

ΚΑΙ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Εφηβοι εξαρτημένοι από το Διαδίκτυο

- Μέσα σε έναν χρόνο 60 αιτήματα για απεξάρτηση
- Συνέντευξη με την ψυχίατρο του εξειδικευμένου ιατρείου παιδιών και εφήβων του ΟΚΑΝΑ Νεκταρία Σκουλάκη

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΡΙΔΑΚΗΣ
dmaridakis@yahoo.gr

Περίπου 60 αιτήματα έχει δεχθεί σε λιγότερο από έναν χρόνο το ιατρείο παιδιών και εφήβων του ΟΚΑΝΑ στα Χανιά για περιπτώσεις παιδιών που κάνουν κατάχρηση ή είναι εξαρτημένα από το Διαδίκτυο, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Μάλιστα, μεταξύ των περιστατικών είναι και παιδιά 6 και 7 ετών που, όπως περιγράφουν οι γονείς τους, έχουν "κολλήσει" με τον υπολογιστή, ενώ αξιοσημείωτη είναι και η περίπτωση ενός 13χρονου που είχε πέσει στην παγίδα του ιντερνετικού τζόγου.

Τα "Χ.Ν." μίλησαν με την ψυχίατρο παιδιών - εφήβων του εξειδικευμένου ιατρείου παιδιών και εφήβων του ΟΚΑΝΑ Νεκταρία Σκουλάκη, η οποία περιέγραψε το πρόβλημα, τις διαστάσεις του, αλλά και τις συνέπειες που έχει στην καθημερινότητα των παιδιών.

• **Πόσο έντονο είναι το πρόβλημα; Για παράδειγμα πόσα αιτήματα έχετε δεχθεί μέσα στον σχεδόν έναν χρόνο λειτουργίας του ιατρείου;**

Τα αιτήματα είναι περίπου 60. Τις περισσότερες φορές έρχονται αρχικά οι γονείς των



Επικοινωνία με το ιατρείο

Οι οικογένειες που θέλουν να επικοινωνήσουν με το ιατρείο παιδιών και εφήβων του ΟΚΑΝΑ, που στεγάζεται επί της οδού Ηρώων Πολυτεχνείου (στο κτήριο της Διεύθυνσης Υγείας), μπορούν να καλέσουν για πληροφορίες

και ραντεβού στα τηλέφωνα 2821023591 και (τις Τρίτες) 2821344225. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι υπηρεσίες που παρέχονται από το ιατρείο είναι δωρεάν.

παιδιών γιατί όταν μιλάμε για 16 - 17 χρονών εφήβους είναι δύσκολο να έρθουν σε πρώτη φάση τα παιδιά. Αυτά είναι και τα πιο ζόρικα περιστατικά γιατί όταν είναι το παιδί στην εφηβεία και δεν θέλει το ίδιο να βοηθηθεί, δεν μπορούν οι γονείς να το φέρουν σκεπτό. Πρέπει το παιδί να έχει διαμορφώσει το ίδιο αίτημα, που σημαίνει ότι πρέπει να έχει συνειδητοποιήσει ότι κάτι δεν πάει καλά στη ζωή του, να το

αποδεχθεί αυτό για να θελήσει μετά να βοηθηθεί. Κάποιες φορές πάντως βοηθά πολύ αν ένα παιδί έχει καλές σχέσεις με τους γονείς και τους εμπιστεύεται όταν του λένε ότι δεν είναι φυσιολογικό αυτό που κάνει.

• **Τι ηλικίας είναι τα παιδιά που έρχονται εδώ;**

Η ενασχόληση με το διαδίκτυο ξεκινά από πάρα πολύ μικρή ηλικία. Έχουμε παιδιά

6 - 7 - 8 χρόνων που μας περιγράφουν οι γονείς ότι περνάνε ώρες μπροστά στον υπολογιστή παίζοντας παιχνίδια. Ωστόσο, συχνά οι γονείς δεν αξιολογούν αυτή την κατάσταση ως πρόβλημα, γιατί μπορεί κάποιες φορές (δυστυχώς, αλλά πρέπει να το πούμε) να βολεύονται κιόλας. Δηλαδή η μαμά να κάνει κάποια δουλειά και το παιδί να παίζει στον υπολογιστή.

• **Πώς ορίζεται η εξάρτηση;**

Όποτε έχουμε ένα παιδί που δεν έχει ένα οργανωμένο πρόγραμμα με ωράριο κατά το οποίο να ασχολείται με το διαδίκτυο, αλλά έχουμε μια ανεξέλεγκτη κατάσταση, δη-

λαδή από την ώρα που ξυπνάει πάει στον υπολογιστή, με αποφευκτική συμπεριφορά απέναντι σε όλες τις άλλες δραστηριότητες -κι όπου ακούμε συχνά τη φράση από το παιδί "πού να βγαίνω τώρα", "βαρετά περνάω έξω", δηλαδή έχουμε μια εκλογίκευση και δικαιολογία για να μείνει μέσα και να παίζει- τότε αρχίζουμε να μιλάμε για εξαρτητική συμπεριφορά. Από εκεί και πέρα σοβαρή εξάρτηση έχουμε πλέον όταν τα παιδιά χάνουν από απουσίες τη χρονιά τους στο σχολείο, έχουν χαλάσει το πρόγραμμα ύπνου - ξύπνιου μένοντας όλη νύχτα "κολλημένα" στο διαδίκτυο και αποκοιμούνται πάνω στο πληκτρολόγιο ή δεν πάνε να κάνουν ούτε το μπάνιο τους προκειμένου να μην χάσουν την πίστα κ.λπ.

• **Αυτή η κατάσταση συνοδεύεται και από άλλες ψυχικές διαταραχές;**

Σε τέτοιες περιπτώσεις έχουμε πολλές συνοδές διαταραχές οι οποίες κάποιες φορές στη διερεύνηση του ιστορικού και την κλινική εκτίμηση βλέπουμε ότι προϋπήρχαν. Συνήθως υπάρχουν συναισθηματικού τύπου διαταραχές, διαταραχές στην κοινωνικοποίηση του παιδιού και την προσαρμογή του στο κοινωνικό και σχολικό



Τα περισσότερα αιτήματα που έχει δεχθεί το ιατρείο παιδιών και εφήβων του ΟΚΑΝΑ τον περίπου 1 χρόνο που λειτουργεί αφορούν την κατάχρηση και εξάρτηση από το Διαδίκτυο.



«Έχουμε παιδιά 6 - 7 - 8 χρονών που μας περιγράφουν οι γονείς ότι περνάνε ώρες μπροστά στον υπολογιστή παίζοντας παιχνίδια», επεσήμανε, μιλώντας στα "Χ.Ν.", η ψυχίατρος παιδιών και εφήβων Νεκταρία Σκουλάκη.

περιβάλλον και οι οποίες λέμε ότι μπορεί να αποτελέσαν επιβαρυντικό παράγοντα για να "κολλήσει" το παιδί με το διαδίκτυο. Βέβαια ακόμα και ένα παιδί που δεν είχε προηγουμένως τέτοιου είδους διαταραχές, εύκολα προκαλούνται από τη μεγάλη ενασχόληση με το ίντερνετ. Βλέπουμε δηλαδή ότι περιορίζει όλη του την κοινωνική ζωή, απομονώνεται, νομίζει ότι η μόνη λύση είναι η επικοινωνία με το διαδίκτυο και δεν καλλιεργεί την κοινωνικοποίησή του ώστε να δοκιμαστεί στις φιλικές σχέσεις και τις συναλλαγές, να προσπαθήσει να κερδίσει φίλους, να εμπιστευτεί άλλα παιδιά κλπ.

• **Σωματικά τι συνέπειες έχει αυτή η κατάσταση για ένα παιδί;**

Αυτό που είναι πρόβλημα πραγματικά είναι στα παιδιά που έχουν γρήγορη ανάπτυξη και χρειάζεται να έχουν κινητική δραστηριότητα και αντ' αυτού τα βλέπουμε να κάθονται σε μια καρέκλα. Τότε η ανάπτυξη του παιδιού δεν είναι φυσιολογική καθώς δεν νοείται ένα παιδί να περνάει 5-6 ώρες καθιστό. Ωστόσο, αυτό που κυρίως κινητοποιεί

τους γονείς είναι η έκπτωση στις μαθησιακές ικανότητες. Δηλαδή ενώ έχουμε παιδιά με πολύ καλό προϋπάρχον νοητικό δυναμικό, καλούς μαθητές, που οι γονείς ίσως στην αρχή να σαγηνεύονταν κι από τις ικανότητές τους να κάνουν πράγματα με το ίντερνετ, βλέπουμε μια φθίνουσα πορεία στη συνέχεια των μαθησιακών τους επιδόσεων. Τότε συχνά "χτυπάει καμπανάκι" για τους γονείς.

• **Εκτός από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα παιχνίδια με τι άλλες διαδικτυακές δραστηριότητες ασχολούνται παιδιά;**

Ακόμα και με τον τζόγο. Είχαμε πρόσφατα έναν 13χρονο ο οποίος είχε κερδίσει κάποια λεφτά με κάποιον τρόπο κι είχε πειστεί ότι μπορεί να γίνει πλούσιος μέσα από τζόγο. Από την άλλη οι γονείς δεν είχαν καμία επίγνωση του τι ακριβώς συμβαίνει.

• **Πώς εξηγείτε την εξάρτηση; Τι κενό καλύπτει;**

Όταν βλέπουμε παιδιά που είναι ήδη "κολλημένα" συνήθως διαπιστώνουμε ότι το κενό προϋπήρχε. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις παιδιών

που χωρίς να έχουν κάποιον ιδιαίτερο λόγο "κόλλησαν" γιατί μαγνητίστηκαν από το παιχνίδι. Κι αυτό διότι είναι πολύ πιο εύκολο για ένα παιδί να γίνει ένας καλός παίκτης στο ίντερνετ παρά ένας καλός παίκτης στο μπάσκετ ή το βόλεϊ που θέλει κόπο και δουλειά.

• **Σχετίζονται αυτές οι συμπεριφορές με το κλίμα μέσα στην οικογένεια;**

Αυτό που παρατηρούμε στις περιπτώσεις των παιδιών δεν είναι απαραίτητα ότι υπάρχουν κακές σχέσεις μέσα στην οικογένεια. Η οικογένεια μπορεί να είναι άνθρωποι που αγαπιούνται και νοιάζονται ο ένας για τον άλλο, αλλά και κάπου τους ξέφυγε. Είχαν επαναπαυθεί ότι όλα ρέουν καλά κι έχασαν τον έλεγχο και τη διακριτική παρακολούθηση του παιδιού τους. Χάθηκαν δηλαδή στο σημείο που έπρεπε να βρίσκονται στο πλάι του παιδιού και μεγαλώνοντας να περνάνε πιο πίσω διακριτικά.

• **Η κρίση έχει επηρεάσει το πρόβλημα;**

Η μεγάλη εξέλιξη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνέπρεσε με την κρίση. Έτσι το

άγχος των γονιών και της οικογένειας να αντεπεξέλθουν σε συνθήκες πρωτόγνωρες άφησαν ακάλυπτα τα παιδιά.

• **Τι μπορούμε να κάνουμε όταν αντιληφθούμε το πρόβλημα;**

Ο γονιός όσο είναι ακόμα καιρός πρέπει με την υποψία και μόνο να κινητοποιηθεί, να δείξει ενδιαφέρον και να συζητήσει με το παιδί, να του πει τις ανησυχίες και τους φόβους του. Γιατί αν ένα παιδί "κολλήσει" και φτάσει η κατάσταση στο απροχώρητο, τότε είναι αργά να πάει να πιάσει κουβέντα μαζί του και χρειάζεται η βοήθεια του ειδικού. Γενικά οι γονείς, αφού γνωρίζουν ότι υπάρχει αυτό το πρόβλημα και αυξάνονται συνεχώς οι περιπτώσεις παιδιών που αποκτούν εξαρτητική συμπεριφορά, πρέπει με το παραμικρό να είναι ευαισθητοποιημένοι και να συζητούν άμεσα με το παιδί. Επίσης, είναι σημαντικό να κάνουν έναν προγραμματισμό των δραστηριοτήτων του παιδιού, ακόμα και για τις ώρες απουσίας που οι γονείς λείπουν από το σπίτι.