



ΟΡΑΜΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ & ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Π.Ε. ΠΕΛΛΑΣ

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ



Ίωνος Δραγούμη 18 και Γεωργίου Πέτσου 20
58200 / Έδεσσα

Τηλ: 23810 51174

Email: info@kporama.gr

**Σοφία Συρομάχου,
Ψυχολόγος MSc, Στέλεχος Πρόληψης**



Διαδίκτυο ο και Ψυχική Υγεία

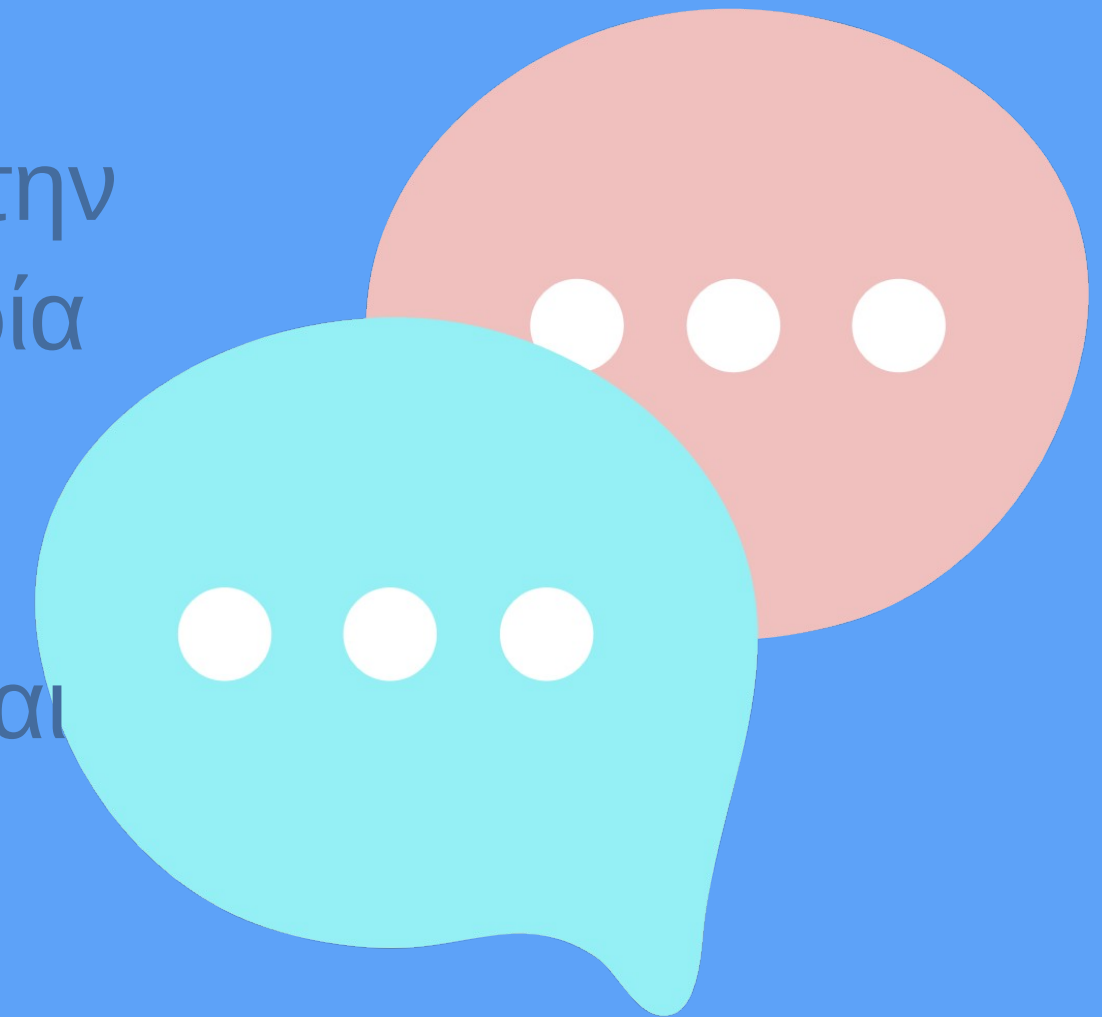


Ψυχική Υγεία

Η ψυχική υγεία αποτελεί την κατάσταση που αποτυπώνει την ποιότητα της ζωής ενός ατόμου και την γενικότερη ευημερία του.

Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει την συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένα άτομο.

Παράγοντες όπως η ανεργία, το άγχος, οι οικονομικές δυσκολίες, οι διακρίσεις, η κοινωνική ανισότητα, η ελλιπής εκπαίδευση, αποτελούν αιτιολογικούς παράγοντες πρόκλησης ψυχικών διαταραχών.



Εθισμός στο Διαδίκτυο

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο, επίσης γνωστός ως διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο, αναφέρεται σε μια κατάσταση όπου τα άτομα αναπτύσσουν υπερβολική και ανεξέλεγκτη χρήση του Διαδικτύου που επηρεάζει αρνητικά την ψυχική υγεία και την καθημερινή τους ζωή.

Εθισμός στο Διαδίκτυο



Η εξάρτηση με το διαδίκτυο μπορεί να αφορά:

- μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Διαδικτυακά παιχνίδια
- Αγορές
- Καταναγκαστική περιήγηση

Αυτή η εξάρτηση έχει ως αποτέλεσμα την παραμέληση άλλων βασικών δραστηριοτήτων, όπως η **εργασία, το σχολείο, οι σχέσεις και η αυτοφροντίδα.**

**Γιατί ο εθισμός στο διαδίκτυο
συνδέεται με την ψυχική και
σωματική υγεία;**

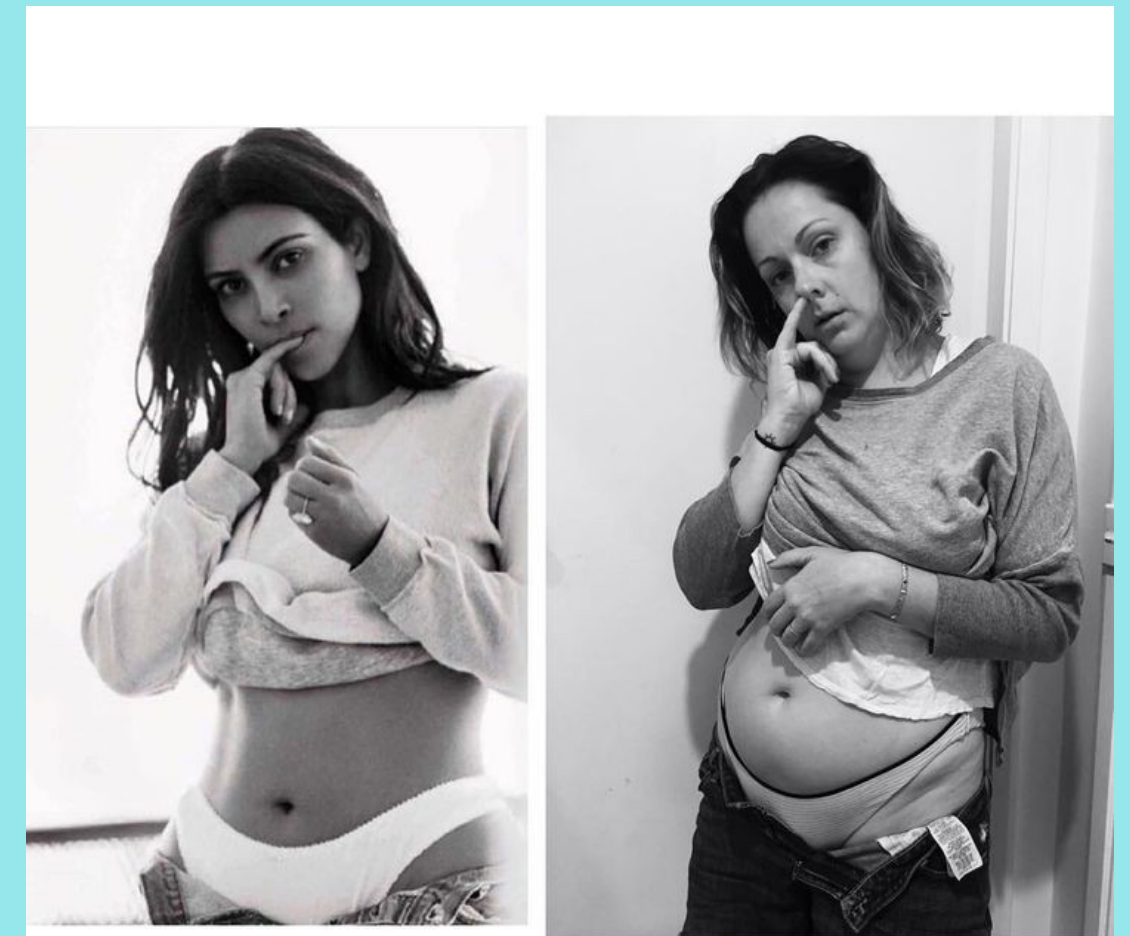
**Προκαλεί αυξημένη ψυχολογική διέγερση → διαταραχές ύπνου,
παρατεταμένες περιόδους μη κατανάλωσης φαγητού ή
υπερβολικής και ανθυγιεινής κατανάλωσης φαγητού και
μειωμένη σωματική δραστηριότητα → κατάθλιψη, η
ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, οι τεταμένες οικογενειακές και
επαγγελματικές σχέσεις και αυξημένο άγχος.**

Μπορεί η υπερβολική χρήση του διαδικτύου να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση;



Η συνεχής σύγκριση του εαυτού μας με εξιδανικευμένες εικόνες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η αναζήτηση επιβεβαίωσης στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη αυτοεκτίμηση όταν δεν ανταποκρίνεται το άτομο σε μη ρεαλιστικά διαδικτυακά πρότυπα. Σε έρευνα που έγινε το 2017 με θέμα «Η σχέση μεταξύ της εθιστικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του ναρκισσισμού και της αυτοεκτίμησης», οι ειδικοί αποκάλυψαν συνδέσμους μεταξύ του εθισμού στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, του ναρκισσισμού και της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Αναγνωρίζουν ότι τα ΜΚΔ χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της

Celeste Barber



Ένα από τα χαρακτηριστικά του διαδικτύου είναι ότι δίνει τη δυνατότητα να προβάλλει ο καθένας μια επιθυμητή και ιδεατή και όχι την πραγματική εικόνα του εαυτού του, χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες.



Μπορεί η υπερβολική χρήση του διαδικτύου να οδηγήσει σε **κατάθλιψη και άγχος;**

Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο άγχους και κατάθλιψης. Το να ξοδεύει κάποιος υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο, ειδικά σε πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα σύγκρισης, ανεπάρκειας και κοινωνικής απομόνωσης. Οι εξιδανικευμένες εκδοχές της ζωής των ανθρώπων που παρουσιάζονται στο Διαδίκτυο συχνά συμβάλλουν σε μη ρεαλιστικές προσδοκίες και σε μια αρνητική αυτοαντίληψη, που και οι δύο συνδέονται με άγχος

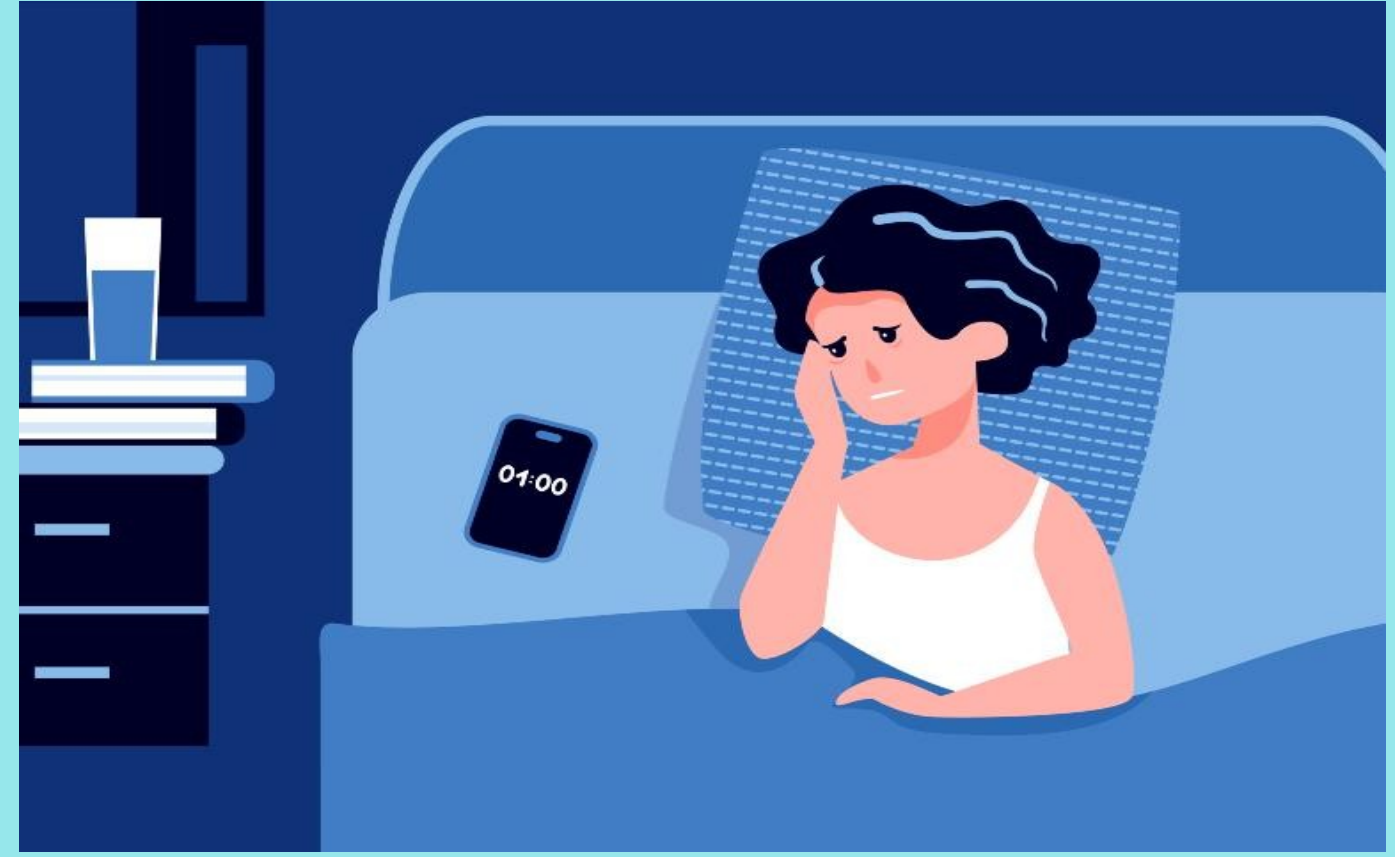
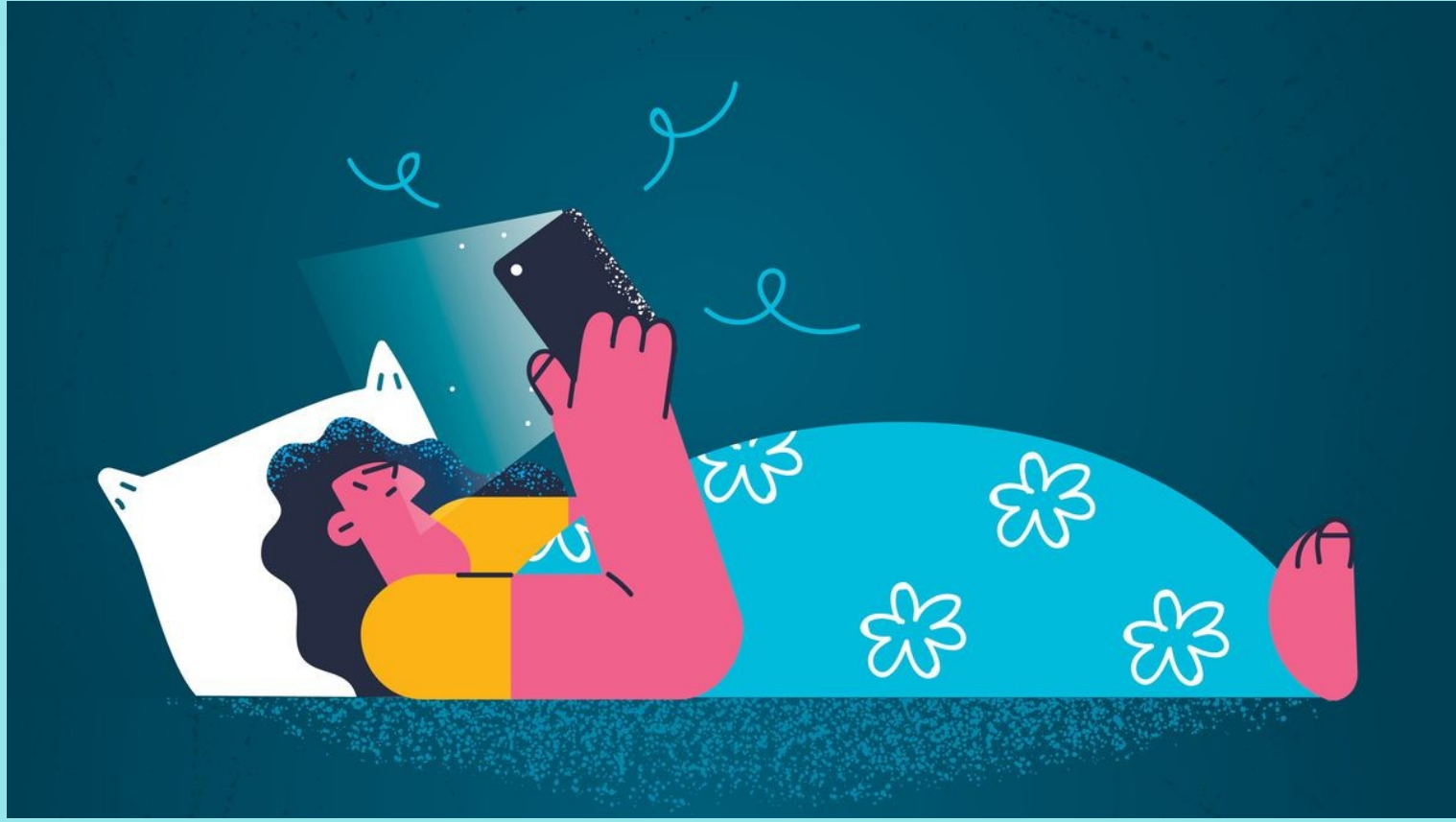


Μπορεί ο εθισμός στο διαδίκτυο να επηρεάσει το μοτίβο και την ποιότητα του **ύπνου**;



Το μπλε φως που εκπέμπεται από τις οθόνες μπορεί να παρεμποδίσει την παραγωγή της ορμόνης του ύπνου μελατονίνη, καθιστώντας πιο δύσκολο τον ύπνο.

Επιπλέον, η ενασχόληση με διεγερτικές ή συναισθηματικά φορτισμένες διαδικτυακές δραστηριότητες μπορεί να αυξήσει την ψυχολογική διέγερση, καθιστώντας δύσκολη τη χαλάρωση και τη χαλάρωση πριν από τον ύπνο.



Μπορεί ο εθισμός στο διαδίκτυο να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση;

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου οδηγεί σε μειωμένες αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο. Η παρατεταμένη απομόνωση μπορεί να επιδεινώσει τα συναισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψης, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη ή επιδείνωση προβλημάτων ψυχικής υγείας.



Έχει σχέση η ντοπαμίνη με την εξάρτηση από το διαδίκτυο;

Η ενασχόληση με δραστηριότητες στο διαδίκτυο, όπως παιχνίδια ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενεργοποιεί την απελευθέρωση ντοπαμίνης, δημιουργώντας μια αίσθηση επιβράβευσης. Αυτός ο κύκλος που καθοδηγείται από την ντοπαμίνη μπορεί να δημιουργήσει έναν καταναγκασμό για συνέχιση της χρήσης του Διαδικτύου, οδηγώντας σε εθιστικές συμπεριφορές.



Ποια είναι τα πιο εθιστικά διαδικτυακά παιχνίδια;

- A. World of Warcraft (2013)
- B. Fortnite
- C. League of Leagues
- D. Clash of Clans

Προκειμένου ένα παιχνίδι να είναι εθιστικό, θα πρέπει να είναι περίπλοκο και συναρπαστικό, να έχει ισχυρή πλοκή, να μπορεί κανείς να παίξει με άλλους και τέλος να διαθέτει επίπεδα εξέλιξης (levels)



Μπορεί να έχουμε αρνητικές εμπειρίες στο
διαδίκτυο;

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η διαδικτυακή παρενόχληση και η έκθεση σε ενοχλητικό περιεχόμενο έχουν ως αποτέλεσμα τραυματικές εμπειρίες που συμβάλλουν στο άγχος, την κατάθλιψη ή τη διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD).



🤔👍😂 Ο χρήστης > 👍



14 ώρ. Μου αρέσει! Απάντηση 2 👍



Χεστηκαμε

13 ώρ. Μου αρέσει! Απάντηση 3 👍



👑 Κορυφαίος θαυμαστής



12 ώρ. Μου αρέσει! Απάντηση 2 👍



Βρε άντε να μην πω τίποτα....

12 ώρ. Μου αρέσει! Απάντηση 1 👍



👑 Κορυφαίος θαυμαστής

Άντε και καλούς απογόνους



Τίτλος

1 ώρ. Μου αρέσει! Απάντηση 1 👍



Άλλο φινιό

1 ημ. Μου αρέσει! Απάντηση 16 👍👍👍

Προβολή 1 ακόμα απάντησης...



Άντε με γίδι!

48 λ. Μου αρέσει! Απάντηση



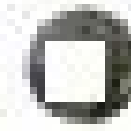
Ξυλαγγουρο...

4 ώρ. Μου αρέσει! Απάντηση 4 👍

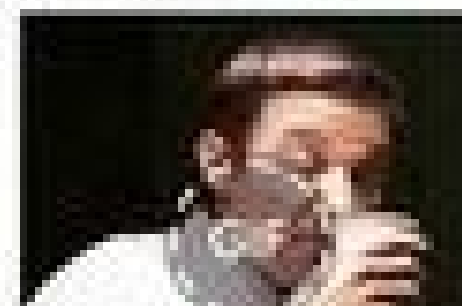


καμψηρης κωνστας
Κοίτα λίγο τον εαυτό σου στον
καθρέφτη 😂😂😂

5 ώρ. Μου αρέσει! Απάντηση



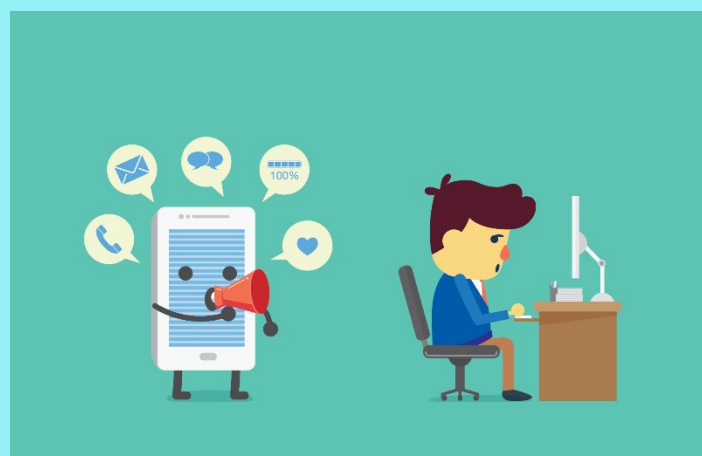
Ε



Επηρεάζει η χρήση του διαδικτύου τη διάρκεια προσοχής;

Οι συνεχείς περισπασμοί και οι πολλαπλές εργασίες στο διαδίκτυο οδηγούν σε ελλείμματα προσοχής, καθιστώντας δύσκολη την εστίαση σε εργασίες και επιδεινώνοντας τις καταστάσεις ψυχικής υγείας.

Μελέτη αποκάλυψε ότι οι έφηβοι με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) ήταν πολύ πιθανό να εθιστούν στο διαδίκτυο.



Προστασία

Η ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα δε θα πρέπει να ξεκινάει πριν από την επιτρεπτή ηλικία. Πολύ σημαντική είναι η σωστή επιλογή των ρυθμίσεων στο προφίλ του παιδιού (ιδιωτικό προφίλ) και η εκπαίδευση του παιδιού μέσω συχνών συζητήσεων για την υιοθέτηση σωστών πρακτικών χρήσης (π.χ. δε μιλάμε με αγνώστους, δεν αποκαλύπτουμε προσωπικά μας δεδομένα, δεν ανταλλάσσουμε πολύ προσωπικές φωτογραφίες κ.α.).

Προστασία

Από πολύ μικρή ηλικία θα πρέπει να καταρψουμε στη συνείδηση του παιδιού το μύθο της ανωνυμίας στο διαδίκτυο, θα πρέπει να του διδάξουμε ότι οι ίδιοι κανόνες καλής συμπεριφοράς που ισχύουν στην πραγματική ζωή ισχύουν και στο διαδίκτυο και θα πρέπει να του ενδυναμώσουμε το αίσθημα της υπευθυνότητας όταν βρίσκεται online.

INTERNET ADDICTION TEST (IAT) ΤΗΣ DR. KIMBERLY YOUNG (1998)

- 1. Πόσο συχνά είσαι στο διαδίκτυο περισσότερο απ' ότι είχες προγραμματίσει;**
- 2. Πόσο συχνά παραμελείς τα μαθήματα σου για να έχεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;**
- 3. Πόσο συχνά προτιμάς το διαδίκτυο από την παρέα των φίλων σου;**
- 4. Πόσο συχνά κάνεις γνωριμίες μέσω του διαδικτύου;**
- 5. Πόσο συχνά σου κάνουν παρατήρηση οι γύρω σου (συγγενείς, φίλοι) για το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο;**
- 6. Πόσο συχνά παίρνεις χαμηλούς βαθμούς στο σχολείο ή δεν κάνεις τα μαθήματά σου επειδή ξοδεύεις πολύ χρόνο στο διαδίκτυο;**
- 7. Πόσο συχνά ελέγχεις το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail) πριν κάνεις κάτι άλλο;**
- 8. Πόσο συχνά δεν είσαι επιμελής / παραγωγικός στα μαθήματά σου και στις άλλες υποχρεώσεις σου εξαιτίας του διαδικτύου;**
- 9. Πόσο συχνά είσαι μυστικοπαθής και κρύβεις ό,τι κάνεις στο διαδίκτυο, όταν σε ρωτάνε οι άλλοι;**
- 10. Πόσο συχνά σκέφτεσαι το διαδίκτυο όταν προσπαθείς να αποφύγεις άλλες δυσάρεστες σκέψεις που σε αναστατώνουνε;**

- 11. Πόσο συχνά βλέπεις τον εαυτό σου να περιμένει πώς και πώς να μπει στο διαδίκτυο;**
- 12. Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου χωρίς το διαδίκτυο δεν θα ήταν χαρούμενη;**
- 13. Πόσο συχνά θυμώνεις, εκνευρίζεσαι ή φωνάζεις όταν σε ενοχλούμε την ώρα που είσαι στο διαδίκτυο;**
- 14. Πόσο συχνά κοιμάσαι λιγότερο επειδή ήσουν στο διαδίκτυο;**
- 15. Πόσο συχνά όταν κάνεις κάτι άλλο σκέφτεσαι το διαδίκτυο και πόσο ωραίο θα ήταν να μπορούσες άμεσα να μπει;**
- 16. Πόσο συχνά βρίσκεις τον εαυτό σου να λέει «λίγα μόνο λεπτά ακόμα» όταν είσαι στο διαδίκτυο;**
- 17. Πόσο συχνά προσπαθείς να μειώσεις το χρόνο που είσαι στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;**
- 18. Πόσο συχνά κρύβεις πόση ώρα ήσουν στο διαδίκτυο;**
- 19. Πόσο συχνά προτιμάς να είσαι στο διαδίκτυο από το να κάνεις παρέα με άλλα παιδιά;**
- 20. Πόσο συχνά νιώθεις κατάθλιψη, άγχος ή στεναχώρια , τα οποία σου φεύγουν μόλις μπεις στο διαδίκτυο**

Που μπορώ να απευθυνθώ

- Κέντρο Πρόληψης Όραμα 2381051174
- Μονάδα Παθολογικής Χρήσης του διαδικτύου ΨΝΘ 2310 540289
- Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης 2310 892417
- ΟΚΑΝΑ - Γραμμή Βοήθειας 1035
- ΚΕΘΕΑ - Γραμμή Βοήθειας 1145
- Γραμμής Βοήθειας Help-line του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου 210 6007686
- Γραμμή Βοηθείας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ με αριθμό 800 11 800 15.
- 18 ΑΝΩ Ανοιχτή Γραμμή Βοήθειας 2103617089



Σας ευχαριστώ
πολύ για την
προσοχή σας!!!

