

## Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία βρίσκεται υπό εξέταση από την επιστημονική κοινότητα. Αυτή η μορφή εθισμού ορίζεται ως την «ενασχόληση με το Ίντερνετ για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος».

Ωστόσο ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι ένας ευρύς όρος, ο οποίος καλύπτει ένα φάσμα συμπεριφορών και

προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων, σχετιζόμενες με τη χρήση του διαδικτύου. Το κοινό στοιχείο είναι ότι η συμπεριφορά του ατόμου διαταράσσει τη καθημερινότητα του και είναι ένας ψυχοπαιστικός παράγοντας για το περιβάλλον του. Μπορούμε να πούμε με απλά λόγια ότι αναφέρεται στη περίπτωση όπου το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή μας από τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία μας, κυριαρχεί στη καθημερινότητα μας και είναι ένα στοιχείο της που δεν θέλουμε να αποχωριστούμε.

Σήμερα πρέπει να τονιστεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν αποτελεί αναγνωρισμένη ψυχιατρική διαταραχή στα ταξινομικά συστήματα των ψυχικών νόσων. Στις 10 Φεβρουαρίου του 2010 προτάθηκε για την αναθεωρημένη έκδοση του DSM-V το 2013 ο εθισμός στο διαδίκτυο με τον όρο <<Internet Addiction Disorder>>, ως μία από 12 νέες προς ένταξη ψυχιατρικές διαταραχές. Η πρώτη χώρα που αναγνώρισε επισήμως τη διαταραχή είναι η Κίνα τον Νοέμβριο του 2008, ενώ ενδέχεται να ακολουθήσει και η Γερμανία κυρίως λόγω της αδυναμίας των ασφαλιστικών φορέων να καλύψουν τις θεραπείες των εθισμένων στο διαδίκτυο.

Η εξάπλωση του φαινομένου είναι παγκόσμια, αφορά όλες τις ηλικιακές και τις κοινωνικές ομάδες. Επί του παρόντος, εκτιμάται ότι περίπου 9 εκατομμύρια Αμερικανοί και δέκα εκατομμύρια Κινέζοι πολίτες μπορούν να χαρακτηριστούν ως *εθισμένοι στο διαδίκτυο*, με επιπτώσεις στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, που περιλαμβάνουν απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων, έντονη επιθυμία για απόσυρση, κοινωνική απομόνωση, συζυγικά προβλήματα, ακαδημαϊκές αποτυχίες και οικονομικά χρέη.

## **ΠΩΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΣΕ ΤΙ ΕΘΙΖΟΜΑΣΤΕ;**

Σύμφωνα από την εμπειρία μας, μπορούμε να διακρίνουμε πέντε υποκατηγορίες του διαδικτυακού εθισμού: Διαδικτυακό σεξ / Διαδικτυακές σχέσεις / δικτύωση / . Διαδικτυακοί καταναγκασμοί (διάβασμα e-mail, συνεχής δημιουργία προφίλ στο Facebook κλπ). Υπέρ-πληροφόρηση / Ανάγκη για συνεχή λήψη πληροφοριών δυσανάλογη με πραγματικές ανάγκες. Εθισμός στην χρήση του υπολογιστή, ενασχόληση με την αναβάθμιση, εξάρτηση κλπ. Οι μέχρι σήμερα παρατηρήσεις αναδεικνύουν σε αντικείμενα εθισμού τη διαδικασία της πληκτρολόγησης, τη χρήση του διαδικτύου ως μέσον επικοινωνίας και την απεριόριστη πρόσβαση σε πληροφορίες. Αφορούν επίσης ηλεκτρονικές εφαρμογές σχετικές με τον τζόγο, την πορνογραφία και το online gaming οι οποίες πραγματοποιούνται σε καθεστώς ανωνυμίας. Ιδιαίτερα εθιστικές εφαρμογές φαίνεται να είναι η διαδραστική επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο, όπως τα chat και οι εικονικοί κόσμοι αλληλεπίδρασης σε πραγματικό χρόνο. Σήμερα τέτοιου τύπου games αλλά και ιστότοποι γενικά, έχουν εμπλουτιστεί με τη δημιουργία εικονικών προφίλ και χαρακτήρων που επιτρέπουν τις ψυχικές λειτουργίες της προβολής και της ταύτισης. Το κείμενο δηλαδή μεταμορφώθηκε σε τρισδιάστατη αναπαράσταση με οποιαδήποτε μορφή και εικόνα.



Κυρίαρχο στοιχείο είναι η υπερβολική χρήση, η οποία συνδέεται με την απώλεια αίσθησης και αντίληψης του χρόνου, την παραμέληση, την απώλεια βασικών ψυχικών κινήτρων και την έκπτωση στον επαγγελματικό ή εκπαιδευτικό τομέα. ο εθισμένος αδυνατεί να ελέγξει τις ώρες χρήσης ή και την ποσότητα των λαμβανόμενων πληροφοριών (πχ. συνεχόμενη ανάγνωση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου). Κατά συνέπεια, συντελείται σταδιακά αλλά σημαντικά, κοινωνική απόσυρση η οποία συνοδεύεται με θυμό και υπερένταση, ανησυχία ή κατάθλιψη όταν εμποδίζεται η πρόσβαση στον υπολογιστή. Όπως και στις ουσίες, συνεχώς αυξάνεται η ανοχή (tolerance), που σημαίνει την συνεχή ανάγκη για "αύξηση και βελτίωση της δόσης". Σημειώνονται ταυτόχρονες αρνητικές επιπτώσεις στην ευρύτερη κοινωνική συμπεριφορά όπως: συχνές διαμάχες, ψέματα, κοινωνική απομόνωση, αδυναμία επίτευξης στόχων, ματαίωση .

---

### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΑΠΟΨΕΙΣ:**

Ανακεφαλαιώνοντας , συμπεραίνουμε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σύγχρονη μορφή εξάρτησης που συνεχώς εγκλωβίζει όλο και περισσότερα άτομα , όλων των ηλικιών, στα δίχτυα της. Ωστόσο δεν έχει βρεθεί λύση για την αντιμετώπισή της. Υπάρχουν διάφορες μορφές εθισμού που έχουν

σοβαρές επιπτώσεις στα άτομα και ειδικότερα στην καθημερινή τους ζωή καθώς και στον κοινωνικό τους περίγυρο.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ :**

[http://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%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF](http://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%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF)

<http://www.hasiad.gr/>