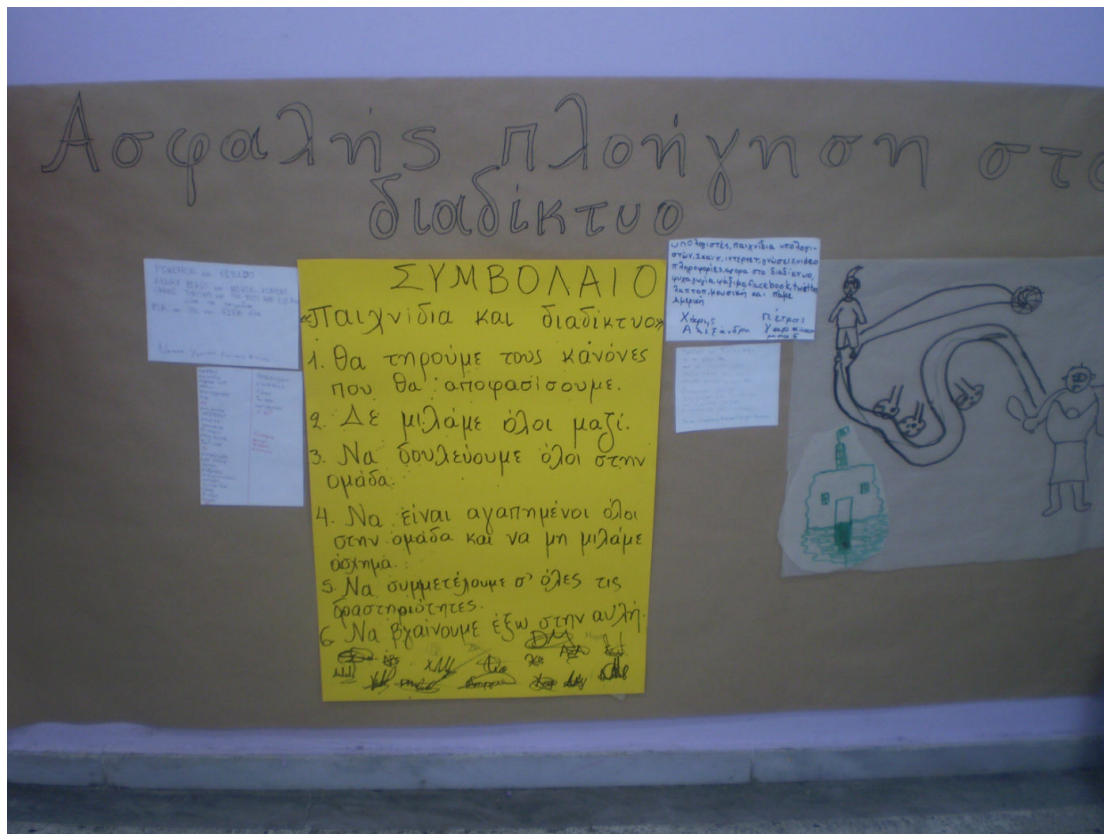


Ώρα για Ευέλικτη Ζώνη

Το Δ2 και το Ε2 στα πλαίσια της Ευέλικτης Ζώνης εκπονούν πρόγραμμα Αγωγής Υγείας «ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ» - Πρόληψη κινδύνων χρήσης, με την εποπτεία του Κέντρου Πρόληψης «ΕΛΠΙΔΑ»



Πρόληψη και Διαδίκτυο

Τα τελευταία χρόνια, γινόμαστε αποδέκτες της αγωνίας και αδυναμίας γονέων και εκπαιδευτικών να ελέγξουν την ολοένα αυξανόμενη χρήση Η/Υ και διαδικτύου από παιδιά και εφήβους καθώς και παρακείμενων συμπεριφορών όπως επιθετικότητα, καταπάτηση ορίων, παθητικότητα.

Τα ερευνητικά δεδομένα σε πανελλήνια κλίμακα (ΕΠΨΥ, 2010) έχουν ως εξής: Ο μέσος όρος ηλικίας έναρξης της χρήσης Η/Υ και διαδικτύου είναι τα 9 και 10 έτη αντίστοιχα. Το 24,3% ασχολείται καθημερινά τουλάχιστον 3 ώρες, ποσοστό που σχεδόν διπλασιάζεται τα ΣΚ (41%). Την 4ετία 2006 - 2010 παρατηρήθηκε 4πλάσια αύξηση της απασχόλησης των εφήβων, από 5,7% σε 21,7% αντίστοιχα. Οι μαθητές αφιερώνουν εβδομαδιαία πολύ ελεύθερο χρόνο σε σχετικές δραστηριότητες (downloading, online games, μέσα κοινωνικής δικτύωσης) με αυξητική τάση ανάλογη της ηλικίας: 14,1% (11χρ.), 25,8% (13χρ.) και 33,7% (15χρ.).

Παράλληλα, το 17% 15χρονων εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από το διαδίκτυο. Το 59,4% παραμένουν στο Ίντερνετ περισσότερες ώρες από το προγραμματισμένο ενώ το 42,3% αναφέρει ότι το διαδίκτυο βρίσκεται συνεχώς στο μυαλό τους. Επιπρόσθετα, το 30,8% το χρησιμοποιεί ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματά του και ανακούφισης δυσάρεστων συναισθημάτων (απελπισία, ενοχή, άγχος, κατάθλιψη). Σημάδια ανοχής εμφανίζει το 25,4% καθώς αισθάνεται ότι για να αντλήσει ικανοποίηση πρέπει να παρατείνει την παραμονή του στο διαδίκτυο. Ανάλογο ποσοστό, ψεύδεται σχετικά με το χρόνο ενασχόλησης του. Το 19,7% αναφέρει ότι έχει προσπαθήσει επανειλημμένα να ελέγξει, περιορίσει ή σταματήσει τη χρήση του και ποσοστό 16,8% έχει θέσει σε κίνδυνο κάτι σημαντικό (σχέση, εκπαίδευση) λόγω της υπερβολικής ενασχόλησής του με το διαδίκτυο.

Επίσης, το 38% των μαθητών δημοτικού σερφάρουν στο Διαδίκτυο χωρίς επίβλεψη και μόνο το 7% πάντα με επίβλεψη. Το 35% των γονέων δε θέτει κανένα όριο και μόνο το 10% απαγορεύει κάθε είδους downloading.

Τα παραπάνω στοιχεία επιβεβαιώνουν τις ανησυχίες των ενηλίκων ότι ο κίνδυνος της κατάχρησης και του εθισμού των νέων στο διαδίκτυο και τον Η/Υ, συνοδευόμενος από πλήθος άλλων απειλών, προσλαμβάνει πλέον απειλητικές διαστάσεις για την ψυχοσωματική τους υγεία.

Οι μαθητές 10-12 χρόνων αποτελούν την ομάδα στόχο του προγράμματος. Όταν οι μαθητές αυτής της ηλικίας (χαρακτηριστικά της οποίας είναι: η ανάγκη για νέες εμπειρίες, η παραβίαση ορίων, η αναζήτηση απολαύσεων χωρίς όρια, η αμφισβήτηση του γονέα κ.α.) συναντούν τις ελκυστικές δυνατότητες των νέων τεχνολογιών, ενώ παράλληλα δεν υπάρχει ένα σαφές και ξεκάθαρο πλαίσιο χρήσης αυτών, ενδέχεται να αναπτύξουν συμπεριφορά κατάχρησης ή/και εξάρτησης από αυτές και να εκτεθούν σε μία σειρά κινδύνων.

Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς ως σημαντικοί για τα παιδιά ενήλικες, αποτελούν πρότυπα συμπεριφοράς που επηρεάζουν καθοριστικά την ψυχική ισορροπία και ευεξία, την προσωπικότητα, τις στάσεις και αξίες σχετικά με την υγεία, την κοινωνική προσαρμογή τους. Συνεπώς, οφείλουν να έχουν καθαρή και σαφή γνώση της ορθολογικής χρήσης του Η/Υ και του διαδικτύου αλλά και δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας και οριοθέτησης.

Το πρόγραμμα πρόληψης των κινδύνων χρήσης ηλεκτρονικών παιχνιδιών και διαδικτύου που προτείνουμε, στοχεύει στην αποδυνάμωση των παραγόντων κινδύνου από το διαδίκτυο και τα [ηλεκτρονικά παιχνίδια](#) και στην ενδυνάμωση των αντίστοιχων προστατευτικών παραγόντων. Βασίζεται στο ψυχοκοινωνικό μοντέλο πρόληψης των εξαρτήσεων, που στοχεύει στην ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Συγκεκριμένα, η αποφυγή ή η αναβολή της έναρξης εξαρτητικών ή/και επικίνδυνων συμπεριφορών, σχετικών με το διαδίκτυο και τα παιχνίδια, επιτυγχάνεται όταν ενδυναμώνονται προσωπικές δεξιότητες όπως, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, η ανάληψη προσωπικής ευθύνης, η έκφραση συναισθημάτων κ.α. καθώς και κοινωνικές, όπως, η επικοινωνία, η αποδοχή της διαφορετικότητας, η αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων, τα όρια, η συνεργασία γονέα – δασκάλου, οι καλές σχέσεις των μαθητών με τους δασκάλους κ.α.

Παράλληλα, το πρόγραμμα παρέχει γνώσεις και ενημέρωση για τις αρχές χρήσης του διαδικτύου βασιζόμενο στο σκεπτικό ότι η ενημέρωση ως προς την έκταση και τη φύση των επιβλαβών συνεπειών που σχετίζονται με μια δεδομένη συμπεριφορά ενδέχεται να λειτουργήσει προστατευτικά. Κλείνοντας, και με βάση τα παραπάνω, γίνεται εμφανές ότι η πρόληψη κάθε είδους εξαρτητικής συμπεριφοράς είτε από το διαδίκτυο είτε από ουσίες, νόμιμες ή παράνομες, και η ουσιαστική προστασία του

ατόμου, βασίζεται στην ενδυνάμωσή του έτσι ώστε να είναι ικανό να διαχειριστεί τα δύσκολα συναισθήματα και την έντονη ψυχική πίεση, παράγοντες που εμφανίζονται σχεδόν γενικευμένα στην αιτιοπαθογένεια των εξαρτήσεων.

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ &
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ
«ΕΛΠΙΔΑ»

