

Πνευματικού Μαρίνα

θέμα εργασίας: εθισμός στο διαδίκτυο

Τμήμα:Α3'α

ατομική εργασία

## ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Πολλοί άνθρωποι και κυριότερα οι έφηβοι ,βρίσκουν το διαδίκτυο ως κάτι μοναδικό και αυτό έχει αρνητική συνέπεια την [απομόνωση](#). Πολλά παιδιά αλλά και έφηβοι περνάν τα ¼ της ημέρας μπροστά από μια συσκευή συνδεδεμένη με το διαδίκτυο. Οι γονείς πρέπει να περιορίζουν το χρονικό όριο του παιδιού τους στο διαδίκτυο κάνοντας έτσι μία κακή συνήθεια να κοπεί.

Με τον εθισμό εννοούμε την απόκτηση μίας συγκεκριμένης συνήθειας και την εξάρτηση από αυτή, λόγω της τακτικής και πολύχρονης χρήσης. Πιο συγκεκριμένα, ο εθισμός είναι η καταναγκαστική συνήθεια που επηρεάζει τη συμπεριφορά και τον ψυχισμό του ατόμου και είναι δύσκολο να διακοπεί. Μάλιστα το γεγονός ότι είναι μια πολύπλοκη αρρώστια με παθολογικά και ψυχολογικά συμπτώματα, δεν επηρεάζει μόνο τον άρρωστο, αλλά και την οικογένεια του, τους φίλους του καθώς και τον κόσμο που συναναστρέφεται.

# ΚΕΘΕΑ

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

Τα προγράμματα ενθαρρύνουν την εκπαίδευση, τη συναναστροφή με φίλους και την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες. Συγχρόνως, ενισχύονται οι δεξιότητες επικοινωνίας του νέου διερευνώντας τυχόν ψυχικές διαταραχές που μπορεί να συνυπάρχουν με τον εθισμό ή τη συμπεριφορά κατάχρησης.

Η προσέγγιση είναι εξατομικευμένη. Το περιεχόμενο, η συχνότητα και η διάρκεια της παρέμβασης εξαρτάται από τις ανάγκες κάθε ατόμου, ενώ υποστηρίζεται και το στενό του περιβάλλον.

Τα προγράμματα προσφέρουν:

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

## Υποστήριξη γονέων με παιδιά εξαρτημένα από το διαδίκτυο

Υποστήριξη προσφέρεται από το ΚΕΘΕΑ και στο οικογενειακό περιβάλλον, ώστε να μπορεί να λειτουργεί αποτρεπτικά προς την ανάπτυξη τέτοιων συμπεριφορών. Τα προγράμματα ενισχύουν τον ρόλο και τις δεξιότητες των γονιών, όπως η ενεργητική ακρόαση, οι δεξιότητες διαπραγμάτευσης και η άσκηση συνεπούς πειθαρχίας και γονικού ελέγχου. Επιδιώκεται, επίσης, η αποκατάσταση των ορίων και των ρόλων μέσα στην οικογένεια και η διαμόρφωση σχέσεων εμπιστοσύνης. Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν, τηρείται το απόρρητο και προστατεύεται η ανωνυμία.



Πολλοί νομίζουν πως το διαδίκτυο είναι μια εύκολη και γρήγορη λύση ενώ δεν σκέπτονται καθόλου τι μειονεκτήματα θα έχει αυτό.

<https://www.kethea.gr/>

Υπάρχουν πολλοί ορισμοί για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η παθολογική χρήση του αναφέρεται στην πολύωρη ενασχόληση σε βαθμό κατά τον οποίο χάνεται το αίσθημα του χρόνου (Τζαβέλλα, Παναγοπούλου, Αντονογεώργος, Κορρέ & Μαραγκού, 2011). Οι Han, Hwang και Renshaw ορίζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο ως «ανικανότητα των ατόμων να ελέγχουν τη χρήση του διαδικτύου, με αποτέλεσμα να δημιουργείται δυσφορία και να επηρεάζεται η ποιότητα ζωής του ατόμου».

Σύμφωνα με τους Carlan και Sadock (2005), στα διαγνωστικά χαρακτηριστικά του «εθισμού» πρέπει να περιλαμβάνονται πέντε από τα έξι παρακάτω κριτήρια:

A) Αποτυχία διαχείρισης ενός επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή κατάθλιψης.

B) Παραμονή στο διαδίκτυο για ολοένα και αυξανόμενο χρόνο.

Γ) Απόκρυψη ή ψευδείς αναφορές σχετικά με τον πραγματικό χρόνο έκτασης της χρήσης.

Δ) Κίνδυνος απώλειας οποιασδήποτε σχέσης ή μιας ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης.

E) Παραμονή στο διαδικτυακό περιβάλλον για να ελεγχθούν αρνητικά συναισθήματα, τα οποία έχουν προκληθεί από καταστάσεις που έχουν επισυμβεί στο εξωδιαδικτυακό περιβάλλον.

ΣΤ) Παραμονή στο διαδίκτυο για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα.

Στην εφηβεία, μερικά δείγματα δυσλειτουργικής χρήσης του διαδικτύου είναι, ενδεικτικά, ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, η παραμέληση υποχρεώσεων, η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, η μεταβολή της συμπεριφοράς (π.χ. εμφάνιση βίαιων εκρήξεων) και η εμφάνιση τυχόν

σωματικών συμπτωμάτων (πονοκέφαλοι, ξηρότητα οφθαλμών, παραμέληση σωματικής υγιεινής, πόνους σε αρθρώσεις, κ.α.).

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάποιον που περνά πολύ μεγάλο μέρος της ημέρας του χρησιμοποιώντας το Facebook, το Twitter, το Instagram και άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο πολύ που επηρεάζεται η ποιότητα ζωής του και παραγκωνίζονται άλλες πτυχές της ζωής του.

<https://efiveia.gr/morfes-ethismou-sto-diadiktio/>