Αίτια εθισμού στο διαδίκτυο

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις

Πώς να καταλάβω ότι ειμαι εθισμένος στο διαδίκτυο

1.Μετά από κάθε τελεία που γράφεις συνεχίζεις με com.

2. Κλείνεις το modem και έχεις χάσει κάποιον στενό συγγενή.

3. Στα ονόματα των φίλων σου βάζεις και ένα @ μπροστά.

4. Μετακομίζεις σε καινούργιο σπίτι και το πρώτο που σκέφτεσαι είναι να ανανεώσεις τη σελίδα στο Facebook και μετά να φτιάξεις το σπίτι.

5. Ο σκύλος σου έχει τη δική του προσωπική σελίδα στο Internet.

6. Το ίδιο και το χρυσόψαρό σου.

7. Ο καλύτερός σου φίλος είναι κάποιος που δεν τον έχεις δει ποτέ.

8. Παίρνεις τηλέφωνο τους φίλους σου για να τους πεις ότι τους έστειλες e-mail και κλείνεις περιμένοντας την απάντηση.

9. Η γυναίκα σου ανακοινώνει το νέο κανόνα: «Απαγορεύεται ο υπολογιστής στο κρεβάτι!».

10. Χρησιμοποιείς συνέχεια εκφράσεις και σύμβολα του στιλ: LOL, brb, afk, : (, @, www κ.λπ.)

Ο **εθισμός στο** [**διαδίκτυο**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF) (*internet addiction*) μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000). Ο **εθισμός στο Διαδίκτυο** αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο σε Κίνα, Ν.Κορέα και Ταιβάν, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται, να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου.

 Πότε η χρήση γίνεται κατάχρηση;;;

**Άντρες και φοιτητές αποτελούν τις ομάδες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση εξάρτησης από το διαδίκτυο, ενώ η κατάθλιψη, η κοινωνική απομόνωση και η παχυσαρκία αποτελούν σημάδια εμφάνισης της διαταραχής.**

##### Πώς ορίζουμε την εξάρτηση από το διαδίκτυο;

Μπορούμε να ορίσουμε την εξάρτηση από το διαδίκτυο σαν την αδυναμία ελέγχου της χρήσης του ιστού, που οδηγεί σε αισθήματα πίεσης, άγχους και δυσλειτουργικές συμπεριφορές σε καθημερινές δραστηριότητες ενώ η στέρησή της χρήσης αυτής ακολουθείται από ευερέθιστη ή δυσθυμική συμπεριφορά.

Στα άτομα που είναι απορροφημένα στο Διαδίκτυο και κυρίως στα διαδικτυακά παιχνίδια, ορισμένες νευρολογικοί οδοί ενεργοποιούνται με τον ίδιο άμεσο και έντονο τρόπο όπως συμβαίνει στον εγκέφαλο ενός ατόμου που κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών.

Συνοπτικά, τα κριτήρια της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι τα ακόλουθα:
• προσκόλληση στον παγκόσμιο ιστό,
• αίσθημα ανάγκης για αυξημένο χρόνο παραμονής σε σύνδεση, ώστε να επιτευχθεί ένα επίπεδο ικανοποίησης,
• επανειλημμένες αποτυχημένες προσπάθειες περικοπής του χρόνου παραμονής,
• ευερεθιστότητα, κατάθλιψη ή ύφεση της διάθεσης όταν η χρήση περιορίζεται,
• παραμονή στη σύνδεση περισσότερο από όσο αρχικά ήταν προγραμματισμένο,
• διακινδύνευση απώλειας δουλειάς ή εργασίας εξαιτίας της χρήσης του ιστού,
• ψευδείς δηλώσεις στους άλλους σε σχέση με τον πραγματικό χρόνο χρήσης και παραμονή σε σύνδεση, ως ένας τρόπος ρύθμισης της διάθεσης.

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_%CF%83%CF%84%CE%BF_%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF>

<http://www.paidiatros.com/efivos/psyxologia/internet-addiction-prevention>

<http://www.boro.gr/27580/ethismos-sto-diadiktyo-ta-6-proeidopoihtika-shmadia>