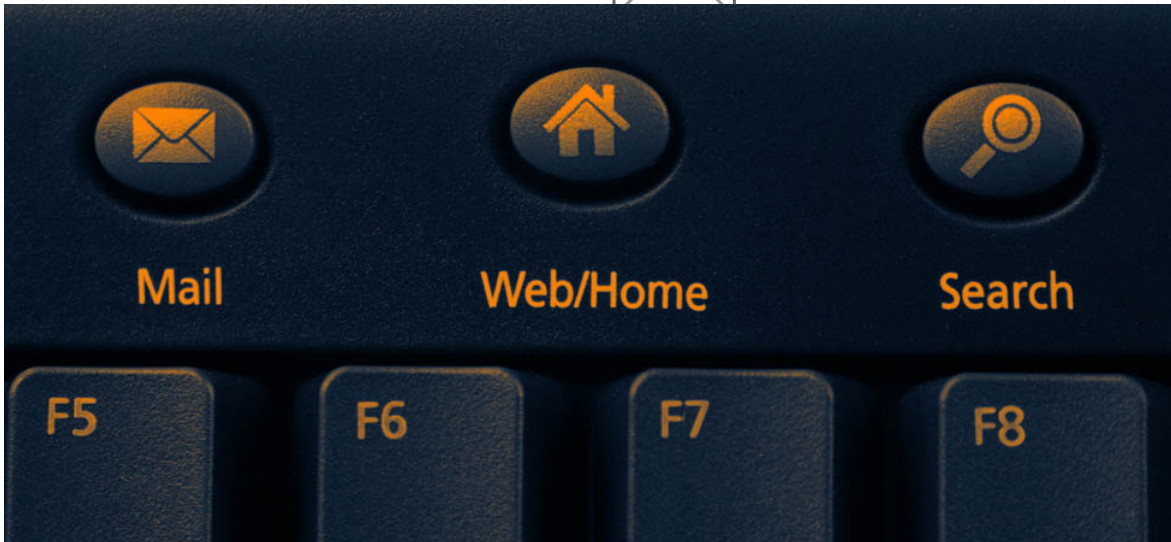


## Διεθνής Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο: κίνδυνος ο εθισμός των νέων

/ [Πεμπτούσία](#)

Image not found or type unknown



**Σήμα κινδύνου προς γονείς και εκπαιδευτικούς για το σοβαρό πρόβλημα του εθισμού των νέων στο διαδίκτυο, εκπέμπουν παιδοψυχίατροι και ψυχοθεραπευτές. Το πρόβλημα, σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία, τείνει να πάρει διαστάσεις «επιδημίας» σε παγκόσμιο επίπεδο , καθώς σύμφωνα με μελέτες στην Ασία το ποσοστό εθισμού είναι πάνω από 10%, στην Αμερική 7,5% και στην Ελλάδα κοντά στο 10%.**

Στην Κίνα υπολογίζονται σε πάνω από 10 εκατομμύρια οι εθισμένοι νέοι, ενώ στην Νότια Κορέα μετά από 10 θανάτους, που προκλήθηκαν από υπερβολική παρορμητική χρήση του διαδικτύου, ο εθισμός θεωρείται από τα πιο σοβαρά θέματα δημόσιας υγείας.

«Το διαδίκτυο είναι ένα μέσο που έχει αλλάξει την ζωή μας σε μεγάλο βαθμό. Διευκολύνει την καθημερινότητα μας, δίνει απίστευτες πληροφορίες, αλλά ουδέν καλό αμιγές κακού» τονίζει η παιδοψυχίατρος κ. Μερσύνη Αρμενάκα ([www.armenakamersyni.com](http://www.armenakamersyni.com)), με την ευκαιρία της 11ης Φεβρουαρίου (Διεθνής Ημέρα Ασφαλούς πλοήγησης στο Διαδίκτυο).

Το διαδίκτυο, σύμφωνα με τους ειδικούς, αποτελεί πλέον στοιχείο της ζωής μας

αλλά ο τρόπος που χρησιμοποιείται σχετίζεται κατά πολύ με τις ανάγκες των ατόμων. Κρύβει δε κινδύνους και παγίδες για τους νέους που μόνο με την επικοινωνία και την υποστήριξη της οικογένειας μπορούν να αντιμετωπισθούν.

«Σε όλες τις μορφές εθισμού, ότι και αν αφορά, όπως το διαδίκτυο ή τη χρήση ουσιών ή τα θέματα διατροφής έχει διαπιστωθεί ότι είναι καταλυτικός ο παράγοντας οικογένεια είτε ως αιτία είτε ως έγκαιρη παρέμβαση» εξηγεί η κ. Αρμενάκα και προσθέτει

«Στην κλινική παιδοψυχιατρική πρακτική τα παιδιά που φτάνουν στο σημείο να εθιστούν στο διαδίκτυο είναι παιδιά με ελλιπή επικοινωνία με τους γονείς τους και δύσκολη – παθολογική καθημερινότητα. Παιδιά που ψάχνουν τρόπο να αποκοπούν από τα προβλήματα της καθημερινότητας και να κατευνάσουν τα έντονα αισθήματα που τα κατακλύζουν μέσω ενός τρόπου που τους αποσυνδέει από την πραγματικότητα».

#### ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΝΕΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Οι γονείς θα πρέπει να κινητοποιηθούν άμεσα όταν το παιδί τους:

- Έχει καθημερινή πολύωρη πλοήγηση στο διαδίκτυο
- Παραμελεί τις υποχρεώσεις του λόγω της πλοήγησης
- Έχει μειωμένη απόδοση στο σχολείο
- Προτιμά την πλοήγηση από την επαφή με κάποιο φίλο ή μέλος της οικογένειας
- Γίνεται επιθετικό σε ερωτήσεις γύρω από την χρήση του διαδικτύου
- Σκέφτεται ότι η ζωή θα είναι ανιαρή χωρίς το internet
- Χάνει ώρες ύπνου εξαιτίας πολλών ωρών παραμονής στο διαδίκτυο
- Προσπαθεί να κρύψει πόσες ώρες είναι online
- Προτιμά την πλοήγηση από την έξοδο με φίλο από το σπίτι
- Έχει μεγάλο εκνευρισμό
- Αποτυγχάνει, μετά από συζήτηση, να μειώσει τις ώρες στο ίντερνετ παρά την προσπάθεια του.

Οι πρώτες τους κινήσεις θα πρέπει να είναι ο έλεγχος του email, του facebook και

του twitter, ενώ παράλληλα θα πρέπει να ζητήσουν την γνώμη ενός παιδοψυχιάτρου.

Η θεραπεία είναι είτε ατομική ψυχοθεραπεία βασισμένη σε Γνωσιακού Τύπου παρεμβάσεις και ψυχοεκπαίδευση, είτε ομαδική και οικογενειακή ψυχοθεραπεία σε εξειδικευμένα κέντρα αντιμετώπισης του Εθισμού στο Διαδίκτυο.

Υπάρχουν και κάποια εγχειρίδια αυτοβοήθειας ξένης βιβλιογραφίας που βοηθούν σε ηπιότερα προβλήματα ή για αρχική ενημέρωση του ατόμου. Επίσης υπάρχουν ιστοσελίδες (netaddiction.com, globaladdiction.org, healthyplace.com) για τεστ, τα οποία μπορεί να συμπληρώσει το παιδί για μια αδρή εκτίμηση αν χρειάζεται να γίνει άμεση παραπομπή για αντιμετώπιση του φαινομένου από ειδικούς της ψυχικής υγείας.

## ΑΓΝΩΣΤΟ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ

Σύμφωνα με τα στοιχεία πρόσφατη έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (πανελλαδικό δείγμα 1007 εφήβων 15-16 χρόνων) τα εθισμένα παιδιά έχουν χαμηλή βαθμολογία στο σχολείο (βαθμός μικρότερος του 12) σε σύγκριση με αυτά που ασχολούνται με το διαδίκτυο σε φυσιολογικά πλαίσια.

Επίσης, επιδίδονται σε παιχνίδια τύχης και χρησιμοποιούν υλικό με σεξουαλικό περιεχόμενο σημαντικά συχνότερα από τους υπόλοιπους.

«Παρατηρώντας την ψυχοπαθολογία που παρουσιάζουν οι εθισμένοι νέοι διαφαίνονται αυξημένες τάσεις αυτοεπιθετικότητας και παραβατικών συμπεριφορών, ενώ ακόμα και οι νέοι με την οριακή χρήση (στάδιο προ της «εξάρτησης», ωστόσο προβληματική χρήση) παρουσιάζουν τάσεις καταθλιπτικού συναισθήματος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κοινωνικό άγχος.

Γενικά οι έφηβοι με προβληματική χρήση φαίνεται να αποκτούν μια κακώς εννοούμενη «άνεση» με το διαδίκτυο καταργώντας όρια και παρουσιάζοντας συμπεριφορές υψηλού κινδύνου» καταλήγει η κ. Αρμενάκα.

Πέρα από τους κινδύνους αυτούς οι νευροεπιστήμονες προχωρούν ένα βήμα ακόμη ανησυχώντας για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στις μελλοντικές γενιές σε επίπεδο ανατομικό και παθοφυσιολογικό.

Κι αυτό γιατί είναι γνωστό τις τελευταίες δεκαετίες ότι ο εγκέφαλος δεν είναι ένα στατικό όργανο αλλά διαμορφώνεται σε όλη μας την ζωή. Από την νευροβιολογική οπτική φαίνεται ότι η λειτουργία του εγκεφάλου μας είναι αποτέλεσμα μιας διαρκούς σύνδεσης νευρωνικών κυκλωμάτων που επηρεάζονται από την φύση μας,

την ανατροφή μας, τις εμπειρίες μας και την κληρονομικότητα που φέρουμε.

Δηλαδή οι γονεϊκές μας επιδράσεις, γνωριμίες που κάνουμε στην ζωή μας, ακόμα και η ψυχοθεραπεία αλλάζουν τον εγκέφαλο αλλάζοντας τις συναπτικές συνδέσεις των νευρώνων και τα κυκλώματα των νεύρων. Οι ανθρώπινες γνωριμίες δημιουργούν νευρωνικές συνδέσεις, όπως ανέφερε ο Siegel ήδη από το 1999. Οι εμπειρίες διαμορφώνουν τον εγκέφαλο δηλαδή ουσιαστικά η Εμπειρία είναι βιολογία ,σύμφωνα με τον ίδιο ερευνητή.

Επειδή ο εγκέφαλος είναι ένα προσαρμόσιμο όργανο και οι δομές του χτίζονται μέσα από τις αλληλεπιδράσεις με τους άλλους γύρω μας ,όταν λείπουν οι επιδράσεις αυτές οι συνέπειες μακροχρόνια θα είναι παρόμοιες με αυτές του ιδρυματισμού στα μωρά.

Παιδοψυχιατρικές μελέτες παρατήρησης σε μωρά που ζούσαν σε ορφανοτροφεία, έδειξαν ότι μωρά που είχαν τα απαραίτητα υλικά αγαθά αλλά στερούνταν το χάδι και την ανθρώπινη επικοινωνία αδυνατούσαν να αναπτυχθούν σωματικά και νοητικά και πέθαιναν. Αναλογικά η έλλειψη επαφής σε μεγαλύτερες ηλικίες οδηγεί σε κοινωνικό μαρασμό και κάτι τέτοιο φαίνεται να προκαλεί η εμμονή με την online ζωή.