

«Έκρηξη» κυβερνο-εθισμού στους εφήβους (Θεοδώρα Τσώλη)

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : 23 Σεπτεμβρίου, 2013

Ο αριθμός των ελλήνων εφήβων που κρίνονται εθισμένοι στο Διαδίκτυο διπλασιάστηκε μέσα σε πέντε χρόνια! Πολλοί απ' αυτούς σερφάρουν ανεξέλεγκτα σε πορνογραφικές ιστοσελίδες και ηλεκτρονικούς «ναούς» του τζόγου!

Ο Ma(r)c είναι η μεγάλη αγάπη της ζωής της. Μαζί του περνά τις περισσότερες ώρες της ημέρας, γελά, παθιάζεται, κλαίει, πηγαίνει για ψώνια, επικοινωνεί με τον καλύτερο τρόπο. Χάρη σε αυτόν έχει κάνει πολλές καινούργιες παρέες, χάρη σε αυτόν η ζωή έχει γίνει ένα ατελείωτο (κυριολεκτικώς) παιχνίδι. Τι και αν έχει κάνει μαύρους κύκλους επειδή δεν προλαβαίνει να κοιμηθεί πολύ προκειμένου να τον βλέπει; Δεν πειράζει, ο Ma(r)c να είναι καλά. Τι και αν δεν πήγε το καλοκαίρι ούτε για ένα μπάνιο αφού δεν ήθελε να τον αφήσει; Τι και αν τσακώνεται κάθε ημέρα με τους γονείς της; Δεν τη νοιάζει. Είναι 15 ετών και θα κάνει ό,τι θέλει. Κανένας δεν θα της πάρει τον Ma(r)c της (όσο και αν φωνάζει ο πατέρας της ότι «κομμένα αυτά, ειδικά τώρα που αρχίζει πάλι το σχολείο»). Εκείνη ξέρει ποια είναι η λύση - μερικές κοπάνες όταν οι γονείς της δουλεύουν για να περνάει περισσότερο χρόνο με τον αγαπημένο της (αφού κανένας δεν την καταλαβαίνει, θα πράξει και εκείνη όπως νομίζει).

Σε 5 χρόνια διπλασιάστηκαν τα ποσοστά εθισμού!

Θα μπορούσε να είναι μια εντελώς κοινότυπη εφηβική ιστορία αγάπης, μόνο που στην περίπτωση μας (που, όπως θα δείτε, τη σήμερα ημέρα είναι πλέον μια πολύ κοινότυπη περίπτωση), το αντικείμενο του πόθου της μικρής ηρωίδας αντί για χέρια διαθέτει... πληκτρολόγιο, αντί για μάτια οθόνη και κάμερα και αντί για εγκέφαλο έναν επεξεργαστή. Και αυτό το (κυριολεκτικώς) αντικείμενο του (αρρωστημένου) πλέον πόθου απομυζά τη ζωή ολοένα και περισσότερων έφηβων κοριτσιών και αγοριών στη χώρα μας, σύμφωνα με τα ανησυχητικά στοιχεία μιας νέας μελέτης που αφορά τη διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο. Η μελέτη αυτή που παρουσιάζει σήμερα «Το Βήμα» δείχνει ότι μέσα σε πέντε χρόνια ο εθισμός των εφήβων στο Διαδίκτυο διπλασιάστηκε και μάλιστα στον «εικονικό» χορό μπήκαν δυναμικά τα κορίτσια (παρ' ότι προηγούμενα στοιχεία έδειχναν ότι ο εθισμός στο Internet ήταν κυρίως «αγορίστικο» σπορ). Δείχνει επίσης ότι μεταξύ των αγαπημένων ενασχολήσεων μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή είναι, κυρίως για τα έφηβα αγόρια, το σερφάρισμα στις πορνογραφικές ιστοσελίδες αλλά και στους «ναούς» του διαδικτυακού τζόγου. Ένα «τζογάρισμα» που, όσο και αν ένας 15χρονος δεν μπορεί να το καταλάβει, είναι... από χέρι χαμένο.

Η νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε online στις 20 Αυγούστου στο επιστημονικό

έντυπο «Epidemiology and Psychiatric Sciences» διεξήχθη από την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο με πρώτο συγγραφέα τον ψυχίατρο παιδιών και εφήβων και πρόεδρο της εταιρείας δρα **Κωνσταντίνο Σιώμο** (συμμετείχαν επίσης από την εταιρεία ο κ. **Γιώργος Φλώρος**, ο κ. **Ευάγγελος Μακρής** και η κυρία **Γενοβέφα Χρήστου**) και με τη συμμετοχή του Ινστιτούτου Ψυχοκοινωνικής Ανάπτυξης Λάρισας (κ. **Μιχάλης Χατζούλης**).

Πρόκειται για μια συγκριτική μελέτη η οποία αφορούσε δείγμα μαθητών ηλικίας 12-18 ετών από 17 γυμνάσια και λύκεια της Λάρισας - η ερευνητική ομάδα είχε εξετάσει παιδιά στα ίδια σχολεία και σχολικά τμήματα και το 2006 («Το Βήμα» είχε μάλιστα παρουσιάσει εκείνα τα στοιχεία σε άρθρο του με τίτλο «**Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή**» στις 30 Νοεμβρίου 2008). Οι ερευνητές επανήλθαν πέντε χρόνια μετά την πρώτη μελέτη του 2006 προκειμένου να δουν πόσο «βάδισαν» στα μονοπάτια του Διαδικτύου - και σε ποια μονοπάτια - τα έφηβα αγόρια και κορίτσια. Και είδαν μέσω της παρακολούθησης 645 παιδιών (46,8% του δείγματος αγόρια και 53,2% κορίτσια, με μέση ηλικία τα 15 έτη) ότι οι μικροί εθελοντές έκαναν πολύ περισσότερες διαδικτυακές «βόλτες» το 2011 (αρκετές φορές μάλιστα... ατελείωτες σε αριθμό, με αποτέλεσμα να συνδέονται με εθισμό) και σε περισσότερα... επικίνδυνα μέρη σε σχέση με το 2006.

Μπορεί μία πενταετία να μην είναι ένα τεράστιο χρονικό διάστημα, ωστόσο στην εποχή της τεχνολογικής εξέλιξης που καλπάζει αντιστοιχεί σε... αιωνιότητα. Κατ' αρχάς στη μελέτη αναφέρεται ότι η συνολική διείσδυση του ελληνικού πληθυσμού στο Διαδίκτυο παρουσίασε αύξηση της τάξεως σχεδόν του 56% από το 2006 ως το 2011 - οι χρήστες αυξήθηκαν από 3,8 εκατομμύρια σε 5,2 εκατομμύρια (στοιχεία Διεθνούς Ένωσης Τηλεπικοινωνιών, 2012). Σε ό,τι αφορούσε δε τους εφήβους της μελέτης, εμφανίστηκε «έκρηξη» στη διείσδυση στο Internet - από 64,79% το 2006 σε 99,23% το 2011 - τα στοιχεία αυτά αντικατοπτρίζουν τα αντίστοιχα της Διεθνούς Ένωσης Τηλεπικοινωνιών για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα στην Ελλάδα. «*Εντοπίστηκε από τη μελέτη μας αύξηση της χρήσης του Διαδικτύου κατά 1/3 - με λίγα λόγια οι έφηβοι είναι πλέον σχεδόν στο σύνολό τους χρήστες του Internet*» επισημαίνει στο «Βήμα» ο κ. Σιώμος.

Τα κορίτσια «ξεπέρασαν» τα αγόρια

Αλλά η πολλή χρήση φέρνει δυστυχώς συχνά και την κατάχρηση. Μέσα στην πενταετία η συμπτωματολογία που παραπέμπει σε εθισμό διπλασιάστηκε. Σύμφωνα με συγκεκριμένα κριτήρια που ακολουθούν οι ειδικοί ώστε να διαγνώσουν τον εθισμό στο Internet και τα οποία αφορούν διαφορετικές παραμέτρους - όπως το αν το Διαδίκτυο μετατρέπεται σε μόνιμο «σύντροφο» που δίνει ικανοποίηση την οποία δεν προσφέρει η κανονική ζωή, αν αυξάνονται συνεχώς οι ώρες χρήσης του, αν το άτομο αποκόπτεται από φίλους και συγγενείς εξαιτίας του - φάνηκε ότι το ποσοστό εθισμού αυξήθηκε από 6,3% το 2006 σε 11,8% το 2011.

Μάλιστα, ενώ το 2006 η διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο παρουσιαζόταν κυρίως ως... γένους αρσενικού (8,3% των αγοριών έναντι 4,2% των κοριτσιών κρίνονταν ως εθισμένα), το 2011 οι έφηβες φάνηκε να λαμβάνουν τα αρνητικά πρωτεία υποσκελίζοντας τα αγόρια (ποσοστό 13,4% για τα κορίτσια σε σύγκριση με 9,9% για τα αγόρια).

Σεξ και τζόγος για τα αγόρια

Ο υστερνετικός τζόγος αποτελεί πόλο έλξης για τα έφηβα αγόρια

Εκτός όμως από το πόσο (σερφάριζαν στο Internet τα παιδιά) οι ερευνητές μελέτησαν και το τι ακριβώς έκαναν όταν βρίσκονταν στο Διαδίκτυο. Και τα ευρήματα ήταν αποκαλυπτικά: Τα αγόρια ήταν πιο συχνοί χρήστες των πορνογραφικών ιστοσελίδων, των διαδικτυακών ηλεκτρονικών παιχνιδιών (online gaming), αλλά και του ηλεκτρονικού τζόγου. *«Τα αγόρια πειραματίζονται περισσότερο με το σεξ μέσα από τον εικονικό αυτόν κόσμο. Με δεδομένο μάλιστα ότι σε πολλά σπίτια οι γονείς είναι "ψηφιακώς αναλφάβητοι" με αποτέλεσμα να μη γνωρίζουν πού ακριβώς "ταξιδεύει" το παιδί τους στο Διαδίκτυο και να μην έχουν ενεργοποιήσει τα κατάλληλα φίλτρα ώστε να μπλοκάρουν την είσοδο σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες, πολλά παιδιά σερφάρουν ανεξέλεγκτα σε τέτοια sites»* σημειώνει ο κ.

Σιώμος. Σε ό,τι αφορά συγκεκριμένα τον διαδικτυακό τζόγο, αυτός φαίνεται ότι μετατρέπεται σε μεγάλη «πληγή» για τη χώρα μας, και μάλιστα στις πολύ μικρές ηλικίες. Ο ψυχίατρος επισημαίνει ότι άλλη συνεχιζόμενη μελέτη της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο σε εφήβους στην Κω (σε μεγάλο δείγμα 2.017 μαθητών) έδειξε προσφάτως ότι το 37,5% των παιδιών ηλικίας 12-18 ετών δήλωσε πως είχε έστω και μία εμπειρία διαδικτυακού τζόγου.

Στις αγορίστικες online προτιμήσεις συγκαταλέγονταν επίσης, σύμφωνα με τη νέα μελέτη, η συμμετοχή σε διαδικτυακές συζητήσεις μέσω αναρτήσεων (posts), το «κατέβασμα» υλικού, η ανταλλαγή e-mail, η αγορά προϊόντων online, το διάβασμα ειδήσεων και η αναζήτηση πληροφοριών γενικού ενδιαφέροντος.

Online συζητήσεις τα κορίτσια

Τα social media και οι τηλε-αγορές απορροφούν κυρίως τα κορίτσια

Όσο για τα κορίτσια, αποδεικνύονται οι «βασίλισσες» των κοινωνικών δικτύων (η τεράστια ενασχόλησή τους με τα social media εξηγεί, τουλάχιστον ως έναν βαθμό, κατά τους ερευνητές, και την έκρηξη του ποσοστού εθισμού τους στο Διαδίκτυο). Μάλιστα οι έφηβες φάνηκε να προτιμούν τις online συζητήσεις σε πραγματικό χρόνο σε σύγκριση με τα αγόρια, το σερφάρισμα... έτσι χωρίς πρόγραμμα, αλλά και την ανταλλαγή e-mail με φίλους και συγγενείς.

Εκτός από αυτά τα άκρως κατατοπιστικά συμπεράσματα, η συγκεκριμένη μελέτη, όπως μας πληροφορούν οι συγγραφείς της, είναι πρωτοποριακή παγκοσμίως, καθώς διερεύνησε για πρώτη φορά τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε σχέση με την οικονομική κρίση (η μελέτη του 2006 διεξήχθη στον εφηβικό πληθυσμό προ κρίσης, ενώ η μελέτη του 2011 μεσούσης της κρίσης). Και όχι μόνο πρωτοπόρησε, αλλά έδωσε και αναπάντεχα αποτελέσματα σε αυτό το πεδίο, αναφέρει στο «Βήμα» ο αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο κ. Γιώργος Φλώρος, ο οποίος ήταν υπεύθυνος για την επεξεργασία των συγκεκριμένων στοιχείων.

Κατάσταση «εκτάκτου ανάγκης»

«Εκ των πραγμάτων η παράμετρος της κρίσης εισήχθη στην καινούργια μελέτη καθώς αυτή διεξήχθη το 2011 και ενώ η χώρα βρισκόταν στη δίνη του κυκλώνα. Η αρχική υπόθεσή μας ήταν ότι με την παρατηρούμενη αύξηση του εθισμού στο Διαδίκτυο θα καταγραφόταν και μεγαλύτερη αύξηση ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων, αφού η κρίση συνδέεται με την εκδήλωση ψυχοπαθολογίας. Και όμως τα τελικά ευρήματα ήταν απροσδόκητα. Είδαμε ότι στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα και μέσα στην κρίση εμφανιζόταν μείωση των ψυχοπαθολογικών εκδηλώσεων». «Πώς μπορεί να συνέβη αυτό;» ρωτήσαμε

τον κ. Φλώρο. Μας απάντησε ότι στη βιβλιογραφία περιγράφονται περιπτώσεις καταστάσεων «εκτάκτου ανάγκης» - όπως οι πόλεμοι ή η Κατοχή στην Ελλάδα - κατά τις οποίες τα νευρωσικά συμπτώματα εμφάνισαν μείωση στη διάρκεια της κρίσιμης περιόδου και «εκτοξεύθηκαν» όταν αυτή είχε πλέον παρέλθει. «Μια ερμηνεία είναι ότι ο πληθυσμός βρίσκει δύναμη να επιβιώσει και όταν έχει πλέον περάσει τον "σκόπελο", τότε εκδηλώνονται τα διαφορετικά ψυχιατρικά συμπτώματα. Ίσως μέσα στην κρίση ανεβαίνουν τα ποσοστά κλινικών περιπτώσεων ψυχικών νόσων, αλλά στον συνολικό, υγιή ψυχικό πληθυσμό είναι πιθανό να ακολουθείται το μοτίβο της αρχικής απαντοχής και της εκδήλωσης συμπτωμάτων μετά το πέρας του προβλήματος».

Σε ό,τι αφορά συγκεκριμένα τους εφήβους, ίσως, κατά τον κ. Φλώρο, «τα παιδιά τα οποία ζουν τις συνέπειες της κρίσης έμμεσα και όχι άμεσα όπως οι ενήλικοι που χάνουν την εργασία τους ή υφίστανται περικοπές δεν θέλουν να επιβαρύνουν περαιτέρω τους αγχωμένους γονείς τους και για τον λόγο αυτόν πιθανώς εσωτερικεύουν τα όποια άγχη τους. Μελέτες πάντως δείχνουν ότι τα παιδιά είναι πολύ πιο ανθεκτικά, πιο προσαρμοστικά απ' ό,τι νομίζουμε. Και μέσα σε όλα αυτά υπάρχει και μια άκρως αποδεκτή θεωρία που αναφέρει ότι όταν το συνολικό επίπεδο της κοινωνίας πέφτει, συχνά οι αντιδράσεις μετριάζονται, το άτομο δεν νιώθει ως μοναδικός "αποδιοπομπαίος τράγος", αφού όσα τού συμβαίνουν, συμβαίνουν παντού γύρω του. Πάντως το εύρημα αυτό είναι μόνο η αρχή που δείχνει τον δρόμο για περαιτέρω μελέτες που πιθανώς θα το επιβεβαιώσουν. Είναι απαραίτητο να διεξαχθεί μια αντίστοιχη μελέτη σε κάποια χρόνια από τώρα ώστε να δούμε τις περαιτέρω αντιδράσεις των εφήβων - αν βέβαια η κρίση αποτελέσει

κάποτε παρελθόν».

Σε κάθε περίπτωση ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν αποτελεί μια ουτοπία αλλά έναν πραγματικό εχθρό που μάλιστα δεν βρίσκεται «προ των πυλών» αλλά έχει περάσει τις... πύλες πολλών σπιτιών στην Ελλάδα, επισημαίνει ο κ. Σιώμος. Τονίζει πως δεν είναι τυχαίο ότι στις 14 Μαΐου 2013 η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία περιέλαβε ένα από τα βασικά «συστατικά» του διαδικτυακού εθισμού, τη διαταραχή διαδικτυακού παιχνιδιού (Internet gaming disorder) ως διαταραχή προς μελέτη στην πέμπτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5). «Και το online gaming αποτελεί, σύμφωνα με στοιχεία μας, σημαντικό πρόβλημα στους εφήβους της χώρας μας. Η μελέτη της Κω έδειξε ότι αυξήθηκε από το 2008 στο 2010 σημαντικά - συγκεκριμένα από 11% σε 16,3%. Το τελευταίο αυτό ποσοστό είναι το πιο υψηλό στην Ευρώπη, όπου ο μέσος όρος εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια είναι, όπως αναφέρει μελέτη ειδικών του Κέντρου Πρόληψης Αυτοκτονιών στο Ινστιτούτο Καρολίνσκα στη Στοκχόλμη (Durkee et al.), της τάξεως του 4,4%» λέει ο ειδικός.

Σημειώνεται ότι στην ιστοσελίδα της άκρως δραστήριας [Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο](#) (<http://hasiad.gr/>), που έχει την έδρα της στη Λάρισα, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να αναζητήσουν και να βρουν πλήθος πληροφοριών για ένα ζήτημα που μας αφορά όλους (και κυρίως τη νέα γενιά, το μέλλον αυτού του τόπου). Η εταιρεία διοργανώνει μάλιστα και ένα μεγάλο συνέδριο με πλήθος έγκριτων επιστημόνων από την Ελλάδα και το εξωτερικό στην Αθήνα με τίτλο «[E-Life 2013](#)» (<http://www.elife2013.gr/index.php/el/>), το οποίο θα λάβει χώρα στον κινηματογράφο «Δαναός» στις 1-2 Νοεμβρίου. Όσοι πιστοί προσέλθετε, διότι είναι κρίμα η e-life να κάνει... delete στην πραγματική ζωή.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Οι οκτώ ερωτήσεις-«κλειδιά»

Οι 8 ερωτήσεις που αποτελούν κριτήρια για διάγνωση της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο (ερωτηματολόγιο ειδικά σταθμισμένο για τον ελληνικό εφηβικό πληθυσμό).

* Η συνύπαρξη πέντε ή περισσότερων από τα παραπάνω κριτήρια για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των έξι μηνών είναι απαραίτητη για θετική

διάγνωση.

1. Αισθάνεσαι να σε απασχολεί συνεχώς η σύνδεση με το Διαδίκτυο (π.χ., σκέφτεσαι την προηγούμενη δραστηριότητά σου στο Διαδίκτυο ή ανυπομονείς για την επόμενη);
2. Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιήσεις το Διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο προκειμένου αυτό να σου προσφέρει ικανοποίηση;
3. Έχεις κάνει επανειλημμένως αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξεις, να περιορίσεις ή να σταματήσεις τη χρήση του Διαδικτύου;
4. Νιώθεις ανήσυχος, κακόκεφος, θλιμμένος ή νευρικός όταν επιχειρείς να περιορίσεις ή να διακόψεις τη χρήση του Διαδικτύου;
5. Παραμένεις σε σύνδεση με το Διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο απ' ό,τι αρχικά σχεδιάζεις;
6. Διακινδυνεύεις ποτέ να χάσεις μια σημαντική σχέση, δουλειά, εκπαιδευτική ή επαγγελματική ευκαιρία εξαιτίας της ενασχόλησής σου με το Διαδίκτυο;
7. Έχει χρειαστεί να πεις ψέματα στα μέλη της οικογένειάς σου, στον γιατρό σου ή σε κάποιον άλλον προκειμένου να αποκρύψεις το μέγεθος της εμπλοκής σου σε σχέση με το Διαδίκτυο;

8. Χρησιμοποιείς το Διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματά σου ή ως μέσο ανακούφισης από μια στενάχωρη διάθεση (π.χ., αισθήματα ενοχής, άγχους ή κατάθλιψης);

(Πηγή: *Siomos et al*, «*Cyberpsychology & behavior journal*», δημοσίευση 11 Δεκεμβρίου 2008)

(Πηγή ηλ. κειμένου: tovima.gr)