

ΓΙΑ ΠΟΛΛΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

# Διαδικτυακή εξάρτηση

» Αλλά και άρνηση παραδοχής του προβλήματος

» Επισημάνσεις σε εκδήλωση που διοργάνωσε η Ιερά Μητρόπολη Κυδωνίας και Αποκορώνου

**ΕΛΕΝΗ ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ**  
foudoulaki@haniotika-neag.gr

Τον ρόλο της ενημέρωσης για την προστασία των παιδιών και των εφήβων απ' τους κινδύνους που κρύβει το Διαδίκτυο επισήμαναν οι ομιλητές στην εκδήλωση με θέμα: "Εθισμός στο Διαδίκτυο" που διοργάνωσε το βράδυ της Παρασκευής η Ιερά Μητρόπολη Κυδωνίας και Αποκορώνου στο Πολιτιστικό της Κέντρο. Το ανησυχητικό -όπως τόνισαν- είναι ότι «στις περισσότερες περιπτώσεις οι νέοι που κινδυνεύουν να εθιστούν στο Διαδίκτυο δεν το αναγνωρίζουν ως πρόβλημα».

Ομιλητές ήταν ο νευρολόγος - ψυχίατρος Δημήτρης Κουντούρης, η παιδοψυχίατρος - υπεύθυνη στο τμήμα εφήβων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο και εκπρόσωπος του Ο.Κ.Α.Ν.Α. Νεκταρία Σκουλάκη και η ψυχολόγος με ειδίκευση στην κλινική ψυχολογία, στο Θεοχαρίδειο Ίδρυμα Ελένη Στιβανάκη.



Από την εκδήλωση με θέμα: "Εθισμός στο Διαδίκτυο" που διοργάνωσε το βράδυ της Παρασκευής η Ιερά Μητρόπολη Κυδωνίας και Αποκορώνου στο Πολιτιστικό της Κέντρο.

## ΤΑ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΕΘΙΣΜΕΝΩΝ ΧΡΗΣΤΩΝ

«Ακραία περιστατικά εθισμού δεν έχουμε συναντήσει μέχρι σήμερα π.χ. να κάθεται κάποιος 15 ώρες την ημέρα στον υπολογιστή και να ξεχνά ακόμα και να φάει. Πολλοί έφηβοι όμως μπορεί να κάθονται τη μισή νύχτα και να παίζουν video games ή να μιλάνε στα social media, αλλά δεν θεωρούν πως υπάρχει κάποιο πρόβλημα με αυτό που κάνουν», ανέφερε χαρακτηριστικά η κα Στιβανάκη και πρόσθεσε: «Αυτό δημιουργεί πρόβλημα και στο σχολείο την επόμενη ημέρα, αλλά και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις που συρρικνώνονται».

Μάλιστα η κα Στιβανάκη, αναφέρθηκε σε προφίλ εθισμένων - χρηστών εφήβων 14 - 17 ετών σύμφωνα με μία τελευταία πανευρωπαϊκή έρευνα με τη συμμετοχή επτά χωρών μεταξύ των οποίων η Ελλάδα: **α.** Ο παγιδευμένος, που ασχολείται με το Διαδίκτυο υπερβολικά πολλές ώρες, αν και αναγνωρίζει πως έχει πρόβλημα εν τούτοις δεν μπορεί να ξεφύγει.

**β.** Ο ζογκλέρ που εξισορροπεί τις δραστηριότητές του εκτός και εντός Διαδικτύου.

**γ.** Ο χρήστης που βαριέται τα πάντα, δεν βρίσκει κανένα ενδιαφέρον στις εξωδιαδικτυακές δραστηριότητες και παίρνει ευχαρίστηση μόνο όταν είναι συνδεδεμένος στο Ιντερνετ.

**δ.** Ο χρήστης που ολοκληρώνει έναν πλήρη κύκλο, για κάποιο χρονικό διάστημα θα ασχοληθεί υπερβολικά, αλλά στη συνέχεια θα απεμπλακεί είτε επειδή το βαρέθηκε είτε επειδή βρήκε κάποιο άλλο ενδιαφέρον. Η ίδια υπογράμμισε τη σημασία της σωστής ενημέρωσης και της Παιδείας.

## ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Στην ψηφιακή εξάρτηση και τις νέες παθολογικές καταστάσεις που προκαλεί στον εγκέφαλο και στο νευρικό σύστημα αναφέρθηκε ο κ. Κουντούρης. «Κάθε φορά που γίνονται υπερβολές στη χρήση του Διαδικτύου, παρατηρούνται και



Από δεξιά ο νευρολόγος - ψυχίατρος Δημήτρης Κουντούρης, η παιδοψυχίατρος - υπεύθυνη στο τμήμα εφήβων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο και εκπρόσωπος του Ο.Κ.Α.Ν.Α. Νεκταρία Σκουλάκη και η ψυχολόγος με ειδίκευση στην κλινική ψυχολογία, στο Θεοχαρίδειο Ίδρυμα Ελένη Στιβανάκη.

νούργια ψυχικά σύνδρομα, τα οποία ποικίλουν ανάλογα με τον χρόνο, την προσωπικότητα και το ποσοστό της εξάρτησης», ανέφερε ο κ. Κουντούρης, ο οποίος ασχολείται εδώ και χρόνια με τη νευροφυσιολογία και με την έρευνα του εγκέφαλου. «Σήμερα μέσω των κατάλληλων ερευνών μπορούμε να δούμε αν κάποιος χρήστης είναι προσβεβλημένος, παθολογικός, σε τι βαθμό, τι έκταση και να ρυθμίσουμε μία θεραπεία ανάλογα με τα ευρήματα των εξετάσεων.

Ο ίδιος επισήμανε το πρόβλημα της εξάρτησης από τα video games, τον ηλεκτρονικό τζόγο και με αποκλίνουσες σεξουαλικές συμπεριφορές (πονό).

## ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΕΘΙΣΜΟ

Για τα αίτια του εθισμού στο Διαδίκτυο και τη συμπτωματολογία μίλησε η κα Σκουλάκη, η οποία τόνισε ότι τα σημάδια που πρέπει να προσέξουν οι γονείς των παιδιών και των εφήβων είναι: Η έντονη ενασχόληση με το Διαδίκτυο, περιορισμός όλων των άλλων δραστηριοτήτων σχολικών και εξωσχολικών, δικαιολογίες ότι π.χ. δεν έχουν παρέα, ότι βαριούνται, ότι δεν διασκεδάζουν προκειμένου να παρα-

μείνουν στο Διαδίκτυο, ο εκνευρισμός όταν κοπεί το Ιντερνετ ή όταν βρεθούν σε χώρο που δεν έχουν πρόσβαση σε αυτό.

«Γενικότερα παρατηρείται μία εικόνα έντονης ψυχοκινητικής ανησυχίας, όταν στερούνται αυτό που τους δίνει ευχαρίστηση και απόλαυση. Το ζητούμενο είναι να διαπιστώσουμε το πρόβλημα πριν φτάσει το παιδί στην κατάσταση του εθισμού και της εξάρτησης, που τότε η εικόνα είναι σοβαρότερη, βαρύτερη και η αντιμετώπιση ακόμα πιο δύσκολη» σημείωσε η κα Σκουλάκη.

Η ίδια τόνισε ότι οι γονείς πρέπει να είναι ενήμεροι, να έχουν μία διακριτική παρακολούθηση της ζωής των παιδιών τους, να συμμετέχουν ακόμη και στην όποια απασχόλησή τους στο Διαδίκτυο, να βάζουν όρια στη χρήση του Διαδικτύου κ.λπ.

«Η οικογένεια και έπειτα οι δάσκαλοι πρέπει να παραμένουν στην πρώτη γραμμή, να είναι σε εγρήγορση και ετοιμότητα προκειμένου να δουν μία έκπτωση της λειτουργικότητας στο παιδί προκειμένου να προλάβουν τον εθισμό», κατέληξε η κα Σκουλάκη, υπογραμμίζοντας ότι τα περιστατικά εθισμού αυξάνονται και μάλιστα σε όλες τις ηλικίες.