

Θέμα: Εθισμός στο διαδίκτυο



Όνομα: Φίλιππος Τσαπράζης
Τμήμα: Α'3
Υπεύθυνος καθηγητής: Βασιλική Κατσικώστα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Κεφάλαιο 1

Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο;

Κεφάλαιο 2

Ποιά είναι τα αίτια;

Κεφάλαιο 3

Ποιές είναι οι συνέπειες του;

Κεφάλαιο 4

Ποιοί είναι οι τρόποι αντιμετώπισης του;

Κεφάλαιο 1

Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης. Αναφέρεται στη περίπτωση όπου το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή σου από τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία σου, κυριαρχεί στη καθημερινότητα σου και είναι ένα στοιχείο της που δεν θέλουμε να αποχωριστούμε. Αν και ο όρος «εθισμός» στο Διαδίκτυο παραμένει αμφιλεγόμενος από την επιστημονική κοινότητα, εν τούτοις έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες. Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες σου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου είναι ότι σου δίνει τη δυνατότητα να προβάλλεις μια επιθυμητή και όχι την πραγματική εικόνα του εαυτού σου, χωρίς να έχεις περιορισμούς και συνέπειες. Η εξάρτηση από το διαδίκτυο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία.



Κεφάλαιο 2

Ποιά είναι τα αίτια;

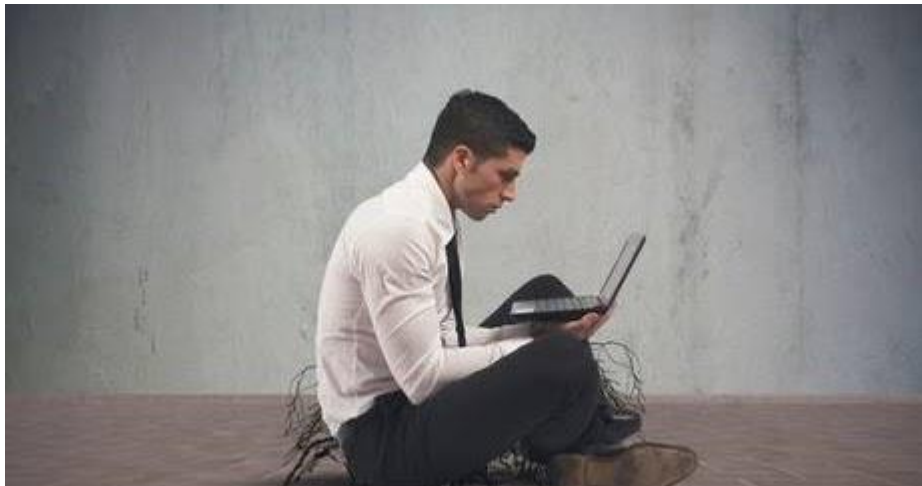
Η ενασχόληση με το διαδίκτυο χάρη στο συνδυασμό ερεθισμάτων που αυτό προσφέρει και στις ποικίλες δυνατότητές του -πρόσβαση σε αρχεία μουσικής, βίντεο, κινηματογραφικές ταινίες, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χώρους συζήτησης, παιχνίδια- επιδρά σημαντικά στη διάθεση του ατόμου και του δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα, τα οποία έρχονται πιθανώς σε αντίθεση με την καθημερινή του πραγματικότητα. Το άτομο αναζητά υπ' αυτή την έννοια τα θετικά εκείνα συναισθήματα που αδυνατεί να αντλήσει από το οικογενειακό ή κοινωνικό του περιβάλλον.

Η διαρκής καταφυγή στο διαδίκτυο μπορεί να είναι δείκτης αυξημένων εντάσεων ή δυσκολιών στο πλαίσιο της οικογένειας, και να αποτελεί απότοκο της επιθυμίας του νέου να αποστασιοποιηθεί από το συγκρουσιακό κλίμα που βιώνει στο σπίτι του.

Στο χώρο του διαδικτύου ο νέος -και ιδίως ο έφηβος- αισθάνεται την ελευθερία να υιοθετήσει και να διαμορφώσει μια προσωπικότητα διαφορετική από την πραγματική, επωφελούμενος από την απουσία οπτικής επαφής και δια ζώσης συναναστροφής με τους άλλους χρήστες. Έτσι, ζητήματα εμφάνισης, που πιθανώς του προκαλούν ανασφάλεια, αισθήματα συστολής ή αμηχανίας, που χαρακτηρίζουν την πραγματική του συμπεριφορά, όπως και κάθε πιθανό σύμπλεγμα που δυσχεραίνει τις διαπροσωπικές του σχέσεις, αίρονται χάρη στην

ανωνυμία του διαδικτύου και προσφέρουν στον νέο την ευκαιρία να «συμπεριφερθεί» και να «αλληλεπιδράσει» με άλλα άτομα με την επιθυμητή άνεση, καθώς και με το αναγκαίο αίσθημα ασφάλειας, αφού μπορεί να διακόψει ανά πάσα στιγμή την επικοινωνία αυτή.

- Το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια συνιστούν για τους νέους μια σαφώς προτιμότερη ενασχόληση απ' ό,τι η μελέτη των σχολικών μαθημάτων ή ακόμη και ο αθλητισμός· ιδίως, μάλιστα, για τους νέους που δεν έχουν καλές επιδόσεις στο σχολείο ή στις αθλητικές δραστηριότητες. Αρκετοί έφηβοι επιλέγουν, έτσι, το διαδίκτυο, αφού αυτό δεν αποτελεί για εκείνους πηγή απογοητεύσεων ή υπενθύμισης των μειονεκτημάτων τους, όπως συμβαίνει κάθε φορά που επιχειρούν να αθληθούν ή να καταπιαστούν με τα μαθήματα του σχολείου.



Κεφάλαιο 3

Ποιές είναι οι συνέπειες του;

-Ο έφηβος που είναι εξαρτημένος από το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια τείνει να αφιερώνει σε αυτές τις δραστηριότητες αρκετές ώρες καθημερινά με άμεση συνέπεια να παραμελεί τις σχολικές του υποχρεώσεις. Οι επιδόσεις του στα σχολικά μαθήματα παρουσιάζουν σημαντική κάμψη, ενώ αντιστοίχως παρατηρείται ασυνέπεια στην ολοκλήρωση των εργασιών του και συχνές καθυστερήσεις στις διάφορες εξωσχολικές υποχρεώσεις του.

-Ο έφηβος παρουσιάζει συναισθήματα εκνευρισμού, άγχους ή και κατάθλιψης σε περίπτωση που δεν μπορεί να έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο. Συνάμα, σε περίπτωση που οφείλει να λάβει άδεια από τους γονείς του για να χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο, τείνει να είναι ανειλικρινής σε ό,τι αφορά την ολοκλήρωση της μελέτης και των σχολικών του εργασιών.

-Ο έφηβος αρνείται ή επιχειρεί να αποφύγει την εκτέλεση ακόμη και απλών καθημερινών οικιακών εργασιών, όπως είναι για παράδειγμα η τακτοποίηση του δωματίου του, και δείχνει να είναι ευδιάθετος μόνο όταν βρίσκεται μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή του.

-Σε πιο έντονες περιπτώσεις εξάρτησης ο έφηβος απομονώνεται τόσο από τα μέλη της οικογένειάς του όσο και από τους φίλους του, επιλέγοντας να περνά κάθε στιγμή του ελεύθερου χρόνου του στο διαδίκτυο. Συμπεριφορά που συνοδεύεται συχνά από αισθήματα κατάθλιψης ή και διαρκούς σωματικής κόπωσης και απροθυμίας για κάθε σωματική δραστηριότητα, όπως είναι η άθληση.

-Σε ό,τι αφορά τις επιπτώσεις αυτής της εξάρτησης σε σωματικό επίπεδο, μπορούν να καταγραφούν οι διαταραχές στο σωματικό βάρος του εφήβου -αύξηση ή απώλεια βάρους-, οι πονοκέφαλοι, το θόλωμα της όρασης λόγω της συνεχούς έκθεσης στην ακτινοβολία του υπολογιστή, πόννοι στην πλάτη, καθώς και το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, λόγω της πολύωρης χρήσης του πληκτρολογίου. Ενώ, συχνές είναι και οι διαταραχές ύπνου που συνδέονται με την κατάθλιψη που προκαλείται στο άτομο, αλλά και με την επιθυμία του να παρατείνει, όσο μπορεί, τη χρήση του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της νύχτας.



Κεφάλαιο 4

Ποιοί είναι οι τρόποι αντιμετώπισης του;

Η πρόληψη αυτής της κατάστασης βαρύνει κυρίως τους γονείς του εφήβου και του παιδιού, οι οποίοι οφείλουν να αφιερώνουν καθημερινά ικανό χρόνο στην επικοινωνία μαζί του. Δεν είναι, άλλωστε, λίγες οι φορές κατά τις οποίες οι γονείς εκλαμβάνουν την ενασχόληση του παιδιού τους με το διαδίκτυο ως μια ευτυχή συγκυρία που τους απαλλάσσει από την «υποχρέωση» να δαπανήσουν χρόνο ασχολούμενοι μαζί του, ιδίως όταν λόγω του ασφυκτικού εργασιακού τους προγράμματος δεν έχουν τέτοιου είδους χρονικά περιθώρια. Το διαδίκτυο έχει υπό μία έννοια υποκαταστήσει την τηλεόραση στο να αποσπά την προσοχή των παιδιών και να προσφέρει στους γονείς τη δυνατότητα να ασχοληθούν με τις δικές τους λοιπές υποχρεώσεις. Το διαδίκτυο, εντούτοις, δεν είναι τόσο «ασφαλές» όσο τα επιλεγμένα από τους γονείς τηλεοπτικά προγράμματα, εφόσον εκθέτει το παιδί σε διαδικτυακές συναναστροφές και επιδράσεις με εν δυνάμει επικίνδυνες συνέπειες.

Οι γονείς οφείλουν να εξοικειωθούν με το διαδίκτυο και να κατανοήσουν το πλήθος των δυνατοτήτων που αυτό προσφέρει στους χρήστες του. Οφείλουν, επιπλέον, να μην το αντιμετωπίζουν με αθωότητα και να μην εθελotuφλούν απέναντι στο γεγονός ότι ο έφηβος μπορεί εύκολα να εκτεθεί σε περιεχόμενο ακατάλληλο για την ηλικία του ή να εμπλακεί σε συζητήσεις με άτομα δόλιων προθέσεων. Οφείλουν, άρα, να προνοήσουν, ώστε μέσω των αναγκαίων φίλτρων να εμποδίζουν την εμφάνιση ιστοσελίδων με ακατάλληλο περιεχόμενο και παράλληλα να διατηρούν διαρκή επαφή με το παιδί τους, ώστε να ενημερώνονται για τη διαδικτυακή του δραστηριότητα. Καίρια, άλλωστε, είναι η έγκαιρη συζήτηση σχετικά με τα οφέλη αλλά και τους κινδύνους του διαδικτύου, ώστε τα παιδιά να είναι ενήμερα τόσο για

τη μεγάλη σημασία που έχει η προφύλαξη της ιδιωτικότητάς τους, όσο και για τις συνέπειες που επιφέρει η υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

- Το γεγονός ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να προκύπτει ως αποτέλεσμα κατάθλιψης ή κάποιας άλλης διαταραχής, σημαίνει πως οι γονείς οφείλουν να ζητήσουν εγκαίρως ιατρική συνδρομή. Θα πρέπει, ωστόσο, να γίνει πρώτα σαφές πως η συνεχής ενασχόληση με το διαδίκτυο δεν συνιστά κατ' ανάγκη εξάρτηση από αυτό. Ο έφηβος ενδέχεται να το χρησιμοποιεί συχνά προκειμένου να αξιοποιήσει τις ποικίλες δυνατότητες που αυτό προσφέρει, αντιμετωπίζοντάς το κυρίως ως εργαλείο για την εκπαίδευσή του και ως μέσο για την ενίσχυση της κοινωνικότητάς του. Στην περίπτωση αυτή η διάθεση του εφήβου δεν εξαρτάται από το αν μπορεί ή όχι να περάσει αρκετές ώρες στο διαδίκτυο, και συνάμα, δεν υπάρχουν ανησυχητικές ενδείξεις σε σχέση με τη συμπεριφορά του, τις επιδόσεις του στο σχολείο και τις κοινωνικές του δεξιότητες.

Στον αντίποδα της υγιούς αυτής στάσης τοποθετείται η συμπεριφορά του εξαρτημένου από το διαδίκτυο εφήβου· πτώση στις σχολικές επιδόσεις, μελαγχολική διάθεση, εκνευρισμός, ασυνέπεια στις υποχρεώσεις και επίμονη προσκόλληση στο διαδίκτυο αποτελούν μερικούς από τους δείκτες που θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη από τη μεριά των γονιών.

- Σημαντικό βήμα για τον περιορισμό της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι η σταδιακή ένταξη άλλων δραστηριοτήτων στο πρόγραμμα του εφήβου· δραστηριοτήτων που εμπεριέχουν το στοιχείο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό, τη μουσική, το

θέατρο ή η συμμετοχή σε κάποια εθελοντική ομάδα, μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή του εφήβου από το διαδίκτυο και να προσφέρουν πιο αποτελεσματικές διεξόδους στην κοινωνικότητά του.

- Οι γονείς μπορούν, συνάμα, να λειτουργήσουν οι ίδιοι ως θετικά πρότυπα για τον έφηβο σε ό,τι αφορά την ορθή αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του. Η μελέτη βιβλίων, οι αθλητικές δραστηριότητες, όπως και κάθε άλλη δημιουργική δραστηριότητα που δεν απαιτεί τη χρήση υπολογιστή, λειτουργούν -έστω και έμμεσα- ως καίρια ερεθίσματα για την πιθανή υιοθέτηση νέων συνηθειών από τον έφηβο.

Σε κάθε περίπτωση, βέβαια, οι γονείς οφείλουν να θέσουν συγκεκριμένα όρια χρήσης του υπολογιστή, αν έχουν διαπιστώσει πως το παιδί τους αντιμετωπίζει πρόβλημα εξάρτησης. Στόχος δεν είναι η πλήρης αποχή από το διαδίκτυο, αλλά η λελογισμένη χρήση αυτού.





Ευχαριστώ για τον χρόνο σας!