# Ζούμε μισή ζωή «αγκαλιά» με τα μηχανήματα

**Categories :** ΚΟΙΝΩΝΙΑ

**Date :** 28 Αυγούστου, 2010

***Σχεδόν οκτώ ώρες του ξύπνιου βίου του περνάει ο μέσος Βρετανός μεταξύ τηλεόρασης, υπολογιστή και αποστολής... SMS***

Περνάμε σχεδόν τη μισή μας ζωή εξαρτημένοι από μηχανήματα, με το βλέμμα καρφωμένο στην οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή, του κινητού, της τηλεόρασης ή των κάθε είδους «γκάτζετ», αποκαλύπτει μια νέα βρετανική έρευνα. Σύμφωνα με την ετήσια έκθεση «Μέσων και Επικοινωνίας» της βρετανικής ανθρωπιστικής οργάνωσης Oxfam, ο μέσος βρετανός ενήλικος περνάει σχεδόν 8 από τις 16 ώρες που είναι ξύπνιος καθημερινά «συνομιλώντας» με κάθε είδους ηλεκτρονικές συσκευές.

Ο μέσος Βρετανός άνω των 18 ετών περνάει το 45% της ζωής του μπροστά σε μια οθόνη τηλεόρασης ή κομπιούτερ. Κατά μέσον όρο ένας ενήλικος ξοδεύει 212 λεπτά μπροστά στην οθόνη της τηλεόρασης ή του κομπιούτερ ημερησίως, περίπου 80 λεπτά την ημέρα στέλνοντας γραπτά μηνύματα (SMS) και άλλα 91 λεπτά ημερησίως ξοδεύει κατά μέσον όρο ακούγοντας ραδιόφωνο.

*«Για πρώτη φορά η έκθεση αυτή αποδεικνύει την εξουσία που ασκούν καθημερινά πάνω μας όλες αυτές οι συσκευές που μας περιβάλλουν»* υποστηρίζει ο εκπρόσωπος της οργάνωσης, **Πίτερ Φίλιπς**. Και προσθέτει: *«Οι νέοι ηλικίας 16-24 ετών αποδεικνύονται οι φανατικότεροι οπαδοί των νέων τεχνολογιών. Η μελέτη μας όμως δείχνει ότι το χάσμα έχει αρχίσει να αμβλύνεται και ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι μέσης ηλικίας έχουν αρχίσει να χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο το Διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα».*

Για του λόγου το αληθές, πάνω από το 50% των βρετανών άνω των 50 ετών διαθέτει πλέον πρόσβαση στο Internet. Το 70% των πολιτών έχει σύνδεση για το Διαδίκτυο στο σπίτι του, ενώ το 33% είναι «online» και από τον χώρο εργασίας του.

Στο ίδιο μήκος κύματος κινείται και η άποψη του **Λόρενς Λαμ**, αυστραλού επιδημιολόγου με ειδικότητα στην ανθρώπινη συμπεριφορά στο Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ, ο οποίος υποστήριξε, πριν από μερικούς μήνες, ότι στο άμεσο μέλλον το Διαδίκτυο θα εξαπλώσει μια παγκόσμιας κλίμακας επιδημία εθισμού σε αυτό, με το 10% των νέων να χρειαστούν άμεσα απεξάρτηση- με όρους ιατρικούς, όπως

συμβαίνει με τα ναρκωτικά.

Συμπτώματα του εθισμού στο Διαδίκτυο, όρου τον οποίο υιοθέτησε πρώτος ο αμερικανός ψυχίατρος **Ιβαν Γκόλντμπεργκ**, αποτελούν, μεταξύ άλλων, διαταραχές ύπνου, απώλεια της αίσθησης του χώρου και του χρόνου, δυσκολίες στην επικοινωνία με το περιβάλλον, άγχος και κατάθλιψη.

Στην Ευρώπη ολοένα περισσότερες χώρες προχωρούν στη δημιουργία θεραπευτικών προγραμμάτων απεξάρτησης από την πολύωρη ενασχόληση με την εικονική πραγματικότητα του Διαδικτύου. Η πρώτη σχετική κλινική αποτοξίνωσης δημιουργήθηκε στο Άμστερνταμ το 2006 και ακολούθησε μια μεγάλη ψυχιατρική κλινική στο Λονδίνο, το Capio Nightingale Hospital.

Στην Ιταλία το νοσοκομείο Policlinico Gemelli της Ρώμης εφαρμόζει επίσης ανάλογα προγράμματα θεραπείας. *«Ο εθισμός στο Διαδίκτυο τείνει να γίνει μάστιγα της εποχής και σύμφωνα με ορισμένες έρευνες μπορεί να οδηγηθεί σε αυτόν ως και το 40% των χρηστών»* εξηγεί ο υπεύθυνος του προγράμματος, ο ιταλός ψυχίατρος **Φεντερίκο Τονιόνι**.

*(Πηγή: "ΤΟ ΒΗΜΑ" 21/8/2010)*