

**ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ  
ΜΟΝΑΔΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ 18ΑΝΩ –ΨΝΑ**



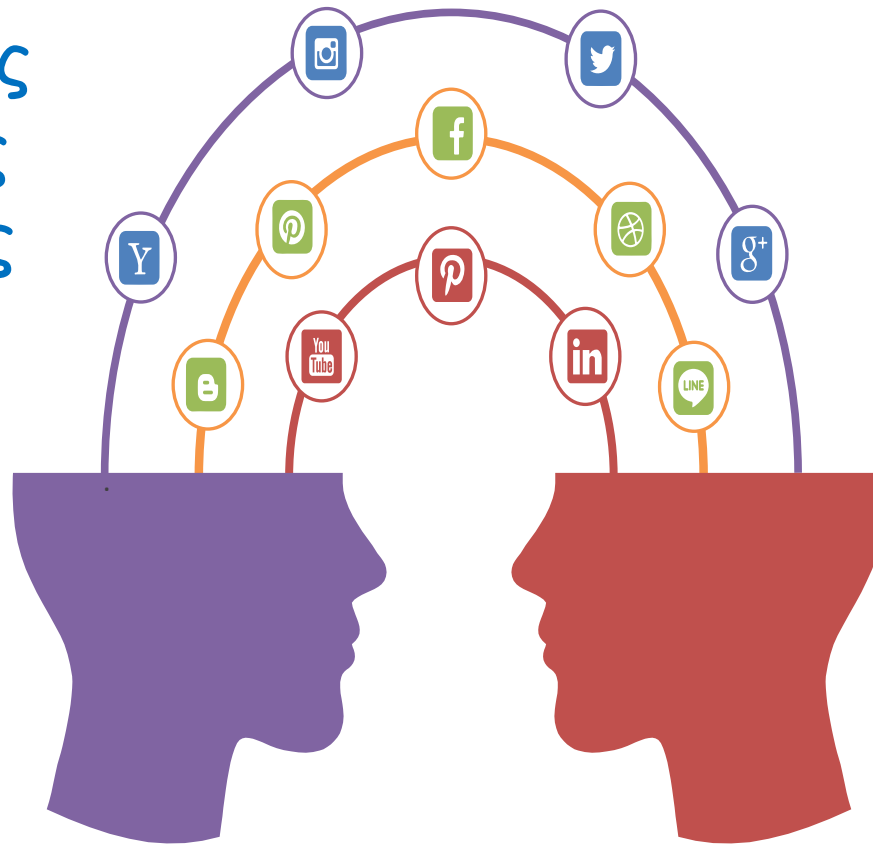
**Στέλλα Χρηστίδη**  
**Ψυχίατρος**  
**Δ/ντρια Μονάδας Απεξάρτησης 18 Άνω**  
**Επιστημονική Υπεύθυνη**  
**Τμήμα Προβληματικής Χρήσης**  
**Διαδικτύου 18 Άνω**  
**ΨΝΑ**

# Τι είναι το διαδίκτυο;



# Το Διαδίκτυο είναι ένας καταπληκτικός κόσμος....

- επικοινωνίας
- μάθησης
- εκπαίδευσης
- ψυχαγωγίας
- ενημέρωσης
- εργασίας
- σχέσεων



**Μια ανεξάντλητη πηγή πληροφοριών**

- **Μ**παμπά, είμαι ερωτευμένη  
με ένα αγόρι που ζει μακριά.  
Εγώ είμαι εδώ κι' αυτός ζει στην Αυστραλία!  
- Πώς συνέβη?

- **Κ**οίτα, συναντηθήκαμε σε ένα site γνωριμιών,  
μετά έγινε φίλος μου στο Facebook,  
κάναμε κάποιες μεγάλες συζητήσεις με WhatsApp,  
μου εκδηλώθηκε στο Skype  
και τώρα είμαστε δύο μήνες μαζί μέσω Viber ...  
μπαμπά... χρειάζομαι την έγκριση  
και την ευχή σου! "

- **Βεβαίως!**

παντρεύτείτε με ένα "Ναι"  
στο Twitter... αγοράστε  
τα παιδιά απ' το Amazon  
πληρώστε με PayPal.  
**Κ**αι αν μια μέρα δεν  
τον αντέχεις άλλο,  
πουλησέ τον στο eBay!



- 1 στα 3 παιδιά χρησιμοποιεί tablets ή smartphones πριν καν μιλήσει





Σχέδια παιδιών που βλέπουν καθημερινά μέχρι μία ώρα τηλεόραση:



Σχέδια παιδιών που βλέπουν καθημερινά τουλάχιστον 3 ώρες τηλεόραση:



- Το 95% των νέων 14 -19 ετών κάνει χρήση του διαδικτύου η οποία μπορεί να γίνει προβληματική σε ποσοστό 10%-20%



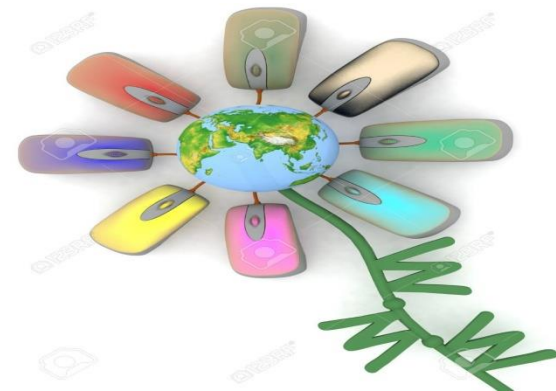
- Οι νέοι σήμερα με τη σταθερή χρήση της τεχνολογίας βρίσκονται σε μια κατάσταση εγρήγορσης λόγω της συνεχούς έκθεσής τους σε ερεθίσματα (ειδοποιήσεις, μηνύματα, likes) με αρνητικές συνέπειες στον ύπνο, την συγκέντρωση και τη μνήμη.





# Και όταν αποσυνδέονται...

- επιθετικές εκρήξεις θυμού όταν τους αφαιρούνται βίαια οι συσκευές
- ελλιπή ικανότητα συγκέντρωσης όταν παύουν να δέχονται αδιάκοπα ερεθίσματα από τις συσκευές τους
- αίσθηση ότι βαριούνται, όλα είναι αδιάφορα και βαρετά όταν δεν έχουν μια συσκευή στα χέρια τους
- FOMO, No-mo-phobia



# Οι έφηβοι και τα παιδιά σήμερα

- **Η γενιά Z**
- Τους λένε Zoomers, γενιά του TikTok ή και παιδιά του κορωνοϊού και είναι όσοι γεννήθηκαν από το 1996 έως το 2015.
- Οι Zoomers γεννήθηκαν στο διαδίκτυο, «digital natives» όπως χαρακτηρίζονται, αφού ο κόσμος πριν από την εποχή των smartphones είναι γι' αυτούς σαν να μην υπήρξε ποτέ.
- Περνούν τις μέρες τους στο TikTok.



- Η γενιά Z θεωρεί την τεχνολογία αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ζωής, προέκταση του εαυτού της.
- Το 58% δηλώνει ότι δεν αντέχει περισσότερες από τέσσερις ώρες χωρίς Internet.
- 9/10 θεωρούν αποδεκτό να χρησιμοποιούν το τηλέφωνό τους ακόμα και μέσα στο μπάνιο.
- Κάθε ένας από αυτούς θα περάσει σχεδόν έξι χρόνια της ζωής του στα social media, αφού αυτή η δραστηριότητα απορροφά περισσότερο χρόνο από ότι το φαγητό, το διάβασμα και η κοινωνικοποίηση μαζί.

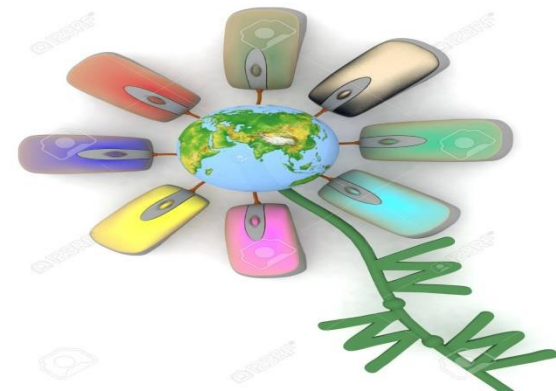




- Παρότι πάντα online και connected, η Generation Z είναι μια γενιά μοναχική.
- Είναι η πιο μελαγχολική γενιά.
- Η εύκολη πρόσβαση στην πληροφορία τελικά σημαίνει ότι βομβαρδίζονται με τραγικές ειδήσεις από όλο τον κόσμο ή με άπιαστα πρότυπα από τα social media, με αποτέλεσμα η ψυχική τους υγεία να κλονίζεται.
- Και βέβαια, η πανδημία δεν θα μπορούσε παρά να κάνει τα πράγματα χειρότερα.
- Οι Zoomers έχουν την ατυχία να ενηλικιώνονται σε μια περίοδο όπου το μέλλον μοιάζει αβέβαιο.

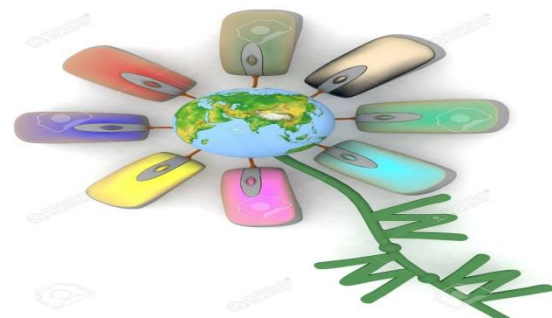
# Νέοι και διαδίκτυο

- Ο νέος επηρεάζεται (...εθίζεται) στο διαδίκτυο από την ψευδαίσθηση που αποκτά ότι μπορεί να κάνει τα πάντα. Να σκοτώσει, να πεθάνει και να αναστηθεί, να γίνει ήρωας, μοντέλο, αγρότης, πυρηνικός επιστήμονας και να τον χειροκροτεί το εικονικό κοινό του.
- Παίζει παιχνίδια μεταμορφώσεων. Οδηγεί το avatar του σε κόσμους μαγικούς που θα ήθελε να ζήσει, κατρακυλώντας σε μία ψεύτικη παντοδυναμία που τον παρασύρει στη σύγχυση της εικονικής με την φυσική πραγματικότητα.



# Τα λόγια των ειδικών...

- Το πνεύμα μου καταναλώνεται στην οθόνη, χάνεται η επαφή με το σώμα, βρίσκομαι σε μια μόνιμη μέθη, είμαι ένα ζόμπι
- Φθείρεται η μνήμη μου
- Το διαδίκτυο μου προσφέρει θαλπωρή (σε ηλικία 10 ετών απόπειρα αυτοκαταστροφής γιατί αισθανόταν ότι δεν τον ήθελε κανείς)
- Δεν έχω λόγο ύπαρξης, ο υπολογιστής όμως μείωσε τις πιθανότητες να κάνω κακό στον εαυτό μου γιατί εκεί έχω κάτι να κάνω







- Απομονωμένοι χάνουν το τρένο της εφηβείας, μιας εφηβείας σημαντικής για την ανάπτυξη των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων τους.
  - Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση
    - Ανυπόμονοι
    - Ανικανοποίητοι
    - Ανασφαλείς
    - Φοβισμένοι
    - Αγχωμένοι

# Γιατί οι έφηβοι αγαπούν το διαδίκτυο;

Διασκεδάζουν

Ανάγκη να ενσωματωθούν σε κάποια ομάδα

Θέλουν να ζήσουν καινούριες εμπειρίες και να πάρουν και κάποια ρίσκα

Ηρεμούν

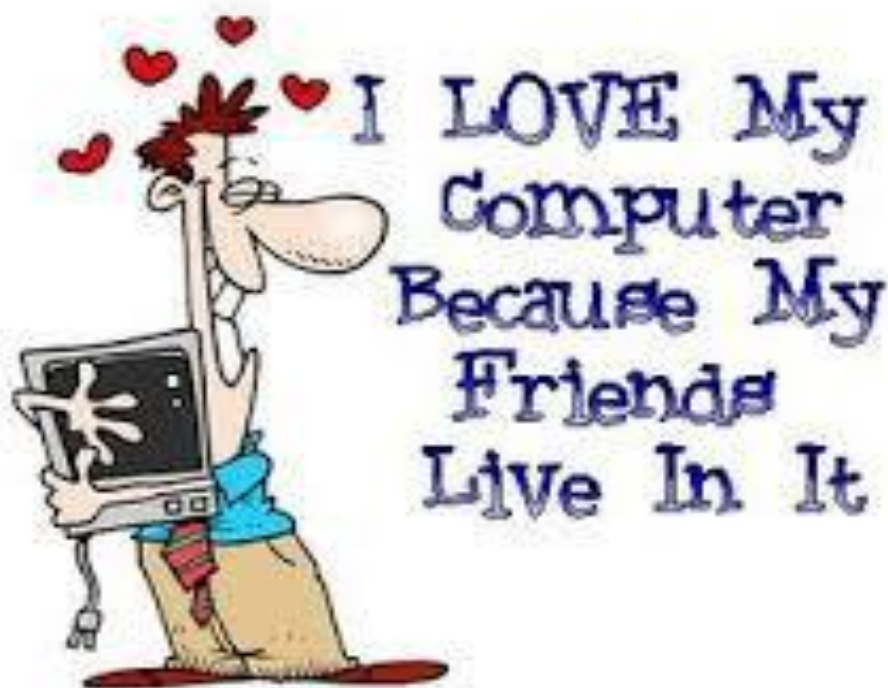
Αντιμετωπίζουν το άγχος, τον πόνο ή την ανία



# Διαδικτυακοί Κίνδυνοι



# Εθισμός στο διαδίκτυο



# Το πέρασμα στην εξάρτηση



• Η Χρήση του διαδικτύου ικανοποιεί ανάγκες (διασκέδαση, πληροφόρηση, κοινωνική αλληλεπίδραση)

• Επανάληψη της χρήσης (οι αγαπημένες δραστηριότητες μετατρέπονται σε αυτόματες, συνήθειες συμπεριφοράς οι οποίες ενεργοποιούνται με λιγότερη επίγνωση, προσοχή, σκοπιμότητα, έλεγχο)

• Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, οι οποίες ανακουφίζουν τη δυσφορική διάθεση είναι εν δυνάμει παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στην απώλεια του ελέγχου

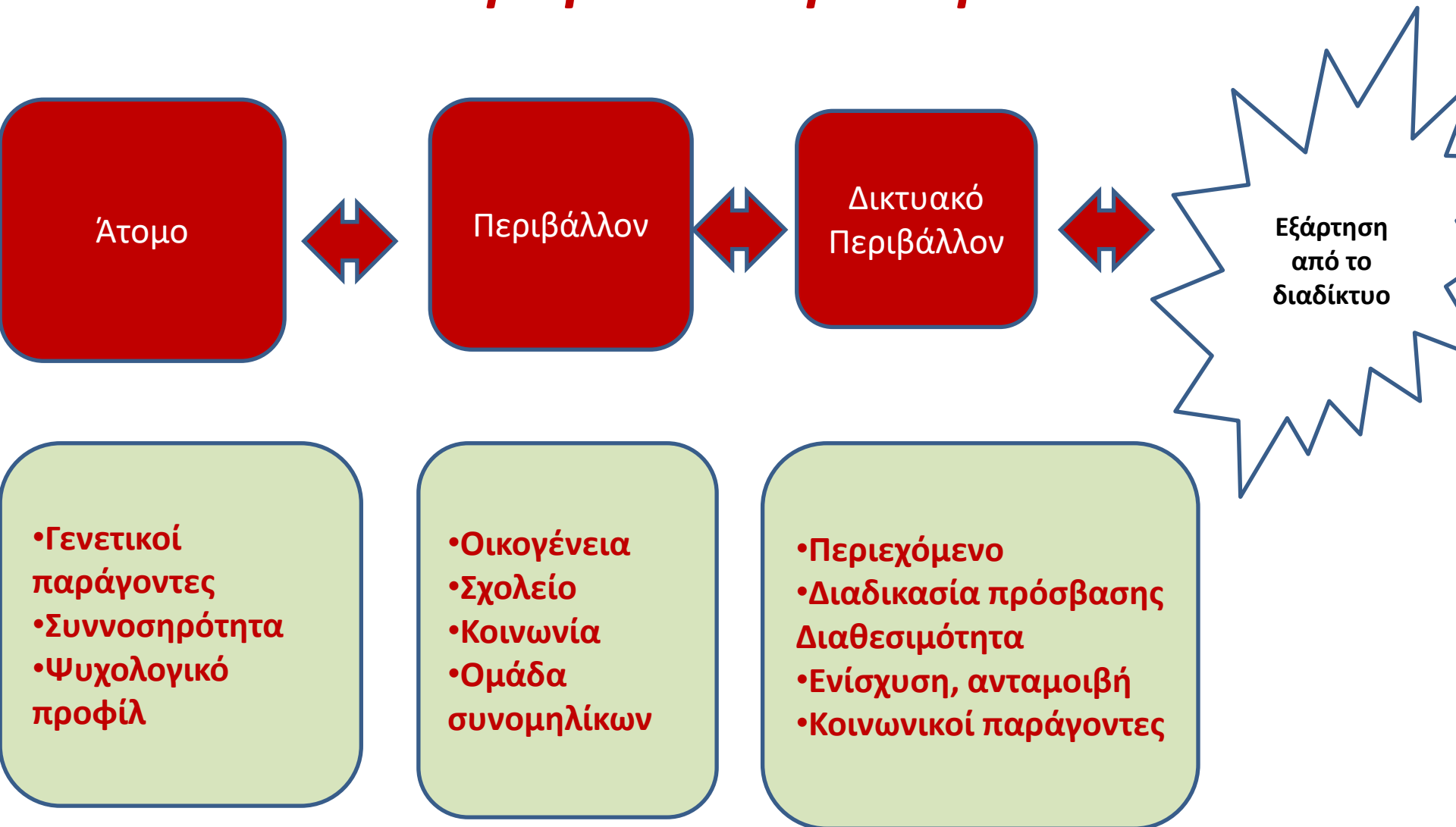
# Εξάρτηση από το Διαδίκτυο

- Ο κρισιμότερος ίσως, ψυχολογικός, προβλεπτικός παράγοντας για τον εθισμό στο διαδίκτυο, είναι η ανάγκη **μετριασμού έντονων αρνητικών συναισθημάτων.**
- Ως άλλη όψη, του ίδιου ωστόσο παράγοντα, θα μπορούσε να εκληφθεί η ανάγκη για **εξασφάλιση θετικών βιωμάτων, που ικανοποιείται από τη χρήση υπηρεσιών του ιστού, μέσα από αισθήματα ενθουσιασμού, ανεξαρτησίας και απελευθέρωσης, όσο κάποιος είναι σε σύνδεση**





# Διαδικτυακή εξάρτηση: ένα σύνθετο και πολυπαραγοντικό φαινόμενο



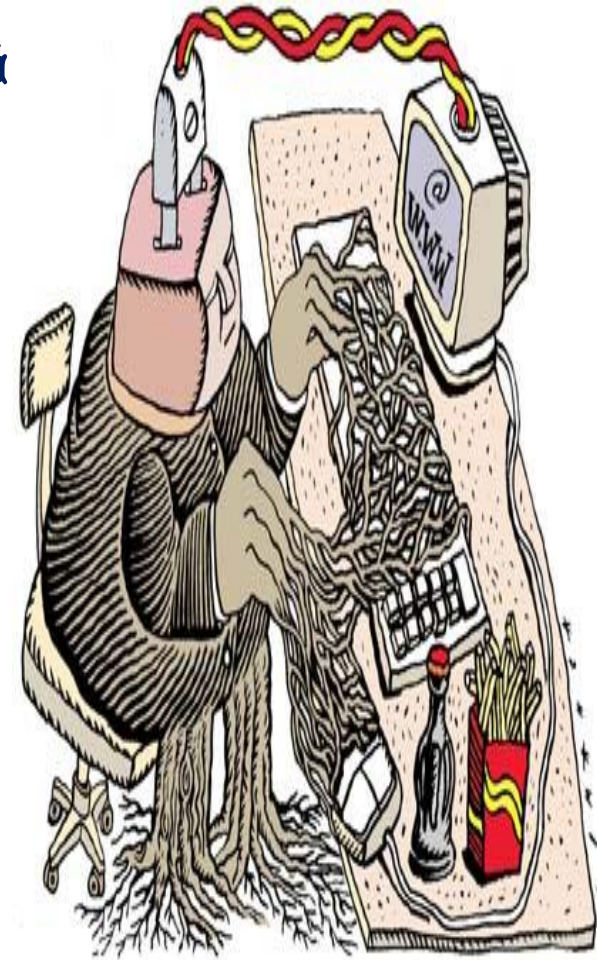
# Κλινική εικόνα/προφίλ

- 42 ώρες χρήσης/εβδομάδα (Σιώμος 2013)
- Πάνω από τις 15 ώρες/εβδομάδα αρχίζουν τα προβλήματα σε επίπεδο οργάνωσης της καθημερινότητας
- Η ηλικία εμφάνισης του εθισμού συνεχώς μειώνεται
- Παιχνίδια, τζόγος και Κοινωνικά δίκτυα οι κύριες εθιστικές ασχολίες (Floros & Siomos 2012)
- Η κατάθλιψη, είναι η συχνότερη συννοσηρή διαταραχή.
- Η ΔΕΠ-Υ αποτελεί καλύτερο προγνωστικό από την Κατάθλιψη στην ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο (Sariyska et al. 2015).



# Επιπτώσεις από την προβληματική χρήση του διαδικτύου από τον έφηβο

- Μείωση του χρόνου που περνά με την οικογένειά
- Περιορίζει τις αγαπημένες του συνήθειες & τις κοινωνικές συναναστροφές
- Παραμελεί το διάβασμα, τις σχολικές υποχρεώσεις, τη σωματική υγιεινή
- Μειώνεται η συνολική διάρκεια του ύπνου
- Απομόνωση
- Παραμέληση της υγείας, σωστής διατροφής, σωματικής δραστηριότητας
- Αυξάνεται ο κίνδυνος παχυσαρκίας, μυοσκελετικών συμπτωμάτων & οφθαλμικών παθήσεων.

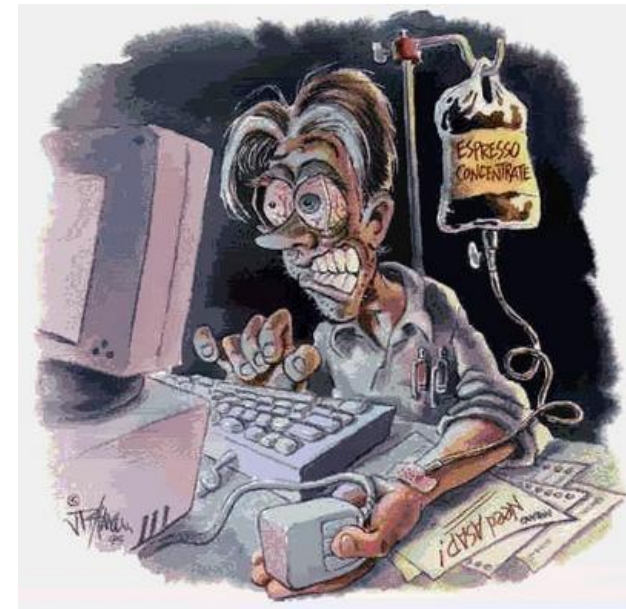


# Παράγοντες κινδύνου



- Υπεραπασχόληση με το διαδίκτυο από την παιδική/εφηβική ηλικία
- Συνύπαρξη κάποιας ψυχικής νόσου από την παιδική/εφηβική ηλικία
- Σχολικός εκφοβισμός
- Βία στην οικογένεια, διαζύγιο γονέων, έλλειψη επικοινωνίας

Συννοσηρότητα.....  
Φθάνει ως το 86%  
Block, 2008





**Στόχος της θεραπείας δεν είναι η αποσύνδεση από την τεχνολογία, αλλά η κοινωνική και συναισθηματική ευεξία ,  
ως συνέπεια υγιών  
προσωπικών επιλογών**

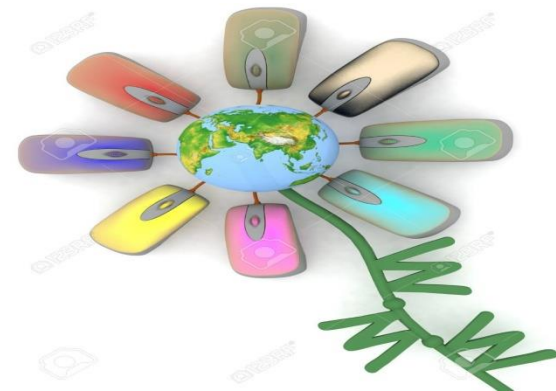
**Στην πράξη στόχοι της  
θεραπείας είναι:**

- ο έλεγχος της χρήσης,
- η βελτίωση της συμπτωματολογίας
- η ανάληψη ευθυνών,
- η επιλογή σωστής, διατροφής,
- ο καλός ύπνος,
- η άθληση,
- η ολοκλήρωση των σπουδών,
- η εκπλήρωση της στρατιωτικής θητείας,
- η δημιουργία στενής σχέσης και
- η συνειδητή επιλογή ζωής μέσα στον πραγματικό κόσμο!



# Πώς προστατεύουμε τα παιδιά

- Είναι κάτι δύσκολο, όχι όμως ανέφικτο  
“Το κλειδί είναι να αποτρέψεις τα παιδιά από το να κολλήσουν σε οθόνες. Αυτό σημαίνει πραγματικά τουβλάκια αντί των ψηφιακών τους avatar, βιβλία αντί για tablets, φύση και άθληση αντί για τηλεόραση...





# ΠΟΣΗ ΩΡΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ;

Οι νέες συστάσεις της Αμερικανικής  
Ακαδημίας Παιδιατρικής

18  
μηνών  
ή  
μικρότερο



Ιδανικά καθόλου.

Εξαίρεση αποτελούν  
μόνο τα live video  
chats με μέλη  
της οικογένειας  
ή φίλους.

18  
μηνών  
έως  
2 ετών



Ιδανικά καθόλου.

Κατ'εξαιρέσιν,  
εκπαιδευτικά βίντεο  
κατάλληλα  
για παιδιά 2 ετών,  
για μερικά λεπτά  
παρουσία γονέα.

2 έως  
5 ετών



Όχι περισσότερο από  
μία ώρα ημερησίως.

Οι γονείς θα πρέπει να  
βλέπουν αυτό που  
παρακολουθεί το παιδί,  
για να βεβαιώνονται,  
ότι είναι κατάλληλο  
για την ηλικία του  
και κατανοητό.

6 ή μεγαλύτερο



Πρέπει να μπαίνουν  
σαφή όρια στον χρόνο  
θέασης και στον τύπο  
οθόνης που  
χρησιμοποιεί το παιδί.

Μην επιτρέπετε τον  
χρόνο μπροστά στην  
οθόνη και επηρεάζει  
τον ύπνο, την άσκηση ή  
άλλες συμπεριφορές  
του παιδιού.

Καθορίστε οικογενειακό  
χρόνο με κλειστές οθόνες,  
όπως η ώρα του φαγητού  
ή όταν οδηγείτε, αλλά και  
δωμάτια χωρίς οθόνες,  
όπως π.χ. οι κρεβατοκάμαρες.

Μη σταματάτε να μιλάτε στα  
παιδιά για την ασφάλεια  
και τον εθισμό στις οθόνες,  
αλλά και για τον σεβασμό  
στους άλλους τόσο online  
όσο και offline.

# Πρόληψη σημαίνει να διδάξουμε τους νέους πως.....



.....η πραγματική ζωή δεν είναι μέσα στον υπολογιστή, αλλά έξω από αυτόν. Το διαδίκτυο μας βοηθά να την κάνουμε ευκολότερη και πιο δημιουργική αλλά σίγουρα δεν μπορεί με κανέναν τρόπο να την αντικαταστήσει.

Για να τους πείσουμε όμως πρέπει να έχουμε και εμείς οι “μεγάλοι και σοφοί” ξεκάθαρες απόψεις για τη ζωή, την οικογένεια, την κοινωνία.

Μια πρόταση μπορεί να είναι η παρακάτω.....



**Αν το παιδί σας ξέρει να  
παίζει με το κινητό...**

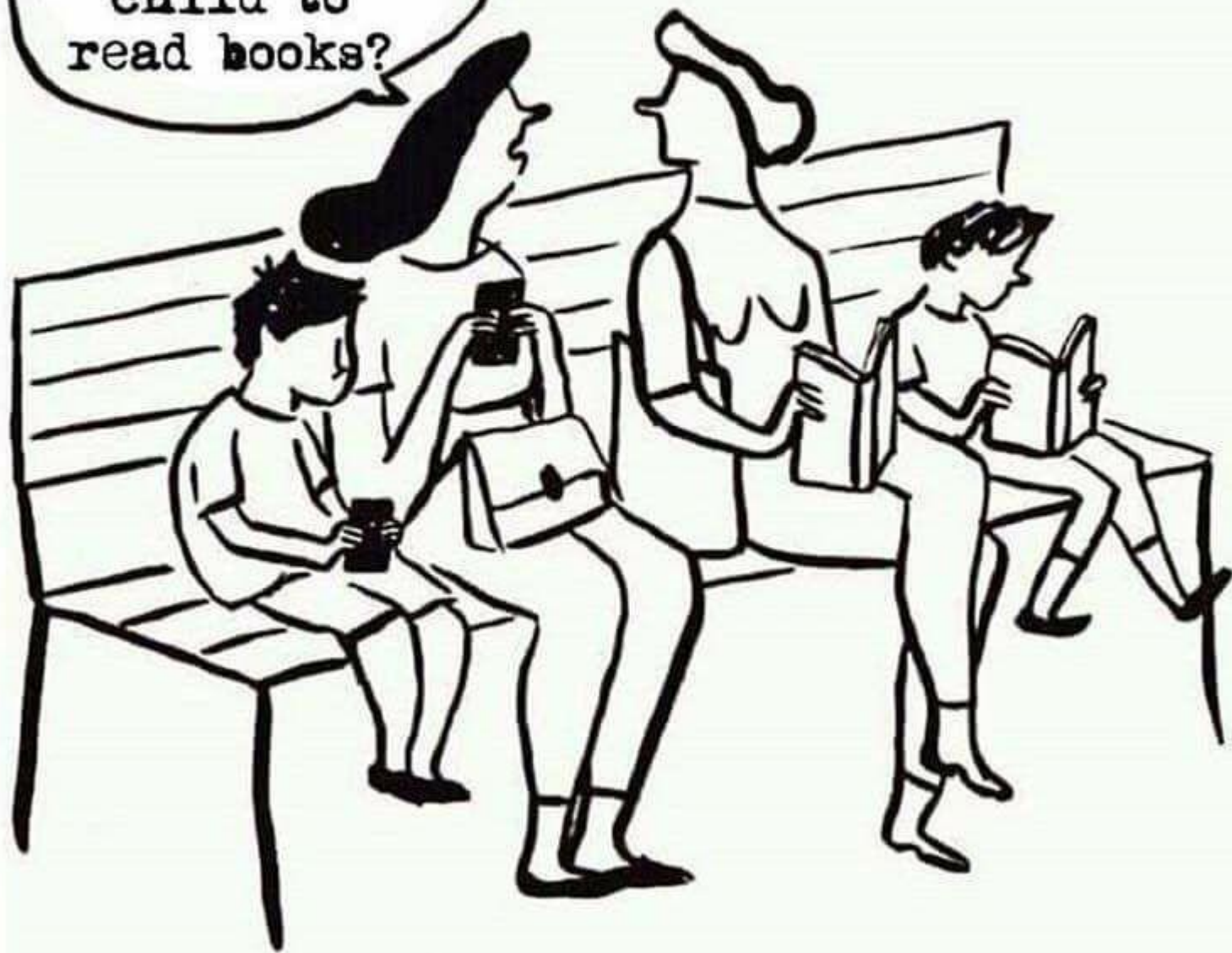


**..τότε ξέρει να  
χρησιμοποιήσει και αυτά**





How do you  
get your  
child to  
read books?







Τμήμα Προβληματικής χρήσης Διαδικτύου  
18 Άνω, Ψ. Ν. Α

Βουρνάζου 37 Αμπελόκηποι 115-21 Αθήνα

2106448003,2106448980

Fax : 210644824

[net18ano@gmail.com](mailto:net18ano@gmail.com)



<https://www.facebook.com/tmimaprovlimatikisxrisisdiadiktiou18ano/>

**Ευχαριστώ**