



Διαδικτυακές Εξαρτήσεις

Κωνσταντίνος Κυριάκου
Ρωμαίος Αντωνίου
Γυμνάσιο Διανέλλου & Θεοδότου
Τμήμα Γ'1
Σχολική Χρονιά 2023-24



Εξάρτηση

Εξάρτηση είναι η προσήλωση ενός ατόμου σε ένα αντικείμενο και η επικέντρωση της ζωής του γύρω από αυτό.

Εξάρτηση σε διαδικτυακά παιχνίδια/video

- Υπερβολική και ανθυγιεινή χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών, αντί της ενασχόλησης με τον πραγματικό κόσμο.
- Κάποιες φορές δημιουργείται εμμονή για την απόκτηση υψηλότερου status / βαθμολογίας / επιτευγμάτων στο αγαπημένο του ηλεκτρονικό παιχνίδι
- Ο εθισμένος παίκτης συχνά απομονώνεται από τους άλλους και αγνοεί σημαντικές ευθύνες και εργασίες
- Παρακολούθηση video σχετικά με τα αγαπημένα του θέματα χρησιμοποιώντας το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου του.



Επιπτώσεις εξάρτησης διαδικτυακών παιχνιδιών

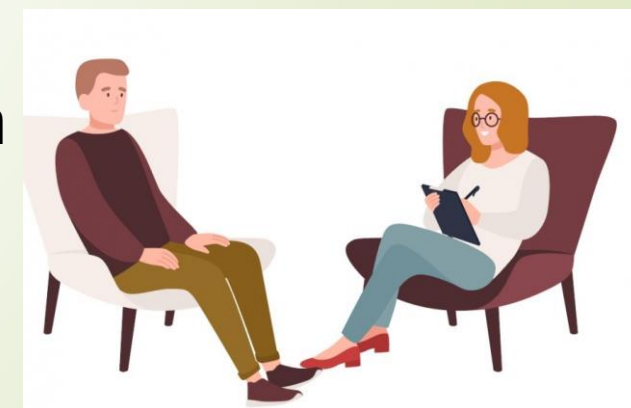


- Σημαντικές παρεμβολές στο σχολείο, την εργασία, τις σχέσεις
- Αποφυγή άλλων δεσμεύσεων για να συνεχίσει το παιχνίδι
- Απόρριψη κοινωνικών προσκλήσεων υπέρ του παιχνιδιού
- Χρήση του περισσότερου ή όλου του ελεύθερου χρόνου στα παιχνίδια
- Απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες δραστηριότητες
- Αποξένωση από την οικογένεια και τους φίλους
- Πιθανότητα κάποιος να γίνει νευρικός ή και επιθετικός
- Απόκτηση κακών συνηθειών ύπνου και διατροφής



Τρόποι Αντιμετώπισης

- Συμβουλές, υποστήριξη και ενέργειες από τους γονείς
- Ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες και άσκηση
- Περισσότερη επαφή με φίλους για διασκέδαση
- Συμβουλευτική υποστήριξη και ατομική/ομαδική ψυχολογική στήριξη
- Η κάθε περίπτωση είναι διαφορετική και μοναδική και ως τέτοια πρέπει να αντιμετωπίζεται



Εξάρτηση στην πορνογραφία

Ο εθισμός στην πορνογραφία μπορεί να προκαλέσει σοβαρά σωματικά, ψυχικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα.

- Οποιοσδήποτε έχει σύνδεση στο Διαδίκτυο μπορεί να βλέπει νέο πορνογραφικό υλικό καθημερινά.
- Αυτή η κατάσταση ανησυχεί τους ειδικούς, δεδομένου ότι τα παιδιά είναι πιο εύκολο να εθιστούν και πιο ευάλωτα σε τέτοιο υλικό.



Επιπτώσεις εξάρτησης στην πορνογραφία



- Ορμονικές αλλαγές
- Σεξουαλική κακοποίηση
- Φυσική και λεκτική κακοποίηση
- Έλλειψη αγάπης
- Βλέπουν σε νεαρή ηλικία εικόνες με υψηλό σεξουαλικό περιεχόμενο, που δεν μπορούν να καταλάβουν
- Αποτυχία και απογοήτευση
- Αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα
- Κατάθλιψη



Τρόποι Αντιμετώπισης



- Εγκατάσταση προγραμμάτων κατά της πορνογραφίας σε όλους τους υπολογιστές και τις φορητές συσκευές του σπιτιού.
- Προώθηση ποιοτικής σεξουαλικής εκπαίδευσης στο σπίτι ανάλογα με την ηλικία του παιδιού.
- Συμμετοχή σε ψυχαγωγικές ή αθλητικές δραστηριότητες ως οικογένεια.
- Προώθηση της δυναμικής επικοινωνίας.
- Προώθηση κοινωνικών δραστηριοτήτων με άλλα παιδιά ή έφηβους.



Εξάρτηση στα διαδικτυακά στοιχήματα



Ο εθισμός στα online στοιχήματα είναι πλέον πραγματικότητα. Από την έναρξη ισχύος του νόμου για τη ρύθμιση των τυχερών παιχνιδιών το 2011, ο αριθμός των online παικτών έχει εκτοξευθεί.

Κατά συνέπεια, η αύξηση των ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα λόγω της εξάρτησης στα διαδικτυακά παιχνίδια αρχίζει να είναι ανησυχητική.



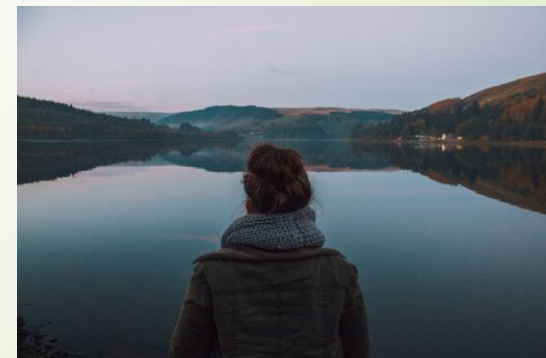
Επιπτώσεις της εξάρτησης στον τζόγο

- Κατάθλιψη
- Ανάγκη για συχνότερο και ολοένα μεγαλύτερο ποντάρισμα
- Απώλεια του ελέγχου/αυτοσυγκράτησης
- Απώλεια/έλλειψη ύπνου
- Το άτομο επιμένει στα τυχερά παιχνίδια παρά τις αυξανόμενες, σοβαρές, αρνητικές συνέπειες
- Επαναλαμβανόμενες ανεπιτυχείς προσπάθειες για να σταματήσει τον τζόγο
- Προβλήματα υγείας
- Όταν προσπαθεί να απέχει από τα τυχερά παιχνίδια, το άτομο γίνεται ανήσυχο και νευρικό



Τρόποι Αντιμετώπισης

- Περιορισμός της πρόσβασης σε τυχερά παιχνίδια
- Ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες που θα αντικαταστήσουν τον τζόγο
- Αναγνώριση ότι ο τζόγος ΔΕΝ είναι τρόπος για να βγάλει κάποιος χρήματα
- Καταπολέμηση της επιθυμίας για τζόγο



Εξάρτηση στις διαδικτυακές αγορές



Υπερβολική ενασχόληση στο διαδίκτυο, ως αποτέλεσμα της επιθυμίας για απόκτηση προϊόντων μέσω διαδικτύου. Κάποιοι μπορεί να αγοράζουν πιο πολλά αγαθά από αυτά τα οποία μπορούν οικονομικά.



Επιπτώσεις της εξάρτησης στις διαδικτυακές αγορές

- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει την εξάρτησή του.
- Άγχος για αναμονή της επόμενης αγοράς online.
- Χρήση του Διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να ικανοποιηθεί η ανάγκη αγοράς
 - Συναισθηματικό κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
 - Άσχημη οικονομική κατάσταση λόγω πολλών αγορών.



Τρόποι Αντιμετώπισης

- Ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια
- Περιορισμός από το διαδίκτυο
- Ενασχόληση με άλλες ενδιαφέρουσες δραστηριότητες
- Να θέτουμε καινούργιους στόχους
- Να ασχολούμαστε περισσότερο με τη βελτίωση του εαυτού μας



Καλά θα το
κάνω αύριο.
Πρώτα θέλω να
πάω level 10

Άγιε Βασίλη



δωρα τους.

