Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή (Θεοδώρα Τσώλη)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 9 Δεκεμβρίου, 2008

Έρευνα-σοκ σε σχολεία της Θεσσαλίας έδειξε ότι ένα στα 12 παιδιά είναι εθισμένο στο Διαδίκτυο. Παραμελούν τα μαθήματα, τους φίλους και την υγεία τους και δυσκολεύονται να ξεκολλήσουν από την οθόνη. Ηχηρό καμπανάκι για γονείς και εκπαιδευτικούς.

Ώρα 15.00: Πριν από λίγο γύρισε από το σχολείο. Πρέπει να φάει και να διαβάσει αφού σε δύο ώρες έχει φροντιστήριο. Σε λιγάκι όμως, διότι τώρα πρέπει να ανοίξει τον υπολογιστή. Τον περιμένουν οι υπόλοιποι παίκτες στο τελευταίο online παιχνίδι που ανακάλυψε. Είναι κρίσιμη η φάση: είναι έτοιμος να κατατροπώσει τους αντιπάλους του, κερδίζοντας τους πύργους τους. Θα παίξει μισή ώρα και μετά θα κάνει όσα άλλα πρέπει. **Ώρα 17.15**: Πω πώ! Μόλις πήρε είδηση ότι έχασε το φροντιστήριο. Ευτυχώς που λείπουν οι γονείς του και δεν θα το καταλάβουν. Θα παίξει λίγο ακόμη και μετά θα κάνει όλα τα υπόλοιπα που πρέπει. Δεν έχει φάει κιόλας... **Ώρα 21.00:** Μόλις μπήκαν οι γονείς του. Ωραία, θα τον βρουν στο δωμάτιό του και θα πιστέψουν ότι διαβάζει. Θα διαβάσει δηλαδή, αλλά όχι ακόμη, σε λίγο. Διότι τώρα το παιχνίδι βρίσκεται σε κρίσιμη καμπή. **Ώρα 9.00** το πρωί της επομένης. Πέρασε σχεδόν όλη τη νύχτα ξύπνιος επειδή κάποια στιγμή, και ενώ γινόταν ο χαμός στο παιχνίδι, «κράσαρε» ο υπολογιστής του. Δεν έφαγε, δεν διάβασε, σχεδόν δεν κοιμήθηκε αλλά κατάφερε να τον φτιάξει και να περάσει μια πολύ δύσκολη πίστα. Πριν από λίγο, όταν μπήκε μέσα στο δωμάτιό του έξαλλος ο πατέρας του για να του ζητήσει τον λόγο που έχασε την πρώτη ώρα στο σχολείο, εκείνος προσπάθησε να του εξηγήσει για το «κρασάρισμα» του...εργαλείου (απέκρυψε βέβαια τα υπόλοιπα για τις ατελείωτες ώρες διαδικτυακού παιχνιδιού). Ο πατέρας τον κοίταξε με το γνωστό ύφος «σε τι γλώσσα μου μιλάς;» και του είπε τη γνωστή φράση: «Στη μάνα σου το ΄πες;».

Μπορεί αυτή η ιστορία να μοιάζει βγαλμένη από διαφήμιση που προκαλεί το γέλιο, ωστόσο αποτελεί απτή πραγματικότητα για ουκ ολίγες οικογένειες στη χώρα μας, σκιαγραφώντας μια εικόνα που αν δεν είναι για... κλάματα, είναι σίγουρα για σκέψη και δράση. Η σύντομη αυτή ματιά στο 24ωρο ενός εφήβου αποτελεί δυστυχώς όχι μόνο ένα 24ωρο αλλά την καθημερινότητα πολύ περισσότερων νεαρών, κυρίως αγοριών, εθισμένων στο Διαδίκτυο. Πρόκειται για μια διαταραχή που μπορεί να έχει

σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή ενός παιδιού το οποίο βρίσκεται στην πιο κρίσιμη ηλικία του, εκείνη που χτίζει το μέλλον του.

Εθισμός 8,2%!

Ο κίνδυνος χτυπάει την πόρτα όλο και περισσότερων ελληνικών σπιτιών, κυρίως της περιφέρειας, σύμφωνα με μια νέα μελέτη που δείχνει ότι το 8,2% των παιδιών που ζουν στη Θεσσαλία είναι εθισμένα στο Διαδίκτυο! Ο «δεσμός» των νέων παιδιών με την τεχνολογία, ο οποίος συνεχώς γίνεται ισχυρότερος, σε συνδυασμό με τον «ψηφιακό αναλφαβητισμό» των γονέων τους, έχουν δημιουργήσει μια κατάσταση... χαμένη στη μετάφραση μεταξύ των δύο γενεών. Πάντως, σύμφωνα με τους ειδικούς, ο καλύτερος τρόπος για να προστατευθεί ο άνθρωπος από τα αρνητικά της τεχνολογίας, όπως είναι ο εθισμός στο Διαδίκτυο, είναι η γνώση μέσω της οποίας θα καταφέρει να γίνει εκείνος διαχειριστής του μέσου και όχι υποχείριό του. Τότε μόνο θα βρει την άκρη σε αυτό τον ψηφιακό μίτο που μπορεί να κάνει delete στη ζωή του...

Τα τελευταία χρόνια η παγκόσμια χρήση του Διαδικτύου έχει εμφανίσει σημαντική αύξηση- εκτιμάται ότι σήμερα ο αριθμός των χρηστών σε παγκόσμιο επίπεδο ξεπερνάει τα 1,3 δισ. άτομα. Στην Ελλάδα τα ποσοστά των χρηστών έχουν παρουσιάσει έκρηξη - από 9% το 1999 σε 33,7% το 2006-, αν και παραμένουν σχετικά χαμηλά σε σύγκριση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Σύμφωνα με στοιχεία, τον Σεπτέμβριο του 2007 3,8 εκατ. Έλληνες είχαν πρόσβαση στο Internet, ωστόσο στα άτομα 12-18 ετών τα ποσοστά των χρηστών άγγιζαν το 70%-80%. Ως γνωστόν, όλα τα νομίσματα έχουν δύο όψεις. Έτσι και στη συγκεκριμένη περίπτωση, οι στενές σχέσεις ολοένα περισσότερων παιδιών με το νέο... ηλεκτρονικό σύμπαν το οποίο πράγματι προσφέρει γνώση, πληροφόρηση, αλλά και ψυχαγωγία σε κλάσματα του δευτερολέπτου έχουν στην άλλη, τη σκοτεινή πλευρά του «νομίσματος», τον τίτλο των... επικίνδυνων σχέσεων. Διότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει έναν κίνδυνο ικανό να σπείρει μεγάλη καταστροφή και όχι εικονική, όπως συμβαίνει στα πάμπολλα βιντεοπαιχνίδια.

Η μελέτη της Θεσσαλίας

Τον κίνδυνο αυτόν αποτυπώνει μια νέα μελέτη η οποία διεξήχθη στο πλαίσιο της διδακτορικής διατριβής του κ. Κ. Σιώμου, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και ειδικευόμενου ψυχιάτρου παιδιών και εφήβων στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης. Η μελέτη βασίστηκε σε δείγμα 2.200 μαθητών ηλικίας 12-18 ετών 85 σχολείων της Θεσσαλίας και δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «Cyberpsychology & Behavior» στις 9 Νοεμβρίου. Σε αυτή

συμμετείχαν, εκτός από τον κ. Σιώμο ο οποίος ήταν ο κύριος ερευνητής, η κυρία Ευαγγελία Νταφούλη, οι κκ. Δ. Μπραϊμιώτης και Οδ. Μουζάς και ως επιβλέπων ο καθηγητής της Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. Ν.Αγγελόπουλος.

Όπως προέκυψε, το 70,8% των παιδιών είχε πρόσβαση στο Internet. Η πιο συχνή χρήση του Διαδικτύου αφορούσε τα online βιντεοπαιχνίδια (50,9% των χρηστών) και τις υπηρεσίες πληροφοριών (46,8%). Το ποσοστό του εθισμού στο Internet μεταξύ των χρηστών ήταν 8,2%, με τα αγόρια να έχουν την πρωτοκαθεδρία (ποσοστό 6,2% σε σύγκριση με 2% για τα κορίτσια). Συνολικά μεταξύ των χρηστών η χαρακτηριζόμενη προβληματική χρήση του Internet (εθισμός, αλλά και συμπεριφορές επικίνδυνες οι οποίες όμως δεν έχουν καταλήξει ακόμη σε εθισμό) ήταν της τάξεως του 26,3% (18,1% για τα αγόρια και 8,2% για τα κορίτσια).

Τα συμπτώματα του εθισμού

Τι σημαίνει, όμως, εθισμός στο Internet και πώς αυτός ορίζεται; Για να κριθεί ένα άτομο εθισμένο στο Διαδίκτυο, πάσχον δηλαδή από μια ψυχική διαταραχή, πρέπει να πληροί ορισμένα συγκεκριμένα επιστημονικά κριτήρια. Σε αυτά, όπως εξηγεί ο κ. Σιώμος στο «Βήμα», περιλαμβάνονται εκτός από την πολύωρη ημερήσια ενασχόληση με το Διαδίκτυο τα ακόλουθα:

* Εξιδανίκευση του μέσου. Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.

* Τροποποίηση της διάθεσης. Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.

* Ανοχή. Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.

* Σύγκρουση. Ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.

* Ενασχόληση αρχικώς με ηπιότερες και όχι τόσο εθιστικές λειτουργίες του Διαδικτύου, όπως είναι η αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων, και σταδιακή μετάβαση σε πιο διαδραστικές διαδικτυακές λειτουργίες όπως τα δωμάτια συνομιλιών (chat room), οι ομάδες ειδήσεων ή ακόμη και τα αποκαλούμενα κοινωνικά παιχνίδια όπως το «Second Life», στο οποίο κάθε χρήστης φτιάχνει μια νέα «εικονική» διαδικτυακή ζωή με όλες τις εκφάνσεις της (αξίζει να σημειωθεί ότι

έχει ήδη προκληθεί θόρυβος σχετικά με τέτοιου είδους παιχνίδια, καθώς σε κάποιες περιπτώσεις η «εικονική» ζωή του χρήστη παρενέβαινε στη φυσιολογική ζωή του, ενώ παράλληλα η πλατφόρμα του παιχνιδιού γινόταν έρμαιο παιδεραστών και διακινητών πορνογραφικού υλικού).

Όλα αυτά έχουν, όπως είναι επόμενο, **σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών- ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν τάξεις.**

Δεν είναι ανάγκη, όμως, να φθάσουν τα πράγματα σε αυτά τα άκρα. Υπάρχουν προειδοποιητικά καμπανάκια και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοικτά τα αφτιά τους ώστε να τα ακούσουν, λέει ο κ. Σιώμος. «Αν οι γονείς δουν ότι οι σχολικές επιδόσεις του παιδιού πέφτουν χωρίς να υπάρχει άλλος λόγος εκτός από τη συνεχή ενασχόληση με τον υπολογιστή, αν καταλάβουν ότι το παιδί χάνει την κοινωνικότητά του και απομονώνεται, πρέπει να αντιδράσουν, να βρουν τρόπο διαχείρισης της κατάστασης, θέτοντας ένα πλαίσιο ώστε να απομακρύνουν τον έφηβο από τη μόνιμη ασχολία του με το Διαδίκτυο».

Σπορ για αγόρια

Όπως προέκυψε από τη νέα μελέτη, ο εθισμός στο Internet αποδεικνύεται κυρίως «ανδρικό σπορ». «Πράγματι τα τρία τέταρτα των εθισμένων, σύμφωνα με τα στοιχεία, ήταν αγόρια. Αυτό οφείλεται κυρίως στο ότι τα αγόρια ασχολούνται περισσότερο με τις νέες τεχνολογίες, με αποτέλεσμα να αυξάνεται και ο κίνδυνος εθισμού» σημειώνει ο κ. Σιώμος. Προσθέτει ωστόσο ότι «οι νέες τεχνολογίες αποτελούν “φρέσκο” φαινόμενο στη χώρα μας και εκτιμάται ότι στα χρόνια που έρχονται με την ολοένα μεγαλύτερη διάδοση του Διαδικτύου τα ποσοστά αγοριών και κοριτσιών θα εξισωθούν».

Ελλάδα δεν είναι μόνο η Αθήνα, και στη συγκεκριμένη περίπτωση του «ηλεκτρονικού» εθισμού η περιφέρεια φαίνεται να μετατρέπεται σε κέντρο της χώρας. Είναι βέβαια εύλογο το ερώτημα σχετικά με το αν η εικόνα που παρουσιάζει η νέα μελέτη σχετικά με τη Θεσσαλία αντικατοπτρίζει και την κατάσταση στην υπόλοιπη Ελλάδα. «Στοιχεία που έχουν προκύψει από ειδικούς του Νοσοκομείου Παίδων “Αγλαΐα Κυριακού” σε δείγμα εφήβων ηλικίας 15-16 ετών έδειξε ποσοστό

της τάξεως του 12,8% παιδιών που ήταν στα όρια του εθισμού, ενώ οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο εμφάνιζαν ποσοστό χαμηλότερο από αυτό της δικής μας μελέτης, της τάξεως του 1%» απαντά ο κ. Σιώμος και εξηγεί: «Είναι πιθανόν πράγματι τα παιδιά της επαρχίας να εθίζονται περισσότερο στο Διαδίκτυο, καθώς δεν έχουν τόσες επιλογές για ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες στα μέρη όπου ζουν. Σε κάθε περίπτωση τα ερωτήματα αυτά πρέπει να αποτελέσουν τώρα αντικείμενο κοινωνιολογικής μελέτης».

Τα ποσοστά που εξήχθησαν από τη μελέτη στη Θεσσαλία είναι φανερά υψηλότερα από αντίστοιχα που έχουν καταγραφεί σε άλλες χώρες, όπως αναφέρει ο ερευνητής. Για παράδειγμα, παρόμοιες μελέτες στη Νορβηγία (όπου υπάρχει και το μεγαλύτερο ποσοστό δικτύωσης του γενικού πληθυσμού στο Διαδίκτυο, με τα ποσοστά χρηστών να φθάνουν στο 88%) δείχνουν εθισμό των εφήβων στο Διαδίκτυο της τάξεως του 1,98%, στην Ιταλία της τάξεως του 5,4%, στη Νότια Κορέα της τάξεως του 1,6%, ενώ στην Κίνα δύο διαφορετικές μελέτες έδειξαν ποσοστά 2,4% και 5,52% αντιστοίχως. Για ποιο λόγο θα μπορούσε να συμβαίνει αυτό, ρωτήσαμε τον κ. Σιώμο. «Φαίνεται ότι δεν είναι τυχαίο ότι σε χώρες όπως η Νότια Κορέα ή η Κίνα, όπου η εξάπλωση των υπολογιστών ήταν ταχύτατη, καταγράφονται μεγαλύτερα προβλήματα εθισμού στο Διαδίκτυο, ενώ παρόμοια είναι η εικόνα και για την Ελλάδα. Πιθανότατα φαινόμενα του εθισμού σχετίζονται με την ταχεία εξάπλωση των νέων τεχνολογιών στον πληθυσμό». Σε χώρες όπως η δική μας, η Κορέα ή η Κίνα ο «ψηφιακός αλφαβητισμός» δεν έγινε στο πλαίσιο μιας συντονισμένης μαθησιακής διαδικασίας όπως, για παράδειγμα, στην «παραδοσιακή» στη δικτύωση Νορβηγία. «Ουσιαστικώς η όλη διαδικασία ήταν εμπειρική και βασιζόταν στην ατομική ενασχόληση του κάθε χρήστη, με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολο να πέσει θύμα των κινδύνων του Διαδικτύου».

Ψυχιατρική αντιμετώπιση

Σύμφωνα με τον έλληνα ερευνητή, ο εθισμός στο Διαδίκτυο αποτελεί ένα καθαρά ψυχιατρικό φαινόμενο και η αντιμετώπισή του ανήκει στο φάσμα των ψυχιατρικών νοσημάτων. «Είναι μάλιστα χαρακτηριστικό ότι στα παιδιά αυτά εμφανίζεται **υψηλή συννοσηρότητα με άλλα προβλήματα, όπως οι διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων, το σύνδρομο υπερκινητικότητας και ελλειμματικής προσοχής, η κατάχρηση καπνού, αλκοόλ και άλλων ουσιών**». Οι απόψεις πάντως μεταξύ των επιστημόνων ακόμη διίστανται, ίσως επειδή το όλο ζήτημα είναι «φρέσκο» και κανένας, ούτε καν οι ειδικοί, δεν έχουν καταλήξει σε οριστικά συμπεράσματα. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν έχει οριστεί επισήμως ως ψυχική διαταραχή, αν και τα γεγονότα που τρέχουν με... υψηλές ιντερνετικές ταχύτητες μαρτυρούν ότι κάτι τέτοιο δεν είναι διόλου απίθανο να συμβεί σύντομα.

Όπως όλα δείχνουν, το διαδικτυακό μέλλον διαγράφεται ακόμη πιο... εθιστικό και για τον λόγο αυτό, σύμφωνα με τον κ. Σιώμο, πρέπει να υπάρξει ταχεία αντίδραση της πολιτείας ώστε να προλάβει αυτά που έρχονται. «Είναι σημαντικό να υπάρξει ευαισθητοποίηση του κοινού και της πολιτείας σχετικά με το ζήτημα. Η Ελλάδα έχει αυτή τη στιγμή χαμηλό ποσοστό χρήσης του Διαδικτύου, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το ποσοστό θα εξισωθεί με εκείνο των άλλων ευρωπαϊκών χωρών όπως η Νορβηγία, άρα θα αυξηθεί και ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Το πρόβλημα αναμένεται να πλήξει όχι μόνο τις μικρές ηλικίες, αλλά και τους ενηλίκους».

Οι νέοι πάντως είναι οι περισσότερο ευάλωτοι στον κίνδυνο του εθισμού, καθώς είναι εκείνοι οι οποίοι έχουν ενσωματώσει πολύ περισσότερο την τεχνολογία στη ζωή τους. «Το μεγάλο εμπόδιο που έχουν οι γονείς ως προς το να ελέγξουν το τι κάνουν τα παιδιά τους με τον υπολογιστή είναι ότι υπάρχει μεγάλο “τεχνολογικό” χάσμα γενεών. Οι γονείς δεν μπορούν να οριοθετήσουν την ενασχόληση των παιδιών τους με το Διαδίκτυο και τους υπολογιστές γενικότερα, αφού πολλοί από αυτούς δεν έχουν τη γνώση για να το πράξουν. Έτσι, στα μάτια του παιδιού αποδυναμώνεται ακόμη περισσότερο το γονεϊκό πρότυπο» λέει ο κ. Σιώμος.

Οι γονείς, λοιπόν, πρέπει να ξανακαθήσουν στα θρανία... της τεχνολογίας αυτή τη φορά, μαζί με τους δασκάλους, αλλά και η πολιτεία οφείλει να μοιραστεί μαζί τους τα ίδια θρανία. Μόνο τότε οι έφηβοι θα περάσουν με επιτυχία τις... εξετάσεις του Διαδικτύου χωρίς να μείνουν μετεξεταστέοι στη ζωή.

(Πηγή: «ΤΟ ΒΗΜΑ», 30/11/2008)