

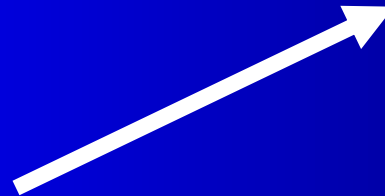
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ



Κ.ΤΣΟΥΜΑΚΑΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΕΝ ΑΡΧΗ ΗΝ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- **1969:** δημιουργία διαδικτύου (Internet) στις ΗΠΑ ως μέσο επικοινωνίας σε πυρηνικό πόλεμο.
- **1997:** το διαδίκτυο εξυπηρετούσε 35-50 εκ. πελάτες.
- **2000:** 650 εκ. πελάτες.



- **ΣΗΜΕΡΑ:** 30% (>2 δισ. άνθρωποι) του παγκόσμιου πληθυσμού είναι χρήστες του διαδικτύου.
- Έφηβοι: στις ΗΠΑ χρήση διαδικτύου 80%, στην Ελλάδα 53%.

Α. ΤΥΠΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Η χρήση είτε σε εργασιακό περιβάλλον είτε για λόγους αναψυχής.



Β. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Η χρήση που δεν εξυπηρετείται συγκεκριμένος σκοπός, αλλά αποτελεί αυτοσκοπό προειδοποιώντας για πιθανή κατάχρηση.



Γ. ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Επαναλαμβανόμενη χρήση που οδηγεί σε έκπτωση της λειτουργικότητας : μη διεκπεραίωση ευθυνών, κοινωνικά και διαπροσωπικά προβλήματα, αρνητικές σωματικές συνέπειες (π.χ. ελλιπής σίτιση, ύπνος), (παραβατική συμπεριφορά).



Δ. ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Καταναγκαστική χρήση, που ενέχει την απώλεια ελέγχου και τη συνέχιση της χρήσης παρά τις δυσμενείς συνέπειες.



ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Το διαδίκτυο (internet) είναι ένα θαυμάσιο και δυναμικό μέσο επικοινωνίας με αρκετές δυνατότητες που διευκολύνει τη ζωή των ανθρώπων σε διάφορους τομείς. Όμως, όταν χρησιμοποιείται χωρίς όριο, έχει σοβαρές επιπτώσεις.

Η συνεχής πλοήγηση στο διαδίκτυο, που μπορεί να υποκαθιστά καθημερινές ανάγκες και να δημιουργεί προβλήματα στις σχέσεις και τη ζωή του χρήστη, ορίζεται ως εξάρτηση.

- Η συμπεριφορά εξάρτησης από το διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση του, που προοδευτικά μπορεί να οδηγήσει σε έκπτωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και απομόνωση, καθώς και παραμέληση σχολικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων ή και της υγείας, προσωπικής φροντίδας και υγιεινής.
- Η εξάρτηση από το διαδίκτυο (internet addiction), αντιμετωπίζεται, όπως και άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές (ναρκωτικά, τζόγος κ.α.), ενώ ταυτόχρονα αποτελεί και την πιο ακραία μορφή αποξένωσης του ανθρώπου.

ΓΙΑ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΕΙ ΟΤΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΕΧΕΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

- Έχει συνέχεια στο μυαλό του το διαδίκτυο (σκέφτεται προηγούμενη δραστηριότητά του στο διαδίκτυο ή προσμένει την επόμενη σύνδεσή στο διαδίκτυο).
- Θέλει να περνά όλο και περισσότερο χρόνο συνδεδεμένο στο διαδίκτυο για να νιώσει ικανοποιημένο.
- Έχει προσπαθήσει να ελέγξει, να μειώσει ή να σταματήσει τη χρήση του διαδικτύου, χωρίς επιτυχία.
- Είναι ανήσυχο, κακόκεφο, μελαγχολικό ή οξύθυμο όταν προσπαθεί να μειώσει ή να σταματήσει τη χρήση του διαδικτύου.





ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

- Παγκοσμίως, η επίπτωση της διαδικτυακής εξάρτησης- εθισμού μεταξύ των εφήβων κυμαίνεται από 0,9% ως 38%.
- Στους Ευρωπαίους εφήβους, η επίπτωση κυμαίνεται μεταξύ 2% και 5,4%, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στην Ελλάδα υπολογίζεται σε 1% και 8,2% μεταξύ εφήβων σε αγροτικές και αστικές περιοχές αντίστοιχα.
- Περίπου το 9,9% των εξαρτημένων παραμένουν περισσότερο από 8 ώρες την ημέρα συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο και ξεκινούν να συνδέονται στο διαδίκτυο σε ηλικία μικρότερη των 7 ετών.
- Οι έφηβοι που δεν έχουν αδέρφια και προέρχονται από μονογονεϊκές οικογένειες βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν εξάρτηση.
- Το 82% των εφήβων που πληρούν τα κριτήρια για την εξάρτηση στο διαδίκτυο εμφανίζουν μεγάλο θυμό όταν διακόπτεται η σύνδεση με το διαδίκτυο και το 81% γίνονται πολύ νευρικοί στη περίπτωση που η σύνδεση τους καθυστερεί.
- Το 28% των χρηστών δεν μπορεί να αποσπάσει τη σκέψη του από το διαδίκτυο, ακόμα και όταν δεν είναι σε σύνδεση με αυτό.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

- Νορβηγία: 4% των εφήβων σε εξάρτηση και 19% σε κίνδυνο (Bakkan et al., 2008)
- Φινλανδία: 5% των εφήβων σε εξάρτηση. (Kaltiala-Heino et al., 2004)
- Νότια Κορέα: 1.6% - 10% των εφήβων σε εξάρτηση: 10 θάνατοι σε ιντερνέτ καφέ από καρδιοαναπνευστικά αίτια, βρέφος 4 μηνών πέθανε μόνο του, όταν οι γονείς του έπαιζαν διαδικτυακά παιχνίδια σε ιντερνέτ καφέ. (Park et al., 2009.)
- Ταιγουάν: 7.5% των εφήβων σε εξάρτηση. (Siomos et al., 2008)
 - Κίνα: 96% των εφήβων χρησιμοποιούν Η/Υ και 13,7 % θεωρούνται εξαρτημένοι. (Leund et al., 2009)
- ΗΠΑ: 9-15 εκατομμύρια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο καθημερινά, ενώ 8% των σπουδαστών κολεγίων χρειάζεται συμβουλευτική βοήθεια και αντίστοιχα στην Ιαπωνία: 1,5 εκατομμύριο έφηβοι χρειάζονται βοήθεια. (Wieland et al., 2005)





(έρευνες)..... ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- 1-8,2% των εφήβων παρουσιάζουν συμπτώματα εξάρτησης στο διαδίκτυο (μ.η. 14,8 έτη)
- 26% αναφέρουν καθημερινή χρήση και 8% χρήση >20 ώρες εβδομαδιαίως.
- Τα αγόρια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σημαντικά περισσότερο από τα κορίτσια.
- 18,2% παρουσιάζουν συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου
- Ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδικτύου είναι τα παιχνίδια.
- 4.2% των μετεχόντων σε έρευνα είχαν δεχτεί απειλές μέσω διαδικτύου (cyber bulling victims).
- Θετικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν και μεταξύ χρήσης διαδικτύου και ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομηλίκους.
- Χρήση του διαδικτύου >10 ώρες εβδομαδιαίως έχει συσχετισθεί με μεγαλύτερη πιθανότητα υπερβολής και επακόλουθων προβλημάτων.
- Η ενασχόληση με το διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης.
- Υπήρξε θετική συσχέτιση της χρήσης διαδικτύου και της διάσπασης προσοχής-υπερκινητικότητας.
- Θετικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν και μεταξύ χρήσης διαδικτύου και παραβατικότητας , καθώς και ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομηλίκους.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Αν υποφέρετε από άγχος, το διαδίκτυο μπορεί να είναι μέσο για να σας αποσπάσει την προσοχή από τις ανησυχίες και τους φόβους.
- Αν βιώνετε καταθλιπτικά συναισθήματα, το διαδίκτυο μπορεί να είναι μια απόδραση, αλλά υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης συμβάλλει περαιτέρω στο στρες, την απομόνωση και τη μοναξιά.
- Αν έχετε οποιαδήποτε άλλη εξάρτηση, όπως τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, τα τυχερά παιχνίδια, και το σεξ είστε ευάλωτοι για εθισμό στο διαδίκτυο.
- Αν δεν υπάρχουν υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα (οικογένεια, φίλοι κτλ) το διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει τρόπο καθιέρωσης νέων σχέσεων και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, στην αλληλεπίδραση τους με τους άλλους.
- Αν είσαι έφηβος, το διαδίκτυο θα μπορούσε να σε κάνει να αισθάνεσαι πιο άνετα από ό,τι με τους αληθινούς φίλους ή τις ρεαλιστικές συνθήκες ζωής, αλλά υπάρχουν πολλές παγίδες.
- Αν είστε λιγότερο κινητικά ή κοινωνικά δραστήριοι άτομα (είναι δύσκολο να φύγετε από το σπίτι) το διαδίκτυο μπορεί να σας παιδεύσει.
- Αν ζείτε σε συνθήκες stress , το διαδίκτυο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση, μπορεί όμως να έχει και αντιπαραγωγικό αποτέλεσμα ,τα επίπεδα του stress μπορούν να αυξηθούν κατά πολύ με τη πολύωρη on line έκθεση.



ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- ✓ Το φαινόμενο είναι συχνότερο στα αγόρια, σε μονογονεϊκές ή δυσλειτουργικές οικογένειες, σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή υπερκινητικότητα.
- ✓ Οι νέες κοινωνικές δομές (αύξηση των διαζυγίων, μικρές οικογένειες σε μεγάλες κοινωνίες, μοναξιά, απουσία επίβλεψης από τους γονείς) συμβάλλουν στην ανάπτυξη του φαινομένου.
- ✓ Οικογενειακοί παράγοντες: Ένα άτομο μπορεί να πλοηγείται στο διαδίκτυο για να αποφύγει την οικογενειακή σύγκρουση.
- ✓ Κοινωνικοί λόγοι: Κάποιοι μπορεί να μην έχουν τις κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθούσαν να γνωρίσουν ανθρώπους απευθείας.
- ✓ Η συμπεριφορά των συνομηλίκων ενθαρρύνει τη αλόγιστη χρήση διαδικτύου.
- ✓ Τα διαδραστικά χαρακτηριστικά του διαδικτύου, (chat rooms, το e-mail και τα διαδραστικά παιχνίδια), οδηγούν πιο εύκολα στην εξάρτηση σε σχέση με την απλή μοναχική πλοήγηση



ΠΡΟΔΡΟΜΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- Χάνεται η αίσθηση του πως περνά ο χρόνος, ενώ ο χρήστης είναι on line και περνάει περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από ό,τι αρχικά είχε ως πρόθεση.
- Αίσθηση ερεθισμού όταν η σύνδεση στο διαδίκτυο διακοπεί απότομα.
- Πρόβλημα στην ολοκλήρωση των καθηκόντων στην εργασία ή στο σπίτι.
- Παραμέληση στην οικογένεια και τους φίλους.
- Αίσθηση ότι κανείς δεν τον καταλαβαίνει, εκτός από τους on line φίλους του.
- Αίσθημα ενοχής για το τρόπο που χρησιμοποιεί το internet.
- Διαμαρτυρίες του συντρόφου του χρήστη για το κλείσιμο του υπολογιστή.
- Διαπίστωση ψευδών δικαιολογιών για το χρόνο χρήσης του υπολογιστή.
- Αίσθημα ευφορίας όταν συμμετέχει σε δραστηριότητες στο Διαδίκτυο.
- Χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο ως διασκέδαση ή για σεξουαλική ικανοποίηση.
- Προσπάθεια για μείωση του χρόνου στο Internet, αλλά χωρίς αποτέλεσμα.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

τουλάχιστον 3 από τα παρακάτω

- Παραμονή on-line για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο.
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικό, σκληροί δίσκοι κ.λπ).
- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου (σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, σχολική αποτυχία).
- Συνέχιση χρήσης παρά την γνώση της παραπάνω έκπτωσης.
- Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης , όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης, άγχος, έμμονη σκέψη για το Internet.
- Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας η χρήση του ίντερνετ επιτρέπεται μόνο για εκπαιδευτικά παιχνίδια, μικρής χρονικής διάρκειας, παρουσία των γονέων και όχι σε καθημερινή βάση.
- Μπορεί να εμφανιστεί στην πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών), ενώ είναι πιο συχνή στη μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και στην όψιμη εφηβεία (> 17 ετών).
- Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια», στο σπίτι ή τα internet cafe. Μπορεί να σταματήσουν το σχολείο, να απομονωθούν από την οικογένεια και τους φίλους, να είναι επιθετικοί με τους γονείς, να κλέβουν χρήματα από την οικογένεια για να «παίζουν», να ζουν σε ένα δωμάτιο, να αποφεύγουν το φαγητό ή το αντίθετο, να μην γυμνάζονται και να μην κοιμούνται για 24ωρα. Μπορεί ακόμη να μην αλλάζουν ρούχα, να παραμελούν την υγιεινή τους και την καθαριότητα.



ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΕ ΤΙ ;

- συνεχής πλοήγηση, αγορές μέσω Internet
- διαδικτυακά- στρατηγικά ηλεκτρονικά παιχνίδια,
- διαδικτυακές σχέσεις μέσω εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης (msn, chat, facebook, skype κ.α.),
- ηλεκτρονικός τζόγος,
- αναζήτηση ερωτικού συντρόφου, σεξ στο διαδίκτυο
- αναζήτηση και διακίνηση πορνογραφικού υλικού
- ψυχαναγκαστική συλλογή πληροφοριών.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

- 92% είναι μέλη σε ένα τουλάχιστον Δίκτυο Κοινωνικής Δικτύωσης (ΔΚΔ)
- 39.4% των εφήβων αναφέρουν ενασχόληση τουλάχιστον 2 ώρες ημερησίως
- Χρήση ΔΚΔ περισσότερο από 2 ώρες ημερησίως, έχει συσχετισθεί με το Σύνδρομο Εξάρτησης Διαδικτύου (ΣΕΔ)
- Η τάση αυτή αφορά περισσότερο τα κορίτσια
- Περισσότεροι από 500 διαδικτυακοί φίλοι συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη ΔΔΣ



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ - ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ- ΤΖΟΓΟΣ

- 61.8% ασχολούνται με ηλεκτρονικά ή διαδικτυακά παιχνίδια . Η τάση αυτή αφορά περισσότερο τα αγόρια.
- Οι έφηβοι που παίζουν ηλεκτρονικά ή διαδικτυακά παιχνίδια έχουν διπλάσια πιθανότητα ανάπτυξης ΔΔΣ.
- Η ενασχόληση με ηλεκτρονικά ή διαδικτυακά παιχνίδια περισσότερο από 2,6 ώρες ημερησίως, έχει συσχετιστεί με ΔΔΣ ($p < 0.001$).
- 5.9% ασχολούνται με τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο (τζόγο).
- Η εύκολη προσβασιμότητα στα on line τυχερά παιχνίδια, τα έχουν καταστήσει πολύ πιο προσιτά. On line ή εικονικές χαρτοπαικτικές λέσχεις είναι ανοιχτές όλη την ημέρα, κάθε μέρα για οποιονδήποτε έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Η Ρουμανία και η Ελλάδα έχουν τα υψηλότερα ποσοστά τζόγου στο διαδίκτυο.



ON LINE ΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

- Καταναγκασμοί , όπως οι χρηματιστηριακές συναλλαγές ή on line δημοπρασίες και ψώνια μπορεί να είναι εξίσου οικονομικά αλλά και κοινωνικά επιζήμια, όπως τα on line τυχερά παιχνίδια.
- Οι “εθισμένοι“ από το eBay, για παράδειγμα, μπορεί να ξυπνήσουν κατά τις νυχτερινές ώρες, προκειμένου να είναι σε απευθείας σύνδεση για τα τελευταία λεπτά πριν το τέλος της δημοπρασίας.
- Μπορούν να αγοράσουν πράγματα που δεν χρειάζονται και δεν μπορούν να αντέξουν οικονομικά, απλά για να ζήσουν τον ενθουσιασμό της καλύτερης προσφοράς σε δημοπρασία.

ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

- Ένας από τους κινδύνους που συνεπάγεται η πλοήγηση στο διαδίκτυο είναι η επαπειλούμενη προσβολή των προσωπικών δεδομένων τόσο των ίδιων όσο και των κοντινών τους προσώπων (γονείς, λοιποί συγγενείς, φίλοι). Η προσβολή προέρχεται από τρίτους, οι οποίοι συλλέγουν και επεξεργάζονται τα παραπάνω δεδομένα, τα οποία «αποσπούν» από τους χρήστες του διαδικτύου για σκοπούς είτε νόμιμους (πχ εμπορικούς), είτε παράνομους (πχ απαγωγές, ληστείες, προσηλυτισμό και άλλες αξιόποινες πράξεις).
- Από έρευνα διαπιστώθηκε πως το 31% των αγοριών και το 27% των κοριτσιών δημοσίευσαν προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο. Το 20,3% των εφήβων γνωστοποίησαν το προσωπικό τους e-mail στο προφίλ κοινωνικής δικτύωσης, το 20% δημοσίευσε προσωπικές φωτογραφίες, το 13,1% ανέφερε το επώνυμο του στο διαδίκτυο, 7,7% ανέφερε το όνομα του σχολείου στο οποίο φοιτά, 3% δημοσίευσε τον αριθμό του τηλεφώνου του και το 1,2% την διεύθυνση κατοικίας του

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗ

- ✓ 63% επικοινωνεί με αγνώστους στο διαδίκτυο
- ✓ 45.7% από αυτούς που επικοινωνούν με αγνώστους στο διαδίκτυο, έχουν συναντήσει κάποιον που γνώρισαν στο διαδίκτυο και 9.3% δηλώνουν ότι αυτή η εμπειρία ήταν τραυματική.
- ✓ Το 50% των ανθρώπων που βρίσκονται τακτικά on line , λένε ψέματα για την ηλικία τους , το βάρος τους, τη δουλειά τους και την οικογενειακή τους κατάσταση, ή το φύλο.
- ✓ Στόχος είναι να κερδίσει ο ενήλικας την εμπιστοσύνη του εφήβου και στη συνέχεια να συμφωνηθεί συνάντηση ή αποστολή προσωπικών φωτογραφιών ή βίντεο.
- ✓ Όταν οι on line φίλοι συναντιούνται και η πραγματικότητα δεν συνάδει με τη ψηφιακή μπορεί να επέλθει δυνατή συναισθηματική απογοήτευση.
- ✓ Ο κίνδυνος διαδικτυακής αποπλάνησης είναι υψηλότερος στις Ρουμανία, Γερμανία και Πολωνία, ενώ η Ελλάδα έχει το χαμηλότερο ποσοστό.

Η πράξη τιμωρείται βάσει του άρθρου 348B Π.Κ., όπως αυτό προστέθηκε με το Ν. 3727/2008.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ- ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ (CYBERBULLYING)



- Επαναλαμβανόμενη παρενόχληση και εκφοβισμός: μηνύματα με προσβλητικό περιεχόμενο, κακόβουλη δημοσίευση φωτογραφιών με σκοπό την παρενόχληση, διάδοση φημών και ψευδών γεγονότων με σκοπό τη δυσφήμιση, ανώνυμες κλήσεις και μηνύματα με σκοπό τη πρόκληση φόβου και ταραχής.
- Άμεσος εκφοβισμός: Σαρκασμός, αρνητικά ή μειωτικά σεξουαλικά ή ρατσιστικά σχόλια, παρατσούκλια, κοροϊδία, απειλές, άσεμνες κινήσεις
- Έμμεσος εκφοβισμός: διάδοση φημών και κοινωνική απομόνωση
- Συσχετικός εκφοβισμός: καταστροφή της φήμης ή των κοινωνικών σχέσεων με συνομηλήκους

* 21.9% αναφέρουν κάποια εμπειρία διαδικτυακού εκφοβισμού. Η τάση αυτή αφορά κυρίως τα κορίτσια, ενώ 53.5% από αυτούς που αναφέρουν κάποια εμπειρία διαδικτυακού εκφοβισμού δηλώνουν ότι αυτό τους έβλαψε.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ

- Το διαδίκτυο μπορεί να ενθαρρύνει την αυτοκτονική συμπεριφορά γνωστοποιώντας και τρόπους αυτοκτονίας. Οι διαδικτυακές αυτοκτονίες συμβαίνουν με σύμφωνη γνώμη δυο ή περισσότερων χρηστών, οι οποίοι συναινούν να διαπράξουν ταυτόχρονα αυτοκτονία σε ένα προκαθορισμένο σημείο -κυρίως σε 'chat-rooms' - και προκαθορισμένη ώρα.
- Κατά μέσο όρο, σχεδόν 60 άνθρωποι αυτοκτονούν μέσω διαδικτύου κάθε χρόνο. Έρευνες αποφαίνονται πως υπάρχουν ψυχοπαθολογικά χαρακτηριστικά διακριτά σε εφήβους που επιδιώκουν να αυτοκτονήσουν: α) προέρχονται από διαλυμένες οικογένειες (διαζύγιο ή θάνατος γονέων), β) έχουν οικογενειακό ιστορικό ψυχιατρικών διαταραχών ή αυτοκτονικής συμπεριφοράς, γ) έχουν ψυχιατρική διαταραχή, δ) κάνουν κατάχρηση ουσιών και ε) έχουν ιστορικό αυτοκτονικής συμπεριφοράς ή αυτοκαταστροφής.
- Περισσότερες από 100.000 ιστοσελίδες στο διαδίκτυο αναφέρουν τρόπους αυτοκτονίας με λεπτομερείς οδηγίες και διευκρινίσεις.
- Τα αγόρια είναι περισσότερο πιθανό να ενημερωθούν για τις αυτοκτονίες από το διαδίκτυο και λιγότερο από άλλες πηγές. Ο αυτοκτονικός ιδεασμός ήταν ιδιαίτερα αυξημένος σε όσους εφήβους δήλωσαν ότι νιώθουν μόνοι και απελπισμένοι.
- Παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη ψυχολογική ισορροπία του εφήβου:
 - A) γεγονότα ζωής (ανεργία, σχολικός εκφοβισμός) και
 - B) χαρακτηριστικά προσωπικότητάς του (απομονωμένος με χαμηλή αυτοεκτίμηση, καταθλιπτικός, επιθετικός και τελειομανής).

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Ως **sexting**: ορίζεται ως η πράξη αποστολής , λήψης ή διατήρησης μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου με φωτογραφικό ή οπτικοακουστικό υλικό είτε μέσω κινητού τηλεφώνου είτε άλλου μέσου ψηφιακής τεχνολογίας.

- 58.8% έχει εκτεθεί σε σεξουαλικό περιεχόμενο
- 32.8% των εφήβων που εκτέθηκαν σε σεξουαλικό περιεχόμενο, δηλώνουν ότι αυτή η εμπειρία ήταν τραυματική
- Η τάση αυτή αφορά περισσότερο τα αγόρια

Η συλλογή, επεξεργασία και αποθήκευση σε αρχείο της εικόνας προσώπου χωρίς τη συναίνεσή του συνιστά παράβαση του δικαιού προστασίας προσωπικών δεδομένων (Ν. 2472/1997).

ΠΟΡΝΟΓΡΑΦΙΑ

- 100.000 ιστοσελίδες διακίνησης παιδικού πορνογραφικού υλικού, ετήσιος τζίρος >1.000.000.000 € ,
- στην Ελλάδα οι διαδικτυακοί τόποι που «φιλοξενούν» παιδικό πορνογραφικό υλικό αυξάνονται ραγδαία από το 2001 κατά **350%** ,

στα δωμάτια συνομιλίας (chat-rooms)

στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail)

σε ομάδες συζήτησης (newsgroup)

Στην Ελλάδα στις ηλικίες 14-16 ετών 26% χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για συλλογή πληροφοριών σεξουαλικού περιεχομένου, 19,5% (περισσότερο τα αγόρια) επισκέπτονται ιστοσελίδες πορνογραφικού περιεχομένου και το 42,5% αυτών > 2 ώρες καθημερινά).

ΠΑΙΔΟΦΙΛΙΑ

- στα δωμάτια συνομιλίας
- μέσω άμεσων μηνυμάτων
- μέσω forum (π.χ. υποστήριξης από συνομήλικους για αντιμετώπιση προβλημάτων)
- μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail)
- μέσω ομάδων συζήτησης (newsgroup)
- Οι παιδόφιλοι προσπαθούν να παρασύρουν σταδιακά το θύμα τους δείχνοντας προσοχή και στοργή.
- Ακούν και κατανοούν τα προβλήματα των παιδιών, χαρίζουν δώρα (κυρίως ψηφιακά), μαθαίνουν τη μουσική και τα χόμπι που ενδιαφέρουν τα παιδιά.
- Σταδιακά εισάγουν σεξουαλικό περιεχόμενο στις συζητήσεις τους, προβάλλουν σεξουαλικά ακατάλληλο υλικό
- Επιδιώκουν επίμονα να συναντηθούν πρόσωπο με πρόσωπο.

Στην Ελλάδα, το 20% των εφήβων που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο προσεγγίζονται κάποια στιγμή από παιδόφιλους. Η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος τον Ιούνιο του 2010 κατέγραψε πάνω από 3.000 παιδόφιλους στην Ελλάδα.

Σε νομοθεσία: **N. 3064/2002** πρώτη φορά εισήχθη στον Ελληνικό Ποινικό Κώδικα το άρθρο 348Α, το οποίο αφορούσε στη «διακίνηση παιδικής πορνογραφίας μέσω Διαδικτύου.

Η προσβολή της γενετήσιας αξιοπρέπειας ποινικοποιείται με βάση το άρθρο 337 του Ποινικού Κώδικα: Σύμφωνα με όσα ορίζει η διάταξη στην παράγραφο 3 που προστέθηκε με το **N. 3727/2008: Ενήλικος, ο οποίος μέσω διαδικτύου ή άλλου μέσου επικοινωνίας, αποκτά επαφή με πρόσωπο που δεν συμπλήρωσε τα 15 έτη και με χειρονομίες ή προτάσεις ασελγείς, προσβάλλει την αξιοπρέπεια του ανηλίκου στο πεδίο της γενετήσιας ζωής του, τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον δύο ετών. Αν η πράξη τελείται κατά συνήθεια ή αν επακολούθησε συνάντηση, ο ενήλικος τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον τριών ετών.**

Στο ποινικό ενδιαφέρον βρίσκονται η διακίνηση παιδικής πορνογραφίας, η προσέλκυση παιδιών για γενετήσιους λόγους, η σεξουαλική παρενόχληση και η προσβολή της γενετήσιας αξιοπρέπειας, η προτροπή σε αυτοκτονία (άρθρο 301 Ποινικού Κώδικα) και ο κυβερνοεκφοβισμός (cyber bullying).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- Ο υπερβολικός χρόνος που αφιερώνεται στη χρήση του διαδικτύου.
- Η έλλειψη ύπνου, κούραση, σχολική βαθμολογία σε πτώση, μειωμένη απόδοση στη δουλειά, απάθεια.
- Μειωμένη ενασχόληση με κοινωνικές σχέσεις και δραστηριότητες.
- Το άτομο μπορεί να λέει ψέματα για το χρόνο που πέρασε στο διαδίκτυο ή να αρνείται ότι έχει πρόβλημα.
- Το άτομο μπορεί να είναι οξύθυμο όταν είναι εκτός διαδικτύου ή θυμωμένο προς οποιονδήποτε αμφισβητεί το χρόνο του στο διαδίκτυο.

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Ξηροφθαλμία – μυωπία
- Κεφαλαλγίες, ημικρανίες
- Αύξηση του σωματικού βάρους ή απώλεια βάρους
- Κατάθλιψη, άγχος, απομόνωση
- Μείωση της παραγωγικότητας
- Διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, παχυσαρκία).
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα από την υπερκόπωση των χεριών, από την χρήση του πληκτρολογίου
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου
- Παθήσεις σε οστά και μύες
- Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ



- Ανικανότητα διακοπής της δραστηριότητας
- Αναζήτηση περισσότερου χρόνου στον ηλεκτρονικό υπολογιστή
- Αμέλεια οικογένειας και φίλων – Λιγότερη επένδυση στις διαπροσωπικές σχέσεις
- Αίσθημα κενού, κατάθλιψης, ευερεθιστότητας όταν δεν υπάρχει Η/Υ – αίσθημα ευφορίας μπροστά στον Η/Υ.
- Ψέματα στους καθηγητές ή στην οικογένεια για τις διάφορες δραστηριότητες
- Χάσιμο ελέγχου του εαυτού και της χρήσης του διαδικτύου
- Κοινωνική Φοβία – Φόβος κοινωνικών πλαισίων ή φόβος επίδοσης που προκαλούν άγχος
- Διαταραχή της Προσωπικότητας – Αποφυγή διαπροσωπικών σχέσεων
- Κατάθλιψη – μείωση ενδιαφέροντος για τον έξω κόσμο, αισθήματα λύπης, λήθαργου, διαταραχή στον ύπνο και στην όρεξη για φαγητό

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Περνούν περισσότερο χρόνο στην «έρευνα» παρά στην ολοκλήρωση μιας εργασίας.
- Ατέλειωτες εργασίες.
- Ανικανότητα στην συγκέντρωση όταν πρόκειται για διδασκαλία στην πραγματική ζωή
- Χαμηλή βαθμολογία
- Χάνουν μαθήματα από το σχολείο λόγω ξενυκτιού στο διαδίκτυο - κούραση



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Έλλειψη επικοινωνίας με την οικογένεια, με τους φίλους
- Τα παιδιά αποξενώνονται, έλλειψη κοινωνικότητας
- Τα παιδιά δεν επιβλέπονται
- Έμφαση και ενδιαφέρον στην εικονική πραγματικότητα
 - Εναλλαγές διάθεσης και άγχους
 - Ακατάλληλες σχέσεις
- Αντιδραστικότητα και ανυπακοή



ΑΠΩΤΕΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Κοινωνική απομάκρυνση, απομόνωση, απογοήτευση από την ζωή
- Περιορισμός δημιουργικού χρόνου, δεύτερη ζωή στο διαδίκτυο
- Κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή σωματοποίηση του άγχους, παρορμητικότητα, επιθετικότητα, εγκληματικότητα, ψυχαναγκαστικότητα, αυτοκτονικός ιδεασμός
- Σχολική αποτυχία, χαμηλή επίδοση, διαταραχές ύπνου, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, διαταραγμένες οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις, χαμηλή ποιότητα ζωής
- Έκθεση σε εθιστικές ουσίες (αλκοόλ, ναρκωτικά και κάπνισμα).
- Σύνδρομο υπερκινητικότητας και διάσπασης προσοχής
- Σχιζοφρένεια



- Το 26,5% όσων συχνάζουν στα internet καφέ αποδεικνύεται εξαρτημένο, καθώς δαπανούν 6-7 ώρες την ημέρα «κολλημένοι» μπροστά στον υπολογιστή.
- Το 40% των νέων χρηστών παίζουν τον περισσότερο χρόνο παιχνίδια βίας, ενώ το 30% αναζητά την επικοινωνία στα δωμάτια συνομιλιών (chat rooms), λιγότεροι βλέπουν βίντεο, ενώ σημαντικό ποσοστό έχουν οι επισκέψεις σε ιστοσελίδες πορνογραφικού περιεχομένου.
- Το 28% αναφέρει πως νιώθει μελαγχολία όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση του διαδικτύου και το 48,6% δηλώνει πως αισθάνεται μοναξιά και από χαμηλή αυτοεκτίμηση και το 57,3% δεν θέλει να εργαστεί.
- Το 15% των γονέων αναφέρει δυσκολία να χειριστεί το γεγονός ότι το παιδί τους ασχολείται συνεχώς με τον υπολογιστή παίζοντας παιχνίδια.

- Οι περισσότεροι νέοι που τείνουν ή είναι ήδη εξαρτημένοι, μαθητές και φοιτητές παρουσιάζουν χαμηλή απόδοση στις σπουδές τους σε ποσοστό 90%, αύξηση της βίαιης συμπεριφοράς, παρουσιάζουν μυοσκελετικά προβλήματα και επιληπτικές κρίσεις.
- Οι φοιτητές που σπουδάζουν γνωστικά αντικείμενα που προϋποθέτουν μεγαλύτερη ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, παρουσιάζουν διπλάσιο ποσοστό, εξάρτησης από το διαδίκτυο (16%), από φοιτητές που δεν είναι εξοικειωμένοι.
- Η παρατεταμένη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά, της τηλεόρασης και των video games συνδέονται: με επιθετική συμπεριφορά, την παιδική παχυσαρκία, το κάπνισμα από μικρή ηλικία και την εμπλοκή σε επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία των μελών της οικογένειας οδηγούν στην σωστή εφαρμογή ΟΡΙΩΝ τα οποία από μικρή ηλικία θα πρέπει να τίθενται και να τηρούνται.



Ο επιτρεπόμενος χρόνος οθόνης (screen time) κατά την παιδική και εφηβική ηλικία δεν ξεπερνά διεθνώς τις 2 ώρες την ημέρα!
Ο εβδομαδιαίος χρόνος στο internet <10 ώρες.

ΑΡΧΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- Αναζήτηση υποστήριξης από ειδικούς είναι το πρώτο καθοριστικό βήμα. Αν το παιδί ή ο έφηβός παρουσιάζει συμπτώματα εξάρτησης ή ο χρόνος που ασχολείται με το ίντερνετ αυξάνεται καθημερινά ώστε να μην μπορεί να ελέγξει το χρόνο παραμονής του και να «απομακρύνεται» από κοινωνικές, σχολικές, προσωπικές του δραστηριότητες έχει ανάγκη υποστήριξης από ειδικούς.
- Η πλήρης αποφυγή του διαδικτύου είναι μη ρεαλιστικός σκοπός. Το διαδίκτυο είναι πια αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής ζωής. Βασικός στόχος είναι η χρήση του διαδικτύου με μέτρο.
- Ενίσχυση των παραγόντων που βοηθούν στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Ενθαρρύνονται δραστηριότητες, όπως η εκπαίδευση, η συναναστροφή με φίλους, η ενασχόληση με άλλα χόμπι τα οποία μπορεί να το ενδιαφέρουν. Ενισχύονται οι δεξιότητες επικοινωνίας του εφήβου και διερευνούνται τυχόν ψυχικές διαταραχές που μπορεί να συνυπάρχουν με τον εθισμό ή την συμπεριφορά κατάχρησης.

ΜΕΣΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- η κινητοποιητική συνέντευξη,
- το γνωστικό- συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας,
- η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια,
- οι ομάδες απεξάρτησης και,
- ο ρόλος της φαρμακοθεραπείας.



Το πρώτο Κέντρο Απεξάρτησης λειτούργησε το 1995, στην Πενσυλβάνια των Η.Π.Α., ενώ την ίδια χρονιά ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Ivan Goldberg, εν μέρει αστειευόμενος, υιοθέτησε πρώτος τον όρο Internet addiction.

- Η κινητοποιητική συνέντευξη είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος.
- Επιδιώκεται η επίγνωση και αναγνώριση των προβληματικών επιπτώσεων της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, η αναγνώριση «εκλυτικών» παραγόντων, κινητοποίηση του ατόμου για μείωση τη χρήσης σε ρεαλιστικό επίπεδο και δημιουργία εναλλακτικών υγιών συμπεριφορών.
- Υποστήριξη προσφέρεται στο οικογενειακό περιβάλλον. Το σημαντικότερο είναι οι γονείς προκειμένου να μπορέσουν να ελέγξουν αποτελεσματικά τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Τα προγράμματα βοηθούν στην ενίσχυση του ρόλου τους και των δεξιοτήτων τους (τακτικές πειθαρχίας, γονικός έλεγχος, δεξιότητες διαπραγμάτευσης), ενώ επιδιώκεται η αποκατάσταση των ορίων και της εσωτερικής ιεραρχίας στην οικογένεια, η διαμόρφωση σχέσης εμπιστοσύνης κ.ά.

- Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας.
- Στη φαρμακοθεραπεία, αποτελεσματική είναι η χρήση της εσιταλοπράμης, έχει προταθεί η ναλτρεξόνη και η μεθυλφενιδάτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Στη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες.
- Η παρακολούθηση κάθε περίπτωσης γίνεται από τετραμελή ομάδα στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος.

ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

- Ειδικό ιατρείο για τον διαδικτυακό εθισμό στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης.
- Μονάδα απεξάρτησης «18 άνω» του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

- Δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος <http://www.astynomia.gr>
- Ανοικτή γραμμή για το παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο <http://www.safeline.gr>
- Ελληνικός κόμβος ασφαλούς δικτύου www.saferinternet.gr
- Ελληνικός φόρουμ για ιούς <http://www.virus.gr/portal>
- How to keep safe while chatting online <http://www.chatdanger.com>
- Οργανισμός προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών <http://www.hamogelo.gr>
- Πανελλήνιο σχολικό δίκτυο <http://www.sch.gr/>
- Ελληνική εταιρεία μελέτης της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο <http://hasiad.gr/>

ΥΠΟΤΡΟΠΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Η υποτροπή σε εθιστική συμπεριφορά είναι συνηθισμένη, οπότε μέρος της θεραπείας είναι και η προετοιμασία για το ενδεχόμενο. Είναι σημαντικό για το άτομο να εντοπίσει τις καταστάσεις που μπορεί να πυροδοτήσουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και να αναπτύξει τρόπους αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων.
- Η **αλλαγή περιβάλλοντος** θα συνεισφέρει στην αλλαγή των συσχετισμών που έχει κάνει το άτομο με τη χρήση του διαδικτύου.
- Η θεραπεία ζεύγους και η **οικογενειακή θεραπεία** θα βοηθήσει αν ο χρήστης καταφεύγει στο διαδίκτυο για να ξεφύγει από προβλήματα που έχει με το σύντροφο και με την οικογένειά του ή αν η εξάρτησή του έχει διαταράξει τη συζυγική και οικογενειακή του ζωή.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΤΡΕΨΟΥΝ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΠΡΕΠΕΙ:

- Από μικρή ηλικία πρέπει να τίθενται όρια. Όσο το παιδί μεγαλώνει, τα όρια να συζητούνται, ώστε να λαμβάνεται η γνώμη του παιδιού και του εφήβου.
- Ενασχόληση και εκπαίδευση των γονέων σε θέματα διαδικτύου. Καλό είναι να αφιερώνουν χρόνο στο ιντερνέτ, μαζί με τα παιδιά τους.
- Ο υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού και να υπάρχει έλεγχος. Να μην χρησιμοποιείται η χρήση του υπολογιστή για επιβράβευση ή τιμωρία.
- Να χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα (από τους γονείς) για τις επιβλαβείς ιστοσελίδες.
- Ανοικτό κανάλι επικοινωνίας και ερωτήσεις για το αν υπήρξε κάποιο πρόβλημα κατά την χρήση (π.χ. παρενόχληση).
- Ενημέρωση των παιδιών με απλά λόγια από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειές του.
- Αν παρατηρηθεί υπερβολική χρήση ή και συμπεριφορές εθισμού αναζήτηση βοήθειας.

Ο ΧΡΗΣΤΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ

- Να συζητά με τους γονείς του για τις προσδοκίες του από τη χρήση του διαδικτύου.
- Να μην μοιράζεται τους κωδικούς του, να βάζει σύνθετους κωδικούς, να τους αλλάζει συχνά και να μη χρησιμοποιεί τον ίδιο κωδικό για όλες τις εφαρμογές του διαδικτύου. Να διαλέγει αναγνωριστικό όνομα που να μην αποκαλύπτει προσωπικά στοιχεία. Αν αντιληφθεί ότι έχουν κλέψει το λογαριασμό του, να επικοινωνεί με την Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος και να το αναφέρει στην ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιεί μέσω της προτεινόμενης διαδικασίας.
- Να μη δημοσιεύει προσωπικές πληροφορίες, προσωπικές φωτογραφίες ή με φίλους του στο διαδίκτυο και να κατανοήσει πως οποιαδήποτε πληροφορία δημοσιεύει θα είναι διαθέσιμη και σε άλλους χρήστες που ενδεχομένως και να την χρησιμοποιήσουν για μη νόμιμο σκοπό.
- Να θυμάται πως οι άλλοι συνδεδεμένοι χρήστες στο μπορεί να μην είναι αυτό που λένε και να θυμάται ότι οι πληροφορίες του διαδικτύου δεν είναι ελεγχόμενες και πως πολλές ιστοσελίδες που περιέχουν επικίνδυνες και παράνομες πληροφορίες.
- Να μη μιλάει και να αποφεύγει συναντήσεις με άγνωστους χρήστες και να αναφέρει σε άτομα της εμπιστοσύνης του οποιαδήποτε ανεπιθύμητη ενόχληση υποστεί κατά τη σύνδεση του στο διαδίκτυο. Να μην απαντά ποτέ στις προκλήσεις.
- Να γνωρίζει ότι ο βραδινός ύπνος είναι αναντικατάστατος οπότε δεν πρέπει να τον καθυστερεί.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ



ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών για την ύπαρξη του φαινομένου
- Εκπαίδευση εκπαιδευτικών και μαθητών στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών
- Παροχή διαδικτύου στο σχολικό περιβάλλον, με password/login και μέγιστο χρόνο χρήσης (π.χ. 1 ώρα /ημέρα). Να χρησιμοποιούνται φίλτρα που απαγορεύουν την είσοδο σε ακατάλληλες ιστοσελίδες θα πρέπει.
- Ενημέρωση των γονέων για το φαινόμενο και τα σημεία αναγνώρισης της προβληματικής χρήσης
- Ύπαρξη σχολικού ψυχολόγου με εκπαίδευση στην αντιμετώπιση της κατάχρησης διαδικτύου
- Προαγωγή της χρήσης του υπολογιστή ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης, και όχι αποκλειστικά σαν μέσο ψυχαγωγίας

ΣΠΙΤΙ-ΓΟΝΕΙΣ

- Η ποιοτική σχέση με τους γονείς, ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά και η ενασχόληση τους στο internet μαζί με τα παιδιά μπορούν να συμβάλλουν στην αποφυγή του φαινομένου.
- Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ΟΡΙΩΝ μέσα στο σπίτι, τα οποία μπορούν να τηρούνται (οι ενοχικοί γονείς αδυνατούν να βάλουν όρια).



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Να συζητηθεί αν χρειάζεται όριο ηλικίας για την είσοδο σε internet cafes.
- Φίλτρα και όριο χρήσης (π.χ. 2-3 ώρες σε ημερήσια επίσκεψη) σε internet cafes
- Ενημέρωση γονέων και παιδιών με σχετικές καταχωρήσεις σε Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για το φαινόμενο, τις μονάδες ενημέρωσης και αντιμετώπισης, τις συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές κ.α.
- Παροχή πληροφοριών για την ασφαλή χρήση διαδικτύου με έντυπο υλικό σε μέρη που συχνάζουν οι έφηβοι, καθώς και από ιστοσελίδες που επισκέπτονται.



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Ενημέρωση των ιατρών, ειδικευομένων και φοιτητών για την υπερβολική χρήση διαδικτύου
- Το θέμα να συμπεριλαμβάνεται σε συνέδρια και ημερίδες, ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι ειδικοί υγείας που θα έρθουν αντιμέτωποι με τα προβλήματα (παιδίατροι, παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι κ.α.)

ΚΡΑΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

- Ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς)
- Εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον
- Νομοθεσία για την λειτουργία των internet cafe



Το διαδίκτυο καλύπτει σημαντικό ποσοστό στην ζωή των νέων στην σύγχρονη εποχή. Εκτός από τις αναμφισβήτητα ευεργετικές δυνατότητες που παρέχει το διαδίκτυο, έχουν παρουσιαστεί και παθογένειες, όπως η εξάρτηση που είναι προϊόν αλληλεπίδρασης παραγόντων όπως η ψυχοκοινωνική σύνθεση του νέου. Το διαδίκτυο είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο και δεν πρέπει να δαιμονοποιείται. Σωστή χρήση του διαδικτύου και όρια στις ευαίσθητες ηλικίες.



Πληροφορική



**Αναζήτηση
πληροφοριών**



Διασκέδαση



Κοινωνικοποίηση



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**