

Εθισμένοι στο διαδίκτυο οι Έλληνες

Categories : [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

Date : 22 Οκτωβρίου, 2018

Τι προκαλούν τα like στον εγκέφαλο

Η Ελλάδα πανευρωπαϊκά δεύτερη χώρα στον εθισμό διαδικτύου



Αν και βρισκόμαστε σε μια εποχή ραγδαίων τεχνολογικών εξελίξεων και στη ζωή των πολιτών έχουν ενταχθεί όλο και περισσότερες συσκευές υψηλής τεχνολογίας αλλά και «έξυπνες» εφαρμογές που εξυπηρετούν την καθημερινότητά μας, το διαδίκτυο φαίνεται πως αποτελεί ένα εργαλείο το οποίο μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να προκαλέσει **σοβαρούς εθισμούς και ψυχικές διαταραχές**.

Το παραπάνω συμπεραίνει η **Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο (ΕΕΜΔΕΔ)** κατά την έκθεση των στοιχείων που παρουσίασε ο Λαρισαίος ψυχίατρος και πρόεδρος της Εταιρείας δρ. Κωνσταντίνος Σιώμος σε πρόσφατο συνέδριο για την προώθηση της Καινοτομίας στην Εκπαίδευση που έγινε στη Λάρισα.

Νόσος, ο εθισμός στο διαδίκτυο

Ο κ. Σιώμος, υποστήριξε πως ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί μια νόσο η οποία άρχισε να απασχολεί τους ειδικούς από το 2008 και τόνισε πως με βάση μια πρόσφατη έρευνα που έγινε σε συνεργασία της ΕΕΜΔΕΔ με εννέα πανεπιστήμια σε χώρες της Ευρώπης, **«η Ελλάδα είναι η δεύτερη χώρα μετά την Αγγλία σε εθισμό στο διαδίκτυο»**.

Μεταξύ άλλων ο πρόεδρος της ΕΕΜΔΕΔ μιλώντας στο ΑΠΕ-ΜΠΕ είπε πως με βάση τα στοιχεία ερευνών, ο εθισμός στο διαδίκτυο φαίνεται πως έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια και στην περιοχή της Θεσσαλίας, ενώ έχει εντοπιστεί διπλασιασμός των ποσοστών στη Λάρισα από 6% το 2006 στο 12 % το 2011.

Επίσης υποστήριξε ότι, με βάση έρευνα που έγινε το 2014 περίπου ένας στους δέκα τεταρτοετείς φοιτητές της ιατρικής σχολής του ΑΠΘ έχουν εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και αδυναμία στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις, ενώ το ποσοστό στα υψηλόβαθμα στελέχη των ενόπλων δυνάμεων βρίσκεται στο 7%.

Πρωτιά στον εθισμό για τους Έλληνες χρήστες

Σημειώνεται επίσης πως σύμφωνα με τα στοιχεία που έδωσε στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο αντιπρόεδρος της ΕΕΜΔΕΔ, ψυχίατρος δρ. Γιώργος Φλώρος, και αφορούσαν έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό **Computers in Human Behavior** τον Ιούλιο του 2018 τα ποσοστά των συμπτωμάτων εθισμού τυπικά κυμαίνονται περί το 25% πανευρωπαϊκά και στο 37,7% στους Έλληνες χρήστες.

Το προφίλ του εθισμένου ατόμου και οι αιτίες

Σύμφωνα με τον κ. Σιώμο το προφίλ του εθισμένου ατόμου στο διαδίκτυο σχετίζεται με εκείνο το παιδί ή τον έφηβο που κάνει έντονη και πολύωρη χρήση του διαδικτύου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών σε καθημερινή βάση για ψυχαγωγικούς λόγους και εντοπίζονται τα **συμπτώματα όπως: η κατάθλιψη, η έλλειψη άλλων ενδιαφερόντων, η δυσθυμία, η ελλειμματική προσοχή με υπερκινητικότητα αλλά και η δυσκολία προσαρμογής στο σχολικό περιβάλλον** κτλ.

«Πρέπει να καταλάβουμε πως στην αλληλεπίδραση μεταξύ του ανθρώπου και του ηλεκτρονικού παιχνιδιού ή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ενεργοποιείται το **κύκλωμα της άμεσης ανταμοιβής**» είπε ο κ. Σιώμος για να περιγράψει τις **επιρροές που έχει στον εγκέφαλο η ιδιαίτερη χρήση του διαδικτύου** και συμπλήρωσε:

«Ένα like στο Facebook, ένα καλό ή ένα κακό σχόλιο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά και μια επιτυχία στο ηλεκτρονικό παιχνίδι «ανεβάζουν» ή «κατεβάζουν» την ντοπαμίνη (ορμόνη της χαράς) από τον επικλινή πυρήνα του εγκεφάλου και έτσι δουλεύει το μοντέλο της άμεσης ανταμοιβής».

Μεταξύ άλλων ο κ. Σιώμος είπε ότι οι πιο σοβαρές περιπτώσεις εθισμού εντοπίζονται στα **αγόρια** σε σχέση με τα κορίτσια, ενώ επισήμανε πως υπάρχουν μελέτες από το 2011 αλλά και νευροαπεικονιστικές έρευνες που δείχνουν **αλλαγές**

στη φαιά ουσία του εγκεφάλου, αλλά και αλλαγές σε ποσοστά μεταβολισμού της γλυκόζης στις εγκεφαλικές δομές στα φυσιολογικά άτομα σε σχέση με τα εθισμένα.

Πρόληψη και αντιμετώπιση του εθισμού

Αξίζει να σημειωθεί πως σύμφωνα με τον πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, η πρόληψη είναι πολύ σημαντικός παράγοντας ώστε να αποφευχθούν τα φαινόμενα εθισμού στα παιδιά και τους εφήβους.

Ο κ. Σιώμος, είπε ότι η «πρόληψη σημαίνει ότι μπαίνουν **όρια στη χρήση του διαδικτύου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών**, κατά τη διάρκεια της συνολικής ψυχαγωγίας του παιδιού». Τόνισε δε, ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο εντοπίζεται εύκολα από τους γονείς, καθώς μπορούν να διαπιστώσουν εάν το παιδί τους **χρησιμοποιεί όλο και περισσότερο το διαδίκτυο** ή παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια και **εγκαταλείπει άλλα αγαπημένα χόμπι και ενδιαφέροντα**.

Τρόποι αντιμετώπισης

Τέλος, εξηγώντας τη μέθοδο αντιμετώπισης του προβλήματος του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους ο πρόεδρος της ΕΕΜΔΕΔ είπε στο Αθηναϊκό & Μακεδονικό Πρακτορείο πως οι γονείς οι οποίοι έχουν αντιληφθεί πως υπάρχει κάποιο πρόβλημα θα πρέπει να απευθυνθούν σε παιδοψυχίατρο και να γίνει αξιολόγηση του περιστατικού.

«Θα πρέπει να γίνει έρευνα του περιστατικού ώστε να αξιολογηθεί εάν πρόκειται για μια απλή περίπτωση εθισμού, για να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα γνωσιακής συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας του παιδιού αλλά και ψυχοεκπαίδευσης των γονέων για τουλάχιστον 6 μήνες, ή εάν πρόκειται για περιστατικό όπου υπάρχει συνοσηρότητα και με άλλη ψυχική διαταραχή όπως είναι η ελλειμματική προσοχή με υπερκινητικότητα, η δυσθυμία, ή κάποια αγχώδη διαταραχή» τόνισε.

(Πηγή: iefimerida.gr)