

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΘΙΣΜΟΥ



Ο εθισμός από το διαδίκτυο αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή ψυχοσωματική διαταραχή γι' αυτό χρήζει ειδικής θεραπείας. Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά κέντρα που βοηθούν τους εφήβους να ξεφύγουν από τον εθισμό τους. Η παρακολούθηση κάθε περίπτωσης γίνεται από τετραμελή ομάδα στην οποία συμμετέχουν

παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος. Κατά τη 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. Παρ' όλα αυτά, σε περίπτωση που κάποιο από τα παιδιά αντιμετωπίζει και άλλα προβλήματα πέρα από τον εθισμό του, υπάρχει και κατάλληλη φαρμακολογία. Σύμφωνα με μελέτες, το 1/3 από τα παιδιά ανταποκρίνεται πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Οι πρώτες μελέτες έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αφορά κυρίως εφήβους και νέους άνδρες. Αργότερα έδειξαν κυρίως γυναίκες στη μέση ηλικία που εμφάνισαν εθισμό στη χρήση των υπολογιστών εντός της οικείας. Εν τέλει, όποιος χρησιμοποιεί τον υπολογιστή και το διαδίκτυο θα μπορούσε δυνητικά να εθιστεί, χωρίς να σημαίνει ότι ο οποιοσδήποτε είναι εθισμένος ή ότι σίγουρα θα εθιστεί. Το βέβαιο είναι ότι δεν υπάρχει κάποιο επικρατέστερο προφίλ. Όλα τα παιδιά και οι έφηβοι είναι πιθανόν να εθιστούν, όπως συνέβη



και με την τηλεόραση. Ωστόσο, υπάρχουν μοτίβα συμπεριφοράς και χρήσης που μπορούν να λειτουργήσουν ως «δείκτες ανησυχίας» για περαιτέρω έρευνα προς την κατεύθυνση του εθισμού στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα η συνεχής ενασχόληση με το ίντερνετ με αυξανόμενη διάρκεια και η ανάδειξή του σε μόνο μέσο για

συναισθηματική ικανοποίηση στη ζωή. Η ελάχιστη επένδυση στην ανθρώπινη επαφή και τις ανθρώπινες σχέσεις με παράλληλη απόσυρση από κοινωνικές εκδηλώσεις, συναντήσεις με φυσική επαφή και βέβαια με την ταυτόχρονη άρνηση του προβλήματος. Γενικοί κανόνες πρόληψης και αντιμετώπισης σε πρωτογενές επίπεδο σχετίζονται με την ανάπτυξη αντίθετης συμπεριφορά από αυτή των δεικτών ανησυχίας.

Η χρήση εξωτερικών διακοπών της χρήσης όπως ξυπνητήρι λήξης, η οριοθέτηση χρονοδιαγράμματος, η λίστα αναγκαίων εργασιών στο ίντερνετ και μια λίστα των 5 σημαντικότερων επιπτώσεων του εθισμού κολλημένες στον υπολογιστή φαίνεται να βοηθούν. Σε ένα δεύτερο επίπεδο υπάρχουν

ιστοσελίδες ενημέρωσης και ομάδες αυτοβοήθειας που συνεισφέρουν είτε προληπτικά είτε στην αντιμετώπιση. **Ιδιαίτερα για τους γονείς** προτείνουμε τον ορισμό οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς. Σημαντικές στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπεριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου. Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών. Μπορείτε να εγκαταστήσετε και να χρησιμοποιήσετε προγράμματα ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στο ιστό. Ωστόσο, επιτρέψτε την πρόσβαση στο ίντερνετ διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση. Σε κάθε περίπτωση, χωρίς πανικό και ενοχές, μπορείτε να έρθετε σε επαφή με ειδικούς για παροχή βοήθειας και συμβουλές ώστε να προλάβουμε ή να αντιμετωπίσουμε σχετικά προβλήματα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΑΠΟΨΕΙΣ:

Κατά την άποψη μας η αντιμετώπιση του εθισμού γίνεται σχετικά εύκολα και αποτελεσματικά αρκεί το άτομο αρχικά να καταλάβει το πρόβλημα του και να αντιδράσει ανάλογα με αυτό με, με θέληση και υπομονή

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ :

<http://steki-psychologias.gr/smf/index.php?topic=856.0>

http://apsychologist.blogspot.com/2011/01/blog-post_27.html