**ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

**Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο;**

<<Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια νέα μορφή εξάρτησης. Είναι η περίπτωση όπου το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή ενός ανθρώπου από τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία του, κυριαρχεί στη καθημερινότητα του και είναι ένα στοιχείο της που δεν θέλει το να αποχωριστεί.>> Υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης με φίλους αλλά και με αγνώστους , ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες. <<Η εξάρτηση από το διαδίκτυο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία.>>

**ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

* Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
* Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
* Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης δραστηριότητας online.
* Χρήση του Διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να νιώσει καλύτερα.
* Παραμελεί ή και απομονώνεται από την οικογένεια και τους φίλους και κίνδυνος απώλειας σημαντικών σχέσεων ή και μείωση των σχολικών επιδόσεων.
* Συναισθηματικό κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι online, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
* Ξεχνά τις δραστηριότητες και τις ευθύνες που του αναλογούν.
* Αίσθηση χαράς, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή ή στο κινητό.
* <<Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο.>>
* Χρήση του Διαδικτύου σαν ένα τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα η να απαλλαγεί από ένα αίσθημα κακής διάθεσης.

 **Μπορούν όμως να παρατηρηθούν και διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως:**

* <<Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.>>
* Ξηροφθαλμία.
* Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.
* Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
* Υποσιτισμός και κακή διατροφή.
* Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
* Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως ανάγκη για περισσότερο ύπνο λόγω της χρήσης του κινητού το βράδυ

**Επιπτώσεις που μπορεί να έχει το διαδίκτυο στο παιδί**

<<Όλα αυτά έχουν 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.

**ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ**

Το ΚΕΘΕΑ έχει δημιουργήσει προγράμματα υποστήριξης για εφήβους και νεαρούς ενήλικες που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα video games. Στόχος αυτών των προγραμμάτων είναι να περιοριστεί ο χρόνος που καταναλώνεται μπροστά στον υπολογιστή και η ενασχόληση με τα video games, και να μπορέσει ο νέος να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις και τις δυσκολίες της ηλικίας του.

Τα προγράμματα προσφέρουν:

* Ατομική και ομαδική συμβουλευτική.
* Ψυχοθεραπεία.
* Υποστηρικτικές ομάδες αυτοβοήθειας.
* Ανάπτυξη προσωπικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.
* Επαγγελματικό προσανατολισμό και συμβουλευτική.
* Ψυχο-κοινωνικές δραστηριότητες.
* Οικογενειακές συναντήσεις.
* Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν, τηρείται το απόρρητο και προστατεύεται η ανωνυμία.

**Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για την πρόληψη της εξάρτησης από το διαδίκτυο**

* <<Εξοικειωθείτε με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, του κινητού τηλεφώνου και του διαδικτύου, γνωρίστε τις δυνατότητές τους, κατανοήστε τον ψηφιακό κόσμο και ενημερωθείτε για τους πιθανούς κινδύνους.>>
* Ενθαρρύνεται τα παιδιά να ασχολούνται µε νέες δραστηριότητες και χόµπι που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή.
* Τοποθετήστε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο.
* Ρυθμίστε τον χρόνο χρήσης του κινητού ή του υπολογιστή
* Επιτρέψτε την πρόσβαση μόνο σε ιστοσελίδες και βιντεοπαιχνίδια που δεν περιέχουν βία είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού.
* Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο ως επιβράβευση.
* Δημιουργήστε ευκαιρίες για πραγματικές σχέσεις με τους ανθρώπους και ενθαρρύνετε άλλα ενδιαφέροντα και δραστηριότητες, πριν από την ψηφιακή κοινωνική δικτύωση και ψυχαγωγία.
* <<Δημιουργήστε ένα ανοιχτό κανάλι επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια και καλύψτε συναισθηματικά τα παιδιά και τα υπόλοιπα μέλη της.>>
* Διαλείμματα από την τεχνολογία με όλη την οικογένεια

Ο εθισμός στο διαδίκτυο τελικά είναι ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα το οποίο θα υπάρχει για πολύ καιρό και θα δημιουργήσει αμέτρητα προβλήματα στην ανθρωπότητα, εάν δεν αντιμετωπισθεί άμεσα αποτελεσματικά.

 **ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ**

* <https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/ethismos-ef/>
* <https://www.paidiatros.com/efivos/psyxologia/internet-addiction-prevention>
* <https://www.kethea.gr/chreiazesai-voitheia/diadiktyo/>