***ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ***

***Εθισμός*** είναι η εξάρτηση από μια συνήθεια. Υπάρχουν πολλά στάδια εθισμού. Ο εθισμός καθώς εξελίσσεται γίνεται τρόπος ζωής. Δισεκατομμύρια άνθρωποι ζουν παγιδευμένοι σε κάποιον από τους πολλούς εθισμούς.



## ****Συμπτώματα-Επιπτώσεις****

* Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (internet café)
* Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
* Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
* Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο.
* Ακόμη, απομoνώνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους, γίνονται επιθετικοί, μπορεί να κλέβουν χρήματα από τους γονείς για να παίζουν.
* Τέλος, φτάνουν σε σημείο να μην τρώνε ή και το αντίθετο.

**Ποιες ηλικιακές ομάδες παιδιών εμφανιζουν εξάρτηση από το διαδίκτυο;**

Το φαινόμενο μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώϊμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία ( 17 ετών).

*Στην Ελλάδα σε δείγμα αντιπροσωπευτικό  897 εφήβων (430 αγόρια, 467 κορίτσια) *

* 53.4% χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για χρονικό διάστημα 1 έτος
* 26% ανέφεραν καθημερινή χρήση και
* 8% χρήση 20 ώρες εβδομαδιαίως.
* Τα αγόρια χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο σημαντικά περισσότερο από τα κορίτσια
* Ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδικτύου ήταν τα διάφορα παιχνίδια
* 4.2% του δείγματος είχαν δεχτεί απειλές μέσω διαδικτύου (cyber bulling victims).
* Η ενασχόληση με το διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης.

**Διάκριση εθισμού από ενθουσιώδη χρήση**

 Ο συμπεριφορικός εθισμός συχνά συγχέεται με τον υψηλό βαθμό εμπλοκής με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής δεν διακρίνεται από μικρότερο βαθμό ενασχόλησης με όρους χρονικής διάρκειας όμως διαφέρει από τον εθισμό στο ότι οι αρνητικές συνέπειες είναι απούσες και στο ότι δεν σημειώνεται τάση του ατόμου να επαναλάβει τη συμπεριφορά ώστε να απαλύνει δυσφορία που νιώθει όταν τη διακόπτει. Αντίθετα, το άτομο με υψηλό βαθμό εμπλοκής προβαίνει στη δραστηριότητα επειδή τη βρίσκει ευχάριστη. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής στη χρήση Διαδικτύου μπορεί να είναι μία θετική ιδιότητα, ειδικά καθώς η χρήση του προάγεται κοινωνικά και είναι απαραίτητη ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία μάθησης επαγγελματικών δεξιοτήτων.Η διάκριση της παθολογικής χρήσης της νέας τεχνολογίας από τον υψηλό βαθμό εμπλοκής (engagement) με αυτές αναδείχτηκε ως σημαντικός προβληματισμός των ερευνητών.Ερευνητικά κεντρικά κριτήρια στη κατηγοριοποίηση των εθιστικών συμπεριφορών σχετιζόμενων με δραστηριότητες χρήσης του Η/Υ είναι τα κριτήρια της αποτυχίας προσπαθειών μείωσης της χρήσης, της σύγκρουσης και της συμπεριφορικής ειδικά κυριαρχίας στη ζωή του ατόμου.

