

A background network diagram with various colored nodes (blue, orange, green, purple, black) connected by thin grey lines, set against a dark grey background with scattered white dots.

Εξάρτηση από το διαδίκτυο

Αναστασία Στατήρη,
Σχολική Νοσηλεύτρια,
5ο Δημοτικό Σχολείο Π. Φαλήρου

Τι είναι το Internet?

- Το Internet είναι απλώς ένα μέρος, το οποίο παρέχει τη δυνατότητα για να διασυνδεθούν μεταξύ τους όλα τα δίκτυα του πλανήτη!
- Ο πρόγονος του Internet, το ARPANET, δημιουργήθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1969.
- Σκοπός των Αμερικανών ήταν η κατασκευή ενός δικτύου, το οποίο δεν θα κατέρρεε σε περίπτωση καταστροφής.

Κοινωνικά Δίκτυα

Ικανοποιούν ανάγκες, όπως:

- Να «ανήκουμε» σε ομάδα
- Να επικοινωνούμε και να κοινωνικοποιούμαστε
- Να ψυχαγωγούμαστε
- Να ενημερωνόμαστε και να υιοθετούμε τάσεις και συμπεριφορές

Η τεχνολογία προσφέρει στους
νέους απεριόριστες
δυνατότητες εκπαίδευσης,
ενημέρωσης και ψυχαγωγίας.



Η υπερβολή ωστόσο, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, μπορεί να σκιάσει τα σημαντικά οφέλη και να δημιουργήσει προβλήματα.

Όταν η χρήση γίνεται κατάχρηση...



Παρατεταμένη χρήση κοινωνικών δικτύων

Επιπτώσεις στις
κοινωνικές
δεξιότητες

Ενίσχυση
ναρκισσισμού
και έμφαση στην
εικόνα

Δυσκολίες στην
αυτοκριτική και
αυτοβελτίωση

Μορφές εθισμού στο διαδίκτυο

Εθισμός στο
διαδίκτυο

Εθισμός στα
μέσα κοινωνικής
δικτύωσης

Εθισμός σε
βιντεοπαιχνίδια

Εθισμός στο διαδίκτυο

Υπέρμετρη, ανεξέλεγκτη και παρορμητική χρήση του διαδικτύου που:

- παρεμποδίζει τη φυσιολογική ζωή του ατόμου
- δημιουργεί άγχος και δυσφορία στο οικογενειακό, φιλικό και εργασιακό (σχολικό) του περιβάλλον.



Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάποιον που περνά πολύ μεγάλο μέρος της ημέρας του χρησιμοποιώντας π.χ. το Facebook, το Twitter, το Instagram τόσο που:

- επηρεάζεται η ποιότητα ζωής του
- παραγκωνίζονται άλλες πτυχές της ζωής του.

Εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια

Υπέρμετρη χρήση και εξάρτηση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια (συνήθως μέσω διαδικτύου).

- Μοιάζει με την εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια (τζόγο).
- Το άτομο δεν έχει έλεγχο στο πόσο και πότε παίζει.
- Η εξάρτησή του αυτή έχει συνέπειες στην καθημερινή του ζωή.

Αιτίες εθισμού

1. Η ευαλωτότητα της προσωπικότητας
2. Η ύπαρξη ψυχοκοινωνικών δυσκολιών, (χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολία στις κοινωνικές δεξιότητες, υπερκινητικότητα, διαταραχές συμπεριφοράς ή καταθλιπτικό συναίσθημα κ.λπ.)
3. Δυσλειτουργικό οικογενειακό περιβάλλον
4. Τραυματικά γεγονότα
5. Οι νέες κοινωνικές συνθήκες (έλλειψη χώρων φυσικής εκτόνωσης και κοινωνικοποίησης, η γενικότερη απομόνωση και έλλειψη επικοινωνίας)

Όταν η χρήση γίνεται κατάχρηση...

- Αυξάνω σιγά - σιγά το χρόνο που είμαι online ή παίζω παιχνίδια
- Θυμώνω, νιώθω ανησυχία όταν δεν είμαι στο *internet* και το αναζητώ
- Όταν βγαίνω από το διαδίκτυο εκνευρίζομαι
- Μπαίνω στο διαδίκτυο και ηρεμώ

Όταν η χρήση γίνεται κατάχρηση...

- Χάνω φίλους γιατί είμαι συνέχεια στο διαδίκτυο και οι φίλοι μου με βαριούνται
- Λέω ψέματα, προκειμένου να κρύψω πόση ώρα είμαι online
- Σιγά σιγά φτάνω σε σημείο να μην έχω καμία άλλη δραστηριότητα πέρα από το διαδίκτυο

ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

(Κυκλώστε την απάντηση που σας εκφράζει)

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| • Ο πραγματικός κόσμος μου φαίνεται πληκτικός και κενός. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Όταν με διακόπτουν από την πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο, θυμώνω και νευριάζω. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Πολλές φορές χάνω την αίσθηση του πραγματικού χρόνου και παραμένω στο διαδίκτυο περισσότερη ώρα από όση είχα σχεδιάσει. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Είμαι υπερβολικά κουρασμένος και καθημερινά νυστάζω. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Δεν κοιμάμαι σε σταθερές ώρες. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Τις περισσότερες φορές παραμελώ να παίξω μπάσκετ (ή κάποιο άλλο άθλημα), που είναι το αγαπημένο μου σπορ. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Η επίδοση στα μαθήματα του σχολείου μου δεν είναι σταδιακά φθίνουσα. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Πολλές φορές το βράδυ ξεχνάω να πλύνω τα δόντια μου και να κάνω μπάνιο. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Πολλές φορές νιώθω πόνους στη μέση μου και τα μάτια μου είναι ερεθισμένα. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |
| • Πολλές φορές προκαλείται ένταση με τα αδέρφια και τους γονείς μου, όταν με διακόπτουν από την ενασχόληση με το διαδίκτυο. | <input type="radio"/> ΝΑΙ | <input type="radio"/> ΟΧΙ |

Συμπληρώστε το άθροισμα των «ΝΑΙ» και «ΟΧΙ»:

ΝΑΙ

ΟΧΙ

...και το αποτέλεσμα;

- Μείωση της σχολικής επίδοσης, κενά στα μαθήματα, πολλές απουσίες
- Παραμέληση της υγείας και της φυσικής κατάστασης (ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες, αφυδάτωση, μείωση φυσικής δραστηριότητας)
- Περιορισμός των δραστηριοτήτων, διακοπή αγαπημένων χόμπι (αθλητισμός, μουσική, χορός κ.λ.π)
- Δυσκολία στη σχέση με την οικογένειά σου και τους φίλους σου
- Πονοκέφαλοι, κούραση των ματιών



Μ.Ε.Υ.Υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015



Γραμμή Στήριξης



- Χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις
- Απευθύνεται σε εφήβους και τις οικογένειές τους παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου
- Λειτουργεί σε συνεργασία με τον Οργανισμό «Ομπρέλα» info@obrela.gr στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Σύμπραξης της ENACSO www.enacso.eu.

Πώς να αποφύγω τον εθισμό;

- Χρησιμοποιώ το διαδίκτυο λιγότερο από 2 ώρες ημερησίως (εννοείται ότι δεν περιλαμβάνεται ο χρόνος της τηλεεκπαίδευσης)
- Προσπαθώ να κοιμάμαι τουλάχιστον 8 ώρες ημερησίως.
- Εμπλουτίζω το πρόγραμμά μου με δραστηριότητες που με "γεμίζουν", με στόχο την αυτοβελτίωση.
- Αποφεύγω να παίζω παιχνίδια για πολύ χρόνο όταν γυρνάω στο σπίτι από το σχολείο - καταναλώνουν πολλή ενέργεια.

Κάνε μια δοκιμή...

Για 1 ημέρα μην μπεις καθόλου στο διαδίκτυο και μην παίζεις καθόλου βιντεοπαιχνίδια!

Θα το καταφέρεις;

Χρήση κινητών τηλεφώνων

- Είναι αλήθεια πως το κινητό μας τηλέφωνο, έχει γίνει προέκταση του χεριού μας...
- Καλό θα ήταν να μην φέρνεις το κινητό σου τηλέφωνο στο σχολείο.
- Αν για κάποιο λόγο πρέπει να το έχεις μαζί σου, να το φυλάς πάντα στην τσάντα σου και όχι στην τσέπη ή στη ζώνη σου.
- Το κινητό εκπέμπει ακτινοβολία ακόμη κι όταν δεν το χρησιμοποιούμε.
- Τα παιδιά διαθέτουν μικρότερο σε διαστάσεις κεφάλι και λεπτότερο κρανίο. Αυτοί οι παράγοντες, σε συνδυασμό με το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα των παιδιών αλλά και την αναμενόμενη πλέον μακροχρόνια έκθεση του παιδιού-χρήστη σε σχέση με αυτήν ενός ενήλικου, θέτουν τα παιδιά σε μία ομάδα ιδιαίτερης ευαισθησίας.

Σύνεση κατά τη χρήση κινητού

- Να χρησιμοποιείς το κινητό τηλέφωνο εκεί όπου η ποιότητα του λαμβανόμενου σήματος είναι ικανοποιητική και να αποφεύγεις τη χρήση του σε κλειστούς χώρους (π.χ. ασανσέρ, υπόγεια, μετρό, αυτοκίνητο κ.λπ.).
- Να χρησιμοποιείς εξαρτήματα αποδέσμευσης των χεριών ("hands free kits") και όταν ομιλείς, να κρατάς το κινητό σε απόσταση από το σώμα και το κεφάλι σου.
- Οι συνομιλίες σου από το κινητό τηλέφωνο να είναι όσο το δυνατό μικρότερης διάρκειας.
- Να προτιμάς τη χρήση σταθερών τηλεφώνων όταν διατίθενται ή την αποστολή SMS αντί της συνομιλίας στο κινητό τηλέφωνο.
- Να αποθαρρύνεις τη χρήση κινητών τηλεφώνων από τους συμμαθητές σου στο σχολείο.



FORTNITE

**THANKS FOR
WATCHING!**