστάσεις όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, να στραφούν στο διαδίκτυο για να ξεφύγουν από τα προβλήματα αυτά. Η απορρόφησή τους με το διαδίκτυο τους κάνει να ξεχάσουν αυτές τις καταστάσεις προσωρινά και να τις βάλουν σε δεύτερη μοίρα. Αν ο εθισμός των παιδιών είναι όντως για τους λόγους που αναφέραμε τότε πρέπει να εκτιμήσουν τα γεγονότα και να επικεντρώσουν την θεραπεία στην βελτίωση της πραγματικής ζωής του παιδιού. Το συγκεκριμένο άτομο θα πρέπει να μπει σε ένα κοινωνικό δίκτυο υποστήριξης (Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. The American journal of family therapy, 37:355-372).

Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να βοηθήσει το παιδί να βρει την κατάλληλη ομάδα υποστήριξης στην οποία θα πρέπει να ενταχθεί και η οποία θα ταιριάζει καλύτερα στο πρόβλημα του. Η συμμετοχή του παιδιού σε μια τέτοια ομάδα θα ενισχύσει την κοινωνική του δραστηριότητα αφού θα συναντήσει παιδιά που έχουν τα ίδια προβλήματα με αυτό και έτσι θα μειώσει την διαδικτυακή εξάρτηση του. Αν ένα παιδί όπως στην παραπάνω περίπτωση ακολουθεί έναν "μοναχικό τρόπο ζωής", μπορεί να ενταχθεί σε μια ομάδα ανάπτυξης, μια ομάδα άλλων μοναχικών παιδιών ή να ενταχθεί σε μια ομάδα μπόουλινγκ, για να γνωρίσει καινούρια παιδιά. Μόλις αυτά τα παιδιά βρουν πραγματικές φιλικές σχέσεις στη ζωή τους, θα βασίζονται όλο και λιγότερο στο διαδίκτυο, γιατί θα καταλάβουν ότι η κατανόηση και η συμπαράσταση από παιδιά που βρίσκονται δίπλα τους είναι αυτό που πραγματικά μετράει, δύο έννοιες οι οποίες έλειπαν καιρό τώρα από την προσωπική τους ζωή.

6.3.8. Οικογενειακή Θεραπεία

Τέλος, η οικογενειακή θεραπεία μπορεί να είναι αναγκαία, μεταξύ των παιδιών των οποίων οι οικογενειακές τους σχέσεις, έχουν επηρεαστεί αρνητικά από τον εθισμό στο διαδίκτυο. Μια συμβουλευτικής μορφής συνομιλία με την οικογένεια θα πρέπει να επικεντρωθεί στους ακόλουθους τομείς:

- Να ενημερώσει την οικογένεια για το πόσο εθιστικό μπορεί να γίνει το διαδίκτυο.
- Να μειώσει το φταίξιμο του εθισμένου για τη συμπεριφοράς του.

- Να βελτιώσει την ανοιχτή επικοινωνία σχετικά με τα προβλήματα που είχε η οικογένεια και οδήγησαν τον εθισμένο να αναζητήσει ψυχολογική εκπλήρωση των συναισθηματικών αναγκών του στο διαδίκτυο.
- Να ενθαρρύνει την οικογένεια να βοηθήσει τον εξαρτημένο να βρει νέα χόμπι, να κανονίσουν να πάμε κάπου διακοπές, ή να ακούσει τα συναισθήματα του χρήστη.

Μια ισχυρή αίσθηση της στήριξης της οικογένειας μπορεί να κάνει το παιδί να επανέλθει στην κανονική του ζωή και να ξεφύγει από τον εθισμό του στο διαδίκτυο ειδικότερα και τις νέες τεχνολογίες γενικότερα. Με βάση τα ανωτέρω, η οικογένεια οφείλει να έχει σε πρώτο βαθμό ένα ρόλο κινητοποίησης του πάσχοντα προς την αναζήτηση βοήθειας και σε επόμενο στάδιο να συμμετέχει στη θεραπευτική πορεία που ακολουθείται, κάτι που φαντάζει αναγκαίο εφ' όσον ο εθισμός από το διαδίκτυο βασίζεται σε δυσλειτουργικές οικογενειακές σχέσεις (Gomes-Franco-E-Silva, F., Sendín-Gutiérrez, J.C. (2014). Internet as a haven and social shield. Problematic uses of the network by young spaniards. *Comunicar*, 22(43):45-53.).

Σε ένα ευρύτερο επίπεδο εντοπισμού ευεργετημάτων, μια παρεμβατική μελέτη ενός προγράμματος οικογενειακής θεραπείας έξι συνεδριών κατέγραψε επίσης οφέλη στη μείωση του εθισμού από το διαδίκτυο (Liu, Q.X., Fang, X.Y., Yan, N., et al. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: exploring the underlying mechanisms. *AddictBehav*, 42:1-8.).

Ο ρόλος της οικογένειας σε πρώτο στάδιο εντοπίζεται στην αναφορά των φαινομένων του εθισμού και στη κινητοποίηση για παροχή βοήθειας. Όπως περιγράφεται μέσα από μια σχετική μελέτη περίπτωσης (Stip, E., Thibault, A., Beauchamp-Chatel, A., Kisely, S. (2016). Internet Addiction, Hikikomori Syndrome, and the Prodromal Phase of Psychosis. *FrontPsychiatry*, 7:6.), το άτομο απομονώνεται από τον οικογενειακό του περίγυρο σε πρώτη φάση και έρχεται σε ρήξη με αυτόν όταν το πιέζουν για την αναζήτηση βοήθειας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 : ΠΑΡΑΘΕΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ

7.1. Έρευνα και μελέτες του «Εθισμού στο Διαδίκτυο» σε ευάλωτες ομάδες

Οι Morahan – Martin και Schumacher (2000) διεξήγαγαν μια παρόμοια on-line μελέτη. Η παθολογική χρήση του διαδικτύου (PIU) μετρήθηκε με ένα ερωτηματολόγιο που είχε 13 στοιχεία αξιολόγησης το οποίο αξιολογούσε τα προβλήματα που οφείλονται στη χρήση του διαδικτύου. Όσοι απάντησαν «ναι» σε τέσσερις ή περισσότερες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου ορίστηκαν ως παθολογικοί χρήστες του διαδικτύου. Στην έρευνα συμμετείχαν 277 μαθητές του χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο. Από αυτούς, το 8% χαρακτηρίστηκαν ως παθολογικοί χρήστες. Οι συγκεκριμένοι μαθητές είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι ως επί το πλείστον αρσενικά και να χρησιμοποιούν τεχνολογικά εξελιγμένες ιστοσελίδες. Κατά μέσο όρο, ξόδευαν 8,5 ώρες ανά εβδομάδα on-line. Διαπιστώθηκε επίσης ότι αυτοί οι παθολογικοί χρήστες χρησιμοποίησαν το διαδίκτυο για την επαφή τους με νέους ανθρώπους, για συναισθηματική υποστήριξη, και για να παίξουν διαδραστικά παιχνίδια.

Και σε αυτήν την έρευνα πάντως, η κατά μέσο όρο σύνδεση αγγίζει τις 8,5 ώρες την εβδομάδα και δεν μπορεί να κριθεί υπερβολική, αν και οι συγγραφείς ισχυρίστηκαν ότι ήταν ενδεικτική των προβλημάτων που εμφάνισαν οι χρήστες για τις σχετικά σύντομες χρονικές περιόδους που ήταν online. Επιπλέον, τα στοιχεία που χρησιμοποιήθηκαν για την μέτρηση της εξάρτησης ήταν παρόμοια με την μέθοδο IRABI του Brenner. Τα αποτελέσματα, ως εκ τούτου, φαίνεται να δείχνουν ότι υπάρχει κάποιος εθισμός στο διαδίκτυο χωρίς ωστόσο να αιτιολογηθεί η ύπαρξη του (Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.).

7.2. Μελέτη σε σχολείο στις Η.Π.Α.

Οι Kubey, Lavin και Barrows το 2001, έκαναν μια έρευνα σε 576 μαθητές στις Η.Π.Α.. Το ερωτηματολόγιο τους περιλάμβανε 43 ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών σχετικά με την μελέτη της χρήσης του διαδικτύου, τις συνήθειες, την ακαδημαϊκή επίδοση και την προσωπικότητα των μαθητών. Η εξάρτηση τους στο διαδίκτυο μετρήθηκε με την κλίμακα Likert πέντε επιπέδων, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν το πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με την ακόλουθη δήλωση : Νομίζω ότι έχω γίνει λίγο ψυχολογικά εξαρτημένος από το διαδίκτυο. Οι συμμετέχοντες κατηγοριοποιήθηκαν ως εθισμένοι στο διαδίκτυο αν απαντούσαν «συμφωνώ» ή «συμφωνώ απόλυτα». Από τις 572 έγκυρες απαντήσεις, οι 381 (66 %) ήταν κορίτσια και η ηλικία τους κυμαινόταν από 18 έως 45 ετών, με μέσο όρο ηλικίας 20.25 χρόνια. 53 συμμετέχοντες (9,3 %) ταξινομήθηκαν ως εξαρτημένοι από το διαδίκτυο, με τα αρσενικά να κατέχουν μεγαλύτερο ποσοστό σε αυτή τη ομάδα. Η ηλικία δεν φάνηκε να αποτελεί παράγοντα, αλλά οι μαθητές της πρώτης τάξης βρέθηκαν να αποτελούν το 37,7 % της εξαρτημένης ομάδας. Οι εξαρτημένοι είχαν τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες από τους μη εξαρτώμενους να παρουσιάσουν ακαδημαϊκή ανεπάρκεια λόγω της ενασχόλησης τους με τη χρήση του διαδικτύου, και ήταν κατά πολύ πιο απομονωμένοι από τους άλλους μαθητές. Από την άποψη της χρήσης τους στο διαδίκτυο, τα άτομα που είχαν επίσης μειωμένη ακαδημαϊκή πρόοδο, βρέθηκαν να είναι εννέα φορές πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν σύγχρονη λειτουργίες του διαδικτύου (προγράμματα IRC / συνομιλίας). Οι συγγραφείς πρότειναν ότι αυτές οι συγκεκριμένες εφαρμογές αποτελούν σημαντική διέξοδο για μοναχικούς ανθρώπους (ειδικά σε μαθητές που μόλις μετακόμισαν και μπήκαν στο νέο τους σχολείο), δεδομένου ότι τους βοηθάει να κρατήσουν επαφή με την οικογένεια και τους φίλους τους, όπως επίσης και να βρουν κάποιον για να κάνουν chat σε οποιαδήποτε στιγμή, μιας και κανένα άλλο μέσο δεν μπορεί να προσφέρει μια τέτοια ευκαιρία (Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2), 366-382.).

7.3. Έρευνα για τον αντίκτυπο του εθισμού στο διαδίκτυο σε μαθητές του Ισφαγάν (2010)

Μερικοί ερευνητές έχουν δείξει ότι το 14 % των χρηστών του διαδικτύου υποφέρουν από προβλήματα, όπως συμπεριφορές OCD, ψύχωση και κατάθλιψη. Επίσης μια σειρά από άλλα χαρακτηριστικά, όπως είναι η κοινωνική απόσυρση και η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν παρατηρηθεί σε άλλες μελέτες που δείχνουν μια σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο με ορισμένα ψυχιατρικά συμπτώματα. Η μελέτη αυτή είχε ως στόχο να διερευνήσει τον εθισμό στο διαδίκτυο και τις επιπτώσεις της σε ορισμένα ψυχιατρικά συμπτώματα μεταξύ των μαθητών.

Με βάση τα ευρήματα, υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ποσοστών των εξαρτημένων και των μη εξαρτημένων χρηστών σε όλα τα μέρη των ψυχιατρικών συμπτωμάτων, και σε όλες τις υπό κλίμακες SCL_90_R (κατάθλιψη, άγχος, υποχονδρία, διαπροσωπική ευαισθησία, επιθετικότητα, παράνοια, φοβία και ψύχωση) ($P < 0.05$). Επίσης, παρουσιάστηκε διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα και στα ψυχιατρικά συμπτώματα που είχε το καθένα. Μεταξύ των 250 μαθητών, η πλειοψηφία των χρηστών του διαδικτύου ήταν αγόρια (61,7% αγόρια, 38,3% κορίτσια). Σύμφωνα με το τεστ εθισμού στο διαδίκτυο, τα τροποποιημένα κριτήρια YDQ του Beard και τις κλινικές συνεντεύξεις που έγιναν, το 15% των ατόμων διαγνώστηκαν ως εξαρτημένοι από το διαδίκτυο και το 85% των συμμετεχόντων ως κανονικοί χρήστες. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, οι περισσότεροι από τους χρήστες του διαδικτύου ήταν μαθητές στις πρώτες τάξεις. Συνολικά, οι συμμετέχοντες είχαν συνδυαστεί με το φύλο, την ηλικία, και άλλες κοινωνικό-δημογραφικές μεταβλητές.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, ο εθισμός στο internet θα πρέπει να εξεταστεί προσεκτικά. Επίσης, οι ψυχίατροι και οι ψυχολόγοι που εμπλέκονται στον τομέα της ψυχικής υγείας, πρέπει να είναι καλά ενημερωμένοι σχετικά με τα ψυχικά προβλήματα που μπορούν να δημιουργηθούν εξαιτίας του εθισμού στο διαδίκτυο, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, επιθετικότητα, και η επαγγελματική και εκπαιδευτική δυσαρέσκεια (Allahverdipour, H., Bazargan, M., Farhadinasab, A., Moeini, B. (2010). Correlates of video games playing among adolescents in an Islamic country. BMC Public Health, 10:286.).

7.4. Έρευνα του εθισμού στο διαδίκτυο και των παραγόντων που τον προκαλούν σε μαθητές περσικών σχολείων (2011)

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μεταξύ των Περσών μαθητών φαίνεται να έχει αυξηθεί και αυτό προκαλεί μια ανησυχία και ερωτήματα σχετικά με τους παράγοντες οι οποίοι το προκαλούν. Για αυτό το λόγο διεξήχθη μια μελέτη για να προσδιοριστούν αυτοί οι παράγοντες. Οι μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα προερχόντουσαν από δύο πόλεις της επαρχίας Semnan (Shahrroud, Damghan). Συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που αποτελείτο από δύο μέρη. Δημογραφικές πληροφορίες και τεστ εθισμού στο διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των δεδομένων από τα Internet καφέ. Ένα σύνολο από 304 κατάλληλων ερωτηθέντων ολοκλήρωσαν την έρευνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ένα ποσοστό της τάξεως του 16,8 % (51) των μαθητών ταξινομήθηκαν χαμηλά ως προς τον εθισμό που είχαν, 22,7 % (69) σχετικά μέτρια, 46,7 % (142) ως υψηλά εξαρτώμενοι και το 13,8 % (42) των μαθητών παρατηρήθηκε ότι είχε πάρα πολύ σοβαρό πρόβλημα σχετικά με εθισμό του. Παρατηρήθηκε επίσης ότι όσοι μαθητές ήταν μέλη μεγάλων οικογενειών είχαν χαμηλότερα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο ($P - value < 0,001$). Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο έριχνε τον μέσο όρο της βαθμολογίας του φοιτητή ($P - value = 0,008$ $r = -0.152$). Η μάστιγα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι όπως αποδείχτηκε ένα σοβαρό θέμα μεταξύ των περσικών κολεγίων και απαιτείται να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή (Park, M.H., Park, E.J., Choi, J., et al. (2011). Preliminary study of Internet addiction and cognitive function in adolescents based on IQ tests. *Psychiatry Res*, 190(2-3):275-81.).

7.5. Έρευνα σε παιδικές ηλικίες στη περιοχή της Ταϊβάν

Ο σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει τις διαφορές στην ποικιλομορφία των οικογενειακών παραγόντων μεταξύ των παιδιών, με και χωρίς τον εθισμό στο διαδίκτυο και των διαφόρων ουσιών.

Συνολικά 3480 (95.0 %) συμμετέχοντες (2189 αγόρια και 1291 κορίτσια) ολοκλήρωσαν όλα τα ερωτηματολόγια, και αυτά τα δεδομένα εισήχθησαν στις τελικές στατιστικές αναλύσεις. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 15,47+- 1,65 ετών. Μεταξύ αυτών, το 20,7 % είχαν χαρακτηριστεί ως ομάδα εθισμού στο διαδίκτυο, και το 9,1 % ταξινομήθηκε ως ομάδα χρήσης ουσιών.

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων της συσχέτισης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο με τους παράγοντες οικογένειας υπό τις μεταβλητές της ηλικίας, του φύλου, και των σχολείων, έδειξαν ότι τα παιδιά τα οποία ήταν εθισμένα στο διαδίκτυο είχαν περισσότερες πιθανότητες να μην έχουν μεγαλώσει με τους γονείς τους, ή να έχουν πολλές ενδοοικογενειακές καταστάσεις σύγκρουσης με τους γονείς, ή να έχουν αδέρφια οι γονείς οι οποίοι να έχουν αλκοολικά προβλήματα, με σκοπό όλο αυτό να τους κάνει να έχουν θετική συμπεριφορά απέναντι σε κακές συνήθειες.

Οι οικογενειακοί παράγοντες που σχετίζονταν σημαντικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο είχαν τοποθετηθεί σε περαιτέρω ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης, με τα αποτελέσματα που βγήκαν να δείχνουν ότι οι συγκρούσεις μεταξύ γονέα-μαθητή ήταν ο πιο σημαντικός προγνωστικός δείκτης, δεδομένου ότι ήταν ο πρώτος που εισερχόταν στο μοντέλο παλινδρόμησης. Άλλοι σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες περιλάμβαναν χαμηλούς βαθμούς στο σχολείο, αδέρφια που έκαναν εκτεταμένη χρήση αλκοόλ, και θετική συμπεριφορά απέναντι σε γονείς οι οποίοι έκαναν χρήση ουσιών. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης για το γεγονός της χρήσης ουσιών καταδεικνύει ότι η χαμηλή οικονομική κατάσταση, οι εν διαστάσει ή οι διαζευγμένοι γονείς, αυτοί που δεν δείχνουν ενδιαφέρον για το παιδί τους, η υψηλή γονική σύγκρουση, η συνήθης χρήση αλκοόλ από τον πατέρα, τη μητέρα ή και τα αδέρφια, και η θετική στάση που δημιουργείται λόγω της οικογένειας των παιδιών στο κάπνισμα, το αλκοόλ και τη χρήση ουσιών, προβλέπει μια μεγάλη πιθανότητα του μαθητή να εθιστεί σε βλαβερές συμπεριφορές όπως οι παραπάνω ή και ο εθισμός στο διαδίκτυο (Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C., Chen, S.H., Ko, C.H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychol Behav*, 10(3):323-9).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 : ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

8.1. Συνέντευξη σε Κοινωνική Λειτουργό

Στο σημείο αυτό παρουσιάζεται το περιεχόμενο της συνέντευξης ως απομαγνητοφώνηση το οποίο θα σχολιαστεί με βάση και την θεωρία στο Μέρος Δ' της παρούσας πτυχιακής εργασίας. Ερωτώμενη της συνέντευξης ήταν η κ. Κοντονή Κανέλλα η οποία εργάζεται ως κοινωνική λειτουργός στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Πατρών «Ο Άγιος Ανδρέας» και μαζί με άλλους συναδέλφους έχει δημιουργήσει μια εθελοντική ομάδα τους Κοινωνικούς Λειτουργούς Εν Τάξη που έχει ως αντικείμενο εστίασης την εξάρτηση και τον εθισμό από τις νέες τεχνολογίες αποκλειστικά στη παιδική ηλικία και συγκεκριμένα σε μαθητές και μαθήτριες Δημοτικών Σχολείων.

- Ας αρχίσουμε με κάποιες πληροφορίες που αφορούν στο επάγγελμά σας και στο τομέα που ασχολείστε.

- Ωραία !

-Πόσα χρόνια ασχολείστε με το αντικείμενο του εθισμού στις νέες τεχνολογίες;

-Λοιπόν, με τον εθισμό από το διαδίκτυο ασχολούμαστε από το 2011.

- Το 2011, ωραία!

- Για να ακριβολογώ με την αποφυγή του εθισμού από το διαδίκτυο ασχολούμαστε .

- Δηλαδή με τον τομέα της πρόληψης.

- Ακριβώς, ακριβώς .

- Ωραία. Και τι σας έκανε να ασχοληθείτε.. ήταν επιλογή σας η είχατε κάποια προσωπική εμπειρία που σας ώθησε ;

- Μετείχα σε ένα πρόγραμμα γιατί είναι στη φιλοσοφία μου ότι δεν ασχολούμαστε με κάτι αν δεν έχουμε εκείνα τα εχέγγυα και την γνώση την βαθιά γνώση για το θέμα, δεν ασχολούμαστε με κάτι ούτε να πάμε να ανοίξουμε δουλειές που δεν ξέρουμε να τις στήσουμε, τίποτε από αυτά. Είμαι πολύ απόλυτη σε αυτό που λέω. Λοιπόν, μετείχαμε σε ένα πρόγραμμα του πανεπιστημίου, του καποδιστριακού πανεπιστημίου, στο πρόγραμμα Αριάδνη, που αφορούσε την αποφυγή παιδιών και εφήβων από τον εθισμό στο διαδίκτυο, πιστοποιηθήκαμε σε αυτό το

πρόγραμμα, ήταν e-learning και δια ζώσης, πιστοποιηθήκαμε με εξετάσεις και μετά από αυτό, (σύνομη παύση) είπα ότι θέλω να ασχοληθώ με το αντικείμενο. Μου προκάλεσε μεγάλο ενδιαφέρον. Βέβαια κάθε φορά που ξεκινάμε κάτι στην ζωή μας (παύση) κάτι μας ωθεί ώστε να επιλέξουμε τον ένα δρόμο, κάτι μας λέει, κάτι μας τραβάει προς τα εκεί, τέλος πάντων, υπάρχει εξήγηση στο γιατί ασχολήθηκα με αυτό, δεν είναι όμως της παρούσης. Ασχοληθήκαμε μετά από αυτό τρεις κοινωνικοί λειτουργοί μαζί

- Και φτιάξατε ένα πρόγραμμα στην ουσία;

- Φτιάξαμε μία εθελοντική ομάδα καταρχήν, τους κοινωνικούς λειτουργούς εν τάξη, έτσι τους λέμε, την ομάδα την εθελοντική και στη συνέχεια έχουμε φτιάξει πάρα πολλά project μέχρι σήμερα που αφορούν το ζήτημα της αποφυγής του εθισμού από το διαδίκτυο, πάντοτε όμως με ένα σκεπτικό, ξεκινάμε από το πιο χαμηλό σκαλί, το χτίζουμε καλά, πατάμε γερά πάνω σε αυτό και πάμε στο επόμενο, στο επόμενο, στο επόμενο, δηλαδή δεν είπαμε τώρα το κατέχουμε όλο το πράγμα και πάμε στο τελευταίο. Ξεκινήσαμε με σταθερά βηματάκια και νομίζω ότι είμαστε σε καλό δρόμο.

- Πολύ ωραία. Είναι σημαντικό να πραγματοποιείς σταθερά βήματα και να είσαι σίγουρος για ότι κάνεις.

- Με πάρα πολύ δουλειά και με πολύ κόπο, πολύ χρόνο, θυσία, γιατί θυσιάζουμε τον προσωπικό μας χρόνο για να πετύχουμε τους απαιτούμενους στόχους, καταφέραμε να δημιουργήσουμε μια πολύ εποικοδομητική ομάδα.

- Οπότε το κάνατε παράλληλα με την εργασία σας στο νοσοκομείο ως κοινωνική λειτουργός;

- Α ναι εννοείται, παράλληλα εννοείται, το έχω όμως συνδέσει, επειδή είναι ο μόνος κρατικός φορέας, γιατί οι εθελοντές μας είναι από διάφορους φορείς αλλά κανείς από δημόσιο φορέα και επειδή στις συνεργασίες μας θα πρέπει κάπως να δένουμε τις εργασίες ήταν ο μόνος φορέας κρατικός που θα μπορούσε να λειτουργήσει βοηθητικά και ευεργετικά. Προσπαθήσαμε λοιπόν να έχουμε έναν δημόσιο φορέα στις συνεργασίες που κάνουμε γιατί πάντοτε συνεργαζόμαστε με κάποιους φορείς και αυτός ο δημόσιος φορέας είναι το (ακατάληπτο) προστασίας δικαιωμάτων του νοσοκομείου, η εθελοντική ομάδα και ο φορέας με τον οποίο συνάπτουμε κάθε φορά την συνεργασία .

- Είστε ακόμα τρεις κοινωνικοί λειτουργοί ή αυξηθήκατε;

- Όχι. Οι τρεις ήταν οι αρχικοί που δημιούργησαν την ομάδα, αλλά η ομάδα είναι μία ανοιχτή ομάδα που μπαίνουνε, βγαίνουνε ανάλογα και με τις δυνατότητες που έχει ο καθένας και τον χρόνο που θέλει να διαθέσει, για παράδειγμα υπάρχουν πολλοί φοιτητές που εντάσσονται στην ομάδα, οι οποίοι κάποια στιγμή τελειώνουν τις σπουδές τους και γυρνάνε στη πατρίδα τους, επομένως εγκαταλείπουν την ομάδα. Έχουμε φτάσει κατά καιρούς να είμαστε και είκοσι άτομα, στο πρόσφατο, στο περσινό μας ταξίδι με τους μαθητές ήμασταν εννέα άτομα. Είναι μία ανοιχτή ομάδα αλλά εγώ είμαι από την αρχή, ο συνάδελφος που την δημιουργήσαμε μαζί και η συνάδελφος η οποία έφυγε πήγε στην Αθήνα για δουλειά οπότε δεν μπορούσε..

- Να συμμετέχει άλλο και να προσφέρει...

- Ναι και να μας παρακολουθεί. Ο συνάδελφος ο οποίος είναι μεν εδώ στην Πάτρα, ενδιαφέρεται έτσι θέλει να μαθαίνει πως πηγαίνουμε, αλλά επειδή η δουλειά του, του αποσπούσε αρκετό χρόνο, αποχώρησε, παρόλα αυτά όμως με πήρε τηλέφωνο προχθές και μου λέει «τι σχεδιάζεις για το αμέσως προσεχές διάστημα;» και του λέω «εσύ θα βοηθήσεις;» και έχουμε μείνει εκεί.

- Θεωρείται ότι πρέπει να έχει κάποιος συγκεκριμένα προσόντα για να ασχοληθεί με αυτό;

- Λέω πως ναι.

- Τι ακριβώς;

- Γιατί, εννοώ...

- Γιατί με ενδιαφέρει πολύ γι αυτό ρωτάω.

- Θα σας πω...

-... αυτό δεν είναι στο κομμάτι της συνέντευξης.

- Α ωραία, ωραία,. Όταν εννοώ προσόντα, δεν εννοώ, ότι πρέπει να είναι επικοινωνιακός και εξωστρεφής και όλα αυτά γιατί αυτό είναι δεδομένο. Να αγαπάει τα παιδιά, να τα αγαπάει δηλαδή και να θέλει να γίνει ο ήρωας τους για να τα σώσει, να το έχει περάσει αυτό μέσα του σαν φιλοσοφία ζωής και εννοείται να έχει εκπαιδευτεί γι αυτό. Γιατί αποτελεί πάγια αντίληψή μου έτσι, ότι τα παιδιά δεν είναι πειραματόζωα. Δεν σημαίνει ότι επειδή σε αυτές τις ηλικίες τις οποίες εμείς πηγαίνουμε σχολείο, επειδή δεν έχουμε άποψη και δεν μπορούμε να πατήσουμε (χτυπάει το χέρι στο γραφείο της) το χέρι στο τραπέζι και να πούνε «δεν

γουστάρουμε ρε φίλε τι μας λες, να μην έρθεις καθόλου στο σχολείο μας» επειδή δεν μπορούν να φέρουν την αντίρρησή τους, δεν θα πρέπει κάποιος άλλος να τα προστατεύει; Και εμείς ως επαγγελματίες καλούμαστε αυτό να το διεκδικούμε για τα παιδιά, καθώς και για τον εαυτό μας. Αυτό λέω εγώ. Δεν είναι πειραματόζωα τα παιδιά, δηλαδή εγώ ως μάνα θα έβαζα νύχια και δόντια, εάν πήγαινε κάποιος άσχετος να μιλήσει στα παιδιά για ένα θέμα, δεν μπορώ, δεν θέλω. Και δεν θέλω για όλα τα παιδιά όλου του κόσμου, όχι μόνο για τα δικά μου, για όλα τα παιδιά.

- Σίγουρα.

- Αυτό.

- Και έτσι στο σχολείο τι ακριβώς κάνετε;

- Στο σχολείο τι κάνουμε, (παύση) ούτε που τα θυμάμαι τόσα που έχουμε κάνει (γέλια). Λοιπόν ξεκινήσαμε σας είπα την σχολική χρονιά 2011 – 2012. Πάντοτε οι δράσεις μας είναι ενημερωτικές αλλά είναι διαδραστικές, δηλαδή, και συμμετοχικές, θα έχουν και τα τρία χαρακτηριστικά. Εκείνη την χρονιά λοιπόν σχεδιάσαμε ένα project όπου, πήγαμε ενημερώσαμε τους μαθητές ενημερώσαμε τους μαθητές για την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο, ξέρετε, όλα αυτά τα πολύ απλά, αλλά που κάποιος πρέπει να στα πει για να τα καταλάβεις και να τα γνωρίσεις.

- Σαφώς, όλα ξεκινάνε από τη σωστή ενημέρωση και εκπαίδευση.

-.. και την επόμενη χρονιά πήγαμε στις ίδιες τάξεις, στους ίδιους μαθητές που είχαν μεγαλώσει ένα χρόνο για να δούμε αν αυτά που είπαμε την προηγούμενη χρονιά τα είχαν κατανοήσει και είχαν αλλάξει διαδικτυακή συμπεριφορά. Το μετρήσαμε αυτό με έρευνα και ικανοποιηθήκαμε πάρα πολύ όταν, όχι μόνο, μας θυμόνταν τα παιδιά, θυμόνταν αυτά που είχαμε πει, είχαν αλλάξει σε πολύ μεγάλο ποσοστό την διαδικτυακή τους συμπεριφορά και αυτό για μας ήτανε μια ανταμοιβή, ένα μεγάλο ευχαριστώ για τον κόπο μας και τις προσωπικές μας θυσίες.

- Είναι αυτό το μπράβο που περιμένεις να ακούσεις...

- Ναι, ναι, ακριβώς αυτό. Και να ξέρετε είναι πολύ σημαντική η ανταπόκριση και η επιβράβευση του κόσμου στη δουλειά μας.

- Λαμβάνεις τεράστια ικανοποίηση.

- Ακριβώς. Η πρώτη και η δεύτερη χρονιά ξέχασα να πω, ότι αφορούσε, 16 σχολεία του δήμου της Πάτρας και ένα σχολείο στον νομό Ηλείας. Την τρίτη χρονιά, υιοθετήσαμε έξι σχολεία του δήμου Γλυφάδας, για τρία χρόνια όμως τα είχαμε, γιατί είπαμε με τον αέρα δεν γίνεται δουλειά, πρέπει να το κάνουμε οργανωμένα και από το Α να πηγαίνουμε στο Β και από το Β στο Γ, δηλαδή να υπάρχει μία στενή σύνδεση

- Σχολεία εννοείται μόνο δημοτικά ή..

- Μόνο, μόνο δημοτικά

- Θεωρείται πως θα έπρεπε να γίνεται αυτό και σε μεγαλύτερες ηλικίες ;

- Θα σας πω κάτι. Εμείς ασχολούμαστε μόνο με τα δημοτικά, τουλάχιστον μέχρι τώρα ακόμα, γιατί κάθε φορά είναι διαφορετική η παρέμβαση που θα κάνεις σε σε διαφορετική ηλικιακή ομάδα. Λοιπόν, εμείς πήγαμε σε αυτά τα παιδιά επειδή θεωρούμε ότι τότε έχουν την πρώτη τους εμπειρία με το διαδίκτυο και αν είναι κάτι να σώσουμε, σε αυτήν την ηλικία μπορούμε να το σώσουμε. Πας στο γυμνάσιο να κάνεις άλλη παρέμβαση γιατί τα παιδιά ήδη είναι μέσα στο διαδίκτυο, ασχολούνται πάρα πολλές ώρες και θα πρέπει με κάποιο τρόπο να τα τραβήξεις από το διαδίκτυο. Θέλει άλλο project εκεί. Α! Τώρα θυμήθηκα. Έχουμε κάνει τόσα. Έχουμε και φυλλάδια να σου δώσω, έχω εκδώσει φυλλάδια, έχουμε σελίδα, είσαι φίλη μας στην σελίδα μας;

- Ναι, ναι είμαι .

- Θα καλέσεις και τους φίλους σου όμως!

- Εντάξει (γέλια).

- Λοιπόν τη πρώτη χρονιά σε αυτά τα έξι σχολεία που πήγαμε, σε ένα σχολείο, σε ένα ή δύο σχολεία, σε ένα μάλλον πηγαίναμε κάθε μήνα, και συναντούσαμε, ήμασταν τρεις ομάδες συναντούσαμε η μία ομάδα με τους φοιτητές της, την ομάδα των παιδιών της πρώτης, δευτέρας, τρίτης, τα χаме και εμείς αυτά τα παιδιά. Η άλλη ομάδα συναντούσε τα παιδιά της τετάρτης, πέμπτης, έκτης. Η τρίτη ομάδα από εμάς συναντούσε τους καθηγητές, τους δασκάλους και τους καθηγητές του σχολείου. Και μετά, όλοι μαζί συναντούσαμε την ομάδα των γονέων. Δουλέψαμε δηλαδή σε αυτό το τρίγωνο γονείς, δάσκαλοι, μαθητές. Την πρώτη χρονιά. Την δεύτερη χρονιά (παύση) κάτσε να θυμηθώ, (μακριά παύση) ευτυχώς που για όλα έχουμε φτιάξει τα σχετικά (παύση) αποδεικτικά δηλαδή και έχουμε παρουσιάσει την δουλειά μας σε συνέδρια, έχουμε βραβευθεί για την δουλειά μας.

- Πόσο εύκολα σας δέχονταν στα σχολεία να μιλήσετε;
- Κοιτάζετε. Η ερώτηση δεν είναι..
- Εμείς δηλαδή για την έρευνα που είχαμε σκεφθεί να πραγματοποιήσουμε, ήθελε μια λεπτομερέστατη διαδικασία, που απαιτούσε πολύ χρόνο, ώστε να πάρουμε την άδεια από το Υπουργείο Παιδείας, που ίσως και να μη μας την έδιναν τελικά. Πέρασαμε πολύ δύσκολα γι αυτό και δεν το κάναμε τελικά
- Αλήθεια;
- Ναι .
- Σε τι, σε ποια;
- Σε δημοτικά
- Ποια ήταν η ομάδα σου όμως, οι μαθητές
- Ναι οι μαθητές.
- Υπάρχει μία δυσκολία εκεί. Κανονικά, οι μαθητές αυτής της ηλικιακής ομάδας δεν πρέπει να απαντούν σε ένα ερωτηματολόγιο και αν απαντήσουν θα πρέπει να έχουν έγκριση απ το Υπουργείο .
- Ναι .
- Και από την πρωτοβάθμια.
- Ακριβώς
- Λοιπόν, αυτοί οι σκόπελοι δεν ξεπερνιούνται εύκολα. Εμείς τι κάναμε όμως. Όταν κάναμε το ερωτηματολόγιο γιατί, ξέχασα να σου πω, ότι κάθε φορά εμείς ότι κάνουμε το μετράμε
- Α Κατάλαβα!
- Να δούμε τι αποτέλεσμα έχει αλλιώς δεν έχει σημασία. Κάναμε ερωτηματολόγιο για όλες τις ομάδες και για τους μικρούς μαθητές και για τους μεγάλους και για τους δασκάλους και για τους γονείς. Τώρα θα μου πεις πως απαντήσανε οι μικροί μαθητές έτσι; Πως νομίζεις ότι μπορεί ; Για όλο αυτό το πράγμα δουλέψαμε πάρα πολύ σκληρά όμως έτσι; Το

ερωτηματολόγιο των μικρών ήταν με ζωγραφιές. Ήτανε πάρα πολύ ωραία δουλειά. Πολύ ωραία δουλειά.

- Δηλαδή απαντούσανε μέσα από ζωγραφική;

- Ναι, ναι όχι βλέπανε τις ζωγραφιές και μας απαντούσανε σωστό λάθος κατάλαβες; Αλλά πολύ δουλειά. Ζωγραφιές τις οποίες τις σχεδιάζεις έτσι; Για πολύ δουλειά. Α δεν θυμάμαι.. Θα το θυμηθώ (γέλια και παύση). Έχουμε κάνει τόσα πολλά που λέω «Τα κάνω όλα αυτά;» (Γέλια). Λοιπόν, την δεύτερη χρονιά ασχοληθήκαμε με τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των παιδιών στο διαδίκτυο. Αλλά το κάναμε τόσο ωραία και διαδραστικά που τα παιδιά μέσα από την κουβέντα και την ενημέρωση που κάναμε στην αρχή με brainstorm και όλα αυτά, απάντησαν μόνα τους στις ερωτήσεις, ποιο είναι δικαίωμα και ποιο είναι υποχρέωση, γιατί εμείς τους είχαμε καρτέλες, χωρίς να τους πούμε ότι αυτό είναι δικαίωμα ή υποχρέωση. Το βρίσκανε μόνα τους.

- Οπότε αυτό συνέβαλε και σαν πρακτική άσκηση. Σωστά;

- Πολύ σωστά. Είχαμε λοιπόν μια καρτέλα και ήταν ή δικαίωμα ή υποχρέωση σου τύχαινε εσένα, έπρεπε να το αντιστοιχήσεις, ήτανε διαφορετικό το χρώμα των δικαιωμάτων ή των υποχρεώσεων που έπρεπε να το αντιστοιχήσεις με ένα δικό μου που θα ήτανε δικαίωμα, εσύ είχες την υποχρέωση έπρεπε να βρεις το δικαίωμα. Και το κάναμε πάρα πολύ ωραία έτσι. Δικαιώματα λοιπόν και υποχρεώσεις των παιδιών στο διαδίκτυο την δεύτερη χρονιά, και την τρίτη χρονιά πέρσι που κάναμε και την τελική μας, φέτος, που κάναμε και την τελική μας εκδήλωση, ήτανε σε κάθε σχολείο από ένας εθελοντής ο οποίος πήγαινε στο σχολείο μία φορά το μήνα έβλεπε τους μαθητές της έκτης τάξης μόνο, τους οποίους τους είχαμε και τα προηγούμενα χρόνια μαζί μας και μαζί με τον δάσκαλο και τους μαθητές δούλεψαν μία εφαρμογή αξιοποιώντας τα εργαλεία που τους δίνει το διαδίκτυο, και φτιάξανε μία εφαρμογή την οποία μας την παρουσίασαν στην τελική εκδήλωση θέλοντας να δείξουμε την θετική πλευρά του διαδικτύου

- Φτιάξανε μόνοι τους μία εφαρμογή;

- Ναι, ναι, ναι. Τους είπαμε λοιπόν ότι αυτό που θέλουμε να κάνετε όλη αυτήν την χρονιά είναι να δούμε, να δείτε, να αποφασίσετε ποια εφαρμογή και με ποια εργαλεία του διαδικτύου μπορείτε να την φτιάξετε και στην τελική μας εκδήλωση να έρθουμε να μας την παρουσιάσετε. Γι αυτό είχανε μαζί τους τον δικό μας τον εθελοντή ο οποίος τους στήριζε,

τους υποστήριζε, τους ενθάρρυνε, ξέρεις όλα αυτά και τις παρουσίασαν στην τελική εκδήλωση. Δηλαδή εάν δεις στην σελίδα μας, θα δεις έκαναν πολύ ωραίες δουλειές, πάρα πολύ ωραίες δουλειές τα παιδιά.

- Είπατε για θετική πλευρά;

- Ναι.

- Οπότε αυτό σημαίνει ότι πρέπει να υπάρχουν κάποια όρια για να μπορέσει να υπάρξει η θετική πλευρά.

- Σαφώς.

- Ποια είναι αυτά τα όρια, μέχρι που φτάνουν δηλαδή; Που μπορούμε να καταλάβουμε ότι ένα παιδί είναι πλέον εξαρτημένο;

- Λοιπόν εκτός από την βιβλιογραφία, να σημειώσω κάτι παρενθεση τώρα αυτό, στην Ελλάδα η βιβλιογραφία μας είναι πάρα πολύ λίγη .

- Ναι το κατάλαβα απ την πτυχιακή μου (γέλια)

- Ότι βιβλία έχουνε γραφτεί, εμείς βεβαίως που μετείχαμε στο πρόγραμμα Αριάδνη, έχουμε βιβλία, αλλά τα οποία δεν κυκλοφορούν στο εμπόριο και μας τα έδιναν μόνο απ το πρόγραμμα. Ωραία. Για τον εθισμό στο διαδίκτυο εννοείται ότι είναι, ευτυχώς αυτό τουλάχιστον το έχουμε είναι καταγεγραμμένο πολλές φορές, ένα παιδί το οποίο μπαίνει πάρα πολλές ώρες στο διαδίκτυο, ένα παιδί που εγκαταλείπει τις υπόλοιπες δραστηριότητές του για να είναι στο διαδίκτυο, ένα παιδί το οποίο δεν έχει άλλη ζωή παρά την εικονική ζωή μόνο, ένα παιδί το οποίο νευριάζει και το βλέπεις ότι είναι ανήσυχο όταν κόβεται η σύνδεση με το διαδίκτυο.

- Ναι ...

- Δεν παίρνει δηλαδή από αλλού πηγές ενέργειας, δεν έχει από αλλού αντλήσει ευχαρίστηση και την αντλεί μόνο από το διαδίκτυο στο οποίο υποδύεται όποιο πρόσωπο θέλει και όποιο, μπορεί να παίζει ότι ρόλο θέλει γιατί είναι, δεν φαίνεται, δεν τον αναγνωρίζει κανείς, μπορεί να παίζει και να υποδυθεί όποιο ρόλο θέλει αυτά είναι τα κύρια χαρακτηριστικά που θα μας οδηγήσουν στο να πούμε ένα παιδί μπορεί να είναι εθισμένο στο διαδίκτυο. Αυτά είναι.

- Γιατί πιστεύετε ότι νιώθουν την ανάγκη να υποδυθούν ρόλους;

- Να υποδυθούν..

- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση;

- Ναι. Ένας λόγος πολύ σοβαρός είναι αυτός, γιατί η ανωνυμία που τους δίνει το διαδίκτυο, ακόμα και τον άνθρωπο ο οποίος στον κανονικό του, στην πραγματική ζωή δεν θα είχε την δυνατότητα ενδεχομένως να κάνει ούτε έναν φίλο, στο διαδίκτυο μπορεί να έχει 5.000 φίλους.

- Ναι

- Αμέσως, αμέσως αυτός αισθάνεται πολύ σπουδαίος. Στον πραγματικό κόσμο όμως δεν μπορεί να κάνει σχέσεις. Οπότε, οι άνθρωποι οι οποίοι έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι άνθρωποι οι οποίοι είναι αρκετά εσωστρεφείς, εκεί πέρα υποδύονται ρόλους.

- Ποιο είναι το..

- Και πολλές φορές μπερδεύονται έτσι, τι είναι πραγματικό και τι είναι εικονικό έτσι; Γιατί αν θα προσπαθήσουν να κάνουν αυτά που κάνουν στον εικονικό κόσμο στον πραγματικό, θα φανταστούν τα μούτρα τους. Εμένα αυτή είναι η μεγάλη μου η έγνοια. Ότι δεν ζούνε την πραγματική ζωή, δεν ξέρουνε πολλές φορές να ανοίξουν ένα μπουκάλι coca cola και στο διαδίκτυο έχουνε πάρει διδακτορικό να σου κατεβάσουν ότι θέλεις. Αλλά είναι κοινωνικά ανάπηρα, εγώ έτσι λέω. Δηλαδή τα παιδιά μας θα είναι διδάκτορες στο διαδίκτυο, θα έχουν υποστεί όμως μεγάλη κοινωνική αναπηρία, όταν δεν ξέρουν, όταν σου λένε σήμερα, δε δεν έχουν δεν μπορούν να πιάσουν κάνα θέμα συζήτησης τα παιδιά και να το τραβήξουνε, δηλαδή να κάνουνε μία κουβέντα ρε παιδί μου και λέει «πως εσείς οι ενήλικες μπορείτε και συζητάτε και πηγαίνετε από το ένα θέμα στο άλλο;». Ναι εμείς οι ενήλικες όμως έχουμε παραστάσεις.

- Ναι

- Δηλαδή, εμείς οι ενήλικες όταν πάμε ένα ταξίδι με το αυτοκίνητο κοιτάμε να δούμε, να χορτάσει το μάτι μας. Αυτά αν θα τα παρατηρήσετε είναι μες στο αυτοκίνητο, όλη την ώρα με το τηλέφωνο και ότι κάνουν και τον υπόλοιπο καιρό θα κάνουν και στην φάση του ταξιδιού.

- Ναι πράγματι έτσι συμβαίνει πλέον.

- Ε αυτό είναι απογοητευτικό. Αν δεν σώσουμε αυτή τη γενιά, δεν έχουν αύριο αυτά τα παιδιά. Τα παιδιά είναι η γενιά του διαδικτύου, γεννήθηκαν την εποχή του διαδικτύου. Όταν

εμείς, όχι εσείς, εσείς είσαστε πιο νεότερη γενιά, η γενιά η δικιά μου είναι νήπια στο διαδίκτυο και τα παιδιά των έξι ετών, των εφτά, των οχτώ έχουν πάρει διδακτορικό, καταλαβαίνετε πόσο μεγάλο χάσμα έχουμε (χτυπάει το τηλέφωνο)

- Θεωρείτε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο, μάλλον, μπορεί να θεωρηθεί ως μία ψυχική νόσο;

- Θα σας πω. (παύση) Όχι απαραίτητα, αλλά δεν το αποκλείω. Η Αμερικάνικη ψυχιατρική εταιρεία τον εθισμό στο διαδίκτυο προβληματίζεται πάρα πολύ να τον εντάξει, στη κατηγορία των ψυχιατρικών παθήσεων. Λοιπόν, ακόμα είναι σε προβληματισμό. Δεν είναι όμως ότι δεν το συζητάει καθόλου, το συζητάει και μάλλον θα μπει κιόλας εκεί. Υπάρχει, μπορεί να υπάρχει ψυχοπαθολογία πίσω από αυτό. Μπορεί να υπάρχει και ψυχοπαθολογία. Όχι σε όλες τις περιπτώσεις. Δηλαδή εντάξει. Γιατί υπάρχουνε να ξέρετε στους εθισμούς τρεις τύποι. Ο ένας ο οποίος είναι ο ζογκλέρ, αυτός σώνεται γιατί αυτός τα καταφέρνει σε όλα. Δηλαδή και μπορεί να είναι και πολύ στο διαδίκτυο..

- Ναι, και έξω

.. και όλα στην ζωή του να τα κάνει.

- Σε μεγάλο βαθμό .

- Εκείνος σώνεται. Σώνεται. (παύση)

- Γιατί πιστεύετε ότι στο εξωτερικό είναι πιο αναπτυγμένοι σε θέματα αντιμετώπισης του εθισμού; Γιατί εδώ δεν έχουμε τόσους πολλούς φορείς που να ασχολούνται με την εξάρτηση στο διαδίκτυο αποκλειστικά όμως στη παιδική ηλικία;

- Ναι

..καθαρά με την αντιμετώπιση και ειδικά στα παιδιά.

- Ναι, ναι. Η αλήθεια είναι αυτή. Φαίνεται ότι στο εξωτερικό, τους χτύπησε έτσι και πιο νωρίς το καμπανάκι

- Υπάρχει μεγάλη ανάγκη

- Όχι μόνο αυτό, αλλά αν δείτε και η βιβλιογραφία και όλοι αυτοί επειδή είναι και ξενόγλωσσοι, αυτοί ασχολήθηκαν με το φαινόμενο πολύ νωρίτερα από εμάς. Εμείς ήρθαμε λίγο καθυστερημένα. Παρόλα αυτά όμως θεωρώ, ότι επειδή και οι δικοί μας οι επιστήμονες που παρακολουθούν στενά το ζήτημα και στην Ελλάδα έχουνε γίνει και ερευνητικά

πρωτόκολλα και ομάδα εθνικής υγείας που ασχολείται με αυτό κατά βάση και το πρόγραμμα Αριάδνη που εμείς εκπαιδεύτηκαμε και άλλοι φορείς η εταιρεία «Αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο», που εδρεύει στην Λάρισα νομίζω. Θα μου πείτε είναι λίγοι οι φορείς οι οποίοι ασχολούνται αποκλειστικά με αυτό, ναι. Αλήθεια είναι αυτό. Σας λέω πιθανά, υποθέτω, ότι εκεί πέρα είδαν ότι πηγαίνουμε προς τα κει, και γι αυτό ασχολήθηκαν και νωρίτερα. Οι του εξωτερικού. (παύση)

- Ισχύει αλλά νομίζω πως έχει δημιουργηθεί επιτακτική ανάγκη και στην Ελλάδα τελευταία. Δηλαδή, αυξάνεται ολοένα και περισσότερο.

- Δεν το συζητάμε αυτό. Δηλαδή, φαντάζομαι ότι οι εικόνες των διακοπών σας θα είναι ίδιες με τις εικόνες τις δικές μου .

- Ακριβώς .

- Όταν πηγαίνω σε ένα μαγαζί, φέρνω μία παρέα δέκα ατόμων και οι δέκα έχουν κινητό.

- Και δεν μιλάει κανείς μεταξύ τους.

- Είναι απίστευτο. Μπορεί να γράφουνε τι ωραία που περνάνε, αλλά δεν μιλάνε ο ένας με τον άλλον, είναι απίστευτο. Δηλαδή, μπορεί να βγάζουνε φωτογραφίες αλλά να τους βλέπεις ρε παιδί μου, εκείνη την ώρα μπορεί να είναι χαμογελαστοί αλλά να μην χαίρονται την στιγμή, να μην μπορούν να χαρούνε τίποτα. Ε αυτό το πράγμα είναι πραγματικά να τους πιάσεις, να τους κολλήσεις, να τους πεις «που πάμε βρε, που πάμε, τι κάνουμε;». Τι κάνουμε; Αν δεν αποκτήσουν δεξιότητες και δεν είναι δεξιότητα τώρα να μάθεις, να ξέρεις να χειρίζεσαι τον υπολογιστή, είναι μία δεξιότητα δεν λέω

- Χρειάζεται κι αυτό εντάξει

- Γιατί, εγώ δεν την πετάω στον, την θεωρώ σημαντική δεξιότητα έτσι; Εγώ προσωπικά γιατί μπορεί να είμαι 52 χρονών, αλλά θέλω να τα μαθαίνω όλα. Δηλαδή οι φοιτητές μου εδώ πέρα μου δείξανε κάτι, τους λέω «δείξτε το μου, θέλω να το μάθω». Δεν υπάρχει περίπτωση. Ναι μπορεί να θεωρεί αυτό δεξιότητα, αλλά μιλάμε για δεξιότητες με τις οποίες θα ζήσεις. Τώρα τα παιδιά, όταν πάνε στα σχολεία δηλαδή και τους πούμε, παίζανε παλαιότερα, δεν ξέρω αν το παίζουνε και τώρα, ένα παιχνίδι που λεγόταν «φάρμα». Και εμείς λοιπόν τους προκαλούσαμε εκεί και τους λέγαμε: «για πείτε μας βρε παιδιά, σας αρέσει το σπανάκι που τρώει το βουβάλι;», ναι, ναι, ναι ναι λέγανε όλοι. Σε πόσες μέρες λέτε απ την στιγμή που θα

το φυτέψουμε μέχρι την στιγμή που θα το κόψουμε, να το βάλουμε στο πιάτο, πόσες μέρες λέτε να θέλει ένα σπανάκι; Μία ημέρα, τρεις, τρεις ώρες λέγανε.

- Α λέγανε αυτά που βλέπανε εκεί .

- Βεβαίως. Μπερδεύεται, μπερδεύονται τα παιδιά

- Έτσι είναι, έτσι

- Δεν ξέρουν πραγματικά, δεν έχουνε μία δεξιότητα στον πραγματικό κόσμο. Και αν μου λέγατε, αν φέτος δηλαδή με την ομάδα έχουμε την απαραίτητη μαγιά εθελοντών, και θέλουμε να κάνουμε κάτι, το σκεπτικό μου είναι να πάμε στην πραγματική ζωή. Τα παιδιά να έρθουν να καλλιεργήσουν, να πιάσουν το χώμα, το φυτό, το σπόρο, να δουν πως είναι στην πραγματική ζωή, όχι, και να φύγουν από την εικονική, να έχουν παραστάσεις της πραγματικής ζωής. Δεν γίνεται να σου λέει το σπανάκι βγαίνει σε μια μέρα. Μάγος να είσαι, μαγικά να του κάνεις δεν γίνεται αυτό. Δεν γίνεται. Και ή, το άλλο που μου έλεγαν σε ένα νηπιαγωγείο ότι είχανε πάει ένα αρνάκι την περίοδο του Πάσχα και τα παιδιά, δύο παιδάκια είπανε έχει μπαταρίες και κινείται;

- (γέλια)

- Ναι βέβαια. Ήταν ζωντανό, δηλαδή κινούνταν και τα παιδάκια έλεγαν «έχει μπαταρίες και κινείται;» Υπάρχει πολύ μεγάλο μπέρδεμα στο μυαλό τους. Λοιπόν γι αυτό λέω ότι και οι δικές σας εικόνες των διακοπών και οι δικές μου είναι ίδιες και διαπιστώνουμε όλοι ότι το πρόβλημα είναι πάρα πολύ μεγάλο, πάρα πολύ μεγάλο, όχι μόνο στους μικρούς, ιδιαίτερα όμως οι μικροί οι οποίοι, εκεί είναι η δικιά μου η ανησυχία, δεν έχουνε δει και την πραγματική ζωή, που την έχουμε δει εμείς και εσείς, στην δικιά σου την ηλικία εσείς να ασχολιόσασταν λίγο, ελάχιστα, καθόλου μάλλον

- Ναι

- Εμείς καθόλου γιατί το 2004..

- Καλά σίγουρα

-..μπήκαν στην ζωή μας με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αυτά όμως σπαταλάνε, δεν έχουν την εμπειρία, δεν έχουν βιώσει το άλλο κομμάτι. (παύση) Μπαίνουνε κατευθείαν σε αυτό. Αυτό ξέρουν μόνο. Γι αυτό λέω ότι είμαστε υποχρεωμένοι να τους σώσουμε. Αν δεν θέλουμε να χάσουμε αυτή την γενιά των παιδιών.

- Αλλά νομίζω ότι δεν αρκεί μόνο αυτό που θέλουμε εμείς .Πρέπει να το θέλουν και οι ίδιοι

- Και οι ίδιοι και να υπάρχει και βοήθεια..

- Ναι

- Θα σας πω. Ο ένας πυλώνας είναι τα ίδια τα παιδιά, βεβαίως. Ο άλλος πυλώνας πολύ σοβαρός είναι η οικογένεια. Η οικογένεια θα πρέπει να συνάδει το λεκτικό της με το μη λεκτικό της. Δηλαδή, όταν λέει στο παιδί ότι θα βάλουμε πλαίσιο και κανόνες και θα κάνουμε ένα συμβόλαιο, όσες φορές της να μείνεις, τι θα κάνεις, που θα πλοηγήσαι και όλα αυτά που πρέπει να μπούνε στους όρους, θα πρέπει πρώτα ο γονιός να δείξει το πράγμα στο παιδί, δεν λες στο παιδί θα μείνεις μέσα μισή ώρα και εσύ να είσαι με τις ώρες όσον αφορά τον υπολογιστή, γιατί εκεί του δίνεις διπλό μήνυμα του παιδιού. Ή δεν μπορείς να του βάλεις έναν όρο ότι δεν θα πλοηγηθείς σε άλλες σελίδες παρά μόνο σε αυτές και αν πλοηγηθείς θα έχεις αυτή την επίπτωση. Αλλά όμως εσύ δεν θα το κάνεις αυτό και στην ε, δηλαδή δεν θα του εφαρμόσεις την ποινή την οποία έχεις βάλει, έτσι φαίνεται να υπάρχει το διπλό μήνυμα. Λοιπόν, δεύτερος πυλώνας είναι η οικογένεια, πολύ σημαντικός, ο τρίτος πυλώνας είναι το σχολείο, επίσης σημαντικός, και ας αποποιούνται οι δάσκαλοι την ευθύνη τους απέναντι σε αυτό, γιατί όταν ο δάσκαλος σου λέει ότι θα ανατρέξεις να μου βρεις πληροφορίες γι αυτό το θέμα..

- Ναι

-..στο διαδίκτυο και δεν σε συμβουλεύει όμως πως θα πας να πλοηγηθείς και όλα τα παιδιά όταν πάμε και τα ρωτάμε «θέλουμε να βρούμε μία πληροφορία, πως θα την ψάξουμε;». Κανένα παιδί δεν ξέρει ότι θα πρέπει για το συγκεκριμένο όταν μπει στο διαδίκτυο να το αναζητήσει, να το βάλεις σε εισαγωγικά για να μειωθούν οι σελίδες, να είναι πολύ συγκεκριμένο και δεν θα πάμε στο πρώτο site που θα βρούμε. Αν τους ρωτήσεις σε ποια σελίδα θα μπουν; Στην Wikipedia θα σου πουν όλα. Δε ξέρει κανένα το Wikipedia είναι η πλέον επισφαλής εγκυκλοπαίδεια, υπό την έννοια ότι ο καθένας μπορεί να πάει και να γράψει ότι θέλει, γιατί είναι μία λαϊκή εγκυκλοπαίδεια. Δηλαδή ο δάσκαλος έχει την ευθύνη να του πει «ναι να ψάξεις εκεί», αλλά πως θα ψάξει πρέπει να το διδάξει ο δάσκαλος. Και οι άλλοι, ο τρίτος και ο τέταρτος πυλώνας είναι η πολιτεία. Η πολιτεία θα πρέπει να θεσμοθετήσει, θα πρέπει να βάλει κανόνες στο παιχνίδι.

- Ακριβώς

- Έχει κάνει μικρά βήματα. Θα πρέπει να γίνουν προσπάθειες ώστε να αναπτυχθεί ο τομέας της ενημέρωσης τώρα. Θα μπορούσε η ίδια η πολιτεία να, (παύση) να έχει τους κατάλληλους σε κάθε σχολείο λέω εγώ, να κάνει αυτή την ενημέρωση, αυτό που κάνουμε εμείς εθελοντικά και το κάνουμε σε μία μικρογραφία στην Πάτρα, θα μπορούσε να το αναλάβει η πολιτεία και να το κάνει σε όλη την Ελλάδα ας πούμε.

- Ακριβώς ακόμα και σε απομακρυσμένες περιοχές όχι μόνο σε Πόλεις.

- Ε ναι. Άμα ήθελε να σώσει την νέα γενιά, θα το έκανε. Εμείς με τις φτωχές μας τις δυνάμεις, δείξαμε πως μπορεί να γίνει. Ας το πάρουν να το κάνουν ότι θέλει η πολιτεία μετά. (παύση) Αυτά.

- Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού στον εθισμό, στις νέες τεχνολογίες γενικότερα θεωρείται ότι είναι βασικός ή συμπληρωματικός; Δηλαδή εγώ πιστεύω ότι θα έπρεπε να υπάρχει μία ομάδα

- Ναι, εννοείται.

- Η οποία να αποτελείται από ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό..

- Εννοείς..

- Όπως είναι ας πούμε στο ΚΕΘΕΑ

- Θα σας πω κάτι..

- Που λειτουργούν όλοι σαν μία ομάδα

- Εμείς, ότι κάνουμε, το κάνουμε ως ομάδα. Εάν ήμουν μόνη μου σε ένα σχολείο, δεν θα μπορούσα να πετύχω αυτά τα οποία πετυχαίνουμε ομαδικά. Γι αυτό λέω είμαι οπαδός της ρήσης που λέει «Αν θες να πας γρήγορα πήγαινε μόνος σου, αν θες να πας μακριά θα πας με την ομάδα όμως». Μόνο με την ομάδα μπορεί να γίνει αυτή η δουλειά. Μόνο μέσα από μία ομαδική δουλειά. Να σχεδιάσεις με την ομάδα, να εφαρμόσεις με την ομάδα, για να πετύχεις τα καλύτερα, γιατί άλλο να έχεις δύο μάτια και άλλο να έχεις έξι μάτια, έξι αυτιά, τρία στόματα, δηλαδή ο καθένας θα συνεισφέρει στο κομμάτι που του αναλογεί σ' αυτήν την πίτα. Δηλαδή, θα βάλει ο καθένας το δικό του λιθαράκι και θα γίνει ένα ωραίο πάζλ. Λέω εγώ. Εμείς αυτό που μπορούμε να κάνουμε ως κοινωνικοί λειτουργοί είναι περισσότερο στο τομέα της ενημέρωσης, στην πρόληψη δηλαδή, μπορούμε να κάνουμε αυτή την ενημέρωση που σου λέω..

- Ναι

-.. και εμείς είμαστε πάρα πολύ χαρούμενοι και πολύ περήφανοι που νωρίς διαπιστώσαμε ότι μπορούμε να συμβάλουμε στην αντιμετώπιση του φαινομένου.

- Δε μπορεί να συμβάλει ο Κοινωνικός Λειτουργός στη θεραπεία δηλαδή, με κάποιες παρεμβάσεις ίσως;

- Με κάποια παρεμβάσεις ίσως ναι αλλά πρέπει να είναι εξειδικευμένος ή να έχει κάνει κάποιο μεταπτυχιακό κάποια ειδίκευση ώστε να μπορεί να μεταβεί και στο ρόλο του θεραπευτή. Από την άλλη μπορεί να εξετάσει το άτομο και να το παραπέμψει όμως ή να συνεργαστεί και με ειδικό στη θεραπεία. Στην Ελλάδα, στην μονάδα εφηβικής υγείας στο Αγγλαΐα Κυριακού νοσηλεύσανε πέρσι νομίζω 120 παιδιά με διάγνωση εθισμού στο διαδίκτυο

- Αλήθεια;

- Ναι βέβαια. Βέβαια. Βέβαια.

- Οπότε στην ουσία είναι εξίσου σημαντικό πρόβλημα όπως είναι η χρήση ουσιών, ας πούμε.

- Θα εξελιχθεί σε πολύ πιο σημαντικό. Δεν το συζητάμε αυτό. Το βλέπουμε στην καθημερινότητά μας. Και μπορεί εσύ να μην ασχολείσαι με παιδιά και να μην βλέπεις τι γίνεται ξέρω εγώ στον κόσμο τον δικό τους, εγώ όμως αντίθετα παιδιά που είναι σε αυτές τις ηλικίες και βλέπω και τους φίλους τους δηλαδή μπορεί ένας φίλος τους να μη θέλει να βγει έξω, να παίξει, να συσχετιστεί, να βγουν έξω για καφέ, να κάνουν ότι θέλουνε και να επιλέγει να μείνει στο σπίτι και να παίξει παιχνίδια και διαδίκτυο. Και να λέει ο πατέρας τους, πάρτε τον να τον ξεκολλήσουμε από κει. Δηλαδή, είναι απογοητευτικό αυτό το πράγμα. Απογοητευτικό.

- Τώρα μου κάνει εντύπωση που λέτε ότι νοσηλεύτηκαν πέρσι στην μονάδα..

- Ναι, ναι, ναι, ναι. Αν πάρουμε τηλέφωνο στη, πήρατε εσείς τηλέφωνο στην μονάδα εφηβικής υγείας;

- Ναι

- Και τι σας είπανε;

- Ότι δεν ασχολούνται με τον τομέα της θεραπείας, μόνο με την πρόληψη (γέλια)

- Όχι

- Γι αυτό μου κάνει εντύπωση, εγώ γι αυτό δεν μπόρεσα να κάνω έρευνα

- Ναι

- γιατί δεν έβρισκα κανέναν που να ασχολείται με θεραπεία

- Τι κρίμα. Και το ανέφερε αυτό δηλαδή ότι είχανε περιπτώσεις που νοσηλεύσαμε. Εφήβους. Γιατί αυτοί ασχολούνται με την εφηβική ηλικία. Μήπως σας είπαν για παιδιά ότι δεν νοσηλεύουν, δεν ξέρω λέω. Δεν ξέρω τι τους ζητήσατε κιόλας. Έφηβοι ήταν αυτοί.

- Ναι εμείς θέλαμε αποκλειστικά για παιδιά.

- Ναι για παιδιά. Δεν ασχολούνται αυτοί με παιδιά. Με εφήβους. Εμείς, δεν τα χω εγώ αυτά τα στοιχεία γιατί τα επεξεργάζεται άλλη συνάδελφος, είχαμε και ερευνητικά αποτελέσματα για το πως ασχολούνται παιδιά μες το διαδίκτυο και όλα αυτά. Στην δικιά μας μικροκλίμακα έτσι;

- Καλά ναι εντάξει

- Δεν το γενικεύουμε με τον υπόλοιπο πληθυσμό αλλά, ναι έχουμε στοιχεία.

- Ποιες είναι οι συνέπειες του εθισμού στο άτομο, στην κοινωνία, στην οικογένεια;

- Ανοίγεις μεγάλο κεφάλαιο. (γέλια) Λοιπόν. Οι συνέπειες του εθισμού. Καταρχήν δεν ζει στον πραγματικό κόσμο. Ζει κυρίως στον εικονικό κόσμο. Δεν αναπτύσσει δεξιότητες. Δε σχετίζεται με ανθρώπους, δεν παίρνει και δεν δίνει, γιατί στον πραγματικό κόσμο εμείς έχουμε ένα πάρε – δώσε τώρα. Το χουμε χτίσει από προηγούμενα, σ αυτήν την σχέση μας την επαγγελματική. Στην άλλη την σχέση, στην οποιαδήποτε σχέση, οι σχέσεις μας όλες είναι πάρε – δώσε. Εδώ πέρα είναι μόνο αγοράζω αυτά που μου δίνει έτοιμα, ούτε καν τα φτιάχνω. Γι αυτό σου λέω ότι φέτος εμείς τους δείξαμε έναν άλλο δρόμο φτιάξτε τα, μην αγοράζετε, μην είστε μόνο καταναλωτές. Να γίνετε δημιουργοί. Αυτό θα πρέπει να το ψάξεις για να το βρεις στο διαδίκτυο. Σε θέλει να είσαι καταναλωτής το διαδίκτυο. Τώρα μία κοινωνία φαντάσου ότι όταν δεν έχει παραγωγικούς ανθρώπους και ανθρώπους που να έχουν δεξιότητες, τους βλέπεις όλους ότι είναι ίδιοι. Κάνουνε το ίδιο πράγμα όλοι. Κανείς δεν διαφοροποιείται. Τέλος πάντων λέω πως θα εξελιχθεί αυτή η κοινωνία. Δεν θα υπάρξει, δεν θα υπάρχει εξέλιξη γιατί όταν θα πρέπει όλοι να κάνουν το ίδιο πράγμα δηλαδή, υπάρχει μία καινούρια κατηγορία που λέει «τι κάνει το παιδί σου;» Τα σημερινά παιδιά. Να ασχολείται,

όταν έρθει από το σχολείο τι κάνει ξέρω εγώ; Θα έρθει να φάει, θα ξεκουραστεί λιγάκι, θα διαβάσει λίγο και είναι gamer. Δηλαδή παίζει παιχνίδια στο διαδίκτυο. Αυτό το θεωρούν μέλος της δραστηριότητάς τους. Είναι κατάντια για μένα αυτό το πράγμα. Αντί το παιδί να βγει έξω, να κοινωνικοποιηθεί, να κάνει δραστηριότητες, εγκλωβίζεται εκεί πέρα μέσα.

- Σε αυτό που λέγαμε..

- Μη αποκτώντας μία δεξιότητα. Δεν θα ζήσει με το διαδίκτυο. Δεν θα μπορέσει να επιβιώσει στον πραγματικό τον κόσμο. Ο πραγματικός ο κόσμος όταν θα πάει να δουλέψει και θα του πει ότι «πρέπει να κάνεις οχτάωρο», και αυτός νομίζει ότι η δουλειά είναι πέντε λεπτά, δεν είναι πέντε λεπτά γιατί είναι η γενιά των, είναι η γενιά fast. Του γρήγορου. Δηλαδή κάνουμε κάτι, αυτό δεν σημαίνει το διαδίκτυο; Ταχύτητα. Δεν είναι έτσι στον πραγματικό τον κόσμο. Ο εργοδότης σας, σε θέλει 8 ώρες, να σε ξεζουμίσει εκεί, θα το αντέξει ο νέος άνθρωπος όταν έχει μάθει να ναι, (παύση) όλα να ναι fast;

- Ναι

- Δεν ξέρω. Σου λέω ότι εσείς..

- Δεν αντέχει

- Εσείς, η δικιά σας η ηλικία, επειδή έχετε βιώσει και το ένα και το άλλο..

- Ναι είμαστε στο ενδιάμεσο, έτσι είναι

-..σώνεστε. Σώνεστε. Ετούτα τα παιδιά όμως, που έχουν βιώσει μόνο το ένα, χωρίς το άλλο (μικρή παύση) εκεί είναι η αγωνία μου η μεγάλη.

- Θεωρείτε ότι υπάρχουν συνέπειες που θα μπορεί να εμφανιστούν αργότερα ως ενήλικας;

- Ναι βέβαια

-.. στην ζωή του; Δηλαδή, όπως θα είναι στα παιδιά του

- Να φτάσουμε ως εκεί..

- Και ο ίδιος;

- Να φτάσουμε ως εκεί. Να φτάσουμε ως εκεί. Ναι, ναι βέβαια εννοείται.

- Σημαντικό αυτό.

- Ναι βέβαια.

- Και επίσης έχει τύχει, μιλάγαμε πριν για την οικογένεια, που μπορεί τα παιδιά να είναι έτσι λίγο πιο (παύση) ατίθασα, λίγο κάπως και λένε συνήθως «πήγαινε δεξ τηλεόραση», ή «πήγαινε παίξε με τον υπολογιστή»

- Ναι βέβαια, ναι βέβαια και..

- Για να ηρεμήσει η μητέρα, πολύ μεγάλο λάθος

- Ναι βέβαια. Έτσι εμείς ως γονείς επειδή είμαστε και υπερπροστατευτικοί σε σχέση με την προηγούμενη γενιά των γονιών των δικών μας που μας μεγάλωσαν και που μας είχανε λίγο πιο κοντά τους δεν το σκεφτόντουσαν και πάρα πολύ και λέμε πολλοί από εμάς από τύχη ζούμε γιατί υπήρχαν διάφορα , πέρασανε πολλά και δεν τους καταλάβαμε. Θελήσαμε εμείς να είμαστε πιο προστατευτικοί σε σχέση με τα παιδιά μας. Ένα παιδί της ηλικίας των 8, των 10 χρόνων σου λέω εγώ δεν το αφήνουμε να κυκλοφορήσει έξω τη νύχτα μετά τις δέκα η ώρα το βράδυ. Το παιδί των δέκα χρόνων τώρα, των 8 καθόλου εννοείται.

- Ναι, ναι, ναι

- Δεν υπάρχει περίπτωση. Ή όταν το πηγαίνουμε το παιδί των 8 και των 7 χρονών σε μία παιδική χαρά δεν λέμε «πήγαινε στην παιδική χαρά παιδί μου, πέρασε τον δρόμο μόνος σου». Πάμε μαζί του. Στο διαδίκτυο του δίνουμε τα κλειδιά και το βγάζουμε σε μία λεωφόρο που περνάν τα αυτοκίνητα από δω και από κει και το παιδί δεν ξέρει που θέλει να περάσει. Αλλά είμαστε ήσυχοι. Ότι είναι στο διαδίκτυο μωρέ..

- Ναι είμαστε ξέγνοιαστοι κατά κάποιο τρόπο..

..είναι μες στο σπίτι μας. Το τι κινδύνους όμως έχει, αυτό ούτε που το φανταζόμαστε. Γιατί εκεί πέρα θα συναντήσει και τον παιδόφιλο, εκεί πέρα θα συναντήσει και το Bullying, εκεί πέρα θα συναντήσει όλα τα κακά, που μπορεί να τα συναντήσει βέβαια και στον πραγματικό τον κόσμο, μόνο που εκεί είναι ο εικονικός κόσμος, τα κάνει τεράστια, αισθάνεται ότι να το χω στα χέρια μου το οδηγάω εγώ. Ξέρει όμως ότι αυτό το αυτοκίνητο δημιουργήθηκε μεν , για να μας εξυπηρετεί, δεν το δίνουμε να το οδηγήσει και ένας οχτάχρονος. Το οδηγεί ο ενήλικας και ο οχτάχρονος είναι συνεπιβάτης. Έτσι θα έπρεπε να ναι και το διαδίκτυο. Το διαδίκτυο να το οδηγεί ο ενήλικας, να μάθει τον μικρότερο πως να το οδηγήσει και εκείνος, αλλά με την δικιά του παρουσία. Τότε ας δείξει στον οχτάχρονο το ότι αυτοκίνητο οδηγήσει. Γιατί; Μια χαρά εε, αφού δίνουμε και τον υπολογιστή;

- Θεωρείτε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται με την βία και την επιθετικότητα;
- Με την βία και την επιθετικότητα;
- Όχι μόνο απ το διαδίκτυο, απ τα παιχνίδια ας πούμε .
- Ναι, ναι, ναι, ναι.
- Παιχνίδια ρόλων δηλαδή.
- Ναι, ναι βεβαίως, βεβαίως. Και μπορεί να την, όχι μόνο να την μεγιστοποιήσει αλλά να σε βάλει και στην διαδικασία, δηλαδή εκείνα τα παιχνίδια που παίζουνε με πολέμους, με σκοτωμούς, τα παιδιά εξοικειώνονται με την βία και αυτή την βία μπορεί να την μεταφέρουν και στην πραγματική τους την ζωή. Πολλές φορές. Δηλαδή το έχουμε διαπιστώσει αυτό απ τις κουβέντες μαζί τους άμα τους πεις, «γνωρίζεις κανέναν απ το διαδίκτυο και σου λέει να συναντηθούμε στον πραγματικό τον κόσμο, θες να τον συναντήσεις;». Πριν την ενημέρωση μας απαντούσαν πάρα πολλοί «ναι». Μετά την ενημέρωση, άκου, μετά την ενημέρωση άρχισαν να αισθάνονται τους κινδύνους τους οποίους, στους οποίους μπορεί να σε φέρει μία τέτοια συνάντηση με έναν άγνωστο. Και όταν λοιπόν εμείς τους, τους το κάναμε ακόμη πιο έντονο για να καταλάβουν τους κινδύνους, (παύση) τότε τους λέγαμε, μπορεί εκεί που θα πάει, που θα πας, να σε περιμένει κάποιος με ένα όπλο. Και εγώ λέει θα πάω με τους δικούς μου φίλους, «και που ξέρεις αν είναι αυτός μόνος του ή αν έχει και αυτός;». Δεν μπορούν να καταλάβουνε. Θεωρούνε..
- Ότι μπορούνε να τα αντιμετωπίσουνε όλα
- Ναι, ναι
- Έχουνε άγνοια
- Ναι, άγνοια κινδύνου το λέω εγώ αυτό. Άγνοια κινδύνου, ναι. Και σ αυτό φταίνε και οι γονείς, φταίνει και το σχολείο. Γιατί οι γονείς θα πρέπει να τα θωρακίσουμε τα παιδιά μας. Δηλαδή, δεν θα πρέπει να πάνε να τα βάλουνε με τον νταή. Τον νταή πρέπει να τον αποφύγουνε. Είναι έτοιμα και καλά, αλλά αυτά τι κάνουνε τώρα; Μέσα από το διαδίκτυο μαθαίνουνε αυτήν την επιθετική συμπεριφορά και μπορεί να πάνε να τα βάλουνε με τον νταή, μόνο που θα φάνε τις περισσότερες και θα έρθουνε στο σπίτι με βουλωμένα τα μάτια, δεν ξέρω τι, πως και τι. Αν και αν τα βρούνε κιόλας τα παιδιά. Χίλια δύο πράγματα μπορεί να συμβούν. Τέλος πάντων.

- Μεγαλύτερα ποσοστά εθισμού παρατηρείτε στα αγόρια ή στα κορίτσια;
- Κοίταξε. Τα αγόρια ασχολούνται κυρίως με τα παιχνίδια. Τα κορίτσια ασχολούνται με τα social media. Δηλαδή με σελίδες, αχ εκεί με τις selfie, με όλα αυτά. Τα αγόρια όμως είναι περισσότερο εθισμένα στα παιχνίδια.
- Οπότε στην ουσία το ίδιο..
- ναι, ναι, ναι
- αλλά σε διαφορετικά πλαίσια.
- Ακριβώς.
- Μάλιστα. Νομίζω ότι μας έχετε καλύψει με τις απαντήσεις σας.
- Χαίρομαι πολύ γι' αυτό.
- Οπότε στην ουσία για να το κάνουμε πιο συγκεκριμένο ο κοινωνικός λειτουργός ασχολείται με τον τομέα της πρόληψης περισσότερο.
- Εγώ αυτό θεωρώ, ότι ο κοινωνικός λειτουργός ο οποίος θα είναι ο ενημερωμένος κοινωνικός λειτουργός για το συγκεκριμένο, δηλαδή να έχει εκπαιδευτεί για το συγκεκριμένο, θα χρησιμοποιήσει τις τεχνικές του επαγγέλματος, θα τις φέρει εδώ να τις βάλει στο, στο παζλ που θα σχηματίσει μαζί με τους άλλους επαγγελματίες και θα πάρει το κομμάτι της ενημέρωσης που αφορά την πρόληψη.
- Το πρωταρχικό κομμάτι, ναι
- Εγώ αυτό θεωρώ, αυτός θεωρώ ότι είναι ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού. Ας μείνουμε σε αυτό και ας το κάνουμε όσο πιο καλά μπορούμε και όλοι θα είμαστε καλυμμένοι. Και εμείς σας επαγγελματίες και η κοινωνία και τα παιδιά.
- Τα παιδιά ξεκινάνε από πολύ μικρή ηλικία να εθίζονται στο διαδίκτυο ;
- Ναι, τώρα πια
- Σύμφωνα με την εμπειρία σας από πόσο χρονών;
- ..ξεκινούνε απ το νηπιαγωγείο
- Απ το νηπιαγωγείο; Είναι απίστευτο

- Ναι. Άκουγα προχθές μία συζήτηση σε κάποια καφετέρια, και αυτός ο πατέρας τώρα στο έλεγε με περηφάνια ότι το παιδί του, ενάμιση ετών κάνει πως βγάζει selfie.

- Ναι, γιατί θεωρούν ότι είναι πολύ έξυπνο όταν το κάνει αυτό

- Ενάμιση, ναι, ναι, ναι. Το θεωρούν μαγκιά αυτό. Ναι. Τους οποίους τους δίνουνε τα κινητά τους στα παιδάκια για τα έχουν ήσυχα απασχολούνται όσο είναι μικρά, και μπορεί το παιδί από την ηλικία την πολύ μικρή να μπαίνει στο διαδίκτυο, ξεχνώντας ότι αυτό εδώ πέρα έχει ακτινοβολία, ξεχνώντας τον υπολογιστή μέσα στο δωμάτιο του παιδιού που δεν θα πρέπει να είναι μες στο δωμάτιο του παιδιού γιατί και το αναστατώνει και θέλει να το ανοίξει, αλλά και φέρνει και την ακτινοβολία μέσα. Λοιπόν, και δεν το ξέρετε τι κάνει μες στο δωμάτιό του, ενώ θέλουμε να είναι σε ένα χώρο που να το ελέγχουμε, με μία ματιά. Κοιτάμε κιάλας που είναι, τι κάνει, τι βλέπει;

- Γιατί τα παιδιά, όταν τα 'χεις ελεύθερα και δεν έχεις βάλει ένα φίλτρο, μπορούν να πλοηγηθούν σε οτιδήποτε που δεν είναι της ηλικίας τους. Μπορούν να δουν μια ταινία που μπορεί να έχει σεξ, βία, να έχει ναρκωτικά και να το δουν στην ηλικία των οκτώ. Όταν εσύ ως γονιός δεν το προστατεύεις και δεν βάζεις τα συγκεκριμένα φίλτρα, έτσι ώστε το παιδί να πλοηγείτε σε συγκεκριμένες σελίδες, το έχεις αφήσει ελεύθερο το πράγμα. Του 'χεις δώσει τα κλειδιά, μπαίνει παντού (παύση) χωρίς όρια, χωρίς τίποτα.

- Ναι, ναι.

- Και πώς θα μάθει στην ζωή του αυτός ως ενήλικας να διαχειριστεί την ζωή του; Εμείς, λένε οι μελέτες, έχουμε deadline τέλος Σεπτέμβρη. Αυτά τα παιδιά όταν δεν έχουνε μάθει την οριοθέτηση σε απλά, μικρά πραγματάκια, τι άραγε ενήλικές θα είναι; Να η επίπτωση λοιπόν, σε προσωπικό, σε κοινωνικό επίπεδο. Τι ενήλικες θα είναι, ανοριοθέτητοι, χωρίς όρια. Δεν γίνεται έτσι... Δεν θα πάμε μπροστά έτσι... Είναι πολύ καλό μέσο, είναι παράλληλα ευλογία και κατάρα. Έχει να κάνει με τον τρόπο με τον οποίο το χρησιμοποιείς. Γιατί το μαχαίρι κόβει το πεπόνι αλλά κόβει και το χέρι μας.

- Ναι, πολύ σωστό.

- Το ίδιο πράγμα. Το ίδιο αντικείμενο είναι και το ένα και το άλλο, κόβει το ψωμί που τρώμε, μπορεί να κόψει και το χέρι μας όμως. Από κακή χρήση. Το ίδιο πράγμα είναι και ο υπολογιστής. (παύση). Γιατί έχει φέρει πολλές ανακατατάξεις στην ζωή μας τώρα που ξέρουμε πώς είναι να έχουμε το διαδίκτυο, είναι σίγουρο ότι και η γενιά η δικιά μου, δεν

μπορεί να ζήσει χωρίς το διαδίκτυο, μας λύνει πολλά προβλήματα. Εγώ σου λέω το πολύ απλό, έτσι; Θέλεις μια πληροφορία. Κατευθείαν το γκουκλάρεις την βρίσκεις. Το πολύ απλό, έτσι; Άλλα μας λύνει και ζητήματα άλλα. Το εμπόριο μπορεί να γίνεται μέσα από εκείνο, πετυχαίνουμε καλύτερες τιμές, τα ταξίδια μας τα κλείνουμε μέσα από εκεί, τα αεροπορικά εισιτήρια, μπορούμε να επικοινωνήσουμε με ολόκληρο τον κόσμο σε ελάχιστο διάστημα, που πριν έπαιρνες το τηλέφωνο, και να... δηλαδή, αυτά είναι τα πολύ πολύ θετικά του διαδικτύου. Έτσι να κάνουμε λοιπόν, με τον τρόπο με τον οποίο το χρησιμοποιούμε.

- Ποιες είναι οι προτάσεις σας για το μέλλον; Τι θα πρέπει να γίνει που δεν γίνεται τώρα;

- Οι προτάσεις για το μέλλον... (παύση) Δεν το συζητάω καθόλου να απαγορευτεί το διαδίκτυο, δεν το συζητάω καθόλου επίσης να είναι τιμωρός το διαδίκτυο, δηλαδή (παύση) όταν τιμωρούμε ένα παιδί και του λέμε αν κάνεις αυτό θα κλείσω τον υπολογιστή σου - που είναι άσχετο με τον υπολογιστή αυτό που κάνει και θέλουμε να το τιμωρήσουμε - αμέσως στα παιδικά μάτια θεοποιούμε το μέσο. Αυτό σου λέει για να μου το είπες, είναι πολύ σημαντικό.

- Ναι, ναι, ναι.

- Λέω λοιπόν ότι θα πρέπει να υπάρχει μέτρο, με κεφαλαία γράμματα η λέξη μέτρο, μέτρο στην χρήση του, και έτσι όλα θα είναι καλά. Αλήθεια το λέω αυτό. Δε χρειάζεται ούτε να το θεοποιούμε ούτε να το απομυθοποιούμε. Είναι ένα εργαλείο, πολύ καλό εργαλείο, έχει να κάνει με το πώς το χρησιμοποιούμε. Είμαι κάθετη για αυτό η προτροπή μου και στα παιδιά είναι ασφαλή πλοήγηση, να ξέρουν τους κανόνες της ασφαλούς πλοήγησης, ασφαλή και με μετρό πλοήγηση. Αυτό είναι το κομβικό σημείο. Να πλοηγούμαστε με ασφάλεια και με μέτρο στο διαδίκτυο.

- Να σας ρωτήσω κάτι; Τώρα ας πούμε εγώ έχω τον ανιψιό μου που είναι 5 χρονών. Και τον βλέπω ότι θέλει να περνάει πολλές ώρες στο διαδίκτυο παίζοντας κυρίως παιχνίδια. Ενώ οι ανιψιές μου δεν είναι τόσο πολύ...

- Ναι γιατί τα κορίτσια, τα κορίτσια, πρόσεξε να δεις. Αργότερα, θα ασχοληθούν με τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

- Ναι, κατάλαβα.

- Οι γονείς επειδή, στην Ελλάδα είμαστε ακόμα, δεν θα τους επιτρέψουν από τώρα να έχουν μια σελίδα, αν και έχουνε πολλά έτσι;

- Ναι ισχύει.

- Αν και στην πλειοψηφία τους επειδή τους λέμε και εμείς και επειδή υπάρχει και οδηγία από το Υπουργείο ότι μετά τα 13 μπορούν να ανοίξουν προφίλ σε σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, ας πούμε ότι μια μεγάλη, ναι, μερίδα το τηρεί αυτό. Γιατί οι γονείς βεβαίως θέλουν να το προφυλάξουν το παιδί τους, δεν θέλουν να το εκθέσουν, λοιπόν, μπορεί σε αυτό να τους έχουν λίγο... να τα έχουν οριοθετήσει οι γονείς. Τα αγόρια όμως, επειδή θα ασχοληθούν περισσότερο με τα παιχνίδια, το κάνουν από πριν. Εκεί λοιπόν έρχεται ο ρόλος της οικογένειας...

- Τι θα μπορούσαν να κάνουν και οι γονείς σε αυτή τη περίπτωση πρακτικά;

-Κοίταξε να δεις... Αυτό όμως θέλει κόπο... (παύση) Θέλει κόπο και χρόνο, με τα παιδιά μας. Ιδιαίτερα σε αυτές τις ηλικίες, πρέπει να περνάνε ποιοτικό χρόνο.

- Μμμ.

- Και όχι να το έχουμε για εμάς, αλλά να το περνάμε με το παιδί μας. Τα νέα παιδιά σήμερα, θα σου πουν πολύ εύκολα αυτό που λένε και οι δικοί μου... Δεν έχω κάτι άλλο να κάνω..

- Ναι.

- Είναι non-stop. Δηλαδή δεν σταματά ποτέ. Και σου λέει, να, εδώ έχω την δυνατότητα, το πάω σερί. (παύση) Μπορούν οι δικοί σου, που είναι τόσο πολύ κουρασμένοι, να δίνουνε στο παιδί τον ποιοτικό χρόνο και να κάνουν καινούργιες δραστηριότητες μαζί του, δηλαδή...

- Για να μην προλαβαίνει να βαρεθεί....

- Βεβαίως!

- Και να θέλει να ψάχνει αλλού...

- Εγώ, να σου πω τι έκανα φέτος, και δεν το έκανα τόσα χρόνια; Δεν το είχα σκεφτεί... (παύση) Τους αγόρασα ποδήλατα (παύση). Δεν ήξερα ότι αυτό θα ήταν η μαγική λύση (παύση). Όταν πάμε στο χωριό δεν θέλουν τίποτε άλλο, να κάνουν ποδήλατο. Τώρα αναγκάζομαι, θα αναγκαστώ, να πάρει και ο πατέρας τους ποδήλατο, γιατί θέλει να τα ακολουθεί να πηγαίνει μαζί τους με το ποδήλατο, αλλά εκείνος πάει με τα πόδια και αυτά με το ποδήλατο. Θα πάρει κι αυτός ποδήλατο λοιπόν, για να κάνουν όλοι μαζί ποδήλατο. Τι

ωραία εικόνα! Μια οικογένεια, ιδιαίτερα τώρα εδώ στην Πάτρα, που έχουμε το λιμάνι, να κάνει ποδήλατο με τα παιδιά της. Να γεμίζουν τα παιδιά με εικόνες, με παραστάσεις.

- Ναι.

- Άλλο που έκαναν τώρα, ήταν και καλοκαίρι και ευνόησε η περίοδος, η περίοδος η καλοκαιρινή, ανακαλύψαμε, γιατί τόσα χρόνια δεν τους είχαμε πάει κι εμείς, με την μάσκα, που βλέπουνε και τον βυθό. Ενθουσιάστηκαν πάρα πολύ. Δεν ήθελαν να βγαίνουν από την θάλασσα. Δεν ήθελαν να βγαίνουν... Να μικρά τέτοια πραγματάκια, αλλά για να τα κάνεις αυτά θέλει κόπο, χρόνο και χρήμα. (παύση) Κυρίως όμως θέλει... τρόπο. (παύση) Και να θυσιάσεις την προσωπική σου ξεκούραση, αν θέλεις να φτιάξεις υγιείς ανθρώπους και να τους παραδώσεις υγιείς στην κοινωνία, έτσι; Τώρα αν θέλεις και εσύ να βολευτείς...

- Ε ναι εκεί περιπλέκεται.

- Και να πεις θα πάω να κοιμηθώ και πάρε το τάμπλετ και κάνε ο, τι θες. Δεν γίνεται έτσι δουλειά. Οι γονείς ερχόμαστε στον κόσμο ετούτο και φέρνουμε τα παιδιά μας χρεωμένοι, και χρεωμένοι θα είμαστε μέχρι να κλείσουμε τα μάτια. Χρεωμένοι έναντι των παιδιών μας. Δηλαδή, γιατί τα φέραμε στην ζωή; (λέω εγώ δεν ξέρω)

- Επομένως, το προφίλ της οικογένειας ενός εξαρτημένου ατόμου ποιο είναι;

- Το προφίλ.. Κοίταξε... (παύση) Μπορεί να είναι μια οικογένεια η οποία, δεν μιλάει μεταξύ της, δεν έχει σχέσεις. (παύση) Το παιδί να αισθάνεται ότι οι γονείς δεν του δίνουν τον χρόνο που θέλει και την ποιότητα που θέλει. Οπότε αυτός, (παύση) κλείνει την κουρτίνα και ασχολείται με αυτό. Είναι μια οικογένεια, λοιπόν, που δεν μιλάει, δεν επικοινωνεί, δεν μοιράζεται πράγματα, και μπορεί να οδηγήσει το παιδί σε μια τέτοια συμπεριφορά. Δεν ανοίγει τον κύκλο της μια οικογένεια τέτοια. Δηλαδή, μια χαρά είμαστε, περιχαρακωμένοι, δεν θα ζήσουμε όμως μόνοι μας, θα πρέπει να συνυπάρξουμε με άλλους ανθρώπους, θα πρέπει να ανοίξουμε τον κύκλο μας. Το παιδί μέσα από το διαδίκτυο βρίσκει πάρα πολλούς φίλους, που πραγματική ζωή του προσφέρει.

- Ναι ακριβώς. Και το προφίλ του παιδιού; Είναι αυτό που είπαμε ότι είναι ένα παιδί που δεν έχει ενδιαφέροντα...

- Ναι.

- Δεν έχει την απαραίτητη προσοχή.

- Βέβαια.

- Εντάξει δεν θα σας κουράσω άλλο. Πραγματικά μας βοηθήσατε πάρα πολύ και μου δώσατε να καταλάβουμε πολλά.

- Θα σου δώσω και φυλλάδια.

- Ναι, ναι, ναι. Αν έχετε.

- Σε σχέση με τον ανιψιό σου, δε, που έχεις και την αγωνία. Καλό είναι, επειδή σε βλέπω έτσι, έτσι να έχεις ευαισθητοποιηθεί και σκέφτεσαι τι θα γίνει και με αυτό το παιδί και όλα αυτά... να μιλήσεις με τους γονείς. Τους γονείς πρέπει να ευαισθητοποιήσεις. Ότι αυτοί δε κάνουν... Γιατί το παιδί είναι παιδί. Αν οι γονείς το αφήνουν λοιπόν και πλοηγείται μόνο του, και παίζει μόνο του, και αισθάνεται ότι είναι κυρίαρχος του παιχνιδιού, και όλα αυτά... (παύση) τι θα κάνει μετά; Αυτό, αυτό που του επιτρέπουν αυτό κάνει. Το όριο και το πλαίσιο μπορεί να μπει από την οικογένεια, για αυτό σου λέω ότι είναι καλύτερα να συζητήσετε.

-Κατάλαβα. Ναι έχετε πολύ δίκιο. Όλα ξεκινάνε από την οικογένεια. Σας ευχαριστούμε πάρα πολύ κυρία Κοντονή για το χρόνο σας, ήταν πολύ σημαντική αυτή η συνέντευξη για εμάς.

- Κορίτσια εγώ ευχαριστώ για την εμπιστοσύνη που μου δείξατε. Καλή επιτυχία στην εργασία σας και εύχομαι να τα πάτε περίφημα. Να με ενημερώσετε μόλις τελειώσετε. Θα χαρώ πολύ να έχω νέα σας.

Έπειτα χαιρετηθήκαμε και αποχωρήσαμε.

8.2. Συνέντευξη σε Ψυχολόγο

ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ

Ερωτώμενη της συνέντευξής μας ήταν η ψυχολόγος, κ. Δημητρακοπούλου Βασιλική, η οποία απασχολείται στη **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ)** της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών Νοσοκομείο Παίδων «Π.&Α. Κυριακού»

-Κυρία Δημητρακοπούλου, πείτε μας λίγα λόγια για το φορέα που απασχολείστε.

Ζούμε στην εποχή της τεχνολογίας και της πληροφορίας. Το διαδίκτυο προσφέρει σημαντικές δυνατότητες για ενημέρωση, ψυχαγωγία, εκπαίδευση, επικοινωνία. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και οι φορητές συσκευές αποτελούν χρήσιμα και συναρπαστικά εργαλεία για όλη την οικογένεια. Ωστόσο, η υπερβολή στη χρήση μπορεί να οδηγήσει σε ακραίες συμπεριφορές, ενώ- όπως και στον φυσικό κόσμο- υπάρχουν “παγίδες” που απαιτούν προσοχή, ενημέρωση και σωστό χειρισμό.

Τα παραπάνω αποκτούν ιδιαίτερη σημασία στην παιδική και εφηβική ηλικία, με δεδομένη την ευαλότητα των ανηλίκων στην υπερβολή, τον πειραματισμό και την έλλειψη διαδικασίας «φιλτραρίσματος» των ερεθισμάτων. Η γονεϊκή επικοινωνία, η σχέση παιδιού-γονέα, η δυνατότητα συζήτησης όταν προκύψει δυσκολία, αποτελούν τη βάση για να εξασφαλιστούν όρια και ορθή χρήση.

Λοιπόν, Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Παν/μιου Αθηνών Νοσοκομείο Παίδων «Π.&Α. Κυριακού» αποτελεί δομή-πρότυπο που προσφέρει υπηρεσίες σε παιδιά, έφηβους 11-18 ετών και στις οικογένειες τους, σχετικά με οποιοδήποτε αίτημα (οργανικά -χρόνια νοσήματα, θέματα ανάπτυξης, ενδοκρινολογικά, γυναικολογικά, διαταραχής και διαταραχές, μαθησιακά, ψυχοκοινωνικά κ.α.). Από τον Ιούνιο του 2007 ξεκίνησε η προσέλευση εφήβων κυρίως που αντιμετώπιζαν δυσκολίες σχετικά με την ορθή χρήση του διαδικτύου, το οποίο άρχισε να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας τους. Από τότε η ΜΕΥ ασχολείται σε πολλά επίπεδα (κλινικό, εκπαιδευτικό και ερευνητικό) με το θέμα της διαδικτυακής ασφάλειας ,ανταποκρινόμενη στις ανάγκες του πληθυσμού που υπηρετεί.

-Περιγράψτε μας τι είναι το Τμήμα Ασφαλείας του Διαδικτύου ;

Το Τμήμα Ασφάλειας του Διαδικτύου της Μ.Ε.Υ. προσφέρει φροντίδα και εξατομικευμένη προσέγγιση – αντιμετώπιση των θεμάτων παιδιών και εφήβων που προσέρχονται στη δομή με αιτήματα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου όπως για παράδειγμα ακατάλληλο περιεχόμενο, εκφοβισμός, κακοποίηση, συμπεριφορές εξάρτησης κ.α.. Η Μ.Ε.Υ. υπήρξε η πρώτη δομή στην Ελλάδα που έθεσε το θέμα υπερβολικής χρήσης στο διαδίκτυο. Παράλληλα, παρέχονται συμβουλευτική – προτάσεις σχετικά με τη δημιουργική απασχόληση στο διαδίκτυο και την αποφυγή κινδύνων – «παγίδων». Τα περισσότερα παιδιά που προσέρχονται ζητούν να συμμετέχουν σε αυτό το πρόγραμμα. Πάνω από 500 έφηβοι προσήλθαν με συμπεριφορές εξάρτησης, ενώ το 80% των προσερχόμενων εφήβων για άλλο αίτημα χρειάζονται υποστήριξη σε θέματα ορθής διαδικτυακής διαχείρισης. Η παρούσα συλλογή επιχειρεί να μεταδώσει κομμάτι της εμπειρίας μας με απλό, κατανοητό τρόπο προκειμένου να βοηθήσει ειδικούς, εκπαιδευτικούς και γονείς στη διαχείριση σχετικών δυσκολιών.

Το διαδίκτυο προσφέρει πολλά και δικαίως έχει σημαντική θέση στη ζωή των νέων. Με την κατάλληλη εκπαίδευση όλων μας θα κατακτήσουμε την ασφάλεια της χρήσης του πιο συναρπαστικού μέσου στην ιστορία μας!

-Τι είναι το φαινόμενο «εξάρτησης» από το διαδίκτυο; Πότε εμφανίστηκε για πρώτη φορά;

Η πρώτη περίπτωση είδε το φως της δημοσιότητας το 1997, στις Η.Π.Α.

Το πρώτο Κέντρο Απεξάρτησης λειτούργησε το 1995, στην Πενσυλβάνια των Η.Π.Α., ενώ την ίδια χρονιά ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Ivan Goldberg, εν μέρει αστειευόμενος, υιοθέτησε πρώτος τον όρο Internet addiction («εθισμός» στο Internet). Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε εφήβους και νέους. Ο όρος «εθισμός» χρησιμοποιείται μέσα σε εισαγωγικά, αφού οι επιστήμονες ανά τον κόσμο δεν έχουν ακόμη καταλήξει για το εάν πρόκειται για αληθή εθισμό ή όχι.

-Ποιά είναι τα κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική χρήση;

- Παραμονή on-line για όλο και περισσότερο χρόνο
- Αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή/και κατάθλιψης
- Παραμονή on-line για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα

- Κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης
- Ψεύδη, προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης
- Χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα

Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry,

8th ed. 2004 pg 958

-Ποιες κατά τη γνώμη σας είναι οι αιτίες του φαινομένου;

Το φαινόμενο φαίνεται πως είναι πολυπαραγοντικό. Παίζουν ρόλο η προσωπικότητα του εφήβου, η ύπαρξη συνοδών ψυχολογικών καταστάσεων (ντροπαλοί έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολία στις κοινωνικές δεξιότητες, έφηβοι με υπερκινητικότητα, διαταραχές συμπεριφοράς ή καταθλιπτικό συναίσθημα κ.λπ.), το οικογενειακό περιβάλλον, τραυματικά γεγονότα κ.α. Οι νέες κοινωνικές συνθήκες (έλλειψη χώρων φυσικής εκτόνωσης και κοινωνικοποίησης, η υπεραπασχόληση των γονέων και η γενικότερη απομόνωση και έλλειψη επικοινωνίας) ενδεχομένως να συμβάλλουν στην εμφάνιση της κατάχρησης του διαδικτύου.

Δεδομένης της κοινωνικοοικονομικής κρίσης που αντιμετωπίζει η χώρα μας, δημιουργούνται συνθήκες που οδηγούν σε αύξηση της επίπτωσης του φαινομένου λόγω οικογενειακής δυσλειτουργίας (υπεραπασχόληση γονέων, ανεργία και καταθλιπτικό συναίσθημα, έλλειψη αντιπρότασης, «λευκοί» γάμοι, δυσκολία στην επικοινωνία κλπ.) .

-Ποιές ηλικιακές ομάδες παιδιών εμφανίζουν «εξάρτηση» από το διαδίκτυο;

Είναι συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι διαδικτυακές δραστηριότητες που μπορεί να οδηγήσουν σε συμπεριφορές εξάρτησης είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια, οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης, ενασχόληση με διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια-τζόγος και οι ιστοσελίδες πορνογραφικού περιεχομένου. Φαίνεται ότι και τα δυο φύλα είναι επιρρεπή, παρότι αρχικά η τάση αφορούσε περισσότερο τα αγόρια. Οι συμπεριφορές αυτές αυξάνονται με την χρήση φορητών συσκευών που ευνοούν την ιδιωτικότητα και διευκολύνουν την πρόσβαση. Οι έφηβοι με «εξάρτηση», 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 «παίζουν», 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.

-Υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών ηλικίας 10-11 ετών με εξάρτηση από το διαδίκτυο; Ποιά είναι η κλινική τους μορφή και σε ποιούς λόγους φαίνεται να οφείλεται αυτού του είδους η εξάρτηση;

Τα παραπάνω μπορεί να εμφανιστούν σε ηπιότερη μορφή κατά την πρώιμη εφηβεία. Όσο ο έφηβος μεγαλώνει και πλησιάζει την μέση εφηβεία, ο πειραματισμός και η περιέργεια, η μη συνειδητοποίηση του κινδύνου και η φυσιολογική αντίδραση σε κάθε καταπίεση, γίνονται βασικά χαρακτηριστικά του (αποτελεί ακόμη αναπτυσσόμενο άτομο), και τον καθιστούν ευάλωτο και ευαίσθητο σε εξαρτήσεις. Τα παραπάνω δεν είναι απόλυτα, αφού η χρονολογική ηλικία μπορεί να μην συμβαδίζει πάντα με το αναπτυξιακό ψυχοκοινωνικό και γνωστικό στάδιο : π.χ. ένας έφηβος 10 ετών μπορεί να βρίσκεται αναπτυξιακά στη μέση εφηβεία και να συμπεριφέρεται ανάλογα κ.λπ.

-Υπάρχουν διαθέσιμα στατιστικά στοιχεία αναφορικά με το μέγεθος του προβλήματος στην Ευρώπη & την Ελλάδα; Ποια είναι αυτά;

Η Ευρωπαϊκή μελέτη που διεξήχθη σε επτά Ευρωπαϊκές χώρες EU NET ADB www.eunetadb.eu, με συντονίστρια χώρα την Ελλάδα, διαπιστώθηκαν τα κάτωθι σχετικά με την Συμπεριφορά Εξάρτησης στο Διαδίκτυο:

Η Συμπεριφορά Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (ΣΕΔ) χαρακτηρίζεται από απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση του. Η ΣΕΔ προοδευτικά μπορεί να οδηγήσει σε έκπτωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και απομόνωση, καθώς και παραμέληση σχολικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων ή/και της υγείας, προσωπικής φροντίδας και υγιεινής.

Η Ισπανία, η Ρουμανία και η Πολωνία εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά Δυσλειτουργικής Διαδικτυακής Συμπεριφοράς (ΔΔΣ), ενώ η Γερμανία και η Ισλανδία τα χαμηλότερα.

Αναλυτικά, ορισμένα στοιχεία είναι τα παρακάτω:

- 1.2% του συνολικού δείγματος εμφανίζει συμπεριφορά εξάρτησης από το διαδίκτυο, ενώ 12.7% παρουσιάζει οριακή διαδικτυακή συμπεριφορά
- Τα αγόρια, οι έφηβοι μεγαλύτερης ηλικίας και οι έφηβοι με χαμηλότερο εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων έχουν μεγαλύτερα ποσοστά Δυσλειτουργικής Διαδικτυακής Συμπεριφοράς (ΔΔΣ)
- Παρατηρούνται ψυχοκοινωνικές δυσκολίες σε στατιστικά σημαντικό βαθμό(πενταπλάσια πιθανότητα άγχους, περιορισμένων κοινωνικών δεξιοτήτων κλπ)

Ειδικά για την Ελλάδα τα αντίστοιχα ποσοστά είναι:

·1.7% του συνολικού δείγματος εμφανίζει συμπεριφορά εξάρτησης από το διαδίκτυο, ενώ 11% παρουσιάζει οριακή διαδικτυακή συμπεριφορά

-Υπάρχουν κάποια πρόδρομα συμπτώματα της εξάρτησης από το διαδίκτυο; Ποια συμπεριφορά των παιδιών ηλικίας έως και 10 ετών πρέπει να ανησυχήσει τους γονείς;

Ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης, η μονομανία, η παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών, η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, η απομόνωση και η μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνούν με φίλους, η επιθετικότητα, η μεταβολή της συμπεριφοράς, η αδιαφορία για πράγματα που παλιά τον/την ευχαριστούσαν, οι πονοκέφαλοι, η ξηρότητα οφθαλμών, η παραμέληση της προσωπικής φροντίδας και υγιεινής κ.α.

-Ποιές συμβουλές θα δίνατε στους γονείς παιδιών και εφήβων προκειμένου να προστατεύσουν τα παιδιά τους από μια μελλοντική εξάρτηση από το διαδίκτυο;

1.Από μικρή ηλικία θα πρέπει να τίθενται όρια (για πολλά θέματα) και να τηρούνται μέσα στην οικογένεια. Τα όρια (όταν δεν είναι υπερβολικά ή ιδιαίτερα αυστηρά) δεν καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά τα κατευθύνουν και σημαίνουν ενδιαφέρον. Είναι σημαντικά για θέματα ασφάλειας. Όσο το παιδί μεγαλώνει, τα όρια που θα ισχύσουν είναι καλό να συζητούνται, ώστε να λαμβάνεται η γνώμη του παιδιού και του εφήβου. Ο σεβασμός της προσωπικότητας παιδιών και εφήβων από πολύ μικρή ηλικία, είναι στοιχείο πολύ σημαντικό για την εφαρμογή πειθαρχίας.

2.Τα όρια που τίθενται διεθνώς για χρόνο οθόνης-screen time κατά την παιδική και εφηβική ηλικία είναι οι δύο ώρες την ημέρα (το μέγιστο), ωστόσο είναι λογικό τα περισσότερα παιδιά

να είναι σε επαφή με την τεχνολογία συνεχώς μέσα στην ημέρα. Συνεπώς, είναι περισσότερο σημαντική η «ποιότητα» της σχέσης με το μέσο, και όχι τόσο η «ποσότητα-χρόνος». Δηλαδή εάν η ισορροπία της καθημερινότητας τηρούνται με καλά αποτελέσματα σε όλες τις δραστηριότητες/ λειτουργίες των παιδιών, ο χρόνος ενασχόλησης μπορεί να ρυθμιστεί και να ελεγχθεί από τα ίδια.

3.Αφιερώνετε χρόνο και διάθεση ώστε να ασχοληθείτε με θέματα διαδικτύου ΜΑΖΙ με τα παιδιά.

4.Τοποθετείστε τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα στο παιδί να απομονωθεί και να υπάρχει σχετική επιστασία.

5.Χρήση φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες και συμμετοχή στις επιλογές του εφήβου (χωρίς υπερβολές ή/και παράλογες απαγορεύσεις), συμβάλλουν σε ένα θετικό αποτέλεσμα.

6.Ενημερώστε τα παιδιά με απλά λόγια από μικρή ηλικία για τα φαινόμενα «εθισμού» και παρενόχλησης.

7.Εάν παρατηρήσετε υπερβολική χρήση ή/και συμπεριφορές «εθισμού» αναζητήστε ΑΜΕΣΩΣ βοήθεια.

-Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας του σχολείου και της πολιτείας ως προς την αντιμετώπιση του φαινομένου;

Όσον αφορά τους γονείς σημαντικό ρόλο παίζει η ποιοτική σχέση των παιδιών με τους γονείς, ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά και η ενασχόληση τους στο internet μαζί με τα παιδιά τους 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 internet είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο και δεν πρέπει να «δαιμονοποιείται». Σωστή χρήση και όρια στις πιο ευαίσθητες ηλικίες είναι σημαντικά.

Γενικά στην πρόληψη του φαινομένου της κατάχρησης του διαδικτύου μπορούν να συμβάλλουν :

1. Η οικογένεια (εφαρμογή ορίων, συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες κ.λπ)
2. Το σχολείο (εκμάθηση ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου, ενημέρωση για τα φαινόμενα κατάχρησης, παρενόχλησης κ.λπ.)
3. Τα ΜΜΕ (ενημέρωση με αντικειμενικό τρόπο, χωρίς άρωμα reality)
4. Η πολιτεία (νομικό πλαίσιο για τη λειτουργία των internet café, προγράμματα πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης στα σχολεία, εκπαίδευση γονέων κ.α.)

-Εργάζεστε στο κομμάτι της πρόληψης ή της αντιμετώπισης;

Απασχολούμαστε και στα δύο κομμάτια καθώς θέλει συλλογική δουλειά. Ως προς το τομέα της πρόληψης επικεντρωνόμαστε κυρίως σε εκπαίδευση σε θέματα ασφάλειας των νέων στο διαδίκτυο. Αυτό περιλαμβάνει επισκέψεις σε σχολεία της Αττικής και στη λοιπή χώρα, ενημερώσεις σε εκδηλώσεις Συλλόγων Γονέων μέσω της δημιουργίας και εκτύπωσης εκπαιδευτικού υλικού δηλαδή φυλλάδια για την ασφάλεια του διαδικτύου, τις συμπεριφορές εξάρτησης, βιβλία σχετικά με το θέμα, σελιδοδείκτες, κάρτες υποθετικών καταστάσεων « Άλκης και Κλαίρη », εγχειρίδια.

-Τι ακριβώς είναι ο Άλκης και η Κλαίρη;

Ο Άλκης & η Κλαίρη αποτελούν δύο ήρωες σε ηλικία των τελευταίων τάξεων του Δημοτικού σχολείου, οι οποίοι μέσα από τη ζωή, τις εμπειρίες και τις σχέσεις τους δίνουν εύληπτα, διασκεδαστικά, αλλά και αποτελεσματικά πληροφορίες στα παιδιά της ηλικίας αυτής για βασικά θέματα, όπως διατροφή, την ασφάλεια στο διαδίκτυο, τη σεξουαλική αγωγή και πολλά ακόμα.

Συγκεκριμένα, για τη δράση πραγματοποιείται διαδραστική συζήτηση με τη χρήση του εργαλείου 'Άλκης & Κλαίρη' από ομάδα εκπαιδευμένων νέων. Συζητούνται καταστάσεις των καρτών χρησιμοποιώντας φράσεις που θα ξυπνήσουν τη συνείδηση των παιδιών όπως : «Εσύ τι θα έκανες», λύνονται κουίζ, σταυρόλεξα και άλλου τύπου ψυχαγωγικές ασκήσεις. Το ότι η ενημέρωση-εκπαίδευση πραγματοποιείται από νέους (~18 ετών) είναι εξαιρετικά αποδοτικό για τα παιδιά, καταργεί τις αποστάσεις, διευκολύνει τα κανάλια επικοινωνίας και έκφρασης

και δημιουργεί κλίμα εμπιστοσύνης και οικειότητας. Παράλληλα υπάρχει σημαντική γνώση, άνεση και παιδεία σχετικά με τον τρόπο ζωής των νέων και τις σύγχρονες προκλήσεις.

Τώρα όσον αφορά το επίπεδο αντιμετώπισης, η κατάχρηση του διαδικτύου αντιμετωπίζεται στη Μ.Ε.Υ. με ψυχοεκπαίδευση και συμπεριφορικού τύπου παρέμβαση, καθώς και οικογενειακή συμβουλευτική. Προσέρχονται έφηβοι και οικογένειες μετά από παραπομπή από εκπαιδευτικούς εφόσον διαθέτουμε δίκτυο συνεργασίας με όλα τα σχολεία της Ελλάδας, μέσω του Υπουργείου Παιδείας.

-Έχει αναγνωριστεί το φαινόμενο του εθισμού ως εξάρτηση; Θεωρείται πως υπάρχουν επιπτώσεις στη ψυχική υγεία του παιδιού;

Το φαινόμενο αυτό έχει φέρει σε αμηχανία την επιστημονική κοινότητα παγκοσμίως, σχετικά με το εάν πρόκειται για είδος «εξάρτησης» ή για την «κορυφή του παγόβουνου» άλλων δυσκολιών ή/και προβλημάτων. Το γεγονός είναι ότι η χρήση του διαδικτύου μπορεί να είναι η επικρατούσα δραστηριότητα στην καθημερινότητα ορισμένων εφήβων και παιδιών με αποτέλεσμα την παραμέληση βασικών τομέων δράσης, όπως το σχολείο, τα χόμπι, ο αθλητισμός, οι κοινωνικές σχέσεις (φιλικές ή/και ρομαντικές) κ.λπ. Μπορεί ακόμη να υπάρξουν διαταραχές του ύπνου, παρεκτροπές στη διατροφή και παραμέληση της σωματικής φροντίδας και υγιεινής. Επομένως κατά τη γνώμη μου πρέπει να αναγνωρισθεί ως εξάρτηση καθώς αρχίζει να παίρνει τρομακτικές διαστάσεις και μορφές. Στη ψυχική υγεία σίγουρα φέρει πολλές επιπτώσεις. Μπορεί να υπάρξουν διαταραχές του ύπνου, παρεκτροπές στη διατροφή και παραμέληση της σωματικής φροντίδας και υγιεινής ενώ έχει αποδειχτεί πως συνδέεται στενά με τη κατάθλιψη.

-Τέλος θα μπορούσατε να μας δώσετε κάποια στατιστικά στοιχεία από δικές σας μελέτες που να δείχνουν το μέγεθος του εθισμού στα παιδιά;

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Έρευνα σε 655 παιδιά, Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού – 54,3% αγόρια, περιοχή Αττικής, 2015.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα:

- Η μέση τιμή της ηλικίας που χρησιμοποίησαν το διαδίκτυο για πρώτη φορά ήταν τα 6,2 έτη
- 51,2% είναι μέλος τουλάχιστον μιας σελίδας κοινωνικής δικτύωσης,

π.χ. Facebook

- Πάνω από 2 ώρες σε κανονική σχολική μέρα (καθημερινή) χρησιμοποιούσαν το Facebook 18,5%
- Πάνω από 2 ώρες σε μέρα αργίας (Σ/Κ ή άλλη αργία) χρησιμοποιούσαν το Facebook 36%
- Φορητές συσκευές (tablets ή παρόμοιες) χρησιμοποιούσαν 37% των παιδιών καθημερινά
- Κινητό τηλέφωνο (smartphone ή παρόμοιο) χρησιμοποιούσαν 20% των παιδιών καθημερινά
- Στο καθιστικό ή άλλο κοινόχρηστο χώρο χρησιμοποιούν το διαδίκτυο καθημερινά 37% των παιδιών
- Στο υπνοδωμάτιο χρησιμοποιούν το διαδίκτυο καθημερινά 22% των παιδιών
- 52% των παιδιών αναφέρουν ότι γνωρίζουν περισσότερα από τους γονείς τους σχετικά με την τεχνολογία
- Καθημερινά 39% χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για επικοινωνία και κοινωνική δικτύωση
- Καθημερινά 13,2% χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για παιχνίδι (call of duty, counterstrike κτλ)
- Καθημερινά 3,9% χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για τυχερά παιχνίδια (λαχεία, στοίχημα, καζίνο κτλ)
- Καθημερινά 8,5% χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για μελέτη στο σπίτι

Έρευνα

Ευαγγελία Σιαφαρίκα

Εκπαιδευτικός

Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

Επιστ. Συνεργάτης Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ)

Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παιδών «Π.&Α. Κυριακού»

Αρτεμης Τσίτσικα

Επίκ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής

Επιστημονική Υπεύθυνη Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ)

Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

Και οι δύο συνεντεύξεις ήταν τυποποιημένες, ημι δομημένες με σκοπό τη συλλογή και καταγραφή αντιλήψεων, εμπειριών, γνώσεων και δημογραφικών στοιχείων σχετικά με το θέμα της εργασίας. Επιλέχθηκαν ως προς τη λήψη πληροφοριών, ένας κοινωνικός λειτουργός και ένας ψυχολόγος προκειμένου να διερευνηθεί το φαινόμενο της προβληματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών από τις οπτικές γωνίες δύο επαγγελματιών που ασχολούνται με το αντικείμενο αλλά απασχολούνται σε διαφορετικούς κλάδους επαγγέλματος.

Η πρώτη συνέντευξη έλαβε χώρα στο Νοσοκομείο του Αγίου Ανδρέα στη Πάτρα και συγκεκριμένα στο Γραφείο Υποστήριξης του Πολίτη όπου βρίσκεται πλέον η κ. Κοντονή. Δεν αντιμετωπίσαμε ιδιαίτερες δυσκολίες ως προς τη διεξαγωγή της συνέντευξης καθώς η κ. Κοντονή ήταν πολύ συνεργάσιμη και εξ αρχής δημιούργησε φιλικό και ευχάριστο κλίμα, γεγονός που μας βοήθησε να καταπολεμήσουμε το υπάρχον άγχος. Ήταν πολύ θετική όσον αφορά τη μαγνητοφώνηση της συνέντευξης. Το μόνο εμπόδιο που υπήρξε, αν και απόλυτα φυσιολογικό, ήταν πως χτυπούσαν αρκετά συχνά τα τηλέφωνα, γεγονός που διέκοπτε τη ροή τη συνέντευξης, χωρίς όμως να εμποδίσει τη σωστή διεκπαιρέωσή της.

Η δεύτερη συνέντευξη δεν έγινε δια ζώσης λόγω του αυξημένου φόρτου εργασίας της κ. Δημητρακοπούλου. Πάραυτα ήταν πολύ πρόθυμη να μας εξυπηρετήσει για τη σωστή διεκπεραίωση της πτυχιακής μας εργασίας και έτσι ζήτησε να στείλουμε το πλάνο των ερωτήσεων μέσω e-mail και να μας παραχωρήσει γραπτώς τη συνέντευξη. Αυτός ο εξ' αποστάσεως τρόπος συνέντευξης δυσχεραίνει και εμποδίζει τη ροή της συνέντευξης, ωστόσο οι πληροφορίες που λάβαμε από τη κ. Δημητρακοπούλου ήταν πολύ χρήσιμες και βοηθητικές ως προς την ολοκλήρωση της πτυχιακής μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

9.1. Συμπεράσματα

Ο εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία δεν αποτελεί ακόμη "επίσημη κατηγορία" στα εγχειρίδια ταξινόμησης ψυχικών διαταραχών. Ωστόσο έχει τα κριτήρια εκείνα που περιγράφουν τον εθισμό και τον καταναγκασμό αναφορικά με ουσίες και τον τζόγο. Πολλοί ερευνητές αντικαθιστούν την έννοια της «ουσίας» με αυτή του διαδικτύου και περιγράφουν το φαινόμενο. Παράλληλα όμως, έρευνες περιγράφουν τον εθισμό στο διαδίκτυο και με όρους ψυχαναγκασμού (obsessive and compulsive behavior).

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. Διαφαίνεται λοιπόν η επιζήμια επίδραση και το αντίκτυπο των νέων τεχνολογιών στη ζωή ενός παιδιού, στη καθημερινότητα του καθώς και στη μετέπειτα ζωή του ως ενήλικας. Αυτό μπορεί να χαρακτηριστεί και ως ένας φαύλος κύκλος, καθώς το εθισμένο παιδί μεγαλώνοντας και δημιουργώντας τη δική του οικογένεια θα αναθρέψει τα παιδιά του με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, θεωρώντας το σωστό.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια νέα μορφή εξάρτησης, η οποία φαίνεται να χαρακτηρίζει ειδικότερα τους νέους ανά τον κόσμο και ορισμένες φορές να είναι τόσο έντονη που να επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τη ζωή τους και την καθημερινότητα τους οδηγώντας στην έκπτωση αφενός των καθημερινών δραστηριοτήτων και αφετέρου των γνωστικών τους λειτουργιών. Το διαδίκτυο πολλές φορές δεν αποτελεί απλά ένα μοναδικό μέσο για ανταλλαγή πληροφοριών, συλλογής δεδομένων και άμεσης επικοινωνίας, όπως έχει χαρακτηριστεί κατά καιρούς, αλλά μπορεί να αποτελέσει ένα επικίνδυνο μέσο για όσους χρήστες έχουν εθιστεί σε αυτό, καθώς μπορεί να είναι επιβλαβές για τη σωματική υγεία του ατόμου έως και στην απόκτηση συνηθειών όπως ο διαδικτυακός τζόγος και το ηλεκτρονικό έγκλημα κάθε μορφής. Η ανάδυση νέων τύπων αντικοινωνικών συμπεριφορών μέσω της

υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου απασχολούν πλέον επιστημονικές κοινότητες παγκοσμίως, οι οποίοι αναζητούν τρόπους αντιμετώπισης αυτής της συμπεριφοράς.

Από τις μέχρι τώρα μελέτες που συζητήθηκαν σε αυτή την ενότητα, είναι σαφές ότι οι περισσότερες από αυτές μοιράζονται κάποιες κοινές αδυναμίες. Οι περισσότεροι χρησιμοποιούν βολικούς συμμετέχοντες, οι οποίοι προτίθενται να ανταποκριθούν εθελοντικά για την έρευνα. Ως εκ τούτου, είναι δύσκολο να σχεδιαστούν κάθε είδους συγκρίσιμες ομάδες. Οι περισσότερες μελέτες δεν χρησιμοποιούν πάντα επικυρωμένα κριτήρια εθισμού. Αυτοί που υπέθεσαν ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου ήταν παρόμοια με άλλες συμπεριφορές και εθισμούς όπως τα τυχερά παιχνίδια, χρησιμοποίησαν πολύ χαμηλό πήχη στις μετρήσεις τους, ώστε ήταν πολύ πιθανότερο κάποιος να θεωρηθεί εθισμένος. Όπως παρατήρησε ο Griffiths το 2003, τα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν δεν είχαν μέτρο σοβαρότητας, ούτε χρονικής διάστασης και έχουν μια τάση να υπερεκτιμούν τη συχνότητα των προβλημάτων, και δεν λαμβάνουν υπόψη το πλαίσιο της χρήσης του διαδικτύου σε μια δουλειά, (δηλαδή, είναι δυνατό μερικοί άνθρωποι να ασχολούνται σε υπερβολικό βαθμό με το διαδίκτυο γιατί είναι μέρος της δουλειάς τους ή κάποιος άλλος να το χρησιμοποιεί υποχρεωτικά διατηρώντας μια σχέση από μεγάλη απόσταση) .

Αξίζει ίσως να σημειωθεί ότι εκτός από τις άμεσες μελέτες εθισμού στο διαδίκτυο, υπήρξε και μια σειρά από διαμήκεις μελέτες που εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της γενικής χρήσης του διαδικτύου (συμπεριλαμβανομένων της υπερβολικής χρήσης) και των διαφόρων πτυχών της ψυχοκοινωνικής ευεξίας των ατόμων. (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay & Scherlis το 1998, Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson, & Crawford το 2002, Wa'stlund, Norlander & Archer το 2001, Jackson, Von Eye, Biocca, Barbatsis, Fitzgerald, και Zhao το 2003). Ωστόσο, καμία από αυτές τις μελέτες δεν δείχνει συνεπή ευρήματα και καμία από αυτές δεν στόχευσε σε συγκεκριμένη έρευνα πάνω στα κριτήρια του εθισμού που μελετήσαμε παραπάνω και για αυτό το λόγο δεν μπήκε στην διαδικασία να κάνει μετρήσεις στο συγκεκριμένο θέμα. Επιπλέον το πλήθος των ήδη υπάρχοντων ερευνών, αφορούν μεμονωμένες πρωτοβουλίες έρευνας για το φαινόμενο αυτό, παρά οργανωμένες κινήσεις από τη Διεθνή Επιστημονική Κοινότητα.

Παρατηρούμε επίσης όπως προκύπτει και από τις συνεντεύξεις, πως υπάρχουν φανερές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων όσον αφορά τη συχνότητα, τη ποιότητα και τον τρόπο χρήσης των νέων τεχνολογιών. Διαφαίνεται πως τα κορίτσια, σε σύγκριση με τα αγόρια, χρησιμοποιούν το ίντερνετ και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια λιγότερα συχνά, ενώ είναι

περισσότερο ευάλωτες στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Επιπλέον διαφαίνεται πως οι νέες τεχνολογίες επηρεάζουν σημαντικά τη ψυχολογία του παιδιού και τη γενικότερη αντίληψη του, καθώς και τις καθημερινές του δραστηριότητες αφού τα περισσότερα παιδιά παρουσιάζουν έκπτωση στη λειτουργικότητα τους (σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, σχολική αποτυχία) . Ακόμα διαφαίνεται πως όχι μόνο δεν υπάρχει λена ευρέως αποδεκτό πλαίσιο για τη μελέτη του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες, αλλά παράλληλα, υπάρχει και ασυμφωνία ακόμα και στο επίπεδο ορολογίας που χρησιμοποιείται ως προς τη περιγραφή του φαινομένου.

Σκόπιμο είναι να αναφερθεί πως στην Ελλάδα δεν έχει αναγνωριστεί ακόμα η εξάρτηση και ο εθισμός από τις νέες τεχνολογίες ως πραγματική εξάρτηση όπως είναι για παράδειγμα η εξάρτηση από εξαρτησιογόνες ουσίες ή ως μια ξεχωριστή ψυχική διαταραχή. Για το λόγο αυτό, όπως προκύπτει και από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση καθώς και από τη συνέντευξη της κοινωνικής λειτουργού και της ψυχολόγου, δεν υπάρχουν πολλές ελληνικές μελέτες που να αφορούν την εξάρτηση στη παιδική ηλικία, ούτε κέντρα απεξάρτησης αποκλειστικά για τη παιδική ηλικία. Αυτό δημιουργεί έντονα την επιτακτική ανάγκη να αναγνωριστεί όσο το δυνατόν γρηγορότερα ως εξάρτηση και να δημιουργηθούν δομές που να αφορούν αποκλειστικά στη παιδική ηλικία, καθώς το φαινόμενο αυτό παίρνει ολοένα μεγαλύτερες διαστάσεις στη χώρα μας.

Από τα παραπάνω, καθίσταται σαφές ότι ο ρόλος της συμβουλευτικής είναι καθοριστικός για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο και ιδίως των παιδιών. Η συμβουλευτική για την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου εφαρμόζεται σε τρία επίπεδα:

- σε επίπεδο οικογένειας (διότι ο εθισμός των παιδιών έχει άμεσο αντίκτυπο στο οικογενειακό τους περιβάλλον),
- σε επίπεδο ομάδας (διότι πρόκειται για μια παγκόσμια πραγματικότητα) και
- σε ατομικό επίπεδο (προκειμένου τα παιδιά και οι έφηβοι να αναπτύξουν νέες δεξιότητες που θα αντικαταστήσουν τις επιβλαβείς) (Griffiths, M.D. (2003). Internet gambling: issues, concerns, and recommendations. *Cyberpsychol Behav*, 6(6):557-68).

Για την εφαρμογή της Συμβουλευτικής στην αποτελεσματική αντιμετώπιση προβλημάτων που προκύπτουν από την προβληματική χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά, η συμβολή των ειδικών (κοινωνικών λειτουργών, παιδιάτρων, παιδοψυχιάτρων, ψυχολόγων, κ.ά) είναι καθοριστική. Ειδικότερα, μπορούν να συμβουλέψουν τους γονείς να μιλήσουν ανοιχτά στα παιδιά τους για τη χρήση του διαδικτύου και τα διάφορα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από τη μη σωστή χρήση του και, ακόμη, να ενθαρρύνουν τους γονείς να αποκτήσουν περισσότερες γνώσεις γύρω από τις νέες τεχνολογίες ώστε να είναι σε θέση να επιβλέπουν καλύτερα τα παιδιά τους. Τα παραπάνω προϋποθέτουν ότι και οι ίδιοι οι ειδικοί έχουν πολύ καλή σχέση με την ψηφιακή τεχνολογία, ώστε να είναι σε θέση να προτείνουν συγκεκριμένα μέτρα επίβλεψης και εργαλεία διάγνωσης του διαδικτυακού εθισμού στους γονείς. Θα μπορούσαν ακόμη να δημιουργήσουν ιστοσελίδες και blogs, όπου θα αναρτούν πληροφορίες, συνδέσμους και πηγές για γονείς και παιδιά σχετικά με το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Με αυτόν τον τρόπο, οι ειδικοί θα συμβάλλουν σημαντικά στη στήριξη των προσπαθειών των γονέων και θα εκπαιδεύσουν τα παιδιά να γίνουν υπεύθυνα και να αποκτήσουν ψηφιακή συνείδηση. Για παράδειγμα, στις ΗΠΑ η αμερικανική ακαδημία παιδιατρικής έχει δημιουργήσει κάποιες ιστοσελίδες με ενημερωτικό περιεχόμενο αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου.

Η αύξηση της χρήσης του διαδικτύου σε παγκόσμιο επίπεδο, αυξάνει και την ανησυχία για την αύξηση της παθολογικής χρήσης του και ιδιαίτερα από τα παιδιά (Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29). Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού είναι αναγκαία η βαθύτερη κατανόηση των παραγόντων που σχετίζονται με την παθολογική χρήση του, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο τα ατομικά χαρακτηριστικά, η δυναμική της οικογένειας, οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες και οι επικοινωνιακές δεξιότητες επηρεάζουν τη χρήση του διαδικτύου από τα άτομα (Jacobson, C., Bailin, A., Milanaik, R., Adesman, A. (2016). Adolescent Health Implications of New Age Technology. *Pediatr Clin North Am*, 63(1):183-94; van Bennekom, M.J., Blom, R.M., Vulink, N., Denys, D. (2015). A case of digital hoarding. *BMJ Case Rep*, 2015). Η ραγδαία αύξηση του αριθμού των χρηστών του διαδικτύου και ιδιαίτερα των παιδιών στην Ελλάδα, στην Ευρώπη αλλά και παγκοσμίως, καθιστά αναγκαία την πρόληψη. Το ίδιο το κράτος με τη συνεργασία των ειδικών και των εκπαιδευτικών πρέπει να πάρει μέτρα και πρωτοβουλίες για την πρόληψη και την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης μέσω της διοργάνωσης ενημερωτικών προγραμμάτων

για την αποφυγή φαινομένων εθισμού και παραβατικών διαδικτυακών συμπεριφορών (Siomos, K., Paradeisioti, A., Hadjimarcou, M., et al. (2013). The impact of Internet and PC addiction in school performance of Cypriot adolescents. *Stud Health Technol Inform*, 90-4). Η πρόιμη παρέμβαση μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στην αποφυγή πιο σοβαρών εθιστικών συμπεριφορών στο μέλλον.

Επιπρόσθετα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης του προβλήματος σίγουρα διαφοροποιούνται ανάλογα με την υποκειμενική αντίληψη των νέων τεχνολογιών ως «πρόβλημα». Οι αντίπαλες γνώμες σχετικά με την ανάγκη αναχαίτισης της επίδρασης των νέων τεχνολογιών στον άνθρωπο έχουν ένα ιδεολογικοπολιτικό υπόβαθρο. Από τη μία οι οπαδοί της αλλαγής εκτιμούν πως οι νέες τεχνολογίες βελτιώνουν τη ποιότητα ζωής του ανθρώπου και από την άλλη οι πιο συντηρητικοί θεατές που εκτιμούν πως ο άνθρωπος βρίσκεται σε διαρκή κίνδυνο από τη χρήση των νέων τεχνολογιών. Παρομοιάζει επίσης τη τεχνοφοβία με τους Νεολουδίτες, ένα κίνημα το οποίο κατά τη βιομηχανική επανάσταση έκανε επιδρομές και κατέστρεφε τον εξοπλισμό των εργοστασίων προεξοφλώντας τη μελλοντική υποδούλωση του ανθρώπου από τη βιομηχανική τεχνολογία (Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *J Adolesc*, 36(3):565-76.).

Συνεπώς, εφόσον όπως προαναφέρθηκε οι εξαρτήσεις έχουν ένα κοινό υπόβαθρο, είναι εξαιρετικά απίθανο ένας θεραπευτικός χειρισμός που έχει αποτύχει στο σύνολο σχεδόν των εξαρτήσεων να μπορεί να έχει κάποιο ευεργετικό αποτέλεσμα προς όφελος της εξάρτησης από τις νέες τεχνολογίες. Το φαινόμενο του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες είναι πολύπλευρο, καθώς δεν υπάρχει μία μορφή εθισμού ή ένα είδος εθισμού. Το πραγματικό αντικείμενο μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο, γεγονός που καθιστά εξαιρετικά δύσκολη την αναγνώριση του και συνάμα την αντιμετώπιση του. Με βάση τα ανωτέρω, ακόμα και η τριτοβάθμια αντιμετώπιση της εξάρτησης από τις νέες τεχνολογίες οφείλει να επικεντρωθεί σε μη φαρμακευτικές μεθόδους.

Ωστόσο δε μπορούμε να μην αναγνωρίσουμε και τη θετική επίδραση των νέων τεχνολογιών στη ζωή του παιδιού και του σύγχρονου ανθρώπου όπως η άμεση ενημέρωση και επιμόρφωση επί παντός θέματος, η επικοινωνία, ελευθερία έκφρασης και ανταλλαγή απόψεων (Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης), οι ψυχαγωγικές υπηρεσίες (Παιχνίδια, Μουσική, Ταινίες κ.λ.π.), οι εμπορικές και οικονομικές συναλλαγές ,η διευκόλυνση διαπροσωπικής

επικοινωνίας (Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο). Όλα τα ανωτέρω οφέλη, συμβάλουν καθοριστικά στη ζωή των ανθρώπων κάθε ηλικίας, τόσο σε προσωπικό, όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Με σωστή και ελεγχόμενη χρήση, το διαδίκτυο αποτελεί ένα εξαιρετικό εργαλείο που αναβαθμίζει σημαντικά την ποιότητα της ενημέρωσης, της επικοινωνίας αλλά και της ψυχαγωγίας στην εποχή μας, γι' αυτό και δε συνίσταται η διακοπή της χρήσης των νέων τεχνολογιών αλλά ο έλεγχός και ο περιορισμός τους. Για να υπάρξουν όμως θετικά αποτελέσματα θα πρέπει να υπάρξει πρωταρχικά σωστή καθοδήγηση και ενημέρωση, τόσο από τους ίδιους τους γονείς, όσο και από ειδικούς επαγγελματίες ώστε το παιδί να μπορεί να διακρίνει τους κινδύνους που ελλοχεύουν και επιπλέον να δημιουργήσει ορθή κρίση ώστε να μπορεί να ξεχωρίσει το σωστό από το λάθος και το περιττό από το χρήσιμο.

Λαμβάνοντας υπόψη λοιπόν όλα τα παραπάνω, αλλά και τα αποτελέσματα των ερευνών που παραθέσαμε και τις συνεντεύξεις σε επαγγελματίες υγείας, καταλήγουμε ότι οι νέες τεχνολογίες και ιδιαίτερα το διαδίκτυο αποτελεί ένα αστείρευτο πλούτο πληροφοριών. Στις μέρες μας μάλιστα, θεωρείται ένα παγκόσμιο εργαλείο με αρκετές δυνατότητες, επιμόρφωσης, ψυχαγωγίας, κοινωνικών ευκαιριών. Οι δυνατότητες αυτές που προσφέρει, διευκολύνουν τη ζωή των ανθρώπων σε διάφορους τομείς. Όμως, όπως συνήθως συμβαίνει με κάθε τεχνολογικό επίτευγμα, η μη οριοθετημένη και προσεκτική χρήση του, προκαλεί σοβαρές επιπτώσεις στην λειτουργικότητα του ανθρώπου και κινδύνους που ελλοχεύουν από την ανεξέλεγκτη πλοήγηση στον εικονικό κόσμο. Η εκτεταμένη χρήση των νέων τεχνολογιών και του υπολογιστή, παρεμβαίνουν σε διάφορους τομείς όπως στην κοινωνική ζωή του ατόμου, στη σχολική εργασία ή ακόμη και στην εργασιακή του απασχόληση και τη οικογενειακή του ζωή μετέπειτα. Η υπερβολή σε οποιαδήποτε δραστηριότητα επισκιάζει τα σημαντικά οφέλη και οδηγεί σε προβλήματα. Επομένως, για την αποφυγή των επιπτώσεων αυτών καθίσταται αναγκαία η ύπαρξη ορίων ως προς τον χρόνο χρήσης του διαδικτύου. Διότι όπως υποστήριξε και ο Δημόκριτος , 'ει τις υπερβάλλοι το μέτριον, τα επιτερέστατα ατερπέστατα αν γίγνοιτο'.

9.2. Προτάσεις

Η αντιμετώπιση και η πρόληψη του φαινομένου της εξάρτησης και του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες, είναι μια διαδικασία που χρειάζεται πολύπλευρες προσπάθειες και συλλογική εργασία. Είναι σημαντικό να λάβουμε όλοι μαζί δράση και πρωτοβουλία για αυτό. Η ενημέρωση των μαθητών, των γονέων, των εκπαιδευτικών είναι σημαντική, με παράλληλη ενίσχυση των δραστηριοτήτων στην πραγματική ζωή. Χρειάζεται απαραίτητα η συμβολή των ειδικών επαγγελματιών, των γονέων, των εκπαιδευτικών, της πολιτείας καθώς και του ίδιου του παιδιού.

Αρχικά, ο ρόλος των γονέων είναι να ακούνε και να παρατηρούν το παιδί τους καθώς υπάρχουν προειδοποιητικά καμπανάκια και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοιχτά τα αυτιά 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».

Το σημαντικότερο που θα χρειαστεί να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορέσουν να ελέγξουν αποτελεσματικά τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Προς το παρόν, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο ίντερνετ.

Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων.

Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία και πριν την εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει να οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια.

Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο ίντερνετ. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί, και τις πληροφορίες που ανταλλάσει με άλλα άτομα.

Ξεκινώντας την πρόληψη ή ακόμα και την θεραπεία από τους γονείς, αν κριθεί αναγκαίο πρέπει να ακολουθηθεί μια περισσότερο επιστημονική-ιατρική θεραπευτική αγωγή. Η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται με :

- Συμβουλευτική παρέμβαση στο παιδί και στην οικογένεια.
- Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- Εκμάθηση ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από το παιδί.
- Γνωστικο-συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.
- Φαρμακοθεραπεία. σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το διαδίκτυο (π.χ. διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδο-νοσοκομειακής νοσηλείας στην παιδοψυχιατρική κλινική.

Όσον αφορά τη συμβολή των εκπαιδευτικών και των δασκάλων θα πρέπει στο μέλλον, μακροπρόθεσμα να συμβουλεύουν το παιδί σχετικά με τη σωστή διαχείριση του ίντερνετ, να το καθοδηγούν στη σωστή αναζήτηση πληροφοριών μέσω του διαδικτύου κι αν χρειαστεί να υπάρχει σε κάθε τάξη ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής, ώστε να αναζητούν μαζί σε πρώτο στάδιο πληροφορίες σχετικά με την εκπόνηση μιας εργασίας, της αναζήτησης πληροφοριών ή της ψυχαγωγίας τους. Επιπλέον θα πρέπει στα σχολεία να υπάρχουν βιβλία δραστηριοτήτων με τη μορφή παραμυθιών, ώστε να μαθαίνουν τα παιδιά τους κινδύνους των νέων τεχνολογιών και πώς να πλοηγούνται στο ίντερνετ με ασφάλεια καθώς και να ενταχθεί σε όλα τα Σχολεία Δημοτικά, Γυμνάσια, Λύκεια, μάθημα ορθής χρήσης των νέων τεχνολογιών και ιδιαίτερα του διαδικτύου. Σημαντικό είναι επίσης, να υπάρχει συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών, γονέων και των όποιων ειδικών που παρεμβαίνουν ώστε να αποφευχθεί η εξάπλωση του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες. Επιπρόσθετα θα πρέπει οι

δάσκαλοι και οι καθηγητές να είναι πιο ανοιχτοί και πρόθυμοι σε ενημερώσεις που λαμβάνουν χώρα στα σχολεία και σε τυχόν έρευνες που πραγματοποιούνται. Αν επιτευχθεί σωστά αυτό το τρίγωνο θα μπορέσει να μειωθεί σημαντικά ο αριθμός των παιδιών που εθίζονται από το διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες.

Παρατηρείται ότι δεν υπάρχει συντονισμένη προσπάθεια του Κράτους για την οργάνωση δομών αντιμετώπισης του φαινομένου παρά μόνο από κάποια Νοσοκομεία Πανεπιστήμια και Ερευνητικά Κέντρα. Θα χρειαστεί επομένως μελλοντικά η ίδρυση Κέντρων και Δομών αντιμετώπισης που να αφορούν αποκλειστικά σε άτομα εθισμένα στις νέες τεχνολογίες και ιδιαίτερα σε παιδιά και οι θεραπευτικές παρεμβάσεις που θα χρησιμοποιούνται να είναι αποκλειστικά και μόνο για αυτού του είδους την εξάρτηση. Όπως είναι γνωστό το πρόβλημα θεραπεύεται και αντιμετωπίζεται μόνο όταν εστιάζεις στη ρίζα του. Και η ρίζα του συγκεκριμένου προβλήματος αρχίζει να αναπτύσσεται πλέον από τη παιδική ηλικία. Ακόμη χρειάζεται να συνεισφέρει ώστε να υπάρχει απαραίτητα σε κάθε σχολείο, Δημοτικό – Γυμνάσιο και Λύκειο τουλάχιστον ένας κοινωνικός λειτουργός και ένας ψυχολόγος, τόσο για θέματα που αφορούν την εξάρτηση από τις νέες τεχνολογίες, όσο και για άλλα λιγότερο ή περισσότερο σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά εντός και εκτός του χώρου του σχολείου.

Επιπλέον αναγκαία κρίνεται η δημιουργία ενός ενιαίου φορέα εκπαίδευσης, χρηματοδοτούμενου από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων ή από το Υπουργείο Εργασίας Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, όπου θα πραγματοποιεί εκπαιδευτικά και επιμορφωτικά σεμινάρια σε νηπιαγωγούς, δασκάλους και καθηγητές προκειμένου να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν και να προλαμβάνουν φαινόμενα εθισμού στο διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες. Προτείνεται τα σεμινάρια αυτά να είναι διάρκειας τεσσάρων μηνών, δύο φορές τη βδομάδα για δύο ώρες. Εκπαιδευτές και εισηγητές θα είναι ειδικευμένοι κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, παιδοψυχολόγοι, παιδίατροι καθώς και επισκέπτες υγείας. Σημαντική θα ήταν η συμβολή ατόμων ενηλίκων ή ανηλίκων οι οποίοι στο παρελθόν αντιμετώπισαν προβλήματα εθισμού στις νέες τεχνολογίες και τώρα μπορούν να παραθέσουν οι ίδιοι τα βιώματα, τις απόψεις καθώς και τις προτάσεις τους. Στόχος αυτών των εκπαιδευτικών σεμιναρίων είναι να ενημερωθούν και να αναγνωρίσουν όλοι οι εκπαιδευτικοί τις τεράστιες διαστάσεις που παίρνει το φαινόμενο του εθισμού στις νέες τεχνολογίες και μετά την ολοκλήρωση των σεμιναρίων να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν, να

προλαμβάνουν καθώς και να διακρίνουν το φαινόμενο και να αναγνωρίζουν πότε ένα παιδί δείχνει σημάδια εξάρτησης και χρήζει ιδιαίτερης προσοχής και βοήθειας.

Επιπρόσθετα, λόγω της ύπαρξης μεμονωμένων πρωτοβουλιών έρευνας, ιδιαίτερα σημαντικό θα ήταν να υπάρξουν οργανωμένες κινήσεις από τη Διεθνή Επιστημονική Κοινότητα και μελλοντικές έρευνες που να εστιάζουν στους τρόπους αντιμετώπισης του φαινομένου καθώς και στον έλεγχο της αποτελεσματικότητας των θεραπευτικών παρεμβάσεων που χρησιμοποιούνται και όχι μόνο εστιάζοντας στον έλεγχο ύπαρξης ή μη, του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες.

Επιπλέον χρειάζεται να δημιουργηθούν εξειδικευμένες ομάδες επαγγελματιών που θα πραγματοποιούν ενημερώσεις σχετικά με το διαδίκτυο και την επικινδυνότητα του, τουλάχιστον μια φορά το χρόνο, σε όλους τους δήμους της Ελλάδας ακόμα και σε περιοχές απομακρυσμένες και απομονωμένες. Μια τέτοια ομάδα ανθρώπων θα μπορούσε να αποτελείται από ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό και ψυχίατρο ή ψυχοθεραπευτή, ώστε να επεξεργάζεται και να αντιμετωπίζεται το πρόβλημα από όλες τις διαστάσεις του. Διότι η σωστή ενημέρωση είναι η καλύτερη πρόληψη και αντιμετώπιση.

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 αλλά και με τη συνδρομή ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών 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, 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, videoclub), 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 (κοινωνικοί λειτουργοί, παιδίατροι, παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι κ.α.).

- Το κράτος, που θα πρέπει να αναλάβει την ενημέρωση του κοινού (παιδιά και γονείς), την εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον και την νομοθεσία για την λειτουργία των internet cafe.

Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς. Σημαντικές πτυχές στην ανάπτυξη των παιδιών είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπεριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου. Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών. Μπορεί να χρησιμοποιούνται προγράμματα ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στο ιστό. Ωστόσο, δε θα πρέπει να αποκλειστεί τελείως η πρόσβαση στο ίντερνετ διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση. Ενδιαφέρει ο σωστός έλεγχος και όχι η απόρριψη του διαδικτύου. Σε κάθε περίπτωση, χωρίς πανικό και ενοχές, οποιοδήποτε πρόβλημα μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη συμβολή του ειδικού και τη συνεργασία των γονέων.



BIBLIOGRAFIJA

- Achab, S., Nicolier, M., Mauny, F., Monnin, J., et al. (2011). Massively multiplayer online role-playing games: Comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population. *BMC Psychiatry*, 11:144.
- Ac-Nikolić, E., Zarić, D., Nićiforović-Šurković, O. (2015). Prevalence of Internet Addiction among Schoolchildren in Novi Sad. *Srp Arh Celok Lek*, 143(11-12):719-25.
- Ahmadi, K., Saghafi, A. (2013). Psychosocial profile of Iranian adolescents' Internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 16(7):543-8.
- Allahverdipour, H., Bazargan, M., Farhadinasab, A., Moeini, B. (2010). Correlates of video games playing among adolescents in an Islamic country. *BMC Public Health*, 10:286.
- Anderson, C.A., Shibuya, A., Ihori, N., et al. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review. *Psychol Bull*, 136(2):151-73.
- Barnatt C. (2001). The second digital revolution. *J Gene Manag*, 27:1-16
- Brand, M., Young, K.S., Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Front Hum Neurosci*, 8:375.
- Buijink, A.W., Visser, B.J., Marshall, L. (2013). Medical apps for smartphones: lack of evidence undermines quality and safety. *Evid Based Med*, 18(3):90-2.
- Bureau, M., Hirsch, E., Vigevano, F. (2004). Epilepsy and videogames. *Epilepsia*, 45 Suppl 1:24-6.
- Cao, H., Qian, Q., Weng, T., et al. (2011). Screen time, physical activity and mental health among urban adolescents in China. *Prev Med*, 53(4-5):316-20.
- Cenameri, M. (2013). Internet, child and adolescence social development. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 4(2):571-578.

- Choi, S.W., Kim, H.S., Kim, G.Y., et al. (2014). Similarities and differences among Internet gaming disorder, gambling disorder and alcohol use disorder: a focus on impulsivity and compulsivity. *J Behav Addict*, 3(4):246-53.
- Choo, H., Gentile, D.A., Sim, T., Li, D., Khoo, A., Liau, A.K. (2010). Pathological video-gaming among Singaporean youth. *Ann Acad Med Singapore*, 39(11):822-9.
- Chou T., Chen T. (2004). The Role of Flow Experience in Cyber-Game Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6): 663-675.
- Colzato, L.S., van den Wildenberg, W.P., Zmigrod, S., Hommel, B. (2013). Action video gaming and cognitive control: playing first person shooter games is associated with improvement in working memory but not action inhibition. *Psychol Res*, 77(2):234-9.
- Dalbudak, E., Evren, C. (2014). The relationship of Internet addiction severity with Attention Deficit Hyperactivity Disorder symptoms in Turkish University students; impact of personality traits, depression and anxiety. *Compr Psychiatry*, 55(3):497-503.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Evren, B. (2014). The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry Res*, 219(3):577-82.
- Demirci, K., Akgönül, M., Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict*, 4(2):85-92.
- Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P., Mantas, J. (2016). Social and Psychological Effects of the Internet Use. *Acta Inform Med*, 24(1):66-8.
- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., et al. (2016). Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 13(3).
- Eddy, M. D.(2010). *The Alphabets of Nature: Children, Books and Natural History, 1750-1800*. Nuncius. 25: 1-22.
- Ferraro, F.R., Weatherly, J.N. (2016). Texting Dependence, iPod Dependence, and Delay Discounting. *Am J Psychol*, 129(2):161-8.

- Floros, G., Paradisioti, A., Hadjimarcou, M., Mappouras, D.G., Karkanioti, O., Siomos, K. (2015). Adolescent online gambling in Cyprus: associated school performance and psychopathology. *J Gambl Stud*, 31(2):367-84.
- Forsyth, S.R., Malone, R.E. (2016). Smoking in Video Games: A Systematic Review. *Nicotine Tob Res*, 18(6):1390-8.
- Ge, Y., Se, J., Zhang, J. (2014). Research on relationship among internet-addiction, personality traits and mental health of urban left-behind children. *Glob J Health Sci*, 7(4):60-9.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study. *Psychol Sci*, 20(5):594-602.
- Gentile, D.A., Stone, W. (2005). Violent video game effects on children and adolescents. A review of the literature. *Minerva Pediatr*, 57(6):337-58.
- Goldstein, R.Z., Volkow, N.D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. *Nat Rev Neurosci*, 12(11):652-69.
- Gomes-Franco-E-Silva, F., Sendín-Gutiérrez, J.C. (2014). Internet as a haven and social shield. Problematic uses of the network by young spaniards. *Comunicar*, 22(43):45-53.
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-41.
- Griffiths, M.D. (2003). Internet gambling: issues, concerns, and recommendations. *Cyberpsychol Behav*, 6(6):557-68.
- Griffiths, M.D., Parke, J. (2010). Adolescent gambling on the internet: a review. *Int J Adolesc Med Health*, 22(1):59-75.
- Grøntved, A., Singhammer, J., Froberg, K., et al. (2015). A prospective study of screen time in adolescence and depression symptoms in young adulthood. *Prev Med*, 81:108-13.
- Ha, J.H., Yoo, H.J., Cho, I.H., Chin, B., Shin, D., Kim, J.H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *J Clin Psychiatry*, 67(5):821-6.

- Hale, L., Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Med Rev*, 21:50-8.
- Hernán-García, M., Botello-Díaz, B., Marcos-Marcos, J., Toro-Cárdenas, S., Gil-García, E. (2015). Understanding children: a qualitative study on health assets of the Internet in Spain. *Int J Public Health*, 60(2):239-47.
- Jacobson, C., Bailin, A., Milanaik, R., Adesman, A. (2016). Adolescent Health Implications of New Age Technology. *Pediatr Clin North Am*, 63(1):183-94.
- Johnson, S. (2006). Mental health problems on television. *Ment Health Today*, 37.
- Kaptsis, D., King, D.L., Delfabbro, P.H., Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 43, 58-66.
- Kardefelt-Winther, D. (2016). Conceptualizing Internet use disorders: Addiction or coping process? *Psychiatry Clin Neurosci*, 2016 Jun 9. doi: 10.1111/pcn.12413.
- Khumsri, J., Yingyeun, R., Mereerat Manwong, Hanprathet, N., Phanasathit, M. (2015). Prevalence of Facebook Addiction and Related Factors Among Thai High School Students. *J Med Assoc Thai*, 98 Suppl 3:S51-60.
- King, D.L., Delfabbro, P.H., Griffiths, M.D., Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of internet addiction in children and adolescents. *J Clin Psychol*, 68(11):1185-95.
- Koo, C., Wati, Y., Lee, C.C., Oh, H.Y. (2011). Internet-addicted kids and South Korean government efforts: boot-camp case. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2011 Jun;14(6):391-4.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2), 366-382.
- Kuss, D.J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychol Res Behav Manag*, 6:125-37.
- Laconi, S., Andréoletti, A., Chauchard, E., Rodgers, R.F., Chabrol, H. (2016). Problematic Internet use, time spent online and personality traits. *Encephale*, 42(3):214-8.

- Ladd, G., Petry, N.M. (2002). Disordered gambling among university-based medical and dental patients: A focus on Internet gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16(1), 76-79.
- Lam, L.T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Curr Psychiatry Rep*, 16(4):444.
- Lam, L.T., Wong, E.M. (2015). Stress moderates the relationship between problematic Internet use by parents and problematic Internet use by adolescents. *J Adolesc Health*, 56(3):300-6.
- Li, Y., Zhang, X., Lu, F., Zhang, Q., Wang, Y. (2014). Internet addiction among elementary and middle school students in China: a nationally representative sample study. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17(2):111-6.
- Linkletter, M., Gordon, K., Dooley, J. (2010). The choking game and YouTube: a dangerous combination. *Clin Pediatr (Phila)*, 49(3):274-9.
- Liu, C.Y., Kuo, F.Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychol Behav*, 10(6):799-804.
- Liu, Q.X., Fang, X.Y., Yan, N., et al. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: exploring the underlying mechanisms. *Addict Behav*, 42:1-8.
- Liu, J., Li, W., Zhou, S. (2016). Functional characteristics of the brain in college students with internet gaming disorder. *Brain Imaging Behav*, 10(1):60-7.
- Lu, A.S., Baranowski, T., Thompson, D., Buday, R. (2012). Story Immersion of Videogames for Youth Health Promotion: A Review of Literature. *Games Health J*, 1(3):199-204.
- Mak, K. K. (2013). International Society of Internet Addiction: Now and Future (abstract). *InProceedings: future education for all. The 14th international conference on education research*. Seoul, Korea, October 16–18, 2013.
- Mehroof, M., Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 13(3):313-6.

- Meng, Y., Deng, W., Wang, H., Guo, W., Li, T. (2015). The prefrontal dysfunction in individuals with Internet gaming disorder: a meta-analysis of functional magnetic resonance imaging studies. *Addict Biol*, 20(4):799-808.
- Miller, E.K., Cohen, J.D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annu Rev Neurosci*, 24:167-202.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not. *Lancet*, 355(9204): 632.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Mythily, S., Qiu, S., Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive Internet use among youth in Singapore. *Ann Acad Med Singapore*, 37(1):9-14.
- Niu, G.F., Sun, X.J., Subrahmanyam, K., Kong, F.C., Tian, Y., Zhou, Z.K. (2016). Cue-induced craving for Internet among Internet addicts. *Addict Behav*, 62:1-5.
- Olsen, V.V., Lugo, R.G., Sütterlin, S. (2015). The somatic marker theory in the context of addiction: contributions to understanding development and maintenance. *Psychol Res Behav Manag*, 8:187-200.
- Orsolini, L., Francesconi, G., Papanti, D., Giorgetti, A., Schifano, F. (2015). Profiling online recreational/prescription drugs' customers and overview of drug vending virtual marketplaces. *Hum Psychopharmacol*, 30(4):302-18.
- Park, M.H., Park, E.J., Choi, J., et al. (2011). Preliminary study of Internet addiction and cognitive function in adolescents based on IQ tests. *Psychiatry Res*, 190(2-3):275-81.
- Park, S.K., Kim, J.Y., Cho, C.B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172):895-909.
- Parvanta, S.A., Brown, J.D., Du, S., Zimmer, C.R., Zhao, X., Zhai, F. (2010). Television use and snacking behaviors among children and adolescents in China. *J Adolesc Health*, 46(4):339-45.
- Patriarca, A., Di Giuseppe, G., Albano, L., Marinelli, P., Angelillo, I.F. (2009). Use of television, videogames, and computer among children and adolescents in Italy. *BMC Public Health*, 9:139.

- Pearson, C., Hussain, Z. (2015). Smartphone use, addiction, narcissism, and personality: A mixed methods investigation. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 5(1):17-32.
- Peele, S. (2001). Is Gambling an Addiction Like Drug and Alcohol Addiction?: Developing Realistic and Useful Conceptions of Compulsive Gambling. *Journal of Gambling Issues*.
- Phillips, K.A., Epstein, D.H., Preston, K.L. (2014). Psychostimulant addiction treatment. *Neuropharmacology*, 87:150-60.
- Robson, C. (2002). *Real World Research: A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers*. Malden, MA: Blackwell.
- Romano, J.L. (2014). Prevention in the twenty-first century: promoting health and well-being in education and psychology. *Asia Pacific Education Review*, 15(3): 417-426.
- Rosenberger, J.S. (2016). Television consumption and Institutional Anomie Theory. *Sociological Focus*, 49(4):305-325.
- Rowan, C. (2010). Unplug-don't drug: A critical look at the influence of technology on child behavior with an alternative way of responding other than evaluation and drugging. *Ethical Human Psychology and Psychiatry*, 12, 60–68.
- Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M., Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138):237-42.
- Santos, V., Nardi, A.E., King, A.L. (2015). Treatment of internet addiction in patient with panic disorder and obsessive compulsive disorder: a case report. *CNS Neurol Disord Drug Targets*, 14(3):341-4.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M.R., Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *ScientificWorldJournal*, 2014:504376.
- Scott, D.A., Valley, B.A., Simecka, B.A. (2016). Mental Health Concerns in the Digital Age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-10.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *Gen Hosp Psychiatry*, 36(2):203-7.

- Serino, M., Cordrey, K., McLaughlin, L., Milanaik, R.L. (2016). Pokémon Go and augmented virtual reality games: a cautionary commentary for parents and pediatricians. *Curr Opin Pediatr*, 2016 Jul 29.
- Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E., Khosla, U.M., McElroy, M.L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267–272.
- Shane-Simpson, C., Brooks, P.J., Obeid, R., Denton, E.G., Gillespie-Lynch, K. (2016). Associations between compulsive internet use and the autism spectrum. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 23: 152-165.
- Shek, D.T., Tang, V.M., Lo, C.Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174):359-73.
- Siomos, K., Paradeisioti, A., Hadjimarcou, M., et al. (2013). The impact of Internet and PC addiction in school performance of Cypriot adolescents. *Stud Health Technol Inform*, 90-4.
- Son, D.T., Yasuoka, J., Poudel, K.C., Otsuka, K., Jimba, M. (2013). Massively multiplayer online role-playing games (MMORPG): association between its addiction, self-control and mental disorders among young people in Vietnam. *Int J Soc Psychiatry*, 59(6):570-7.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *J Adolesc*, 36(3):565-76.
- Stip, E., Thibault, A., Beauchamp-Chatel, A., Kisely, S. (2016). Internet Addiction, Hikikomori Syndrome, and the Prodromal Phase of Psychosis. *Front Psychiatry*, 7:6.
- Suissa, A.J. (2015). Cyber addictions: toward a psychosocial perspective. *Addict Behav*, 43:28-32.
- Svensson, O. (2011). Gambling: Electronic friends or a threat to one's health and personal development? *Int J Qual Stud Health Well-being*, 6(2).
- Squire, K. (2006). From Content to Context: Videogames as Designed Experience. *Educational Researcher*, 35(8): 19-29.

- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., Wang, J. (2014a). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addict Behav*, 39(3):744-7.
- Tang, J., Zhang, Y., Li, Y., et al. (2014b). Clinical characteristics and diagnostic confirmation of Internet addiction in secondary school students in Wuhan, China. *Psychiatry Clin Neurosci*, 68(6):471-8.
- Teng, S.K., Chong, G.Y., Siew, A.S., Skoric, M.M. (2011). Grand Theft Auto IV comes to Singapore: effects of repeated exposure to violent video games on aggression. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 14(10):597-602.
- Tenore, P.L. (2006). Internet sex and dating sites need warnings. *Top HIV Med*, 14(4):146-7.
- Teo, A.R. (2010). A new form of social withdrawal in Japan: a review of hikikomori. *Int J Soc Psychiatry*, 56(2):178-85.
- Thorens, G., Achab, S., Billieux, J., et al. (2014). Characteristics and treatment response of self-identified problematic Internet users in a behavioral addiction outpatient clinic. *J Behav Addict*, 3(1):78-81.
- Tiffany, S.T., Wray, J. (2009). The continuing conundrum of craving. *Addiction*, 104(10):1618-9.
- Tsimtsiou, Z., Haidich, A.B., Spachos, D., et al. (2015). Internet addiction in Greek medical students: an online survey. *Acad Psychiatry*, 39(3):300-4.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., et al. (2010). Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *ScientificWorldJournal*, 11:866-74.
- Twarog, J.P., Politis, M.D., Woods, E.L., Boles, M.K., Daniel, L.M. (2015). Daily television viewing time and associated risk of obesity among U.S. preschool aged children: An analysis of NHANES 2009-2012. *Obes Res Clin Pract*, 9(6):636-8.
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Wu, H.Y., Yang, M.J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health*, 41(1):93-8.

- Young, K.S, Cooper, A., Griffiths-Shelley, E., O'Mara, J. Buchanan, J.(2000) Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7(10): 59-74.
- Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37:355-372.
- van Bennekom, M.J., Blom, R.M., Vulink, N., Denys, D. (2015). A case of digital hoarding. *BMJ Case Rep*, 2015.
- Volpe, U., Dell'Osso, B., Fiorillo, A., Mucic, D., Aboujaoude, E. (2015). Internet-related psychopathology: clinical phenotypes and perspectives in an evolving field. *Journal of Psychopathology*, 21:406-414
- Weinstein, A., Weizman, A. (2012). Emerging association between addictive gaming and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Curr Psychiatry Rep*, 14(5):590-7.
- Weiss, M.D., Baer, S., Allan, B.A., Saran, K., Schibuk, H. (2011). The screens culture: impact on ADHD. *Atten Defic Hyperact Disord*, 3(4):327-34.
- Wells, M., Mitchell, K.J., Finkelhor, D., Blease, K.B. (2006). Mental Health Professionals' Exposure to Clients With Problematic Internet Experiences. *Journal of Technology in Human Services*, 24(4):35-52.
- Whang, L.S., Lee, S., Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 6(2):143-50.
- Widyanto, L., Griffiths M. (2006). Internet Addiction': A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1):31-51.
- Wilson, H., Stoyanov, S.R., Gandabhai, S., Baldwin, A. (2016). The Quality and Accuracy of Mobile Apps to Prevent Driving After Drinking Alcohol. *JMIR Mhealth Uhealth*, 4(3):e98.
- Wolak, J., Mitchell, K., Finkelhor, D. (2002). Close online relationships in a national sample of adolescents. *Adolescence*, 37(147):441-55.
- Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S., Tao, F. (2015). Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among Chinese college students. *PLoS One*, 10(3):e0119607.

Yadav, P., Banwari, G., Parmar, C., Maniar, R. (2013). Internet addiction and its correlates among high school students: a preliminary study from Ahmedabad, India. *Asian J Psychiatr*, 6(6):500-5.

Yan, W., Li, Y., Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress Health*, 30(1):3-11.

Young, K.S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1): 21-37.

Wu, C.S., Wong, H.T., Yu, K.F., et al. (2016). Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatr*, 16:130.

Wölfling, K., Beutel, M.E., Dreier, M., Müller, K.W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *Biomed Res Int*, 2014:425924.

Goldberg, I., (1996) «Internet Addiction. Electronic message posted to Research Discussion List».

Ποινικός κώδικας (Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: www.ministryofjustice.gr/site/kodikos/%CE%95%CF%85%CF%81%CE%B5%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%BF/%CE%A0%CE%9F%CE%99%CE%9D%CE%99%CE%9A%CE%9F%CE%A3%CE%9A%CE%A9%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%91%CE%A3/tabid/432/language/el-GR/Default.aspx) (Ανάκτηση Δημοσίευσης 19-9-2016)

<http://internet-safety.sch.gr/> (Ανάκτηση Δημοσίευσης 6-10-2016)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ : ΑΡΘΡΑ ΠΟΙΝΙΚΟΥ ΚΩΔΙΚΑ, ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΧΡΗΣΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΕΓΚΛΗΜΑ

Άρθρο 337 «Προσβολή της γενετήσιας αξιοπρέπειας»

1. Όποιος με ασελγείς χειρονομίες ή προτάσεις που αφορούν ασελγείς πράξεις, προσβάλλει βάνουσα την αξιοπρέπεια άλλου στο πεδίο της γενετήσιας ζωής του τιμωρείται με Φυλάκιση μέχρι ενός έτους ή χρηματική ποινή.
2. Με Φυλάκιση τριών μηνών μέχρι δύο ετών τιμωρείται η πράξη της προηγούμενης παραγράφου, αν ο παθών είναι νεότερος από 12 ετών.
3. Ενήλικος, ο οποίος μέσω διαδικτύου ή άλλου μέσου επικοινωνίας, αποκτά επαφή με πρόσωπο που δεν συμπλήρωσε τα δεκαπέντε έτη και, με χειρονομίες ή προτάσεις ασελγείς, προσβάλλει την αξιοπρέπεια του ανηλίκου στο πεδίο της γενετήσιας ζωής του, τιμωρείται με Φυλάκιση τουλάχιστον δύο ετών. Αν η πράξη τελείται κατά συνήθεια ή αν επακολούθησε συνάντηση, ο ενήλικος τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον τριών ετών.
4. Ενήλικος, ο οποίος μέσω διαδικτύου ή άλλου μέσου επικοινωνίας, αποκτά επαφή με πρόσωπο που εμφανίζεται ως ανήλικο κάτω των δεκαπέντε ετών και, με χειρονομίες ή προτάσεις ασελγείς, προσβάλλει την αξιοπρέπεια του στο πεδίο της γενετήσιας ζωής του, τιμωρείται με Φυλάκιση τουλάχιστον ενός έτους. Αν η πράξη τελείται κατά συνήθεια ή αν επακολούθησε συνάντηση με το εμφανιζόμενο ως ανήλικο πρόσωπο, τιμωρείται με Φυλάκιση τουλάχιστον τριών ετών."
5. Όποιος τελεί την πράξη της παραγράφου 1 του άρθρου αυτού, εκμεταλλευόμενος την εργασιακή θέση του παθόντος ή τη θέση προσώπου που έχει ενταχθεί σε διαδικασία αναζήτησης θέσης εργασίας διώκεται κατ' έγκληση και τιμωρείται με Φυλάκιση από έξι (6) μήνες μέχρι τρία (3) έτη και με χρηματική ποινή τουλάχιστον χιλίων (1.000) ευρώ."

Άρθρο 348 «Διευκόλυνση ακολασίας άλλων»

1. Όποιος κατ' επάγγελμα διευκολύνει με οποιοδήποτε τρόπο την ασέλγεια μεταξύ άλλων τιμωρείται με Φυλάκιση μέχρι ενός έτους.

2. Με φυλάκιση μέχρι τριών ετών και με χρηματική ποινή τιμωρείται όποιος διευκολύνει την ασέλγεια μεταξύ άλλων χρησιμοποιώντας απατηλά μέσα και αν ακόμη δεν ενεργεί κατ' επάγγελμα.

3. Όποιος κατ' επάγγελμα ή από κερδοσκοπία επιχειρεί να διευκολύνει, έστω και συγκαλυμμένα, με τη δημοσίευση αγγελίας, εικόνας, αριθμού τηλεφωνικής σύνδεσης ή με τη μετάδοση ηλεκτρονικών μηνυμάτων ή με οποιονδήποτε άλλο τρόπο την ασέλγεια με ανήλικο τιμωρείται με Φυλάκιση και με χρηματική ποινή δέκα χιλιάδων έως εκατό χιλιάδων ευρώ."

Άρθρο 348 Α «Πορνογραφία ανηλίκων»

1. Όποιος με πρόθεση παράγει, διανέμει, δημοσιεύει, επιδεικνύει, εισάγει στην επικράτεια ή εξάγει από αυτή, μεταφέρει, προσφέρει, πωλεί ή με άλλον τρόπο διαθέτει, αγοράζει, προμηθεύεται, αποκτά ή κατέχει υλικό παιδικής πορνογραφίας ή διαδίδει ή μεταδίδει πληροφορίες σχετικά με την τέλεση των παραπάνω πράξεων, τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον ενός έτους και χρηματική ποινή δέκα χιλιάδων έως εκατό χιλιάδων ευρώ.

2. Όποιος με πρόθεση παράγει, προσφέρει, πωλεί ή με οποιονδήποτε τρόπο διαθέτει, διανέμει, διαβιβάζει, αγοράζει, προμηθεύεται ή κατέχει υλικό παιδικής πορνογραφίας ή διαδίδει πληροφορίες σχετικά με την τέλεση των παραπάνω πράξεων δια συστήματος ηλεκτρονικού υπολογιστή ή με τη χρήση διαδικτύου, τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον δύο ετών και χρηματική ποινή πενήντα χιλιάδων έως τριακοσίων χιλιάδων ευρώ.

3. Υλικό παιδικής πορνογραφίας, κατά την έννοια των προηγούμενων παραγράφων, συνιστά η αναπαράσταση ή η πραγματική ή εικονική αποτύπωση σε ηλεκτρονικό ή άλλο υλικό φορέα του σώματος ή μέρους του σώματος ανηλίκου, κατά τρόπο που προδήλως προκαλεί γενετήσια διέγερση, καθώς και πραγματικής ή εικονικής ασελγούς πράξης που διενεργείται από ή με ανήλικο.

4. Οι πράξεις της πρώτης και δεύτερης παραγράφου τιμωρούνται με κάθειρξη μέχρι δέκα ετών και χρηματική ποινή πενήντα χιλιάδων έως εκατό χιλιάδων ευρώ: «α. αν τελέσθηκαν κατ' επάγγελμα ή κατά συνήθεια» «β. αν η παραγωγή του υλικού της παιδικής πορνογραφίας συνδέεται με την εκμετάλλευση της ανάγκης, της ψυχικής ή της διανοητικής ασθένειας ή

σωματικής δυσλειτουργίας λόγω οργανικής νόσου ανηλίκου ή με την άσκηση ή απειλή χρήσης βίας ανηλίκου ή με τη χρησιμοποίηση ανηλίκου που δεν έχει συμπληρώσει το δέκατο πέμπτο έτος». Αν η πράξη της περίπτωσης β' είχε ως αποτέλεσμα τη βαριά σωματική βλάβη του παθόντος, επιβάλλεται κάθειρξη τουλάχιστον δέκα ετών και χρηματική ποινή εκατό χιλιάδων έως πεντακοσίων χιλιάδων ευρώ αν δε αυτή είχε ως αποτέλεσμα το θάνατο, επιβάλλεται ισόβια κάθειρξη.

Άρθρο 348B «Προσέλκυση παιδιών για γενετήσιους λόγους»

Όποιος με πρόθεση, μέσω της τεχνολογίας πληροφόρησης και επικοινωνίας, προτείνει σε ενήλικο να συναντήσει ανήλικο, που δεν συμπλήρωσε τα δεκαπέντε έτη, με σκοπό τη διάπραξη σε βάρος του των αδικημάτων των παραγράφων 1 και 2 του άρθρου 339 και 348Α, όταν η πρόταση αυτή ακολουθείται από περαιτέρω πράξεις που οδηγούν στη διάπραξη των αδικημάτων αυτών, τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον δύο ετών και χρηματική ποινή πενήντα χιλιάδων έως διακοσίων χιλιάδων ευρώ

Άρθρο 370 Α «Παραβίαση του απορρήτου των τηλεφωνημάτων και της προφορικής συνομιλίας»

1. Όποιος αθέμιτα παγιδεύει ή με οποιονδήποτε άλλον τρόπο παρεμβαίνει σε τηλεφωνική σύνδεση ή συσκευή με σκοπό να πληροφορηθεί ή να μαγνητοφωνήσει το περιεχόμενο τηλεφωνικής συνδιάλεξης μεταξύ τρίτων τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον ενός έτους. Η χρησιμοποίηση από τον δράστη των πληροφοριών ή μαγνητοταινιών που αποκτήθηκαν με αυτόν τον τρόπο θεωρείται επιβαρυντική περίπτωση.

2. Όποιος αθέμιτα παρακολουθεί με ειδικά τεχνικά μέσα ή μαγνητοφωνεί προφορική συνομιλία μεταξύ τρίτων που δεν διεξάγεται δημόσια ή μαγνητοσκοπεί μη δημόσιες πράξεις τρίτων, τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον ενός έτους. Με την ίδια ποινή τιμωρείται και όποιος μαγνητοφωνεί ιδιωτική συνομιλία μεταξύ αυτού και τρίτου χωρίς τη συναίνεση του τελευταίου. Το δεύτερο εδάφιο της παραγράφου 1 αυτού του άρθρου εφαρμόζεται και σε αυτή την περίπτωση.

3. Με φυλάκιση τουλάχιστον ενός έτους τιμωρείται όποιος κάνει χρήση των πληροφοριών ή των μαγνητοταινιών ή των μαγνητοσκοπήσεων που αποκτήθηκαν με τους τρόπους που προβλέπονται στις παραγράφους 1 και 2 αυτού του άρθρου.

4. Η πράξη της παραγράφου 3 δεν είναι άδικη, αν η χρήση έγινε ενώπιον οποιασδήποτε δικαστικής ή άλλης ανακριτικής αρχής για τη διαφύλαξη δικαιολογημένου συμφέροντος, που δεν μπορούσε να διαφυλαχθεί διαφορετικά.

5. Αν ο δράστης των πράξεων των παραγράφων 1, 2 και 3 αυτού του άρθρου ενεργεί ιδιωτικές έρευνες ή τελεί τις πράξεις αυτές κατ' επάγγελμα ή κατά συνήθεια ή απέβλεπε στην είσπραξη αμοιβής, επιβάλλεται φυλάκιση τουλάχιστον δύο ετών και χρηματική ποινή. «Χρήση νέων τεχνολογιών και εθισμός στο διαδίκτυο σε μαθητές λυκείου, στο κέντρο του Ηρακλείου» ΤΕΙ Κρήτης - Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας -154-

6. Όποιος διαθέτει στο εμπόριο ή με άλλον τρόπο προσφέρει για εγκατάσταση ειδικά τεχνικά μέσα για την τέλεση των πράξεων των παραγράφων 1 και 2 αυτού του άρθρου ή δημόσια διαφημίζει ή προσφέρει τις υπηρεσίες του για την τέλεσή τους τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον ενός έτους και με χρηματική ποινή".

Άρθρο 370 Β «Παράνομη αντιγραφή απορρήτων δεδομένων»

1. Όποιος αθέμιτα αντιγράφει, αποτυπώνει, χρησιμοποιεί, αποκαλύπτει σε τρίτον ή οπωσδήποτε παραβιάζει στοιχεία ή προγράμματα υπολογιστών, τα οποία συνιστούν κρατικά, επιστημονικά ή επαγγελματικά απόρρητα ή απόρρητα επιχείρησης του δημοσίου ή ιδιωτικού τομέα, τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον τριών μηνών. Ως απόρρητα θεωρούνται και εκείνα που ο νόμιμος κάτοχός τους, από δικαιολογημένο ενδιαφέρον τα μεταχειρίζεται ως απόρρητα, ιδίως όταν έχει λάβει μέτρα για να παρεμποδίζονται τρίτοι να λάβουν γνώση τους.

2. Αν ο δράστης είναι στην υπηρεσία του κατόχου των στοιχείων, καθώς και αν το απόρρητο είναι ιδιαίτερα μεγάλης οικονομικής σημασίας, επιβάλλεται φυλάκιση τουλάχιστον ενός έτους.

3. Αν πρόκειται για στρατιωτικό ή διπλωματικό απόρρητο ή για απόρρητο που αναφέρεται στην ασφάλεια του κράτους, η κατά την παράγραφο 1 πράξη τιμωρείται κατά τα άρθρα 146 και 147.

4. Οι πράξεις που προβλέπονται στις παραγράφους 1 και 2 διώκονται ύστερα από έγκληση.

Άρθρο 370 Γ «Παράνομη χρήση ή πρόσβαση σε προγράμματα ή στοιχεία Η/Υ»

1. Όποιος χωρίς δικαίωμα αντιγράφει ή χρησιμοποιεί προγράμματα υπολογιστών, τιμωρείται με φυλάκιση μέχρι έξι μήνες και με χρηματική ποινή "διακοσίων ενενήντα (290) ΕΥΡΩ έως πέντε χιλιάδων εννιακοσίων (5.900) ΕΥΡΩ".
2. Όποιος αποκτά πρόσβαση σε στοιχεία που έχουν εισαχθεί σε υπολογιστή ή σε περιφερειακή μνήμη υπολογιστή ή μεταδίδονται με συστήματα τηλεπικοινωνιών, εφόσον οι πράξεις αυτές έγιναν χωρίς δικαίωμα, ιδίως με παραβίαση απαγορεύσεων ή μέτρων ασφάλειας που είχε λάβει ο νόμιμος κάτοχός τους, τιμωρείται με φυλάκιση μέχρι τρεις μήνες ή με χρηματική ποινή τουλάχιστον "είκοσι εννέα (29) ΕΥΡΩ". Αν η πράξη αναφέρεται στις διεθνείς σχέσεις ή στην ασφάλεια του κράτους, τιμωρείται κατά το άρθρο 148.
3. Αν ο δράστης είναι στην υπηρεσία του νόμιμου κατόχου των στοιχείων, η πράξη της προηγούμενης παραγράφου τιμωρείται μόνο αν απαγορεύεται ρητά από εσωτερικό κανονισμό ή από έγγραφη απόφαση του κατόχου ή αρμόδιου υπαλλήλου του.
4. Οι πράξεις των παραγράφων 1 έως 3 διώκονται ύστερα από έγκληση.

Άρθρο 386 Α «Απάτη με υπολογιστή»

Όποιος, με σκοπό να προσπορίσει στον εαυτό του ή σε άλλον παράνομο περιουσιακό όφελος, βλάπτει ξένη περιουσία, επηρεάζοντας τα στοιχεία υπολογιστή είτε με μη ορθή διαμόρφωση του προγράμματος είτε με επέμβαση κατά την εφαρμογή του είτε με χρησιμοποίηση μη ορθών ή ελλιπών στοιχείων είτε με οποιονδήποτε άλλο τρόπο, τιμωρείται με τις ποινές του προηγούμενου άρθρου. Περιουσιακή βλάβη υφίσταται και αν τα πρόσωπα που την υπέστησαν είναι άδηλα. Για την εκτίμηση του ύψους της ζημίας είναι αδιάφορο αν οι παθόντες είναι ένα ή περισσότερα πρόσωπα.