

«ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ»

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)

Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Διευθύντρια : Καθηγήτρια Μαρίζα Τσολιά

Επιστ. Υπεύθυνος : Επικ. Καθηγήτρια Άρτεμις Τσίτσικα

www.youth-health.gr

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) του Πανεπιστημίου Αθηνών, λειτουργεί στο παράρτημα του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», Μεσογείων 24, 6ος όροφος. Απευθύνεται σε εφήβους 11-18 ετών και τις οικογένειές τους με οποιοδήποτε αίτημα.

Από το καλοκαίρι του 2007 δέχεται αιτήματα σχετικά με την χρήση της τεχνολογίας και τυχόν σχετικά «θέματα» που προκύπτουν (π.χ. ακατάλληλο περιεχόμενο, εκφοβισμός, κακοποίηση, συμπεριφορές εξάρτησης, αποπλάνηση-grooming, *τυχερά παιχνίδια*, θέματα ταυτότητας κ.α.). Η Μ.Ε.Υ. υπήρξε η *πρώτη δομή στην Ελλάδα* που έθεσε το θέμα της υπερβολικής χρήσης διαδικτύου και έχει οργανώσει ειδικό τμήμα **Τμήμα Τεχνολογίας (double T)**. Η διαδικτυακή δυσλειτουργική χρήση έχει φέρει σε αμηχανία την επιστημονική κοινότητα παγκοσμίως, σχετικά με το εάν πρόκειται για είδος «εξάρτησης» ή για την «κορυφή του παγόβουνου» άλλων δυσκολιών ή/και προβλημάτων. Το γεγονός είναι ότι η χρήση του διαδικτύου μπορεί να είναι η επικρατούσα δραστηριότητα στην καθημερινότητα ορισμένων εφήβων με αποτέλεσμα την παραμέληση βασικών τομέων δράσης, όπως το σχολείο, τα χόμπυ, ο αθλητισμός, οι κοινωνικές σχέσεις (φιλικές ή/και ρομαντικές) κ.λπ. Μπορεί ακόμη να υπάρξουν διαταραχές του ύπνου, παρεκτροπές στη διατροφή και παραμέληση της σωματικής φροντίδας και υγιεινής.

Η κατάχρηση του διαδικτύου αντιμετωπίζεται στη Μ.Ε.Υ. με ψυχοεκπαίδευση και συμπεριφορικού τύπου παρέμβαση, καθώς και οικογενειακή συμβουλευτική. Προσέρχονται έφηβοι και οικογένειες μετά από παραπομπή από εκπαιδευτικούς (υπάρχει δίκτυο συνεργασίας με όλα τα σχολεία της Ελλάδος μέσω του Υπουργείου Υγείας και Παιδείας - Μνημόνιο Συνεργασίας τον Ιούνιο του 2010 -επικαιροποίηση τον Μάρτιο 2016), παραπομπή από ειδικούς, και κυρίως από τη **Γραμμή για την Τεχνολογία «ΜΕ. Υποστηρίζω» 80011 80015** (2.500 κλήσεις ανά έτος).

Μία από τις δραστηριότητες που σχετίζεται σημαντικά με την διαδικτυακή εξάρτηση σε εφήβους είναι τα **παιχνίδια τύχης**. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή EUNET ADB, η Ελλάδα μαζί με τη Ρουμανία κατέχουν τις υψηλότερες θέσεις με ποσοστό 5% διαδικτυακής εξάρτησης που σχετίζεται με τυχερά παιχνίδια. Οι περιπτώσεις εφήβων με τέτοιου είδους εξάρτηση παρουσιάζουν ιδιαίτερες δυσκολίες στην σχολική προσαρμογή, τις οικογενειακές και κοινωνικές τους σχέσεις, καθώς και τη συμπεριφορά τους (επιθετικότητα, παραβατικότητα). Αυτό καταγράφεται χαρακτηριστικά και από τις κλήσεις στη **Γραμμή για την Τεχνολογία «ΜΕ. Υποστηρίζω» 80011 80015**, αλλά και από τις περιπτώσεις που προσήλθαν στη Μ.Ε.Υ.

Περίπτωση από τη Γραμμή «ΜΕ. Υποστηρίζω»

(οι περιπτώσεις είναι ανάλογες με αυτές που δέχεται η Γραμμή και δεν αντιστοιχούν σε πραγματικά πρόσωπα και καταστάσεις)

Περίπτωση

Έλαβα μια πρόσκληση διαδικτυακά.. ξέρετε.. ήμουν στο fb...και ένα φίλος με προσκαλεί να παίξω μαζί με μια ομάδα ανθρώπων που δεν τους ήξερα όλους...γιατί όχι...ήμουν σε φάση που δεν είχα πολλούς φίλους και σκέφτηκα ότι θα ήταν μια καλή αφορμή να κάνω φίλους μέσα από αυτό...στην αρχή ξεκίνησα να παίξω δωρεάν ...αργότερα επέλεξα να παίξω με πραγματικά χρήματα.. αν και σε μικρότερη αναλογία με τις εικονικές «μάρκες»...ο σκοπός μου ήταν να ξεκλειδώσω έτσι τα «ειδικά» τραπέζια για τους ξεχωριστούς παίκτες.. ήθελα να το φτάσω ψηλά το σπορ.. να δοκιμαστώ και να ξεχωρίσω.. κ έτσι να έρθει κόσμος – φίλοι κοντά μου...για να μην λέω πολλά ..έφτασα στο σημείο να διεκδικώ θέση στο παγκόσμιο πρωτάθλημα πόκερ...δεν τα κατάφερα όμως...και τότε έπιασα τον εαυτό μου να το σκέφτεσαι συνέχειασκεφτόμουν την αποτυχία ...έφτασα πολύ κοντά και δεν πέτυχα τον στόχο...αυτό με πόρωσε ...με αποτέλεσμα να παίξω ατελείωτες ώρες ...να δοκιμάζω τεχνικές...κόλπα...έχω φτάσει στο σημείο να πίνω για να μην στενοχωριέμαι όταν δεν κερδίζω...πίνω κρυφά και πολύ.. έπαιρνα κρυφά χρήματα από το πορτοφόλι της γιαγιάς μου...για να τα παίξω...θέλω βοήθεια...φοβάμαι τον εαυτό μου πια...

Νικήτας, 16 ετών

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. Ποιά είναι τα κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική χρήση;

1. Παραμονή on-line για όλο και περισσότερο χρόνο
2. Αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή/και κατάθλιψης
3. Παραμονή on-line για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα
4. Κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης
5. Ψεύδη, προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης
6. Χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα

Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry, 8th ed. 2004 pg 958

2. Ποιές είναι οι αιτίες του φαινομένου;

Το φαινόμενο είναι *πολυπαραγοντικό*. Παίζουν ρόλο η ευαλωτότητα της προσωπικότητας του εφήβου, η ύπαρξη συνοδών ψυχοκοινωνικών δυσκολιών, (ντροπαλοί έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολία στις κοινωνικές δεξιότητες, έφηβοι με υπερκινητικότητα, διαταραχές συμπεριφοράς ή καταθλιπτικό συναίσθημα κ.λπ.), το δυσλειτουργικό οικογενειακό περιβάλλον, τραυματικά γεγονότα κ.α. Οι νέες κοινωνικές συνθήκες (έλλειψη χώρων φυσικής εκτόνωσης και κοινωνικοποίησης, η γενικότερη απομόνωση και έλλειψη επικοινωνίας) ενδεχομένως να συμβάλλουν στην εξέλιξη σε δυσλειτουργική χρήση.

Δεδομένης της *κοινωνικοοικονομικής κρίσης* που αντιμετωπίζει η χώρα μας, δημιουργούνται συνθήκες που οδηγούν σε αύξηση της επίπτωσης του φαινομένου λόγω οικογενειακών συνθηκών (υπεραπασχόληση γονέων, ανεργία και καταθλιπτικό συναίσθημα, έλλειψη αντιπρότασης, «λευκοί» γάμοι, δυσκολία στην επικοινωνία, πεποίθηση ότι «το κέρδος θα λύσει προβλήματα» κλπ.).

3. Ποιές ηλικιακές ομάδες νέων μπορεί να εμφανίσουν «εξάρτηση» από διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια;

Η εξάρτηση αφορά κυρίως τη μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και την όψιμη εφηβεία (> 17

ετών) και φυσικά τους νεαρούς ενήλικες. Τα αγόρια είναι πιο επιρρεπή, παρότι η τάση όσο εξελίσσεται αφορά και τα δύο φύλα. Οι φορητές συσκευές ευνοούν την ιδιωτικότητα και διευκολύνουν την πρόσβαση. Οι έφηβοι με «εξάρτηση», μπορεί να σταματήσουν το σχολείο, να απομονωθούν από την οικογένεια και τους φίλους, να είναι επιθετικοί με τους γονείς, να κλέβουν χρήματα από την οικογένεια για να «παίζουν», να ζουν σε ένα δωμάτιο, να μην τρώνε ή το αντίθετο (να παχύνουν πολύ), να μην γυμνάζονται και να μην κοιμούνται για 24ωρα. Μπορεί ακόμη να μην αλλάζουν ρούχα, να παραμελούν την υγιεινή τους και την καθαριότητα.

4. Υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών ηλικίας 10-11 ετών με εξάρτηση από τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια; Ποιά είναι η κλινική τους μορφή και σε ποιούς λόγους φαίνεται να οφείλεται αυτού του είδους η εξάρτηση;

Τα παραπάνω μπορεί να εμφανιστούν σε ηπιότερη μορφή κατά την πρώτη εφηβεία (11-14 ετών). Όσο ο έφηβος μεγαλώνει και πλησιάζει την μέση εφηβεία, ο πειραματισμός και η περιέργεια, η μη συνειδητοποίηση του κινδύνου και η φυσιολογική αντίδραση σε κάθε καταπίεση, γίνονται βασικά χαρακτηριστικά του (αποτελεί ακόμη αναπτυσσόμενο άτομο), και τον καθιστούν ευάλωτο και ευαίσθητο σε εξαρτήσεις. Τα παραπάνω δεν είναι απόλυτα, αφού η χρονολογική ηλικία μπορεί να μην συμβαδίζει πάντα με το αναπτυξιακό ψυχοκοινωνικό και γνωστικό στάδιο : π.χ. ένας έφηβος 10 ετών μπορεί να βρίσκεται αναπτυξιακά στη μέση εφηβεία και να συμπεριφέρεται ανάλογα κ.λπ.

5. Υπάρχουν διαθέσιμα στατιστικά στοιχεία αναφορικά με το μέγεθος του προβλήματος στην Ευρώπη & την Ελλάδα; Ποια είναι αυτά;

Η Ευρωπαϊκή μελέτη που διεξήχθη σε επτά Ευρωπαϊκές χώρες EU NET ADB www.eunetadb.eu, με συντονίστρια χώρα την Ελλάδα, διαπιστώθηκαν τα κάτωθι:

Η εξάρτηση από τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια χαρακτηρίζεται από απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση τους. Προοδευτικά οδηγεί σε έκπτωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και απομόνωση, καθώς και παραμέληση σχολικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων ή/και της υγείας, προσωπικής φροντίδας και υγιεινής.

Η **Ρουμανία** και η **Ελλάδα** εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά εξάρτησης.

Αναλυτικά, ορισμένα στοιχεία είναι τα παρακάτω:

- **5%** του πληθυσμού εφήβων στην Ελλάδα παρουσιάζει δυσλειτουργική χρήση διαδικτυακού τζόγου
- τα **αγόρια**, οι έφηβοι μεγαλύτερης ηλικίας και οι έφηβοι με χαμηλότερο εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων έχουν μεγαλύτερα ποσοστά
- παρατηρούνται **ψυχοκοινωνικές δυσκολίες σε στατιστικά σημαντικό βαθμό** (πενταπλάσια πιθανότητα κατάθλιψης άγχους, περιορισμένων κοινωνικών δεξιοτήτων κλπ)

6. Υπάρχουν κάποια πρόδρομα συμπτώματα της εξάρτησης; Ποια συμπεριφορά των παιδιών ηλικίας έως και 10 ετών πρέπει να ανησυχήσει τους γονείς;

Ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης, η μονομανία, η παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών, η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, η απομόνωση και η μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνούν με φίλους, η επιθετικότητα, η μεταβολή της συμπεριφοράς, η αδιαφορία για πράγματα που παλιά τον/την ευχαριστούσαν, οι πονοκέφαλοι, η ξηρότητα οφθαλμών, η παραμέληση της προσωπικής φροντίδας και υγιεινής κ.α.

7. Ποιές συμβουλές θα δίνετε στους γονείς παιδιών και εφήβων προκειμένου να προστατεύσουν τα παιδιά τους από μια μελλοντική εξάρτηση;

1. Από μικρή ηλικία θα πρέπει να τίθενται όρια (για πολλά θέματα) και να τηρούνται μέσα στην οικογένεια. Τα όρια (όταν δεν είναι υπερβολικά ή ιδιαίτερα αυστηρά) δεν καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά τα κατευθύνουν και σημαίνουν ενδιαφέρον. Είναι σημαντικά για θέματα ασφάλειας. Όσο το παιδί μεγαλώνει, τα όρια που θα ισχύσουν είναι καλό να συζητώνται, ώστε να λαμβάνεται η γνώμη του παιδιού και του εφήβου. Ο σεβασμός της προσωπικότητας παιδιών και εφήβων από πολύ μικρή ηλικία, είναι στοιχείο πολύ σημαντικό για την εφαρμογή πειθαρχίας.
2. Τα όρια που τίθενται διεθνώς για χρόνο οθόνης-screen time κατά την παιδική και εφηβική ηλικία είναι οι **δύο ώρες την ημέρα** (το μέγιστο), ωστόσο είναι λογικό τα περισσότερα παιδιά να είναι σε επαφή με την τεχνολογία συνεχώς μέσα στην ημέρα. Συνεπώς, είναι περισσότερο σημαντική η «ποιότητα» της σχέσης με το μέσο, και όχι τόσο η «ποσότητα-χρόνος». Δηλαδή εάν οι ισορροπίες της καθημερινότητας τηρούνται με καλά αποτελέσματα σε όλες τις δραστηριότητες/λειτουργίες των παιδιών, ο χρόνος ενασχόλησης μπορεί να ρυθμιστεί και να ελεγχθεί από τα ίδια.
3. Αφιερώστε χρόνο και διάθεση ώστε να ασχοληθείτε με θέματα διαδικτύου **MAZI** με τα παιδιά.
4. Τοποθετείστε τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα στο παιδί να απομονωθεί και να υπάρχει σχετική επιστασία.
5. Χρήση φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες και συμμετοχή στις επιλογές του εφήβου (χωρίς υπερβολές ή/και παράλογες απαγορεύσεις), συμβάλλουν σε ένα θετικό αποτέλεσμα.
6. Ενημερώστε τα παιδιά με απλά λόγια από μικρή ηλικία για τα φαινόμενα «εθισμού» και παρενόχλησης.
7. Εάν παρατηρήσετε υπερβολική χρήση ή/και συμπεριφορές «εθισμού» αναζητήστε **ΑΜΕΣΩΣ** βοήθεια.

8. Είναι σημαντικός ο ρόλος των γονέων στην πρόληψη και γιατί;

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ. Η ποιοτική σχέση με τους γονείς, ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά και η ενασχόληση τους στο internet μαζί με τα παιδιά τους μπορούν να συμβάλλουν στην αποφυγή του φαινομένου. Η συναισθηματική κάλυψη των

παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ΟΡΙΩΝ μέσα στο σπίτι, τα οποία μπορούν να τηρούνται (οι ενοχικοί γονείς αδυνατούν να βάλουν όρια). Το internet είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο και δεν θα πρέπει να «δαιμονοποιείται». Σωστή χρήση και όρια στις πιο ευαίσθητες ηλικίες είναι σημαντικά.

9. Πώς μπορεί το σχολείο να συμβάλλει στην πρόληψη ;

Η εκπαίδευση, πέρα από την κάλυψη της απαραίτητης εξεταστέας ύλης, αφορά μια συνεχή, βιωματική και συμμετοχική διαδικασία, η οποία δεν πραγματοποιείται αποσπασματικά και οφείλει να εφοδιάσει τους εφήβους με *δεξιότητες ζωής* (life skills), πριν ο αγώνας τους για ανεξαρτησία γίνει αυτοσκοπός. Πρόσφατες μελέτες αναδεικνύουν την πρώτη εφηβική ηλικία (9-12 ετών) ως την ιδανική ηλικία για την εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων, δεδομένου ότι η κοινωνική και συναισθηματική λειτουργικότητα αρχίζει να σταθεροποιείται μετά τα 9 έτη.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), με βάση πρόσφατες προσεγγίσεις και αντίστοιχα επιστημονικά δεδομένα, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα εκπαιδευτικά προγράμματα *δεξιοτήτων ζωής και διαχείρισης δυσκολιών* (life coaching), ενθαρρύνοντας την εφαρμογή τους - λαμβάνοντας πάντα υπόψη τα επικαιροποιημένα επιδημιολογικά δεδομένα της κάθε χώρας, καθώς βέβαια και την πολιτισμική της ταυτότητα. Τέτοια προγράμματα μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την διαδικασία αφομοίωσης και μάθησης γενικότερα, αφού το κοινωνικό άγχος και οι ενδοσχολικές σχέσεις επηρεάζουν την πνευματική συγκέντρωση και επίτευξη ακαδημαϊκών στόχων.

Οι δεξιότητες που καλλιεργούνται μέσω των προγραμμάτων που αναφέρθηκαν είναι :

- Η *αυτογνωσία* και *αυτοεκτίμηση* (περιλαμβάνει την αναγνώριση των συναισθημάτων, την αξιολόγηση δυνάμεων, την θεμελιωμένη αίσθηση αυτοπεποίθησης και θετικής προσδοκίας για το μέλλον)
- Η *διαχείριση δυσκολιών* (περιλαμβάνει την έκφραση των συναισθημάτων με κατάλληλο τρόπο, την διαχείριση του άγχους και της παρόρμησης, την λειτουργική επιμονή στην επίτευξη στόχων-υπερνίκηση εμποδίων, καθώς και την αναλυτική ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας)
- Ο *σεβασμός* και η *αναγνώριση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων* (περιλαμβάνει την επίγνωση ομοιοτήτων και διαφορών, την εκτίμηση της άποψης των άλλων και την ανάπτυξη της έννοιας της αλληλεγγύης)
- Η *ανάπτυξη λειτουργικών διαπροσωπικών σχέσεων* (περιλαμβάνει την αντίσταση στην ακατάλληλη κοινωνική πίεση, την διαχείριση διαπροσωπικών συγκρούσεων, καθώς και την παροχή βοήθειας στους άλλους όταν χρειάζεται)
- Η *υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων* (περιλαμβάνει θέματα ηθικής και ασφάλειας, καθώς και τη συνειδητοποίηση των συνεπειών μίας πράξης)
- Η *ικανότητα εντοπισμού υποστήριξης-βοήθειας* (εντοπισμός ενηλίκων εμπιστοσύνης στην οικογένεια, ή/και το σχολείο, την κοινότητα, ενημέρωση για τους φορείς υποστήριξης παιδιών και εφήβων, τηλεφωνικές γραμμές, πλατφόρμες, διαδικτυακή έγκριτη πληροφόρηση κλπ)

- Η καλλιέργεια της κουλτούρας του «έξυπνου» καταναλωτή (συζήτηση για μηνύματα-πρότυπα ΜΜΕ και διαδικτύου, στόχοι του marketing, θυματοποίηση, ακατάλληλο περιεχόμενο κλπ)

Γενικά, αν και δεν μπορούμε να προστατεύσουμε τα παιδιά από όλους τους κινδύνους στο διαδίκτυο, αλλά και το φυσικό κόσμο, ωστόσο μπορούμε να τους δώσουμε εφόδια και να τα δείξουμε πως να χειρίζονται δυσκολίες, να γίνονται πιο δυνατά μέσα από αυτές και να προχωρούν με περισσότερη εμπειρία και γνώση.

Για επιπλέον πληροφορίες, επικοινωνήστε με τη Γραμμή Τεχνολογίας
«ΜΕ. Υποστηρίζω» της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.),
Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού»,
80011 80015
καθημερινά από τις 9:00 έως τις 15:00 χωρίς χρέωση.