

3<sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΜΗΤΤΟΥ

ΜΑΘΗΜΑ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΑΤΣΙΚΩΣΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΤΜΗΜΑ: Α3β

ΜΑΘΗΤΗΣ: ΚΩΝ/ΝΟΣ ΣΚΑΡΒΕΛΗΣ

## ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2020-2021**

ΗΜ/ΝΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ: 24/4/2021

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	3
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ .....	4
1.1 ΕΘΙΣΜΟΣ .....	4
• Ορισμός .....	4
• Διακρίσεις .....	4
1.2 ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ .....	5
1.3 ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ .....	6
2. ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ.....	8
2.1 ΓΕΝΙΚΑ .....	8
2.2 ΑΙΤΙΑ-ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.....	9
• Ψεύτικη πραγματικότητα .....	9
• Ο ρόλος των γονέων .....	10
2.3 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ .....	11
2.4 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.....	13
3. ΕΘΙΣΜΟΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ .....	15
4. Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ.....	17

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος Πληροφορική. Το θέμα που θα αναλύσουμε είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά. Θα προσπαθήσουμε να εξηγήσουμε τις αιτίες που προκαλούν αυτή την εξάρτηση, τα συμπτώματα που την υποδηλώνουν καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισης.

Δεν θα μπορούσαμε φυσικά να μην αφιερώσουμε ένα κεφάλαιο στη σχέση που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο με την ιδιαίτερη εποχή της πανδημίας που ζούμε όλοι. Πόσο η καραντίνα άραγε ενίσχυσε ή αποδυνάμωσε αυτή την εξάρτηση; Μετανιώσαμε για τις πολλές ώρες που σερφάραμε στο διαδίκτυο πριν την εποχή της πανδημίας ενώ μπορούσαμε να συναντήσουμε τους δικούς μας ανθρώπους;

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

### 1.1 ΕΘΙΣΜΟΣ

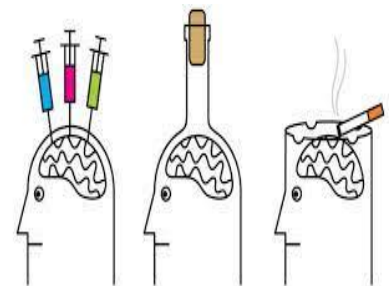
#### Ορισμός

Ο εθισμός είναι μία ψυχολογική κατάσταση που προκαλείται όταν ένα άτομο καταναλώνει μία ουσία (π.χ. αλκοόλ, κοκαΐνη, νικοτίνη) ή ασκεί μία δραστηριότητα (π.χ. τυχερά παιχνίδια, sex, ψώνια, διαδίκτυο κτλ.) που μπορεί να είναι ευχάριστη, η συνέχιση της οποίας, όμως, γίνεται ψυχαναγκαστική και παρεμβαίνει σε συνηθισμένες ευθύνες και αρμοδιότητες, όπως, για παράδειγμα, η εργασία, οι σχέσεις ή η υγεία.

#### Διακρίσεις

##### Εθισμός σε ουσίες

Αφορά την κατάσταση απόλυτου εθισμού, κατά την οποία ένας άνθρωπος κυριαρχείται από την έντονη ανάγκη λήψης μιας ουσίας όπως νικοτίνη, ναρκωτικά κα.



### Εθισμός σε συμπεριφορές

Ο άνθρωπος μπορεί να εθιστεί όχι μόνο με τις ουσίες αλλά και με τις σχέσεις του με άλλους ανθρώπους, με μέλη της οικογένειάς του, με τη δουλειά του, το φαγητό, τα τυχερά παιχνίδια, το διαδίκτυο κ.α. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει και ο εθισμός στο διαδίκτυο που θα αναλύσουμε αργότερα.



### 1.2 ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η λέξη Διαδίκτυο προέρχεται από τις λέξεις Διασύνδεση Δικτύων και αναφέρεται σε ένα σύνολο υπολογιστών και δικτύων που συνδέονται μεταξύ τους σε ένα παγκόσμιο δίκτυο έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν και να μοιράζονται μαζικά πληροφορίες. Στα Αγγλικά η λέξη Internet προέρχεται από τις λέξεις International Network που σημαίνει Διεθνές Δίκτυο Υπολογιστών.



Καθημερινά διακινούνται πλήθος δεδομένων με οποιαδήποτε μορφή – κείμενα , εικόνες , ήχοι, μουσική, βίντεο – φέρνοντας στην οθόνη του υπολογιστή μας ένα τεράστιο αριθμό ψηφιακών πηγών πληροφόρησης. Επίσης το διαδίκτυο χρησιμοποιείται ως μέσο γνωριμιών και επαφών καθημερινά. Για τους ενήλικες είναι φυσικά και ένα πολύτιμο εργαλείο της εργασίας τους.

Το 1995 μόλις το 1% του παγκόσμιου πληθυσμού ήταν χρήστες διαδικτύου ενώ το 2016 έχει φτάσει πάνω από το 40%. Στην Ελλάδα έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο το 65% του πληθυσμού. Το διαδίκτυο έχει την θετική του πλευρά. Ο υψηλός όμως βαθμός εμπλοκής κάποιες φορές οδηγεί σε δυσάρεστα αποτελέσματα τα οποία θα αναλύσουμε παρακάτω.

### 1.3 ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Ο εθισμός στο διαδίκτυο (internet addiction) αναφέρεται στην καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό που παρουσιάζεται κατά την στέρηση της. Είναι σχετικά μια νέα μορφή εξάρτησης και προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg το (1995).

Επιπλέον όροι που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν αυτή τη μορφή εξάρτησης είναι η Παθολογική χρήση του διαδικτύου, η προβληματική χρήση του διαδικτύου και η καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου. Θα πρέπει όμως να μπορούμε να διακρίνουμε την απλή χρήση του διαδικτύου που προκαλεί ευχαρίστηση από την κατάχρηση και τον εθισμό.

Την τελευταία δεκαετία παρόλο που τα περιστατικά εθισμού στο διαδίκτυο έχουν αυξηθεί κατά πολύ ,οι ειδικοί διαφωνούν για το αν ο παραπάνω εθισμός αποτελεί ασθένεια ή ψυχική διαταραχή. Η μοναδική μορφή εθισμού της συμπεριφοράς που συμπεριλαμβάνεται στο εγχειρίδιο DSM (διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο ψυχικών



## Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

---

διαταραχών) είναι ο προβληματικός τζόγος ενώ ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει ήδη καταγράψει ως ασθένεια τον εθισμό σε ηλεκτρονικά παιχνίδια και βίντεο. Ο βασικός λόγος είναι ότι η διάγνωση είναι περίπλοκη και έτσι αναφέρεται ως μια διαταραχή η οποία θα πρέπει να μελετηθεί περισσότερο.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα στα παιδιά-εφήβους-φοιτητές σε σχέση με τις μεγαλύτερες ηλικίες και οι τρόποι αντιμετώπισης καθώς και τα αίτια, που θα αναλύσουμε παρακάτω, ποικίλλουν.



## 2. ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

### 2.1 ΓΕΝΙΚΑ

Το φαινόμενο αυτό συνήθως εμφανίζεται σε εφήβους 10-14ετών ή και σε μικρότερη ηλικία. Γίνεται πιο έντονο στην ηλικία 15-17 γιατί οι έφηβοι αρχίζουν να πειραματίζονται και σιγά-σιγά αυτονομούνται. Επικίνδυνη είναι και η ηλικία άνω των 17 ετών στην οποία συμπεριλαμβάνονται και οι φοιτητές καθώς λόγω της απομάκρυνσης από το οικογενειακό περιβάλλον αντιμετωπίζουν δυσκολία στο να θέσουν όρια οι ίδιοι στον εαυτό τους.

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, τα παιδιά και οι έφηβοι ηλικίας 8 έως 18 ετών αφιερώνουν κατά μέσο όρο 44,5 ώρες την εβδομάδα σε υπολογιστές, κινητά και tablet. Αντίστοιχα, μεγάλη εθνική μελέτη στις ΗΠΑ σε δείγμα 1.178 παιδιών και εφήβων (ηλικίας από 8 έως 18 ετών) έδειξε ότι σχεδόν το 23% των παιδιών και των εφήβων αναφέρουν ότι αισθάνονται «εθισμένα σε βιντεοπαιχνίδια». Οι γονείς ανησυχούν ολοένα και περισσότερο με τη σκέψη ότι η καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου μειώνει τις πραγματικές εμπειρίες που θα μπορούσε να έχει ένα παιδί ή ένας έφηβος στο φυσικό κόσμο.



### 2.2 ΑΙΤΙΑ-ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Μέσω του διαδικτύου προσπαθεί ένα παιδί να καλύψει κάποια συναισθηματικά κενά που δημιουργούνται από την λάθος συμπεριφορά των γονιών, από την απουσία φίλων, από την έλλειψη αυτοπεποίθησης που οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση ακόμα και από την απουσία χόμπι. Το σημαντικότερο ρόλο τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση παίζουν οι γονείς. Γνωρίζοντας τα αίτια που οδηγούν ένα παιδί στον εθισμό, μπορούμε πολύ εύκολα να συμπεράνουμε ποια είναι τα μέτρα πρόληψης ώστε να τον αποτρέψουμε.



#### ✚ Ψεύτικη πραγματικότητα



Το παιδί δημιουργεί μια ψεύτικη εικόνα που το ευχαριστεί, όταν η πραγματικότητα είναι δυσάρεστη και βαρετή. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα οικογενειακά προβλήματα και η κακή ψυχολογική κατάσταση το ωθούν σε αυτό. Έτσι μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες, γιατί

απλούστατα στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων μας. Μπορεί να καλύψει την εξωτερική του εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή ακόμα και να παίξει διαφορετικούς ρόλους εξαιτίας της ανωνυμίας, που είναι βασικό χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Αισθάνεται την αποδοχή του διαδικτυακού κόσμου και μέσα από αυτό αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Αυτό όμως δεν κρατάει πολύ.

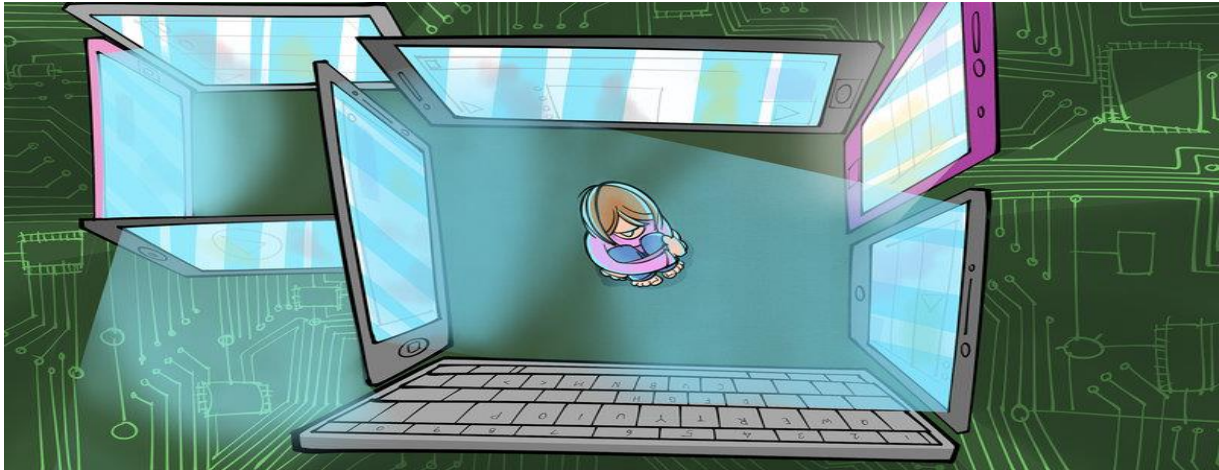
### ✚ Ο ρόλος των γονέων

Ένα σημαντικό λάθος που κάνουν οι γονείς, είναι ότι δεν θέτουν όρια στον χρόνο ενασχόλησης των παιδιών στο διαδίκτυο, με αποτέλεσμα να υπάρχουν παιδιά που ασχολούνται 6-8 ώρες ημερησίως, ενώ οι ειδικοί φωνάζουν ότι οι 2 ώρες είναι υπέρ αρκετές. Συνήθως αυτό οφείλεται σε αδιαφορία, καθώς κάποιοι γονείς προτιμούν να αφήσουν το παιδί μπροστά στην οθόνη του κινητού ή του υπολογιστή για ώρες, προκειμένου να περάσουν εκείνοι ευχάριστα ή να ξεκουραστούν. Υπάρχει όμως και μια άλλη κατηγορία, αυτή των ενοχικών γονιών οι οποίοι προσπαθώντας να εξισορροπήσουν την έλλειψη ποιοτικού χρόνου με τα παιδιά τους, λόγω εργασίας, τους επιτρέπουν τα πάντα.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παιδιά μιμούνται συμπεριφορές. Έχει παρατηρηθεί ότι ένα μεγάλο ποσοστό των εθισμένων παιδιών έχουν γονείς που επίσης ασχολούνται παραπάνω από ότι επιτρέπεται με το διαδίκτυο. Με λίγα λόγια οι γονείς έστω και άθελά τους δίνουν το κακό παράδειγμα στα παιδιά τους.



Το σημαντικότερο πράγμα που πρέπει να κάνουν οι γονείς για να ελέγχουν τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν και εκείνοι το μέσο, το οποίο δεν συμβαίνει στο βαθμό που θα έπρεπε. Επίσης καλό θα ήταν να χρησιμοποιούν κάποιες φορές το διαδίκτυο μαζί με το παιδί και να γνωρίζουν τις δραστηριότητές του στο internet. Έτσι θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα, όπως αυτά αναφέρονται παρακάτω, και να λάβουν εγκαίρως τα κατάλληλα μέτρα αντιμετώπισης.



### 2.3 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα συμπτώματα ποικίλλουν. Για να τα αναγνωρίσουν οι γονείς χρειάζεται πρώτα να είναι ενημερωμένοι οι ίδιοι και να γνωρίζουν πολύ καλά το παιδί τους. Θα πρέπει να τα διαχωρίσουν από την ενθουσιώδη χρήση του διαδικτύου. Επίσης θα πρέπει να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους και να μην αντιδράσουν ακραία. Τα βασικότερα είναι τα παρακάτω:

- ✚ Όταν βρίσκεται μακριά από την οθόνη, εκφράζει έντονη επιθυμία-λαχτάρα να ασχοληθεί με αυτήν. Αντίθετα δείχνει έντονο θυμό όταν το απομακρύνουν από την οθόνη ή διακόπτεται η σύνδεση στο διαδίκτυο.
- ✚ Προτίμηση του διαδικτύου από τη συναναστροφή με φίλους ή την οικογένεια.
- ✚ Αδιαφορεί για το σχολείο και παρουσιάζει μειωμένη επίδοση στα μαθήματα, τις δραστηριότητες στο σπίτι και τις εξωσχολικές δραστηριότητες που πριν του ήταν ευχάριστες (π.χ. Φροντιστήριο, αθλητισμός, κ.α.).
- ✚ Παραμέληση της εμφάνισης του σε βαθμό που πριν δεν συνέβαινε.

## Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

---

- ✚ Φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο.
- ✚ Απώλεια της αίσθησης του χρόνου όταν ασχολείται με το διαδίκτυο.
- ✚ Προτιμάει να κοιμάται λιγότερες ώρες για να παίξει περισσότερο.
- ✚ Βρίσκεται σε συνεχή υπερδιέγερση, αισθάνεται άγχος και σκέφτεται συνέχεια το διαδίκτυο.





**SaferInternet4Kids.gr**  
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

### 2.4 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης είναι πάντα η πρόληψη.

Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε αρχικό στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπισθεί. Με ηρεμία και ψυχραιμία μπορούν οι γονείς να αντιστρέψουν την κατάσταση, εντοπίζοντας πρώτα τα αίτια που οδήγησαν το δικό τους παιδί σε αυτή την κατάσταση και συζητώντας μαζί του χωρίς να το επικρίνουνε. Οι αλληλοκατηγορίες μεταξύ τους δεν θα βοηθήσουν.

Μειώνοντας σταδιακά τις ώρες ενασχόλησης του παιδιού στο internet και απομακρύνοντας υπολογιστές ή άλλες συσκευές από το δωμάτιο του παιδιού, τα πρώτα θετικά αποτελέσματα δεν θα αργήσουν να εμφανιστούν. Σημαντικό είναι επίσης να δώσουν στο παιδί κίνητρο να ασχοληθεί με κάτι άλλο. Αν όμως αντιληφθούν ότι δεν μπορούν να το βοηθήσουν πρέπει να ζητήσουν τη γνώμη των ειδικών.

Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε προχωρημένο στάδιο τότε σίγουρα θα πρέπει να απευθυνθούν σε παιδοψυχολόγο ή σε ψυχολόγο και παράλληλα να ενταχθούν και οι ίδιοι σε συμβουλευτική με ειδικούς.

Επίσης υπάρχουν γραμμές υποστήριξης στις οποίες μπορούν να απευθυνθούν γονείς και παιδιά.

Χρήσιμες σελίδες

Γραμμή Βοηθείας ‘help-line 210 6007686’ απευθύνεται σε παιδιά & εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών – <http://www.help-line.gr/>

Γραμμή Βοήθειας ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ 80011 80015 σε συνεργασία με τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων– <https://www.cosmote.gr/fixed/corporate/cr/relation/society/close-to-children/5>

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» – <http://youth-health.gr/>





### 3. ΕΘΙΣΜΟΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Καθημερινά, αυξάνεται ο αριθμός ενηλίκων που έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο. Αυτό αποτελεί εργαλείο της εργασίας τους, αλλά αποσπά τεράστιο κομμάτι της απόδοσης τους καθώς χρησιμοποιείται και ως μέσο γνωριμιών ή επαφών διαδικτυακά.

Η δημιουργία μιας ψεύτικης πραγματικότητας μέσα στην οποία μπορούν να κρύψουν την ανασφάλειά τους είναι και αυτή μια αιτία που προκαλεί αυτή την κατάσταση.

Η εμμονή με τα social media και την εικόνα τους, ο διαδικτυακός τζόγος, η αυξανόμενη επένδυση σε τεχνολογικό εξοπλισμό και η μείωση της απόδοσης στον εργασιακό τους χώρο είναι κάποια από τα πρώτα συμπτώματα. Ακολουθεί η κοινωνική απομόνωση, η απομάκρυνση από το οικογενειακό περιβάλλον και σταδιακά εμφανίζονται τα πρώτα συμπτώματα κατάθλιψης.



Προτεινόμενα διαγνωστικά κριτήρια αποτελούν ο χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο ως επίπεδο ικανοποίησης, η ευερεθιστότητα, η κατάθλιψη, ψευδείς δηλώσεις σε σχέση με τον πραγματικό χρόνο χρήσης.

Δυστυχώς στη χώρα μας δεν υπάρχουν κέντρα απεξάρτησης ενηλίκων από το διαδίκτυο. Είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν.



### 4. Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Η πανδημία αυτή μετέτρεψε την απαγορευτική πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο σε αναγκαίο κακό, ακυρώνοντας τους επίσημους κανόνες χρήσης οθόνης για εμάς τα παιδιά. Πολλοί γονείς ανησυχούν για τις συνέπειες που θα έχει σε βάθος χρόνου αυτή η υπέρβαση του επιτρεπόμενου χρόνου ενασχόλησης στο διαδίκτυο. Παρά τις ανησυχίες των γονιών εμείς τα παιδιά βρήκαμε πολλά θετικά στην ύπαρξη του διαδικτύου στις ζωές μας.

Χάρη στο διαδίκτυο κρατήσαμε την επικοινωνία μας με το σχολείο, με φίλους και συμμαθητές, με γιαγιάδες και παππούδες. Το σημαντικό είναι πως δεν βούλιαξε η κοινωνικότητα μας και διατηρήσαμε ένα κομμάτι της κανονικότητάς μας προσαρμοσμένη όμως στις νέες συνθήκες.

Δεν στερηθήκαμε την εκπαίδευση. Συζητώντας με τους γονείς μου και συνομήλικούς τους κατάλαβα πως μέσα στην ατυχία μας που απομονωθήκαμε μέσα στο σπίτι σε αυτήν την ηλικία, υπήρξαμε ευνοημένοι. Αν αυτό είχε συμβεί την εποχή που πήγαιναν σχολείο οι γονείς μου θα είχαν χάσει μια ολόκληρη σχολική χρονιά. Εκτός από αυτό δεν υπήρχε τότε η δυνατότητα συνεχούς επικοινωνίας με τους συμμαθητές και φίλους χωρίς τη

## Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

---

φυσική παρουσία τους. Το μόνο μέσο επικοινωνίας τότε ήταν το τηλέφωνο που το ακριβοπλήρωνες.

Το μεγαλύτερο κέρδος όμως είναι ότι νιώσαμε σωματική και ψυχολογική κούραση από την προσήλωση στην οθόνη λόγω της τηλεεκπαίδευσης και των ωρών που αφιερώνουμε σε video games, που οι περισσότεροι από εμάς παίζουμε. Στερηθήκαμε την πλατεία της γειτονιά μας, την ανέμελη βόλτα στην παραλία με γονείς και φίλους. Τα θεωρούσαμε τόσο αυτονόητα που κάποιες φορές τα θυσιάσαμε για να παίζουμε παιχνίδια στο διαδίκτυο.



Πιστεύω πως θα πρέπει να περιμένουμε να βγούμε πρώτα από την καραντίνα, να επιστρέψουμε στο σχολείο και στην κανονικότητά μας και να μπορούμε να κάνουμε ελεύθερα την βόλτα μας. Τότε μόνο θα μπορέσουμε να βγάλουμε ασφαλή συμπεράσματα για το πόσο πραγματικά αυξήθηκε ο εθισμός στο διαδίκτυο.