

Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων

Γεωργία Καυκά, Δρ. Ψυχολογίας

ΕΦΗΒΙΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ: ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ

Το διαδίκτυο οδήγησε σε αληθινή επανάσταση την επικοινωνία της εποχής μας. Όμως η μη συνετή χρήση του, κρύβει σοβαρούς κινδύνους. Ο εθισμός είναι ένας από αυτούς τους κινδύνους. Στις μέρες μας, πολλοί άνθρωποι, ενήλικες και ανήλικοι ασχολούνται με το διαδίκτυο σε μεγάλο βαθμό, ώστε **τελικά επηρεάζουν αρνητικά τη σωματική και ψυχική τους υγεία.**

Σημάδια εθισμού του εφήβου

1. Περνά περισσότερο χρόνο μπροστά στον Η/Υ,
2. Παραμελεί οικογένεια, φίλους και/ή υποχρεώσεις του
3. Ακόμη ξενυχτά για να μένει «διαδικτυωμένος»
4. Αισθάνεται θλίψη, όταν δεν είναι συνδεδεμένος με το διαδίκτυο
5. Αντιδρά με εκνευρισμό και θυμό, όταν κάποιος τον διακόπτει από τη διαδικτυακή του απασχόληση
6. Λέει ψέματα σχετικά με τις ώρες που περνά συνδεδεμένος με το διαδίκτυο

Αρνητικά αποτελέσματα στην υγεία

- α) Αλλαγή ωραρίου ύπνου (κοιμάται ελάχιστες ώρες)
- β) Παραμέληση αθλητικών δραστηριοτήτων
- γ) Ξηροφθαλμία
- δ) Παραμέληση προσωπικής υγιεινής και/ή εξωτερικής εμφάνισης
- ε) Μπορεί να οδηγηθεί στην κατάθλιψη

Δεδομένα Ερευνών

Έρευνες στη χώρα μας, έχουν δείξει ότι κυρίως τα αγόρια-έφηβοι περνούν περισσότερες ώρες συνδεδεμένοι με το διαδίκτυο (Σιώμος, 2008). Αναφέρουν ποσοστά εξάρτησης που αγγίζουν το 8,2% . Αυτά τα ποσοστά είναι υψηλότερα από των άλλων χωρών.

Μέτρα προστασίας

1. Εκπαίδευση των νέων

«Δεν απαγορεύουμε στα παιδιά να περάσουν το πεζοδρόμιο, αλλά τα μαθαίνουμε πώς να περνούν με ασφάλεια», όπως αναφέρει η Καθηγήτρια Πληροφορικής κα Ασλανίδου.

2. Περιορισμός ωρών σύνδεσης με το διαδίκτυο

3. Η/Υ σε κοινόχρηστο δωμάτιο του σπιτιού

4. Ενημέρωση γονέων, προκειμένου να ενημερώσουν τους εφήβους τους

5. Διάλογος γονέων-εφήβων με διάθεση επικοινωνίας

6. Χρήση φίλτρων για μεγαλύτερη ασφάλεια των εφήβων

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ «ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ»

800 11 800 15

Συμβουλευτική για θέματα σχετικά με χρήση διαδικτύου και ηλεκτρονικών παιχνιδιών

Πηγή: www.e-psychology.gr