Εθισμός: «Ήμουν χαμένος σε εικονικό κόσμο» (Γιάννης Παπαδόπουλος)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 28 Αυγούστου, 2018

Για να έρθει στη συνάντησή μας, χρειάστηκε να μπει στο μετρό. Μέσα στο βαγόνι έσκυψε το κεφάλι. Προσπάθησε να εστιάσει στο πάτωμα, σε κάποιο χρώμα, σε οτιδήποτε θα του αποσπούσε την προσοχή, γιατί δεν άντεχε τόσο κόσμο ολόγυρα. Βγαίνει από το σπίτι του δύο φορές την εβδομάδα. Δεν μπορεί παραπάνω. Λέει ότι αλλιώς νιώθει πίεση, ότι έχει ταχυπαλμίες. Επί χρόνια, του ήταν αφόρητο να απομακρυνθεί ακόμη και από το δωμάτιό του. Παρέμενε εκεί, άυπνος μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή, βυθισμένος σε κάποιο διαδικτυακό παιχνίδι.

Η συντριπτική πλειονότητα των εθισμένων στα βιντεοπαιχνίδια στην Ελλάδα αποτελείται από νεαρούς άντρες που ξαγρυπνούν μπροστά σε μια οθόνη

«Αν κάτσω ακίνητος, δεν νιώθω το πέρασμα του χρόνου. Έχει χαθεί αυτή η αίσθηση. Και ξεχνάω εύκολα. Ό,τι δεν έχει σχέση με το gaming δεν ενδιαφέρει το μυαλό μου, το διαγράφω», λέει ο Θανάσης. Είναι 28 ετών, έχει αραιό μούσι και φοράει γυαλιά μυωπίας με λεπτό μεταλλικό σκελετό. Συναντιόμαστε στα γραφεία του Τμήματος Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου της μονάδας απεξάρτησης «18 Ανω», όπου είναι θεραπευόμενος. Δέχεται να μιλήσει με μόνη παράκληση να μη δημοσιευθεί το πραγματικό όνομά του.

Η πρώτη επαφή του με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια ήταν σε παιδική ηλικία με τις κονσόλες Amiga και Playstation. Τότε αφιέρωνε το πολύ τέσσερις ώρες την ημέρα σε αυτή την ασχολία. «Το Ιντερνετ με έβαλε περισσότερο στο τριπάκι», λέει. Τα μαζικά

διαδικτυακά παιχνίδια πολλαπλών παικτών (MMORPG), όπως τα δημοφιλή World of Warcraft (WoW) και League of Legends (LoL), σταδιακά τον απορροφούσαν όλο και περισσότερο. «Είχα μπει σε "πρόγραμμα"», λέει και περιγράφει μια καθημερινότητα που περιελάμβανε έως και 20 ώρες σχεδόν αδιάλειπτου παιχνιδιού με μικρές παύσεις για ύπνο.

Φαύλος κύκλος

Στην πορεία, έμεινε χωρίς παρέες γιατί όποτε έβγαινε για καφέ μιλούσε για όσα γίνονταν στον εικονικό κόσμο – κάτι που δεν ενδιέφερε τους φίλους του. Διέκοψε τις σπουδές του και τα τελευταία έξι χρόνια δεν έχει πάει στον κινηματογράφο, δεν έχει κάνει διακοπές. Έλειψε μόνο δύο φορές από την Αθήνα για δύο εβδομάδες συνολικά, όταν επισκέφθηκε σε άλλη πόλη παίκτες που είχε γνωρίσει στο διαδικτυακό παιχνίδι Lineage. Και τότε πάντως δεν έμεινε μακριά από υπολογιστή. «Έπαιζα γιατί ήθελα την ευχαρίστηση, την έξοδο. Αλλά δεν έπαιρνα αυτό. Όταν τελείωνε το παιχνίδι, αισθανόμουν άσχημα. Το ένιωθα σαν ανάγκη ότι έπρεπε να ξαναπαίξω», λέει περιγράφοντας ουσιαστικά τον **φαύλο κύκλο της εξάρτησης**.

Πρόσφατα **ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνώρισε τον εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια ως διαταραχή της διανοητικής υγείας**. Ο δρ Πέτρος Λεβούνης, επικεφαλής του ψυχιατρικού τμήματος του Πανεπιστήμιου Rutgers στο Νιου Τζέρσεϊ και ειδικός σε θέματα εξαρτήσεων, εξηγεί στην «Κ» ότι αυτή η εξέλιξη θα βοηθήσει την ιατρική έρευνα, τα διαγνωστικά μοντέλα αλλά και τη θεραπεία των ασθενών. Πριν από δέκα χρόνια στη Νέα Υόρκη, κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας χρήσης κρυσταλλικής μεθαμφεταμίνης, ο κ. Λεβούνης διαπίστωσε ότι αρκετοί ασθενείς εμφάνιζαν και καταναγκαστική σεξουαλική συμπεριφορά. Στράφηκε τότε στη μελέτη των συμπεριφορικών εξαρτήσεων και δέχθηκε έπειτα τους πρώτους ασθενείς με εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια. Τα σύνδρομα στέρησης που είχαν (άγχος, δυσφορία και διαταραχές ύπνου, μεταξύ άλλων) **θύμιζαν αυτά των εξαρτημένων από ουσίες όπως η κοκαΐνη**.

Και στην Ελλάδα οι ειδικοί αντιλήφθηκαν σταδιακά τις διαστάσεις του προβλήματος. Το 2008, το Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ) είχε μια ομάδα έγκαιρης παρέμβασης για εφήβους χρήστες κάνναβης. Διαπιστώθηκε όμως ότι οι ανήλικοι που συμμετείχαν τότε στο πρόγραμμα εμφάνιζαν κυρίως **εξάρτηση από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια**. Την τελευταία εξαετία, 125 έφηβοι και περίπου 350 γονείς έχουν απευθυνθεί στη Μονάδα Εγκαιρης Παρέμβασης της Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου του ΚΕΘΕΑ. Αυτή την περίοδο οκτώ παιδιά και 35 γονείς δέχονται συμβουλευτική, ενώ άλλοι 22 γονείς αναμένουν τη σειρά τους για ραντεβού.

Πότε όμως κάποιος θεωρείται εθισμένος στα βιντεοπαιχνίδια;

Η Αναστασία Βλαχογεωργάκη, σύμβουλος εξαρτήσεων και θεραπεύτρια οικογένειας στο ΚΕΘΕΑ, εξηγεί στην «Κ» ότι η χρήση θεωρείται υπερβολική όταν ο παίκτης δεν είναι πλέον λειτουργικός στην υπόλοιπη ζωή του, όταν υπάρχει μια μονοδιάστατη ενασχόληση.

«Δεν σημαίνει ότι όποιος παίζει κάποιο ηλεκτρονικό παιχνίδι θα εθιστεί. Πάρα πολύ κόσμος παίζει. Γι' αυτό δίνουμε έμφαση και στα προβλήματα που μπορεί να υπάρχουν πίσω από τον εθισμό», λέει η ψυχίατρος Στέλλα Χρηστίδη, επιστημονική υπεύθυνος στο Τμήμα Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου του «18 Ανω», που ανήκει διοικητικά στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής.

Το «18 Ανω» δέχεται ενηλίκους. Περιστατικά που έχουν χρονίσει και συχνά εμφανίζουν προϋπάρχουσα ή συνυπάρχουσα ψυχοπαθολογία. Το άγχος, η κατάθλιψη, σε κάποιες περιπτώσεις και οι μαθησιακές δυσκολίες, συναντώνται σε εξαρτημένους από βιντεοπαιχνίδια. Ακόμη και η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής μπορεί να θεωρηθεί από κάποιους ειδικούς προδιαθεσικός παράγοντας. Η κ. Χρηστίδη αναφέρει ότι ορισμένοι θεραπευόμενοι διηγούνται και παλιές εμπειρίες σχολικού εκφοβισμού. «Δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στην πραγματικότητα και απομονώνονται στο σπίτι», λέει.

Η ενημέρωση

Για τον 28χρονο Θανάση όλα μπορεί να είχαν εξελιχθεί διαφορετικά εάν, όπως λέει, υπήρχε σχετική **ενημέρωση** για την πιθανότητα εξάρτησης από τα βιντεοπαιχνίδια ή τους τρόπους αντιμετώπισης όσο ήταν ακόμη παιδί.

Η Αναστασία Βλαχογεωργάκη από τη μονάδα του ΚΕΘΕΑ που ειδικεύεται σε παιδιά και εφήβους λέει ότι οι γονείς δεν πρέπει να βάζουν ταμπέλες. Δεν ωφελεί να τους λένε: «Είσαι εξαρτημένος». Αυτή την περίοδο, λόγω καλοκαιριού και περισσότερου ελεύθερου χρόνου, αυξάνονται τα αιτήματα που δέχεται από γονείς καθώς ανησυχούν για υποτροπή των παιδιών στην υπερβολική χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών. «Χρειάζεται ήρεμη και συνεπής αντιμετώπιση. Να τροφοδοτούν τα παιδιά με άλλες δραστηριότητες», λέει.

Στα δέκα χρόνια που παρακολουθεί στις ΗΠΑ το θέμα του εθισμού στο gaming, ο ψυχίατρος Πέτρος Λεβούνης δέχεται πιο συχνά **ενηλίκους ασθενείς** που υποστηρίζουν χωρίς δισταγμό ότι πάσχουν από αυτή την εξάρτηση. Μπορεί όμως να μην είναι αυτό το βασικό θέμα που τους βασανίζει. «Νιώθουν αγχωμένοι, δυστυχισμένοι και μπορεί να ψάχνουν για οτιδήποτε ενδέχεται να εξηγήσει καλύτερα την κατάστασή τους», λέει και φέρνει ως παράδειγμα την περίπτωση 18χρονου ασθενούς του. Οι γονείς του θεωρούσαν ότι πάσχει από εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια λόγω της πολύωρης ενασχόλησής του με αυτά. Ο έφηβος όμως διαγνώστηκε με

σχιζοφρενική διαταραχή και έλαβε ειδική αγωγή.

Τα δύσκολα βήματα επιστροφής στην πραγματικότητα...

Αυτή την περίοδο στο «18 Ανω» παρακολουθούνται 30 ενήλικες για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Όλοι είναι άντρες, όπως συχνά συμβαίνει στην εξάρτηση από τα βιντεοπαιχνίδια. «Ο χρήστης έχει χάσει πια τον έλεγχο, παίζει περισσότερο από όσο έχει σχεδιάσει και αυτό γίνεται προτεραιότητα εις βάρος άλλων δραστηριοτήτων. Μπορεί να γνωρίζει ή να βλέπει τις αρνητικές συνέπειες αλλά δεν μπορεί να σταματήσει», λέει η ψυχίατρος Στέλλα Χρηστίδη.

Σε αυτή τη θέση είχε βρεθεί παλιότερα και ο 35χρονος σήμερα Επαμεινώνδας. Στα φοιτητικά του χρόνια είχε περάσει έξι μήνες κλεισμένος στο σπίτι. Είχε τυπική επικοινωνία με τους γονείς του, συμπλήρωνε δύο ή τρεις ημέρες άυπνος, έτρωγε μόνο πρόχειρο φαγητό. Για τον ίδιο αφετηρία της κατάχρησης ήταν οι νέες δυνατότητες που παρείχε το Διαδίκτυο. «Όσο και να έπαιζες Super Mario κάποτε θα τελείωνε. Πόσες φορές να το τερματίσεις; Το βάζεις στο ράφι και περιμένεις να βγει το επόμενο», λέει αναφερόμενος στο δημοφιλές παιχνίδι της Nintendo. «Όλα τα παιχνίδια παλιά είχαν αρχή και τέλος. Τίτλοι όμως όπως το World of Warcraft**δεν τελειώνουν ποτέ**», επισημαίνει.

Επιβαρυντικά μπορεί να λειτουργεί πλέον και το γεγονός ότι με την εξάπλωση της χρήσης των smartphones όλα βρίσκονται «ένα κλικ μακριά». Ο ψυχίατρος Πέτρος Λεβούνης εξηγεί ότι για κάποιους ειδικούς **παίζει ρόλο στον εθισμό και η δομή των βιντεοπαιχνιδιών**. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία τα παιχνίδια έχουν γίνει πιο δύσκολα. Η επιβράβευση του χρήστη δεν είναι δεδομένη, ούτε προκύπτει άμεσα μόλις ανοίξει μια εφαρμογή, προκαλώντας αδημονία στον παίκτη.

Με τον καιρό ο Επαμεινώνδας κατάφερε έως έναν βαθμό να οριοθετήσει τον χρόνο που δαπανά στα διαδικτυακά παιχνίδια. Τελείωσε τις σπουδές του με αντικείμενο την Πληροφορική, βρήκε εργασία και διατήρησε τις παρέες του παρότι καθημερινά περνούσε οκτώ ώρες καθηλωμένος σε μια οθόνη, παίζοντας. Όταν όμως απέκτησε δική του οικογένεια διαπίστωσε ότι και αυτός ο χρόνος ήταν υπερβολικός. «Για εμένα υπήρχαν δύο κόσμοι. Τότε στα μάτια πολλών ήμουν φυσιολογικός, χωρίς να ξέρουν ότι τα βράδια συνήθως με απασχολούσε και αυτό το κομμάτι», αναφέρει ο Επαμεινώνδας. «Το gaming είναι κουραστικό. Όταν φτάσεις στα 30 και δεν κοιμηθείς δύο συνεχόμενα βράδια δύσκολα θα συνέλθεις την τρίτη μέρα. Ακόμα και η εγχείρηση που έκανα στη μέση οφείλεται στην έντονη καθιστική ζωή που είχα».

Πώς αντιμετωπίζεται όμως αυτή η εξάρτηση; Σε ορισμένες περιπτώσεις ανάλογα με συνυπάρχουσες ψυχικές ασθένειες μπορεί να γίνει και χρήση φαρμακευτικής αγωγής. Ο κ. Λεβούνης θυμάται την περίπτωση ενός ασθενούς του

που εργαζόταν ως μάνατζερ εστιατορίου στη Νέα Υόρκη. «Δαπανούσε 25 με 30 ώρες την εβδομάδα στο gaming – πέρα από τις ώρες που αφιέρωνε στο να το σκέφτεται. Έκρυβε αυτή την ενασχόλησή του από συναδέλφους και συγγενείς. Αποφάσισε να μεταναστεύσει στο Λονδίνο – παρότι αυτά τα παιχνίδια είναι προσβάσιμα διεθνώς. Ήθελε να έρθει σε ρήξη με τον τρόπο ζωής του, με τη ρουτίνα που είχε διαμορφώσει», περιγράφει.

Η κ. Χρηστίδη εξηγεί ότι στόχος των προγραμμάτων απεξάρτησης δεν είναι να σταματήσει η χρήση του υπολογιστή από τον θεραπευόμενο. Άλλωστε, οι υπολογιστές είναι εργαλείο και μέρος της ζωής μας. Στόχος είναι να μη χρησιμοποιούνται για διαδικτυακά παιχνίδια.

Μάχη να κρατηθούν μακριά

Ο Επαμεινώνδας, θεραπευόμενος και αυτός στο 18 Άνω, δεν έχει αφιερώσει ούτε ένα λεπτό στο gaming από τον Ιανουάριο. «Είπαμε να το δοκιμάσουμε για μία εβδομάδα και έχουν συμπληρωθεί μήνες», αναφέρει όταν συναντιόμαστε στα γραφεία της μονάδας. Είναι ψηλός, με ήρεμο λόγο και φοράει μια μπλούζα με το σήμα του Flash, του σούπερ ήρωα των κόμικς της DC. Αναζητά τώρα εναλλακτικές δραστηριότητες για να γεμίσει τον ελεύθερο χρόνο του.

Αντίστοιχα ο 28χρονος Θανάσης προσπαθεί να μετριάσει τη χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών. Κοιμάται περισσότερο και μόλις ξυπνήσει δεν θα συνδεθεί αμέσως στον υπολογιστή, αλλά θα μιλήσει με τους γονείς του, θα βοηθήσει στις δουλειές του σπιτιού. Πλέον δεν τρώει στο δωμάτιό του, αλλά στην κουζίνα. Το μεσημέρι που συναντιόμαστε έχει ήδη κλείσει πέντε ώρες εκτός οποιουδήποτε διαδικτυακού παιχνιδιού.

«Έχω φτάσει 28 χρόνων και δεν έχω κάνει κάτι και με φοβίζει αυτό. Μέχρι πότε θα μπορούν να με συντηρήσουν οι γονείς μου;». Θυμάται ότι υπήρχαν ημέρες που μιλούσε μόνο αγγλικά. Αυτή η ψηφιακή επικοινωνία με άλλους χρήστες των ίδιων παιχνιδιών διεθνώς του παρείχε μια **ψευδαίσθηση κοινωνικότητας**. Παρέμενε όμως μόνος του, στο δωμάτιό του. «Δεν ζούσα στην Ελλάδα. Ήμουν χαμένος σε έναν εικονικό κόσμο», λέει. «Άλλοι λένε ότι θέλουν να αποκτήσουν χρήματα, ή να κάνουν πολλά ταξίδια. Εγώ δεν είχα στόχο, γενικά. Ούτε να παίζω μέχρι να πεθάνω ήθελα, που λέει ο λόγος. Πρόσφατα άρχισα να σκέφτομαι για στόχους. Θέλω να τελειώσω τη θεραπεία, να πιάσω μια δουλειά, να αποκτήσω δική μου οικογένεια».

(Πηγή: kathimerini.gr)