

Εθισμός εφήβων στο διαδίκτυο

- 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» (31% των αγοριών, 13% των κοριτσιών).**
- 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 στον φυσικό κόσμο.
- **Τις συμπτώματα παρουσιάζουν τα παιδιά που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο;**
Ένα άτομο ή παιδί το οποίο είναι εθισμένο στο διαδίκτυο τις περισσότερες φορές εμφανίζει τα ακόλουθα συμπτώματα:
 - **Εξιδανίκευση του μέσου:** Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.
 - **Τροποποίηση της διάθεσης:** Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση. Με άλλες δραστηριότητες, όπως διάβασμα ή άλλου τύπου παιχνίδι, ο εγκέφαλος δεν παράγει την ίδια ποσότητα ντοπαμίνης.
 - **Ανοχή:** Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.
 - **Σύγκρουση:** Ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.

○ *ΤΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;*

- *Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους*
- *Διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών*
- *Μείωση των σχολικών επιδόσεων*
- *Συναισθηματικό κενό*
- *Ανία*
- *Ανησυχία*
- *Άσχημη διάθεση*
- *Επιθετικότητα, όταν δεν είναι online ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.*

Πηγές:

- <https://www.zoisiouti.gr/portfolio-item/technology-addiction/>
- <https://www.sigmalive.com>article>
- <https://www.safeinternet4kids.gr>

Μαρίνα Χαραλάμπους Α'2

