Εθισμός στο Ιντερνετ (Σοφία Παπαϊωάννου)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 26 Νοεμβρίου, 2009

Τα τελευταία χρόνια η επιστημονική κοινότητα σε όλον τον κόσμο ανησυχεί για τη νέα εξάρτηση ενηλίκων και κυρίως ανηλίκων από το Ιντερνετ. Στην Ελλάδα, γιατροί και επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου στους γονείς και στους νέους επισημαίνοντας ότι το ίδιο συμβαίνει και στη χώρα μας. Στον αγώνα για την καταπολέμηση του φαινομένου έχουν αφιερωθεί και δύο δραστήριες γυναίκες: η Αρτεμις Τσίτσικα, λέκτορας Παιδιατρικής και Εφηβικής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και επιστημονική υπεύθυνος της Μονάδας Εφηβικής Υγείας του Νοσοκομείου Παίδων, και η Βερόνικα Σαμαρά, διδάκτωρ μηχανικός Πληροφορικής και εκπρόσωπος του «ασφαλούς διαδικτύου» στην Ελλάδα

Από τότε που δουλεύω στο Νοσοκομείο Παίδων, έχω συναντήσει παιδιά που παράτησαν το σχολείο για να παίζουν 24 ώρες την ημέρα παιχνίδια στο διαδίκτυο. Ενα παιδί έλεγε ότι έπαιζε μιάμιση μέρα συνεχώς και δεν μπορούσα να το πιστέψω», μας λέει η Αρτεμις Τσίτσικα. «Τα περισσότερα παιχνίδια «αναγκάζουν» τα παιδιά να μένουν πολλές ώρες στο Ιντερνετ γιατί, καθώς παίζουν μεταξύ τους και βρίσκονται σε διαφορετικές χώρες του κόσμου, ξενυχτούν για να συνεχίζεται το παιχνίδι. Είναι κοινωνικό το θέμα», προσθέτει η Βερόνικα Σαμαρά.

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας του Νοσοκομείου Παίδων είχε συνηθίσει να ασχολείται με προβλήματα της εφηβείας όπως η παχυσαρκία, η βουλιμία, η ανορεξία και διάφορες ψυχοκοινωνικές δυσκολίες. Εδώ και δύο χρόνια, όμως, άρχισε να δέχεται πολλά αιτήματα για την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. «Πολλοί γονείς έρχονται στη μονάδα τρομοκρατημένοι και απεγνωσμένοι, γιατί βλέπουν το παιδί τους να περνάει ώρες ατελείωτες μπροστά σε μια οθόνη υπολογιστή», μας λέει η Αρτεμις Τσίτσικα. «Τα παιδιά παθαίνουν μονομανία.

Αλλάζουν τις συνήθειες ύπνου τους, παραμελούν την προσωπική τους υγιεινή, τρώνε ανθυγιεινά ή περισσότερο, σταματούν τα αγαπημένα τους χόμπι, αφήνουν τους φίλους τους, εγκαταλείπουν ακόμη και το σχολείο. Συνήθως, συγκρούονται έντονα στο σπίτι με τους γονείς τους -υπάρχει μεγάλη ένταση και θυμός, ακόμα και βία και από τις δύο πλευρές». Η κυρία Τσίτσικα επισημαίνει ότι στα αρχικά στάδια της εξάρτησης από το Ιντερνετ το παιδί είναι πιο συνεργάσιμο γιατί δεν έχει φτάσει να

δυσλειτουργεί. Αντιλαμβάνεται την υπερβολή και προσπαθεί να βάλει το ίδιο κάποια όρια. Στα πιο προχωρημένα στάδια, όμως, τα πράγματα δυσκολεύουν. Τα παιδιά έρχονται πάντα με τους γονείς τους, ενώ δεν θεωρούν ότι κάνουν κάτι λάθος. Πιστεύουν ότι απλώς παίζουν ένα παιχνίδι και δεν θέλουν να το σταματήσουν. Η κυρία Τσίτσικα επισημαίνει ότι η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία έχει θέσει το όριο των δύο ωρών την ημέρα για τη χρήση του Ιντερνετ, θεωρώντας ότι από εκεί και πέρα υπάρχει πρόβλημα. Η επιστημονική κοινότητα δεν έχει καταλήξει στο αν πρέπει να χρησιμοποιείται ο όρος «εθισμός» αφού δεν εισάγεται κάποια ουσία στο σώμα. Υπάρχουν ωστόσο κάποια κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική εξάρτηση και σχετίζονται με τον χρόνο παραμονής στο διαδίκτυο αλλά και με την κοινωνική και ψυχολογική συμπεριφορά του εφήβου. «Η κατάχρηση έχει να κάνει με την προσωπικότητα του παιδιού αλλά και με προβλήματα στην οικογένεια. Στη μονάδα έρχονται κυρίως αγόρια, που είναι πιο ευαίσθητα, έχουν διάσπαση προσοχής ή άγχος και νιώθουν πιο ευάλωτα. Μια ομάδα από ψυχολόγους, παιδιάτρους, παιδοψυχιάτρους και γιατρούς άλλων ειδικοτήτων, καλείται να αντιμετωπίσει κάθε έφηβο ξεχωριστά. «Η κοινωνία αλλά και οι οικογένειες σήμερα έχουν αλλάξει», συμπληρώνει η κυρία Τσίτσικα. «Ζούμε σε τεράστιες, απρόσωπες κοινωνίες. Οι γονείς λείπουν ώρες από το σπίτι, τα παιδιά δεν μπορούν να βγουν σε μια αλάνα να παίξουν κι έτσι μένουν μόνα τους μπροστά σε έναν υπολογιστή, όπου καλούνται να διαχειριστούν πολλές πληροφορίες».

Πριν από δύο χρόνια η Μονάδα Εφηβικής Υγείας πραγματοποίησε έρευνα σε σχολεία της χώρας, η οποία έδειξε ότι το 1% των εφήβων έχει συμπεριφορά εθισμού και το 13% κάνει οριακή χρήση του διαδικτύου, που δυνητικά θα οδηγήσει σε εθισμό. Με δεδομένο ότι το γρήγορο Ιντερνετ έχει εξαπλωθεί στην Ελλάδα τα τελευταία δύο χρόνια, αναμένεται ότι τα ποσοστά αυτά θα έχουν αυξηθεί. Στη μονάδα έχουν έρθει για να αντιμετωπίσουν την υπερβολική χρήση στο διαδίκτυο 65 έφηβοι -σχεδόν αποκλειστικά αγόρια- ενώ πολλοί γονείς από όλη την Ελλάδα τηλεφωνούν για να μάθουν πώς να αντιμετωπίσουν αυτό το φαινόμενο. «Το Ιντερνετ δεν μπορείς να το κόψεις», παρατηρεί η κυρία Τσίτσικα. «Τα προγράμματά μας έχουν στόχο να βάλουν όρια στη χρήση. Αν ένας έφηβος ξεκινά από τις 24 ώρες χρήσης την ημέρα, κατεβαίνουμε στις 12 και σταδιακά τις μειώνουμε. Συνήθως καταλήγουμε στις 4 ώρες χρήσης την ημέρα».

Συνηθίζουμε να λέμε ότι η μία γενιά διαφέρει από την άλλη και έτσι δημιουργείται το λεγόμενο χάσμα γενεών. Μόνον που σήμερα αυτό το χάσμα έχει... τεχνολογική διάσταση. «Οταν οι μεγάλοι μιλούν για «νέες» τεχνολογίες εννοώντας τους υπολογιστές και το διαδίκτυο, αυτό δεν μεταφράζεται το ίδιο για τους νέους, οι οποίοι γεννήθηκαν με αυτά», εξηγεί η κυρία Βερόνικα Σαμαρά. «Οπως οι σημερινοί μεγάλοι μεγάλωσαν με το τηλέφωνο ως αυτονόητη συσκευή, έτσι και οι νέοι μεγάλωσαν με το Ιντερνετ ως αυτονόητη λειτουργία. Το διαδίκτυο είναι ένα παράθυρο στον κόσμο. Είναι σαν να έχουμε ανοίξει στο σπίτι μας ένα παράθυρο και

μπαίνει μέσα όλος ο κόσμος. Οπως μαθαίνουμε στο παιδί μας να μη δίνει ποτέ το όνομα και τη διεύθυνσή του σε αγνώστους στον δρόμο, το ίδιο πρέπει να τους μαθαίνουμε και για το Ιντερνετ, όπου εκεί επικοινωνείς μέσα από καλώδια και δεν βλέπεις καν τους άλλους».

Ασφαλές Ιντερνετ

Από το 2000 η Βερόνικα Σαμαρά είναι υπεύθυνη και εκπρόσωπος στην Ελλάδα του προγράμματος της Ευρωπαϊκής Ενωσης «Ασφαλές Ιντερνετ». Μία από τις δράσεις της είναι να ενημερώνει γονείς, δασκάλους και εφήβους για το πώς να σερφάρουν με ασφάλεια στο διαδίκτυο. «Ο,τι «ανεβαίνει» στο Ιντερνετ, δεν «κατεβαίνει» ποτέ και γι' αυτό πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί προτού δημοσιεύσουμε προσωπικά μας στοιχεία ή φωτογραφίες. Για παράδειγμα, τα παιδιά γράφουν στο Twitter ή στο Facebook, «πάω διακοπές». Στην Αμερική λοιπόν έκλεψαν το σπίτι ενός νέου που είχε δηλώσει ότι θα λείπει. Θα έβαζες ποτέ μια ταμπέλα έξω από το σπίτι σου που να λέει «λείπω σε διακοπές»; Τότε γιατί να το κάνεις στο διαδίκτυο;».

Το Ασφαλές Διαδίκτυο συνεργάζεται παράλληλα με τη Μονάδα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος και δέχεται καταγγελίες και παράπονα για σελίδες ύποπτης και παράνομης συμπεριφοράς. Στη χώρα μας έχουν εξαρθρωθεί μεγάλα κυκλώματα παιδοφιλίας. Μιλάμε κυρίως όχι τόσο για παραγωγή υλικού παιδοφιλικού περιεχομένου όσο για διακίνηση. Οι παιδόφιλοι βρίσκουν συνήθως τα ευάλωτα θύματά τους μέσα από το Ιντερνετ και τα chat rooms (τους χώρους ανοικτής επικοινωνίας). Σε τέτοιες περιπτώσεις το Ασφαλές Διαδίκτυο επεμβαίνει άμεσα...

(Πηγή: "Γυναίκα" ΝΟΕ 2009)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:

Ο εθισμός των παιδιών στα ηλεκτρονικά παιχνίδια (Μυρσίνη Κωστοπούλου, Ψυχολόγος)

Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή (Θεοδώρα Τσώλη)

Επιδημία το ίντερνετ για τους εφήβους (Σβώλου Αλεξία)

Παγίδες στο Ίντερνετ «μαγεύουν» τα παιδιά, ενώ οι περισσότεροι γονείς αγνοούν τους κινδύνους (Μαρίνα Ριζογιάννη)

Τα παιδιά στο περιβάλλον της «Νέας Εποχής» (Κωνσταντίνος Παπαχριστοδούλου, Πρόεδρος του Δ.Σ. της Π.Ε.Γ.)

Το διαδίκτυο, η Google και ο εγκέφαλός μας

Διαδικτυακός εθισμός: η «ηλεκτρονική μορφίνη» (Νατσιός Δημήτρης, δάσκαλος)

Απειλές από την ακτινοβολία του ασύρματου Ιντερνετ (Ρούλα Παππά-Σουλούνια)

Μήπως το Ιντερνετ διαμορφώνει άβουλους πολίτες; (Αγγελική Στουπάκη)

Σχετικοί Σύνδεσμοι:

1) Χρήσιμες οδηγίες για να προστατεύσετε τα παιδιά σας

2) Ασφαλέστερο Διαδίκτυο