



■ «Η Μάστιγα τής Όθόνης»

Πλοήγηση: ή άσθένεια του μέλλοντος...*

‘Ο Έθισμός στο Διαδίκτυο

Γε **άσθένεια** του μέλλοντος εξελίσσεται και στην χώρα μας ό **Έθισμός στο διαδίκτυο**, καθώς ήδη έχουν νοσηλευθεί πάνω από 90 παιδιά σε εξειδικευμένη Μονάδα του Νοσοκομείου Παίδων που λειτουργεί τα τελευταία 10 χρόνια, ενώ για βοήθεια έχουν άπευθυνθεί εκεί περισσότερα από 500 παιδιά κυρίως έφηβικής ήλικίας.

‘Η μάστιγα τής όθόνης άποτελεί πρόβλημα τής έποχής και μά- λιστα μεγαλύτερο από ό,τι φαίνεται.

Άναμφίβολα τó Διαδίκτυο έχει αλλάξει τήν ζωή μας, άποτελών- τας ένα παράθυρο στον κόσμο. **Όστόσο**, παιδοψυχίατροι εκπέμ- πουν σήμα κινδύνου πρòς γονείς και εκπαιδευτικούς για τó σο- βαρό πρόβλημα του **έθισμού** τών νέων στο Διαδίκτυο που τα τε- λευταία χρόνια τείνει νά πάρει διαστάσεις «έπιδημίας» σε παγκό- σμιο επίπεδο. **Στήν Κίνα** ήδη θεωρείται από τα σοβαρότερα προ- βλήματα δημόσιας υγείας.

* * *

Προβλήματα που προκύπτουν από τήν άλόγιστη χρήση στα παιδιά:

1. Άκατάλληλο περιεχόμενο: σε σχέση με τήν ήλικία και τήν ψυχολογική κατάσταση του παιδιού.

2. Άποξένωση: ή άλόγιστη χρήση του *Ίντερνετ* δημιουργεί συν- αισθηματική άπόσταση και μειώνει τήν έπικοινωνία με γονείς και συνομηλίκους.

3. Παιδική πορνογραφία: άνησυχητική ή εξάπλωση τών κυ- κλωμάτων παιδοφιλίας.



4. Έκφοβισμός (cyberbullying): διαδικτυακός έκφοβισμός με ρατσιστικό, πρόστυχο, προσβλητικό ή άλλο περιεχόμενο με χρήση μηνύματος, φωτογραφίας ή βίντεο. Έπικίνδυνη μορφή

bullying, γιατί επεμβαίνει στον προσωπικό χώρο του παραλήπτη.

5. Παραποίηση γλώσσας: γρήγορη και εύκολη επικοινωνία, όμως αντί για έλληνικά χρησιμοποιούμε *greeklish*. Χωρίς τονισμό, όρθογραφία αλλά με την χρήση εικόνων και ακρωνύμων.

6. Παραβίαση ιδιωτικότητας: δείχνουμε στοιχεία από την προσωπική μας ζωή.

7. Φυσικές παθήσεις: διαταραχές όρασης, παθήσεις σπονδυλικής στήλης, πιθανά προβλήματα από έκθεση στην ακτινοβολία (όθονή σε απόσταση 50-70 εκ, καλός φωτισμός).

8. Έθισμός.

* * *

A. Ένδειξεις έθισμοῦ:

- καθημερινή πολύωρη πλοήγηση στο *Ίντερνετ*,
- μειωμένη απόδοση στο σχολείο,
- άδιαφορία για υπόλοιπες δραστηριότητες,
- επιθετικότητα σε έρωτήσεις που γίνονται για το *Διαδίκτυο*,
- χάνει το παιδί ώρες ύπνου για να είναι *online*,
- προτιμά την πλοήγηση από το παιχνίδι με συνομηλίκους.

Όπως σε όλες τις μορφές έθισμοῦ, καταλύτης, είτε ως αίτια είτε ως έγκαιρη παρέμβαση, είναι ή οικογένεια.

Καί σύμφωνα με μελέτες, ή χρήση του *Ίντερνετ* σε έθισμένους νέους γίνεται κατά 79% στο σπίτι, κατά 67% σε *internet cafe* και κατά 17% στο σχολείο.

Έπιπλέον, άνησυχητικές είναι και οί μακροπρόθεσμες έπιπτώσεις στις μελλοντικές γενιές, γιατί ό έγκέφαλος δέν είναι στατικό όργανο, αλλά διαμορφώνεται σε όλη μας την ζωή (ανάλογα με την άνατροφή, τις έμπειρίες, κλπ).

* * *

B. Τρόποι πρόληψης:

- Πλοηγηθείτε μαζί με τα παιδιά σας, ώστε να βλέπετε ποιές σελίδες έπισκέπτονται.
- Έπιμείνετε να μη δίνουν ποτέ διεύθυνση, άριθμό τηλεφώνου ή άλλα προσωπικά στοιχεία.

- **Μάθετε** στὰ παιδιά σας, ὅτι οἱ κανόνες καλῆς συμπεριφορᾶς δὲν ἀλλάζουν μπροστὰ στὴν ὀθόνη τοῦ ὑπολογιστοῦ.



- **Διδάξτε** στὰ παιδιά σας, πὼς ὅ,τι

βλέπουν ἢ διαβάζουν στὸ *Διαδίκτυο* δὲν εἶναι ὅλα ἀλήθεια.

- **Συνεργασθεῖτε** μὲ τὰ παιδιά σας καὶ δημιουργεῖστε *συμφωνία χρήσης* τοῦ *Ἰντερνετ*. **Ἡ συμφωνία** νὰ καλύπτει τὸ ποῦ μποροῦν νὰ συνδεθοῦν στὸ *Διαδίκτυο*, γιὰ πόσο χρόνο, κλπ.

- **Τοποθετεῖστε** τὸν ὑπολογιστὴ σὲ κοινόχρηστο χῶρο τοῦ σπιτιοῦ.

- **Ἐξισοροπῆστε** τὸν χρόνο τοῦ ὑπολογιστοῦ μὲ σωματικὲς δραστηριότητες.

- **Ἡ Ἀμερικανικὴ Παιδιατρικὴ Ἐταιρεία** συστήνει 1 ὥρα τὴν ἡμέρα καὶ 2 ὥρες τὸ σαββατοκύριακο γιὰ χρῆση *Ἰντερνετ* ἀπὸ παιδιά 4-5 ἐτῶν καὶ ἀφοῦ ἔχουν τελειώσει τὶς ὑποχρεώσεις τους.

* * *

Ὁ κόσμος τοῦ *Διαδικτύου* εἶναι ἐλκυστικός.

Ἄς μὴν ξεχνᾶμε ὅμως πὼς ἐλλοχεύουν πολλοὶ καὶ **σοβαροὶ κίνδυνοι** ἰδίως γιὰ τὰ παιδιά.

Κίνδυνοι ποὺ μὲ σωστὲς συμπεριφορὲς καὶ σωστὴ χρῆση μειώνονται.



(*) Βλ. <https://www.proinoslogos.gr/>. Τῆς Παιδιάτρου Μαρίας-Ἀλεξάνδρας Κεφαλαῖ. ● Ἐπιμέλ. ἡμετ.