



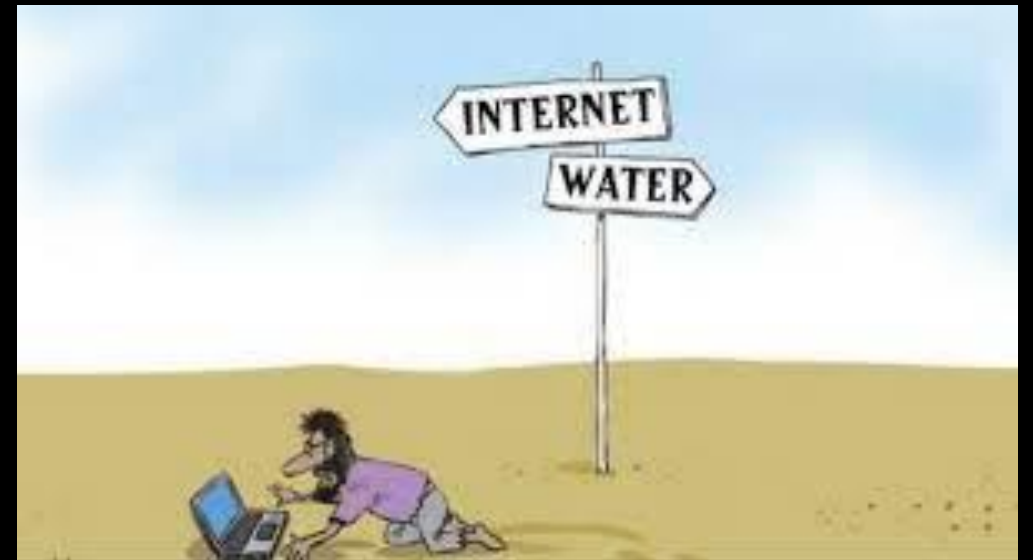
ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αγγέλα Νικολάου

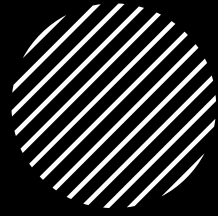
Γ3

Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο;

- Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης.
- Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι όταν γίνεται υπερβολική χρήση του διαδικτύου και δεν μπορείς να ξεκολλήσεις από μια οθόνη. Αυτό παρατηρείται συνήθως στους εφήβους.
- Αποτελεί μια κατάσταση που προκαλεί σημαντικές επιπτώσεις στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή του ατόμου.
- Η πιο συχνή μορφή εξάρτησης από το διαδίκτυο για τα παιδιά, τους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες είναι ο εθισμός στα video games. Αρκετά συχνή είναι και η ενασχόληση των νέων, εφήβων και νεαρών ενηλίκων με τα social media.



Προειδοποιητικές ενδείξεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο



- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει τον χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί
- Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης δραστηριότητας online
- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών
- Μείωση των σχολικών επιδόσεων



Αιτίες

Ένα αίτιο για τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι ότι το διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Έτσι ένα άτομο μπορεί να εθιστεί γιατί περνά δύσκολες καταστάσεις και μέσα από το διαδίκτυο μπορεί να γίνει κάποιος άλλος.

Άλλοι παράγοντες είναι :

- Άγχος
- κατάθλιψη
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και φόβος απόρριψης

Επίσης οι υπερπροστατευτικοί γονείς και τα χαμηλά επίπεδα φροντίδας μπορούν να οδηγήσουν ένα άτομο να εθιστεί στο διαδίκτυο.



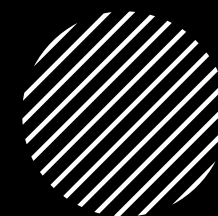
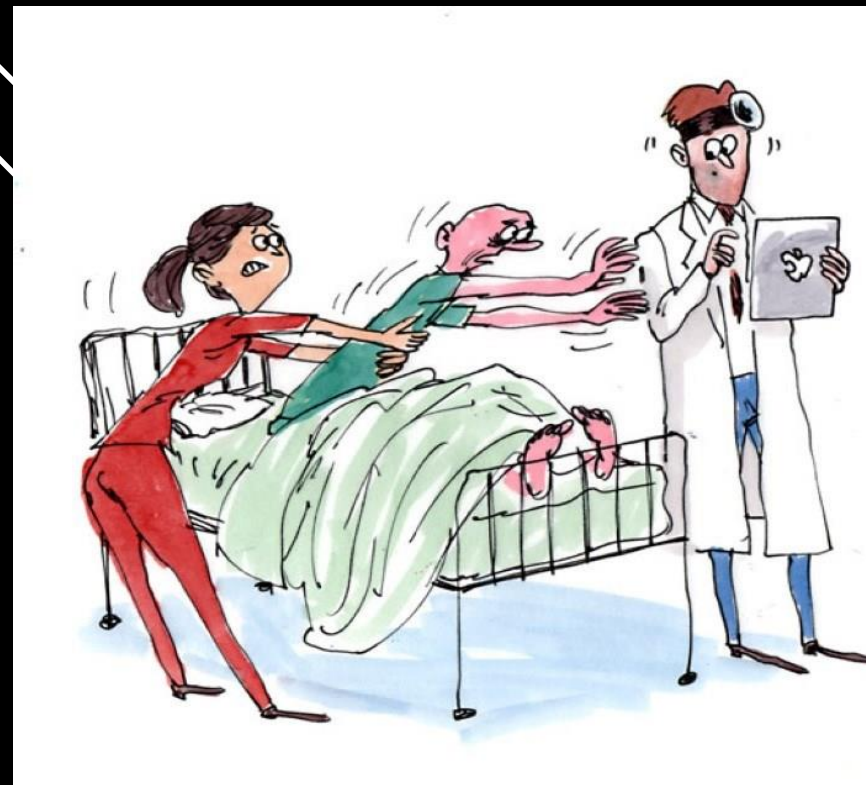
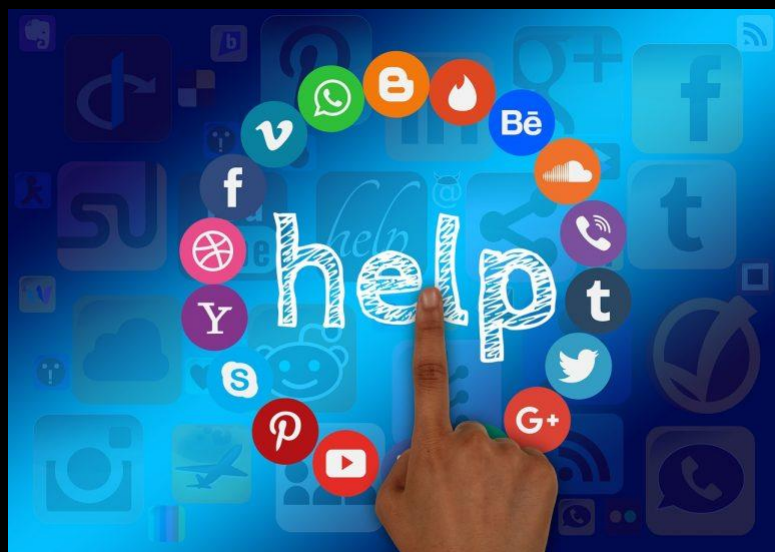
Συμπτώματα

- Ξηροφθαλμία
- Πονοί στη μέση
- Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- Παραμέληση της προσωπικής υγείας
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι
- Επιθετικότητα
- Ανικανότητα συγκέντρωσης
- Μειωμένη επίδοση
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες του εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου τη νύχτα.



Αντιμετώπιση

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου σημαντικό ρόλο έχει η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο.



Πηγές



<https://el.wikipedia.org/>

<https://saferinternet4kids.gr/hot-topics/ethismos/>

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

