

3ο Γυμνάσιο Υμηττού

Σχολ. Έτος: 2020-2021

Μάθημα: Πληροφορική

Τάξη: Α3

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΣΕΪΜΕΝΑΚΗ

Ημερομηνία παράδοσης: Απρίλιος 2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή	2
2. Κυρίως μέρος	3
2.1. Ορισμός Εθισμού στο Διαδίκτυο	3
2.2. Μορφές Εθισμού στο Διαδίκτυο	4
2.3. Συμπτώματα-Συνέπειες Εθισμού	5
2.4. Αίτια Εθισμού	7
2.5. Τρόποι Αντιμετώπισης Εθισμού	9
3. Συμπεράσματα-Προτάσεις	11
4. Βιβλιογραφία	14

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το διαδίκτυο χρησιμοποιείται ευρέως για ενημέρωση, ψυχαγωγία, επικοινωνία και ως σημαντικό εργαλείο στις επιστήμες. Η χρήση του διαδικτύου έχει δώσει τη δυνατότητα επικοινωνίας μεταξύ οποιονδήποτε σημείων του πλανήτη έχοντας μηδενίσει τις αποστάσεις, χρησιμοποιείται για ηλεκτρονικές αγορές, επιτρέπει την απομακρυσμένη συνεργασία μεταξύ ατόμων, όπως και την πραγματοποίηση συναλλαγών μεταξύ ατόμων και υπηρεσιών.

Αυτή η ραγδαία διάδοση, όπως είναι αναμενόμενο, δεν είναι μόνο ευεργετική. Άτομα τα οποία δεν έχουν ολοκληρώσει ακόμα την προσωπικότητά τους ή τον τρόπο σκέψης τους, όπως τα παιδιά, είναι επιρρεπή στο να παρερμηνεύσουν το σκοπό ύπαρξης του διαδικτύου και να το χρησιμοποιούν καταχρηστικά, μη μπορώντας να διαχειριστούν τους ορίζοντες που μπορεί να ανοίξει. Η κατάσταση αυτή, δηλαδή της κατάχρησης του διαδικτύου, θεωρείται πλέον επίσημα ως μια νέα μορφή εθισμού, η οποία ονομάζεται εθισμός στο διαδίκτυο ή αλλιώς διαδικτυακή εξάρτηση. Θεωρείται ως μία ψυχοφυσιολογική διαταραχή που συνδέεται με πολλές άλλες συναισθηματικές διαταραχές.

Στην παρούσα εργασία θα παρουσιαστούν οι τύποι και τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο, θα αναζητηθούν τα αίτια και θα προταθούν τρόποι αντιμετώπισης του φαινομένου.

2. ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

2.1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ο **εθισμός στο διαδίκτυο** (*internet addiction*) είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, που αναφέρεται στην καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της (Mitchell, 2000).

Η **διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο** (*internet addiction disorder*) είναι η κατάσταση στην οποία γίνονται εμφανή τα χαρακτηριστικά της εξάρτησης. Αποτελεί τη συνήθη συμπεριφορά του χρήστη με μεγαλύτερη και σοβαρότερη αποδιοργάνωση της καθημερινότητας του. Ο εθισμένος επιθυμεί τη χρήση του Διαδικτύου με ορισμένους τρόπους, οι οποίοι αποτελούν κίνδυνο για τον ίδιο και τους γύρω του. Η παρόρμηση του να επαναλάβει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά που αφορά τη χρήση, τον οδηγεί σε αδιαφορία για τις συνέπειες που θα έχει. Η χρήση του διαδικτύου καταλαμβάνει κυρίαρχη θέση στη ζωή, στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά του χρήστη με τα εξής χαρακτηριστικά:

- Αλλαγές στη διάθεση
- Ανοχή
- Σημάδια στέρησης
- Διενέξεις στη καθημερινότητα
- Υποτροπή

Πρώτοι οι κινέζοι ήταν αυτοί που έδωσαν ορισμό και προσδιόρισαν τα κριτήρια του εθισμού στο internet το 2008. Σύμφωνα λοιπόν με εκείνο τον ορισμό, εθισμένοι στο διαδίκτυο θεωρούνται όσοι περνούν τουλάχιστον 6 ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο και έχουν εκδηλώσει τουλάχιστον ένα σύμπτωμα τους 3 μήνες πριν τη διάγνωση. Στα συμπτώματα περιλαμβάνονται η σφοδρή επιθυμία να συνδεθεί το άτομο στο διαδίκτυο, πνευματική και σωματική δυσφορία, δυσκολία στη συγκέντρωση και τον ύπνο και έντονος εκνευρισμός.

Η Ελλάδα, η Κίνα, η Ν. Κορέα και η Ταϊβάν έχουν τον υψηλότερο δείκτη αριθμού εθισμών σε νέους. Στην Ελλάδα το 10% παιδιών ηλικίας 15 χρόνων κάνει χρήση διαδικτύου πάνω από 20 ώρες εβδομαδιαίως και 5 στα 10 χρησιμοποιούν το διαδίκτυο καθημερινά. Η χρήση στο διαδίκτυο ξεπερνάει το 90% σε ηλικίες 13-24 χρονών και ο μέσος όρος χρόνου ενασχόλησης είναι 41,4 ώρες (min 10-max 100 ώρες την εβδομάδα). Σε έρευνα 28 ευρωπαϊκών χωρών για τη χρήση του διαδικτύου, η Ελλάδα βρίσκεται στις πρώτες θέσεις για τα διαδικτυακά παιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αντίστοιχη έρευνα σε παιδιά ηλικίας 9-16 χρονών, ποσοστό που ανέρχεται σε 50%, έχει επικοινωνήσει με άγνωστο χρήστη.



2.2. ΜΟΡΦΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Μπορούν να διακριθούν οι ακόλουθες μορφές εθισμού στο διαδίκτυο:

Εθισμός στο διαδίκτυο ορίζεται η υπέρμετρη, ανεξέλεγκτη και παρορμητική χρήση του διαδικτύου που παρεμποδίζει τη φυσιολογική ζωή του ατόμου και δημιουργεί άγχος και δυσφορία στο οικογενειακό, φιλικό και εργασιακό (σχολικό) του περιβάλλον.

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.

Ο εθισμός σε video games είναι η υπέρμετρη χρήση και εξάρτηση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια (συνήθως μέσω διαδικτύου). Μοιάζει πολύ με την εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια (τζόγο), το άτομο δεν έχει έλεγχο στο πόσο και πότε παίζει και η εξάρτησή του αυτή έχει συνέπειες στην καθημερινή του ζωή.

2.3. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ-ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ

Οι νέοι που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο παρουσιάζουν χαρακτηριστικά συμπτώματα, όπως:

- Έχουν καθημερινή πολύωρη πλοήγηση στο διαδίκτυο
- Παραμελούν τις υποχρεώσεις τους λόγω της πλοήγησης
- Έχουν μειωμένη απόδοση στο σχολείο
- Προτιμούν την πλοήγηση από την επαφή με κάποιο φίλο ή μέλος της οικογένειας
- Γίνονται επιθετικοί σε ερωτήσεις γύρω από την χρήση του διαδικτύου
- Σκέφτονται ότι η ζωή θα είναι βαρετή χωρίς το internet
- Χάνουν ώρες ύπνου εξαιτίας πολλών ωρών παραμονής στο διαδίκτυο
- Προσπαθούν να κρύψουν πόσες ώρες είναι online
- Προτιμούν την πλοήγηση από την έξοδο με φίλο από το σπίτι
- Έχουν μεγάλο εκνευρισμό
- Αποτυγχάνουν να μειώσουν τις ώρες στο διαδίκτυο παρά την προσπάθεια τους.

Επίσης, κάποια προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να ανησυχήσουν τους γονείς είναι τα ακόλουθα:

- Το παιδί ασχολείται συνεχώς με το διαδίκτυο ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο.
- Το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτόν.
- Προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.
- Το διαδίκτυο το απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώει ή την ώρα που διαβάζει.
- Αντιδρά πολύ νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.
- Ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος στο διαδίκτυο.
- Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.



Όλα αυτά έχουν σοβαρές συνέπειες σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου, καθώς 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. Παρατηρείται σημαντική μείωση σε:

- Ώρες ύπνου και ξεκούρασης
- Οικογενειακού χρόνου
- Ώρες διαβάσματος και επιδόσεων
- Κοινωνική συναναστροφή
- Αθλητικές δραστηριότητες και χόμπι
- Απώλεια ενδιαφέροντος
- Σωματοποίηση άγχους
- Παρορμητικότητα
- Αύξηση Επιθετικότητας
- Αίσθημα μοναξιάς
- Καταθλιπτική διάθεση
- Εμφάνιση πονοκεφάλων-ξηροφθαλμία-αύξηση μυωπίας,
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, μυοσκελετικά άλγη

2.4. ΑΙΤΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου.



Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Συχνά όμως η ανάπτυξη καταθλιπτικού συναισθήματος ή άγχους έπεται της εμφάνισης του εθισμού, όπως συμβαίνει και με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκτίμησης κάθε περίπτωσης από ειδικό ψυχικής υγείας, ο οποίος θα είναι σε θέση να κρίνει την ύπαρξη ή μη συννοσηρών καταστάσεων.

Παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν υπερβολική χρήση είναι οι ακόλουθοι:

- Εξοικείωση, ευκολία επικοινωνίας και πρόσβασης

- Δημιουργία καινούργιας προσωπικότητας
- Ανωνυμία
- Άρση αναστολών και οικειότητα
- Ικανοποίηση αναγκών
- Αλλοίωση πραγματικότητας και χρόνου

2.5. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ

Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το Διαδίκτυο. Όσον αφορά την πρόληψη, το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν 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, 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, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει 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 Διαδίκτυο. 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 ανταλλάσσει με άλλα άτομα.

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς, 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. Μπορείτε να εγκαταστήσετε και να χρησιμοποιήσετε προγράμματα ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στο ιστό. Ωστόσο, θα πρέπει να επιτρέπεται η πρόσβαση στο διαδίκτυο διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση, μας ενδιαφέρει ο σωστός έλεγχος και όχι η απόρριψη του διαδικτύου.



Για τον περιορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο θα μπορούσαν να γίνουν οι παρακάτω ενέργειες από την οικογένεια:

- Κοινή στάση γονέων απέναντι στο παιδί
- Ένδειξη πραγματικού ενδιαφέροντος και όχι τιμωρίας

- Εγκατάσταση ειδικών προγραμμάτων
- Τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα κοινό δωμάτιο ή ορατό σημείο
- Συνεργασία γονέων και παιδιού με εκπαιδευτικό χαρακτήρα (ανταλλαγή γνώσεων)
- Καλλιέργεια και υιοθέτηση εναλλακτικών δραστηριοτήτων
- Προσωπική εκπαίδευση και ενημέρωση
- Προσπάθεια προσέγγισης χάσματος γενεών
- Ενημέρωση κινδύνων διαδικτύου ώστε το παιδί να μην καταφύγει σε εναλλακτικές λύσεις (κινητά, υπολογιστές φίλων, internet cafe)
- Αν συνεχίζεται η χρήση πρέπει οι γονείς να απευθυνθούν σε έναν ειδικό (ψυχολόγο-ψυχίατρο)
- Όχι αδιαφορία και κάλυψη προβλήματος γιατί μπορεί να αποβεί μοιραία όπως κρούσματα βίας και επιθετικότητας προς άλλους

Σε επίπεδο κοινωνίας θα πρέπει να υπάρχει:

- Ευαισθητοποίηση, και συνεργασία μεταξύ κοινωνίας, σχολείων – πανεπιστημίων και περιβάλλοντος (οικογένεια, φίλοι)
- Ημερίδες ενημέρωσης από εμπλεκόμενους φορείς (Μ.Κ.Ο., δήμοι-περιφέρεια, σχολεία, πάροχοι υπηρεσιών)
- Επαφή με ειδικούς (ιατρούς, ψυχολόγους) για συμβουλή και υποστήριξη
- Επικοινωνία με εθελοντικούς οργανισμούς και ομάδες στήριξης
- Επικοινωνία με εξειδικευμένα κέντρα απεξάρτησης
- Επικοινωνία με φορείς υποστήριξης

3. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Συμπερασματικά, η εξάρτηση από το Διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του ατόμου να ελέγξει την ενασχόληση και το χρόνο παραμονής του σε αυτό, την αίσθηση ότι ο κόσμος είναι βαρετός και αδιάφορος κατά την απουσία Διαδικτύου, την πρόκληση συναισθημάτων ευφορίας, σε περίπτωση

σύνδεσης με το Διαδίκτυο αλλά και ανησυχίας και διέγερσης, σε περίπτωση αποσύνδεσης ή ελάττωσης της επαφής. Τα ψυχολογικά συμπτώματα που παρατηρούνται από τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι η υπέρμετρη ευχαρίστηση την ώρα που βρίσκονται σε αυτό, δυσκολία διακοπής από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή αλλά και η προσπάθεια εύρεσης όλο και περισσότερου χρόνου για να περάσει σε αυτόν.

Η ψυχосύνθεση των εφήβων συνδυαστικά με την εθιστική φύση του Η/Υ, την κρίση του θεσμού της οικογένειας και την προϋπαρξη ψυχικών διαταραχών στον έφηβο, είναι πιθανό να οδηγήσουν σε μια κατάχρηση του ηλεκτρονικού μέσου και σε εκδηλώσεις παραβατικότητας και εθισμού μέσα από αυτό.



Για την εξυγίανση των προβλημάτων που αφορούν τους κινδύνους του Διαδικτύου είναι απαραίτητο να ληφθούν μέτρα από πολλούς φορείς ταυτόχρονα:

- Η Πολιτεία με τη θέσπιση νόμων μπορεί να διασφαλίσει την ασφαλή διαδικτυακή πλοήγηση των νέων.

- Η πραγματοποίηση ενημερωτικών δράσεων θα προσέφερε σοβαρά κίνητρα για την ενασχόληση των επιστημόνων με το θέμα του διαδικτυακού εθισμού.

- Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης χρειάζεται να ενημερώνουν και να εκπαιδεύουν γονείς και παιδιά μέσα από εκπομπές.

- Οι δάσκαλοι και οι καθηγητές να εξηγούν στους μαθητές την σωστή χρήση του Διαδικτύου και να ευαισθητοποιούν τους ενήλικες για τους πιθανούς κινδύνους.

- Η οικογένεια πρέπει να μυήσει τους εφήβους στις αληθινές αξίες της ζωής. Οι γονείς είναι ανάγκη να επικοινωνούν με τα παιδιά και να διεξάγουν γόνιμο διάλογο μαζί τους. Η αίσθηση ότι λαμβάνεται υπόψη η γνώμη των εφήβων, τους βοηθά να αισθανθούν πως είναι σημαντικοί και ξεχωριστοί και μπορούν να στηριχθούν στην οικογένειά τους.

- Οι γονείς οφείλουν να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες στο σπίτι, όχι μόνο για την ασφαλή και ελεγχόμενη δράση των παιδιών στο Internet, αλλά και για τη σωστή διαπαιδαγώγηση τους.

- Ο νέος χρειάζεται να κατανοήσει πως η ενασχόληση με την τεχνολογία δεν είναι ο μόνος δρόμος για την ευτυχία και την επιτυχία. Αντιθέτως, ορισμένες φορές αποπροσανατολίζει από τον πραγματικό στόχο της ζωής.

- Οι πραγματικές χαρές –το παιχνίδι, ο αθλητισμός, η επαφή με τη φύση, οι φιλίες-είναι αυτές που εγκυμονούν τη μεγαλύτερη και μονιμότερη ευτυχία.

Η χρήση του Διαδικτύου δεν πρέπει να απαγορευτεί εξ ολοκλήρου. Οι ανήλικοι πρέπει να κατανοήσουν πως είναι μεν ελεύθερες προσωπικότητες και έχουν το αναφαίρετο δικαίωμα της χρήσης, όμως η προστασία τους από το επιβλαβές περιεχόμενο του Διαδικτύου είναι υποχρέωση όλων.

4. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://psychopedia.gr/ethismos-sto-diadiktyo-ta-11-symptomata-sta-paidia/>

<https://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-addiction-prevention>

https://el.wikipedia.org/wiki/Εθισμός_στο_Διαδίκτυο

<https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/texnologia/diadiktyaki-eksartisi/4799-ethismos-sto-diadiktyo-mia-apeilitiki-eikoniki-pragmatikotita.html>

<https://www.kiath.gr/epistimonika-arthra/2016-06-23-09-36-49>

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

Mitchell (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not. *Lancet*, 355(9204), 632.