

Πώς επηρεάζουν οι ηλεκτρονικές συσκευές τους εφήβους;



Τι είναι το διαδίκτυο και πώς μπορεί κάποιος να εθιστεί;

Για τα παιδιά, όπως και για τους ενήλικους, το Διαδίκτυο είναι ένας τεράστιος χώρος ενημέρωσης και επιμόρφωσης, επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης αλλά και ψυχαγωγίας. Όμως ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης στο internet, μπορεί να οδηγήσει στην εξάρτηση. Τα τελευταία χρόνια, το κοινωνικό αυτό πρόβλημα έχει εξαπλωθεί σε γρήγορους ρυθμούς και στη χώρα μας.

Μπορεί ο εθισμός να επηρεάσει και σωματικά;

Για τα παιδιά και τους εφήβους η χρήση του ίντερνετ για περισσότερο από 10 ώρες την εβδομάδα αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης των συμπτωμάτων εξάρτησης από το διαδίκτυο και μπορεί να έχει και σοβαρές σωματικές επιπτώσεις. Οι εθισμένοι στο διαδίκτυο νέοι μπορεί να εμφανίσουν:

- ημικρανίες
- ξηροφθαλμία
- διαταραχές ύπνου (έντονες αϋπνίες ή υπνηλία)
- διαταραχές διατροφής (ανορεξία ή αύξηση κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας)
- μυοσκελετικές παθήσεις (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα από την υπερκόπωση των χεριών από τη χρήση του πληκτρολογίου, προβλήματα και πόνους στη μέση)

Τι μπορώ να κάνω για να προλάβω τον εθισμό;

- Ευαισθητοποιούμαι και ενημερώνομαι για το φαινόμενο του εθισμού
- Χρησιμοποιώ το Διαδίκτυο με μέτρο
- Βάζω στο πρόγραμμά μου εναλλακτικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ενασχόληση με ομαδικά αθλήματα, χορωδίες, χορό και άλλες

Μέλανη Τσιόλη Α'2

Πηγές :

<https://www.learn4change.gr/wp-content/uploads/bafiti.ppt>

<https://www.doctortanytime.gr/p/ethismos-sto-diadiktyo>

<https://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-use-abuse-addiction>

