

# ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ: ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ

Στράτος Τσουκάρης

Κέντρο Πρόληψης Χίου

8-2-2012

# ΕΞΑΡΤΗΣΗ-ΟΡΙΣΜΟΣ

- Πρόκειται για μια «δουλική» σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ ενός ατόμου, μιας ουσίας, μιας δραστηριότητας ή ενός άλλου ανθρώπου που αφορά σε άρση της αυτονομίας στην ψυχοκοινωνική λειτουργία του ατόμου

(Γεωργάκας, 2007)

# ΠΟΤΕ ΚΑΝΟΥΜΕ ΛΟΓΟ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΩΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- ◉ Έχει προταθεί ότι χαρακτηρίζεται λειτουργικά εξαρτητική κάθε συμπεριφορά που ικανοποιεί κάποια βασικά στοιχεία εξάρτησης:
  - Συστηματικότητα
  - Τροποποίηση της διάθεσης
  - Ανθεκτικότητα
  - Συμπτώματα στέρησης
  - Συγκρούσεις
  - Υποτροπές

(Griffiths, 2000, στο Σταυρόπουλος & Τσουκαλά, 2011)

- ◉ Μεταξύ άλλων, κάποιες μορφές τους αφορούν στο τζόγο, υπερβολική ενασχόληση με το σεξ, κλεπτομανία, υπερφαγία, ενασχόληση με υπολογιστές, ηλεκτρονικά παιχνίδια και με το διαδίκτυο (Sharira et al., 2003).

# ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ - ΟΡΙΣΜΟΙ

- ◉ Αδυναμία ελέγχου της χρήσης του ιστού, που οδηγεί σε αισθήματα πίεσης, άγχους και δυσλειτουργικές συμπεριφορές σε καθημερινές δραστηριότητες

(Shapira et al., 2003)

- ◉ Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου της οποίας η στέρηση ακολουθείται από ευερέθιστη ή δυσθυμική συμπεριφορά



(Mitchell, 2000)

# ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ: ΟΦΕΛΗ



- ◉ Μέσο εργασίας
- ◉ Συλλογή πληροφοριών
- ◉ μετάδοση της πληροφορίας με ιλιγγιώδεις ρυθμούς,
- ◉ ταχύτατη και ταυτόχρονη επαφή με διαφορετικές κουλτούρες και πολιτισμούς,
- ◉ καταφύγιο από εντάσεις και πιέσεις καθημερινότητας,
- ◉ δημόσιο χώρο συνάντησης εκατομμυρίων χρηστών, και διαμορφώνει μια νέα πραγματικότητα για όλους, ένα πρόσθετο μέσο καλλιέργειας της κοινωνικότητας
- ◉ μέσο χειραφέτησης που προσφέρει στον έφηβο μέσα από τα παιχνίδια ρόλων, την επαφή με την κουλτούρα των πολλαπλών ταυτοτήτων, που αντιπροσωπεύουν τη διαρκή μεταμόρφωση και, έτσι, να λειτουργήσει ως χώρος «μεταβατικός» (με την έννοια που δίνει ο Winnicott) κι αναγκαίος για την ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη του εφήβου.

# ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΟ ΚΑΘΙΣΤΟΥΝ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟ

- 1) Πρόσβαση και διάδοση πληροφοριών
- 2) Διαδραστικότητα (ανάπτυξη σχέσεων, φιλία, παροχή βοήθειας)
- 3) Δυνατότητα ανωνυμίας (ιδιαίτερα ελκυστική για όσους δυσκολεύονται στις σχέσεις πρόσωπο με πρόσωπο)
- 4) Αίσθηση παρουσίας (σε παιχνίδια ρόλων και εικονικά περιβάλλοντα)
- 5) Ανάπτυξη σχέσεων με κοινότητες
- 6) Εμπλοκή σε εξελισσόμενες δραστηριότητες
- 7) Ευκολία στη χρήση και άμεση ανατροφοδότηση
- 8) Λιγότερη πίεση, ευκολότερη ικανοποίηση
- 9) Ανακουφιστικό περιβάλλον (διέξοδος, αποφυγή ή αναβολή πιεστικών ή ανεπιθύμητων δραστηριοτήτων)

(Σταυρόπουλος, 2008)

# ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ

- ◉ Αδυναμία ελέγχου των παρορμήσεων
- ◉ Το άτομο δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε οικογενειακές, επαγγελματικές, εκπαιδευτικές ή κοινωνικές υποχρεώσεις
- ◉ Έχει επίγνωση ότι η συμπεριφορά του είναι δυσλειτουργική
- ◉ Διάρκεια χρήσης: κυμαίνεται από **13-38** ώρες την εβδομάδα
- ◉ Συνθήκες χρήσης (όχι εκπαιδευτικό/εργασιακό περιβάλλον)
- ◉ Εφαρμογές χρήσης (εσφαλμένη κοινωνικοποίηση)

# ΠΡΟΦΙΛ ΑΤΟΜΟΥ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΥΠΕΡΜΕΤΡΑ ΜΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ





# ΠΡΟΦΙΛ ΑΤΟΜΟΥ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΥΠΕΡΜΕΤΡΑ ΜΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

***Δεν πρέπει να δούμε όμως αυτονομημένα τα παρακάτω χαρακτηριστικά, αλλά σε συνδυασμό. Τα δίνουμε πιο πολύ για να τραβήξουμε την προσοχή και να εγείρουμε έναν προβληματισμό.***

- ⊙ Α) αφιερώνει υπέρμετρες ποσότητες χρόνου στο διαδίκτυο
- ⊙ Β) κάνει καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου
- ⊙ Γ) ο κόσμος έξω από αυτό είναι βαρετός
- ⊙ Δ) ενοχλείται από εξωτερικά ερεθίσματα όταν είναι συνδεδεμένος/-η
- ⊙ Ε) διακρίνεται από μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση
- ⊙ Στ) βιώνει έντονα αισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψης
- ⊙ Ζ) οδηγείται στην υιοθέτηση ενός φανταστικού εαυτού & ταυτότητας (virtual self)

# ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- Έρευνα ΕΠΙΨΥ-ΗΒSC (Κοκκέβη και συν., 2012):
  - διεξήχθη το 2010 σε μαθητικό πληθυσμό, με 4.944 συμμετέχοντες από 306 σχολεία (Στ' Δημοτικού, Β' Γυμνασίου & Α' Λυκείου). Η έρευνα έδειξε, μεταξύ άλλων ότι:
    - - 1 στους 4 μαθητές ασχολείται για τουλάχιστον 3 ώρες ημερησίως τις καθημερινές, ποσοστό που φτάνει το 41% τα Σαββατοκύριακα.
    - - 1 στους 6 (15,5%) εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από το διαδίκτυο.
    - Από τους 15χρονους,
      - οι 3 στους 5 (59,4%) μένουν περισσότερες ώρες από όσο προγραμματίζαν
      - 2 στους 5 (42,3%) έχουν το ίντερνετ συνέχεια στο μυαλό τους
      - 1 στους 3 (30,8%) το χρησιμοποιεί για να ξεφύγει από προβλήματα και να ανακουφίσει δυσάρεστα συναισθήματα
      - 1 στους 4 (25,4%) μένει όλο και περισσότερο για να αντλήσει ικανοποίηση

# ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- Kormas et al. (2011): Έρευνα από το «Αγλαΐα Κυριακού», με 937 μαθητές περίπου 15 ετών
  - Δυσπροσαρμοστική χρήση: 20,9%
  - Εν δυνάμει προβληματική χρήση: 19,4%
  - Προβληματική χρήση: 1,5%
- Φάνηκε οι 2 τελευταίες κατηγορίες να σχετίζονται με προσπάθεια να κοινωνικοποιηθούν, να βρουν πληροφορίες για το σεξ, διασκέδαση (π.χ. αλληλεπιδραστικά παιχνίδια) και μπορεί να σχετίζονται με αυξημένη πιθανότητα εκδήλωσης διαταραχής υπερκινητικότητας ή προβλημάτων συμπεριφοράς

# ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- ◉ Έρευνα Αντωνίας Κυπαρίση (2009), Χίος, 308 μαθητές Γυμνασίων & Λυκείων (12-17 ετών): 15% των χρηστών εμφανίζει συμπεριφορά εθισμού στο διαδίκτυο, ενώ 25,5% είναι μέτριοι ή οριακοί χρήστες.
- ◉ Siomos et al. (2008): 2200 άτομα 12-18 ετών, ποσοστό 8,2% μεταξύ εφήβων χρηστών στη Θεσσαλία
- ◉ Σιώμος (2009): Κως, 1221 άτομα, 14-19 ετών, ποσοστό: 11,3%.
- ◉ Tsitsikas et al. (2008): 897 μαθητές Γ' Γυμνασίου & Α' Λυκείου, σχολεία Αττικής: 1% ποσοστό «εθισμού» και 12,8% περιστασιακής ή συχνής «προβληματικής χρήσης διαδικτύου»

# ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ



# ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ

- ◉ Ελλείμματα κοινωνικοποίησης
- ◉ Αδυναμία διαχείρισης ματαιώσεων
- ◉ Ανάγκη μετριασμού αρνητικών συναισθημάτων
- ◉ Φυγή από πραγματικότητα που πιέζει
- ◉ Ανάγκη για νέο είδος ταυτότητας
- ◉ Μοναξιά, απουσία φιλικών σχέσεων
- ◉ Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ◉ Επιβαρυσμένο προφίλ από οικογενειακά, εκπαιδευτικά, επαγγελματικά προβλήματα

# ΔΟΜΕΣ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- ◉ A) Ιπποκράτειο ΓΝΘ- Ειδικό Ιατρείο για Εθισμό στο Διαδίκτυο  
Πέμπτη, 9πμ - 2μμ, στα εξωτερικά ιατρεία της Ψυχιατρικής Κλινικής Παιδιών & Εφήβων (2310-892417)
  - ◉ B) 18 Άνω - Τμήμα Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου  
Βουρνάζου 37, Αμπελόκηποι, (210-6448980, -6448003)
  - ◉ Γ) Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο: Συμβουλευτική Υπηρεσία φοιτητών προς αντιμετώπιση της παθολογικής χρήσης Η/Υ & διαδικτύου  
Τετάρτη, 9πμ - 2μμ (2310-992654)
  - ◉ Δ) Νοσοκομείο Παίδων «Αγλαΐα Κυριακού» - Μονάδα Εφηβικής Υγείας, Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών (210-7710824)
  - ◉ E) ΚΕΘΕΑ, 2 δομές:
    - «Πλεύση»-Μονάδα Υποστήριξης Εφήβων & Οικογενειών τους, Μαγνησίας 28 & Ζολιώτη 2, (2108218883)
    - «Εξάντας»- Κέντρο Συμβουλευτικής & Έγκαιρης Παρέμβασης για εφήβους, Ευπλοΐας 32, 2104227940
- Στόχος η ορθολογική χρήση· δύσκολη η αποχή  
→ Δεν πρέπει να αγνοούμε και το ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν το **σχολείο** και η **οικογένεια**.

# ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



# ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- ◉ *Πρόληψη*: παρέμβαση πριν την εμφάνιση του προβλήματος
- ◉ *Πρόληψη εξάρτησης από διαδίκτυο*: Η εξαρτητική συμπεριφορά δεν αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως ατομικό πρόβλημα· λαμβάνονται υπόψη ατομικοί, διαπροσωπικοί, εκπαιδευτικοί, οικογενειακοί και ευρύτερα κοινωνικοί παράγοντες.

# ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

## ◉ *Διπλός Βασικός στόχος:*

- να ανιχνευθούν όσοι παράγοντες οδηγούν στην προβληματική χρήση του διαδικτύου &
- να ενισχυθούν όσοι μπορούν να διαδραματίσουν προστατευτικό ρόλο.

# ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

## ◉ Πρόθεσή της:

- να προαγάγει προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και εφήβων,
- να τους δώσει στόχους και όραμα για τη ζωή,
- να καλλιεργήσει δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να αποφεύγουν επιβλαβείς επιλογές και να έχουν ομαλή κοινωνικοποίηση, ώστε να μη νιώθουν την ανάγκη να καλύψουν οποιαδήποτε συναισθηματικά και κοινωνικά ελλείμματα διαμέσου της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου

# ΡΟΛΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

- ⊙ Είναι σημαντικό να μπαίνει χρονικό όριο στη χρήση του ίντερνετ από τους ανήλικους ημερησίως
- ⊙ Προστατευτικοί παράγοντες:
  - Υγιείς σχέσεις & επικοινωνία με παιδιά
  - Τήρηση ορίων
  - Να έχει ο γονιός μια εικόνα για τις δραστηριότητες του παιδιού
  - Καλή διαχείριση συγκρούσεων
  - Ικανοποίηση του παιδιού από τις σχέσεις με γονείς

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- ◉ Εκτός από την οικογένεια, σημαντικό ρόλο μπορεί να διαδραματίσουν και το σχολικό πλαίσιο και οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί ως προς την πρόληψη.
- ◉ Εξαρτάται αφενός από τη στάση του εκπαιδευτικού, του σχολικού πλαισίου και του ευρύτερου εκπαιδευτικού συστήματος απέναντι στην πρόληψη και προς τους νέους κι αφετέρου από την εφαρμογή σχετικών προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, με στόχο την Πρωτογενή Πρόληψη.

# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ◉ Κοκκέβη, Α., Ξανθάκη, Μ., Φωτίου, Α., Καναβού, Ε. (2012). Χρήση Η/Υ και ίντερνετ από τους εφήβους. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας. Αθήνα.
- ◉ Kormas, G., Critselis, E., Janikian, Kafetzis, D. & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BioMedCentral Public Health*, 11, 595.
- ◉ Κυπαρίσση, Α. (2009). Έρευνα για τον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο στην περιοχή της Χίου. Προφορική εισήγηση στο 1ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο «Έρευνα, Πρόληψη, Αντιμετώπιση των Κινδύνων στη Χρήση του Διαδικτύου», Λάρισα.
- ◉ Μάτσα, Κ. (2009). Εξάρτηση από το διαδίκτυο: Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 108, 78-86.
- ◉ Σιώμος, Κ. (2009). Απογραφική έρευνα για τον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο στο νησί του Ιπποκράτη: Συγκριτική ανάλυση μελετών από την Ελλάδα και τον κόσμο. Προφορική εισήγηση στο 1ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο «Έρευνα, Πρόληψη, Αντιμετώπιση των Κινδύνων στη Χρήση του Διαδικτύου», Λάρισα.
- ◉ Siomos, K.E., Dafouli, E. D., Braimiotis, D.A., Mouzas, O.D., & Angelopoulos, N. V. (2008). Internet addiction among Greek adolescent students. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(6), 653-657.
- ◉ Σταυρόπουλος, Β. (2008). Προβληματική χρήση του διαδικτύου: Μια νέα μορφή εξάρτησης; Παράμετροι υψηλού κινδύνου. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 104, 116-127.
- ◉ Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, A., Spiliopoulou, T., Louizou, A., Konstantoulaki, E., Kafetzis, D. (2008). Internet use and misuse: a regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 168(6), 655-665.
- ◉ Young, K. S. (2004). Internet addiction. A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

# ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ!

Κέντρο Πρόληψης Χίου  
Ροδοκανάκη 42 & Νεοφύτου Βάμβα  
22710-40704 & -20838

[www.prolipsihiou.gr](http://www.prolipsihiou.gr)

[kphiou@otenet.gr](mailto:kphiou@otenet.gr)