



ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΑ
ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ**

ΓΕΩΡΓΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ
ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ
ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ – ΜΠΕΚΟΥ ΜΑΡΙΑ Ph. D.



Πάτρα, Αύγουστος, 2015



ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
Σ. Ε. Υ. Π.
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

ΓΕΩΡΓΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ
ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ
ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ - ΜΠΕΚΟΥ
ΜΑΡΙΑ Ph. D.

Πτυχιακή εργασία για τη λήψη πτυχίου στην Κοινωνική Εργασία από το τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Τ.Ε.Ι.) Δυτικής Ελλάδας.

Πάτρα, Αύγουστος, 2015

Η πτυχιακή εργασία των Γεωργουλοπούλου Όλγα, Κυριακοπούλου
Χρυσάνθη και Χαριτωνίδα Μαρία εγκρίνεται:

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:

✓ **ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ – ΜΠΕΚΟΥ ΜΑΡΙΑ Ph. D.**
(Επιστημονική συνεργάτης του Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας)

Αξιότιμα μέλη εξεταστικής επιτροπής:



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αρχικά, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε από καρδιάς την επιβλέπουσα καθηγήτριά μας κα Μαρία Θεοδωράτου – Μπέκου Ph.D. για την πολύτιμη καθοδήγηση, βοήθεια και υποστήριξη της καθ' όλη τη διάρκεια, στην εκπόνηση της πτυχιακής μας εργασίας.

Την κοινωνική λειτουργό του Γραφείου Υποστήριξης του Πολίτη του Γ. Ν. Π. «Ο Άγιος Ανδρέας», κα Κοντονή Κανέλλα, για την ευκαιρία που μας έδωσε να προσεγγίσουμε το θέμα της μελέτης μας, όπως αυτό εφαρμόζεται στην πράξη.

Τον Στρατηγό της Υποδιεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, της Γενικής Αστυνομικής Διεύθυνσης Αττικής, κο Σφακιανάκη Εμμανουήλ, για την ενημέρωση, το πολύτιμο υλικό και την υποστήριξη που μας πρόσφερε.

Την κοινωνική λειτουργό του Κδαπ Μεα Αγρινίου, κα Κοντοδήμα Μαρία, για την συνεργασία και το εκπαιδευτικό υλικό που μας πρόσφερε.

Επιπλέον, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κα Μπαλλή Ιωάννα, κοινωνική λειτουργό του Παναρκαδικού νοσοκομείου Τρίπολης, η οποία στάθηκε βοηθητική παραχωρώντας μας αρκετό υλικό καθώς και κατευθυντήριες γραμμές για την διεκπεραίωση της πτυχιακής μας

Τέλος, θέλουμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειές μας και τους φίλους μας για την πολύτιμη στήριξη τους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	6
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ.....	12
ABSTRACT.....	14
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο - Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	19
1.1 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	20
1.1.1 Κοινωνικά δίκτυα.....	20
1.1.2 Διαδικτυακός τζόγος.....	21
1.1.3 Διαδικτυακά παιχνίδια.....	22
1.2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ.....	24
1.3 ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΑΚΤΥΑ ΚΑΙ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ.....	25
1.4 ΘΕΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	26
1.5 ΑΠΕΙΛΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	27
1.5.1 Κατηγορίες απειλών του Διαδικτύου.....	27
1.5.2 Προβλήματα ασφάλειας από ανήλικους χρήστες.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο - ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	32
2.1 ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	33
2.2 ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	34
2.3 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	35
2.4 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ.....	36
2.5 ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	37
2.5.1 Διαγνωστικά κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Young).....	37
2.5.2 Ελληνική κλίμακα μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (ΚΕΕΦΥ).....	39
2.6 ΝΕΥΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ – ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.....	41
2.7 ΤΥΠΟΙ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	42
2.8 ΑΙΤΙΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ.....	43
2.9 ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑ – ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ.....	45

2.9.1 Ψυχοπαθολογία Εθισμένου.....	45
2.9.2 Κλινική εικόνα εθισμένου.....	47
2.10 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ.....	48
2.11 ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ.....	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο - ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.....	58
3.1 ΟΡΙΣΜΟΣ.....	59
3.2 ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	59
3.3 ΦΑΣΗ ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.....	60
3.3.1 Ψυχολογική ωριμότητα.....	60
3.3.2 Η διαφοροποίηση του εφήβου.....	62
3.4 Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.....	64
3.4.1 Προσωπική διαφοροποίηση.....	65
3.4.2 Οριοθέτηση.....	65
3.4.3 Τριγωνοποίηση.....	66
3.4.4. Συγκινησιακό κλίμα.....	67
3.4.5. Επικοινωνία.....	67
3.4.6. Γενεόγραμμα.....	69
3.4.7 Ιεραρχία.....	69
3.5 ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.....	70
3.5.1 Η θεωρία της κρίσης και τα είδη της.....	71
3.5.2 Κατηγορίες κρίσεων.....	72
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	74
4.1 ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ.....	75
4.2 ΟΜΑΔΕΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ.....	75
4.2.1 Τα είδη βοήθειας των ομάδων αυτοβοήθειας.....	76
4.2.2 Βασικές αρχές των ομάδων αυτοβοήθειας.....	77
4.2.3 Τύποι ομάδων αυτοβοήθειας.....	79
4.3 ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ 12 ΒΗΜΑΤΩΝ.....	79
4.3.1 Τα δώδεκα βήματα προς την απεξάρτηση.....	80
4.4 ΟΜΑΔΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	81

4.4.1 Ομάδες θεραπείας και ομάδες αυτοβοήθειας – Ομοιότητες και διαφορές.....	82
4.5 ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	82
4.6 ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	83
4.7 ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	84
4.8 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	85
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ.....	87
5.1 ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	88
5.1.1 Γρήγορα προγράμματα απεξάρτησης.....	88
5.1.2 Ενδονοσοκομειακή περίθαλψη.....	88
5.1.3 Εξωνοσοκομειακή περίθαλψη.....	89
5.1.4 Μετά την αποκατάσταση.....	90
5.2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ.....	91
5.2.1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ RESTART.....	91
5.2.2 INTERNET & TECHNOLOGY ADDICTION ANONYMOUS.....	96
5.2.3 ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ CEOS.....	98
5.2.4 BRADFORD REGIONAL MEDICAL CENTER (BRMC).....	101
5.2.5 THE RANCH.....	103
5.2.6 NIGHINGALE HOSPITAL.....	105
5.3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	107
5.3.1 ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ – 18 ΑΝΩ.....	107
5.3.2. ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΤΜΗΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	111
5.3.3 ΕΙΔΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΥ Γ.Ν.Θ.....	112
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ^ο - ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	114
6.1 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	115
6.2. ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ.....	116

6.2.1 Στοιχεία Ερευνών.....	116
6.2.2 Κανόνες για την ασφαλή πλοήγηση.....	118
6.2.3 Διαδικτυακό απόρρητο.....	120
6.2.4 Ασφαλής χρήση διαδικτύου από νέους ανα ηλικία.....	120
6.2.5 Σύστημα PEGI.....	122
6.3 ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ.....	124
6.4 ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	127
6.5 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ.....	129
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ^ο - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ.....	134
7.1 ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ.....	135
7.1.1 Ψυχοδυναμική προσέγγιση.....	135
7.1.2 Προσέγγιση του Bowen.....	137
7.1.3 Συμπεριφορική προσέγγιση.....	137
7.1.4 Κινητοποιητική συνέντευξη.....	138
7.1.5 Συστημική θεωρία.....	140
7.1.5.1 Τα μοντέλα της συστημικής και οικολογικής θεωρίας που εφαρμόζονται στην Κοινωνική Εργασία.....	140
7.1.5.2 Συστημική οικογενειακή θεραπεία.....	142
7.2 Η ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ.....	143
7.3 ΣΧΟΛΕΣ ΓΟΝΕΩΝ.....	145
7.3.1 Συνεργασία οικογένειας – σχολείου.....	147
7.3.2 Πλεονεκτήματα συνεργασίας σχολείου – οικογένειας.....	149
7.4 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΒΡΑΧΕΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ.....	149
7.5 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ.....	150
7.6 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ.....	153
7.7 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ.....	155
7.7.1 PARENTS EMPOWERING PARENTS.....	155
7.7.2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ I- PARENT.....	157
7.7.3 PEACEFUL SOLUTION COUNSELING.....	159
7.7.4 INDIVIDUAL, COUPLES & FAMILY THERAPY.....	160

7.8 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	161
7.8.1 ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΓΟΝΕΩΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ – ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.....	161
7.8.2 PARENT COACHING – ΟΜΑΔΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ.....	162
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 ^ο - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	164
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	165
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	168
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	170
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	171
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	174
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	178
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	183
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι ΕΝΤΥΠΟ ΥΛΙΚΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ.....	184
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ.....	217
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΕΣ ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ ΠΡΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ.....	224

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα βιβλιογραφική επισκόπηση, μελετά τον εθισμό στο διαδίκτυο καθώς και την πρόληψη και την ενδυνάμωση στα πλαίσια της συμβουλευτικής οικογένειας. Στο πρώτο κεφάλαιο, αναφέρονται πληροφορίες σχετικά με το διαδίκτυο και τις δραστηριότητες των εφήβων σε αυτό. Συγκεκριμένα, τα κοινωνικά δίκτυα που έχουν αλλάξει τον τρόπο επικοινωνίας των εφήβων, τον διαδικτυακό τζόγο και τα είδη των διαδικτυακών παιχνιδιών. Βέβαια, υπάρχουν και δραστηριότητες που κρύβουν κινδύνους όπως η διαδικτυακή αποπλάνηση, οι απάτες και ο εθισμός.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αποδίδεται μία πλήρης περιγραφή του εθισμού στο διαδίκτυο. Γίνεται αναφορά, στις κατηγορίες με βάση τη βαρύτητα χρήσης του διαδικτύου (Σιώμος, 2012) και αποδίδεται ο ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο από την Young (1999) που πρωτοπεριέγραψε το φαινόμενο και άλλους επιστήμονες. Ακολουθεί η ιστορική αναδρομή του και οι παράγοντες που οδήγησαν στην εμφάνιση του εθισμού. Ακόμη, τα εργαλεία μέτρησης του εθισμού στο διαδίκτυο καθώς και τους νευροβιολογικούς και γενετικούς παράγοντες που οδηγούν στην εμφάνιση της διαταραχής του εθισμού στο διαδίκτυο. Επίσης, και οι αιτίες που οδηγούν τα άτομα στον εθισμό, την κλινική εικόνα που παρουσιάζουν και τις επιπτώσεις στην υγεία τους. Τέλος, οι αναφορές από έρευνες πλαισιώνουν τα παραπάνω στοιχεία.

Στο τρίτο κεφάλαιο επιχειρείται μία εκτενής παρουσίαση της δυναμικής της οικογένειας, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εθισμού αλλά και στην πρόληψη. Γίνεται αναφορά στην διαδικασία για την ψυχολογική ωριμότητα και την αναζήτηση της ταυτότητας από τον έφηβο (Θεοδωράτου, 2006). Επίσης, αναφέρεται το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο εντάσσεται η οικογένεια, καθώς επηρεάζει τη λειτουργία της. Τέλος, οι πληροφορίες σχετικά με την δυσλειτουργική οικογένεια και τις κρίσεις που δημιουργούνται σε αυτή, καλύπτουν σφαιρικά το θέμα (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

Στο τέταρτο κεφάλαιο αναφέρονται οι μέθοδοι στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Συγκεκριμένα οι μέθοδοι που διαπιστώθηκαν από αυτή τη μελέτη αποτελούν οι ομάδες αυτοβοήθειας και το μοντέλο των δώδεκα βημάτων. Ακόμη, η

ομαδική θεραπεία, η ψυχοθεραπεία, η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, η ολιστική θεραπεία και η οικογενειακή θεραπεία.

Στο πέμπτο κεφάλαιο γίνεται σαφή αναφορά στα είδη των προγραμμάτων παρέμβασης που εφαρμόζονται τόσο στο εξωτερικό όσο και στην Ελλάδα. Σημαντική παράμετρο αποτελεί η σωστή επιλογή προγράμματος για κάθε χρήστη καθώς τα προγράμματα παρέμβασης διακρίνονται σε ενδονοσοκομειακής περίθαλψης, εξωνοσοκομειακής περίθαλψης και προγράμματα μετά την αποκατάσταση (www.rehabs.com α.). Στην συνέχεια καταγράφονται αναλυτικά ορισμένα από τα προγράμματα, δηλαδή το ηλικιακό φάσμα στο οποίο απευθύνονται, οι παροχές και οι μέθοδοι θεραπείας που ακολουθούνται στο καθένα.

Στο έκτο κεφάλαιο δίνεται έμφαση στην πρόληψη του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο και επισημαίνεται ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σε αυτήν, ο οποίος είναι κυρίως υποστηρικτικός (Σταθόπουλος, 2005). Επιπλέον, στο πλαίσιο της πρόληψης αναλύεται η έννοια της ασφαλούς περιήγησης στο διαδίκτυο και προτείνονται μέτρα πρόληψης που μπορούν να εφαρμοστούν από τους γονείς και το σχολείο. Επίσης, επισημαίνεται και η προσφορά του προγράμματος «Αριάδνη» στην κατάρτιση επαγγελματιών ψυχικής υγείας σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Στο έβδομο κεφάλαιο πραγματοποιείται περιγραφή της σημασίας που διαθέτει η ενδυνάμωση στην οικογένεια και εμβάθυνση στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη αυτής. Επιπροσθέτως γίνεται αναφορά και στην λειτουργία των σχολών γονέων, ενώ ταυτόχρονα παρουσιάζονται προγράμματα που εφαρμόζονται στο εξωτερικό και έχουν ως στόχο την ενδυνάμωση γονέων σε περιπτώσεις εθισμού των παιδιών από το διαδίκτυο.

Η πτυχιακή εργασία ολοκληρώνεται με την παρουσίαση των συμπερασμάτων της μελέτης μας και των προτάσεων μας σχετικά με τον εθισμό, την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο και την ενδυνάμωση των γονέων και γενικά της οικογένειας.

ABSTRACT

The present bibliographic review, studies internet addiction and prevention and empowerment under family counseling. In the first section there are information about internet and the activities of adolescents in this. In particular, social networks have changed the way of communication of adolescents, the online gambling and the types of online games. Certainly, there are activities that hide dangers such as grooming, fraud and addiction.

The second chapter is assigned a complete description of addiction to the internet. Reference is made in the categories based on strength of internet use (Siomos, 2012) and reflects the definition of Internet addiction by Young (1999) who first described the phenomenon and other scientists. It follows history and the factors that led to the emergence of addiction. Furthermore, the measurement tools on the internet addiction and the neurobiological and genetic factors that lead to the disorder of internet addiction. Also, the causes that lead people to addiction, clinical picture presented and the impact on their health. Finally, the reports of surveys surround the above elements.

The third chapter is an extensive presentation of the dynamics of family, which has an important role not only in the development of addiction, but also in the prevention. Reference is made to the procedure for the mental maturity and the search for identity by adolescents (Theodoratou, 2006). Also indicate the social context in which the family is included, as is affected the function. Finally, information on the dysfunctional family and crises, which are created on this, cover comprehensively the issue (Dimopoulou - Lagonika, nd).

The fourth chapter lists the methods in the treatment of the internet addiction. Specifically the methods identified by this study are the self-help groups, and the model of the twelve steps. Moreover, group therapy, psychotherapy, cognitive behavioral therapy, holistic therapy and family therapy.

In the fifth chapter there is a clear reference to the kinds of intervention programs carried out both abroad and in Greece. An important factor is the right choice program for each user as well as intervention programs are divided into inpatient care, outpatient care and after rehabilitation programs (www.rehabs.com/). Then there are recorded in detail some of the programs, for instance the age group in which they are

addressed, benefits and treatment methods to be used in each.

In the sixth chapter the emphasis is on prevention of the phenomenon of Internet addiction and highlighted the role of social worker in this, which is mainly supportive (Stathopoulos, 2005). Moreover, in the context of prevention analyzes the concept of safe browsing on the Internet and suggested preventive measures that can be implemented by parents and school. Also notes the offer of the "Ariadne" program in training mental health professionals about Internet addiction.

In the seventh chapter carried description of the importance that has empowerment of the family and deepened in the techniques used to achieve this. Additionally there is a reference to the function of parent's schools, while presented programs implemented abroad and aim to empower parents with children addicted to the internet.

The thesis concludes with the presentation of the conclusions of our study and our proposals for addiction, prevention of Internet addiction and the empowerment of parents and family in general.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το διαδίκτυο αποτελεί τον πιο διαδεμένο τρόπο για την επικοινωνία και τις καθημερινές συναλλαγές. Η ανάγκη των ανθρώπων για επικοινωνία οδήγησε στην δημιουργία των κοινωνικών δικτύων. Παράλληλα με τις επιλογές στην επικοινωνία, δημιουργήθηκαν και πολλές εφαρμογές για ψυχαγωγία, ενημέρωση και εκπαίδευση. Η έρευνα του EU Kids Online μας δείχνει πως τα παιδιά στην Ευρώπη εννέα έως δεκαέξι ετών χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και διαθέτουν προφίλ σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης σε ποσοστό 59% και στην Ελλάδα, αποτελούν το 54% αντίστοιχα (Τζαβέλα & Τσίτσικα, 2012). Οι δραστηριότητες στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν τις θετικές, ιστοσελίδες με θέμα κάποιο χόμπι, ενημέρωσης και ανάγνωση βιβλίων (Ρεπαντής, 2012). Αλλά και δραστηριότητες που εμπεριέχουν σοβαρούς κινδύνους όπως ο διαδικτυακός τζόγος, απάτες και διαδικτυακή αποπλάνηση και ο εθισμός στο διαδίκτυο (Σφακιανάκης, 2012).

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου απασχολεί πλέον την επιστημονική κοινότητα που παρατηρεί το φαινόμενο. Η Young αναφέρει ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αφορά εκείνους τους ανθρώπους που ξοδεύουν πολύ χρόνο συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, περιορίζοντας σημαντικά άλλους τομείς της ζωής τους. Οι δραστηριότητες καλύπτουν τομείς όπως, οι σχέσεις, η οικονομική διαχείριση, η αναζήτηση πληροφοριών, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, οι σεξουαλικές επαφές. Βέβαια, ο εθισμός στο διαδίκτυο, δεν αποτελεί ακόμα κλινική οντότητα. Έρευνες τείνουν να προσδιορίσουν τον εθισμό στο διαδίκτυο, ως χρήση του διαδικτύου για περισσότερες από 38 ώρες εβδομαδιαίως (Young, 1999). Συνεπώς, δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπευτική παρέμβαση, ούτε ακριβής κατάρτιση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας στην αντιμετώπιση του.

Στην βιβλιογραφική μας επισκόπηση η μελέτη της δυναμικής της οικογένειας αποτελεί τον συνδετικός κρίκο τόσο στην ανάπτυξη του φαινομένου, όσο και στην αντιμετώπιση και πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο από τους εφήβους. Επίσης, η διαδικασία προς την ψυχολογική ωριμότητα και τη διαμόρφωση της ταυτότητας του εφήβου μέσα από τις πιο σημαντικές θεωρίες που μας αναφέρει η Θεοδωράτου-Μπέκου (2006). Ακόμα, η αναγνώριση των χαρακτηριστικών της δυσλειτουργικής οικογένειας και η κρίση στην οικογένεια συμβάλλουν στην βαθύτερη κατανόηση της δημιουργίας

φαινομένων εθισμού.

Στην θεραπευτική αντιμετώπιση του εθισμού αναγνωρίσαμε από την έρευνα μας ότι χρησιμοποιείται ως βάση η θεραπεία από άλλες εξαρτήσεις όπως οι διαταραχές πρόσληψης τροφής, η εξάρτηση από τα ναρκωτικά και το αλκοόλ ή τον τζόγο (Κυπραίου, 2015). Δηλαδή, η αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο πραγματοποιείται μέσα από ομάδες αυτοβοήθειας και το μοντέλο των 12 βημάτων (Yalom, 2006), τις θεραπευτικές ομάδες την ψυχοθεραπεία, τη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία την ολιστική θεραπεία και την οικογενειακή θεραπεία.

Οι μέθοδοι που προαναφέρονται συμπεριλαμβάνονται στα προγράμματα παρέμβασης του εξωτερικού κυρίως αλλά και της Ελλάδας. Στα προγράμματα παρέμβασης συνήθως εφαρμόζονται συνδυασμό των μεθόδων και σύμφωνα με τις ανάγκες του εθισμένου επιλέγεται το κατάλληλο ανάμεσα στα γρήγορα προγράμματα απεξάρτησης, την ενδονοσοκομειακή περίθαλψη, την εξωνοσοκομειακή περίθαλψη και τέλος την μετά την αποκατάσταση (www.rehabs.com α).

Στην πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο σημαντική θέση καταλαμβάνει η ασφαλής πλοήγηση που αφορά ως επί το πλείστο τις προσωπικές πληροφορίες που μοιραζόμαστε στο διαδίκτυο αλλά και το διαδικτυακό απόρρητο και το σύστημα PEGI. Επιπλέον, απαραίτητη κρίνεται και η εφαρμογή μέτρων πρόληψης τόσο μέσα στην οικογένεια από τους γονείς όσο και από το σχολείο, που αποτελεί τον μεγαλύτερο φορέα κοινωνικοποίησης του παιδιού, αμέσως μετά την οικογένεια. Η ανάγκη για πρόληψη έφερε στο προσκήνιο προγράμματα όπως το “Αριάδνη”, το οποίο είναι υπεύθυνο για την κατάρτιση επαγγελματιών ψυχικής υγείας με στόχο την αντιμετώπιση των κινδύνων που εμπεριέχει ο εθισμός στο διαδίκτυο για τα παιδιά.

Η ενδυνάμωση των γονέων διαδραματίζει έντονο ρόλο τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Για αυτό τον λόγο έχουν δημιουργηθεί σχολές γονέων, οι οποίες ενδυναμώνουν τους γονείς με παιδιά με εθισμό στο διαδίκτυο (Μπρούμου κ.α., 2011), ενώ ταυτόχρονα δίνεται βαρύτητα στην σχέση μεταξύ οικογένειας και σχολείου (Γιοβαζολιάς, 2011). Επιπροσθέτως, αναφερόμαστε στις στρατηγικές βραχείας παρέμβασης, τις τεχνικές ενδυνάμωσης γονέων στις εναλλακτικές μορφές ενδυνάμωσης και τέλος στα προγράμματα ενδυνάμωσης των γονέων που εφαρμόζονται στο εξωτερικό και στη χώρα μας.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα σύγχρονο ζήτημα που έχει πάρει παγκόσμιες διαστάσεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων ικανοποιούν βασικές συναλλαγές και επικοινωνούν μέσα από αυτό. Αποτέλεσαι, έναν από από τους βασικούς παράγοντες που επιλέχθηκε για βιβλιογραφική επισκόπηση. Παρότι, είναι πολύ διαδεδομένος ο εθισμός στο διαδίκτυο και πάρα πολλές οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί, δεν έχει γίνει εφικτή η αναγνώριση του από το διεθνές σύστημα ταξινόμησης ασθενειών ICD-10 και η αναγνώριση μιας συγκεκριμένης θεραπευτικής αντιμετώπισης. Παρόλα αυτά η πρόληψη και η ενδυνάμωση των γονέων μέσα από τη συμβουλευτική είναι πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση του φαινομένου. Σε αυτό το σημείο δεν θα μπορούσε να μην αναφερθεί πως τα προγράμματα παρέμβασης για τη θεραπεία του εθισμού, στηρίζονται στις θεραπείες άλλων εθισμών και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του φαινομένου και την απεξάρτηση των εφήβων από τον εθισμό στο διαδίκτυο.

1.1 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1.1.1 Κοινωνικά δίκτυα

Σύμφωνα με τις Τζαβέλα και Τσίτσικα, ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα ή ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, ορίζονται οι κοινότητες στο διαδίκτυο που επιτρέπουν την αλληλεπίδραση μεταξύ των χρηστών, με την χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή σε πραγματικό χρόνο. Τα κοινωνικά δίκτυα, αριθμούν μόλις δεκαπέντε χρόνια από τη δημιουργία τους και υπολογίζονται περισσότεροι από μισό δισεκατομμύριο χρήστες να έχουν κάνει χρήση των υπηρεσιών τους. Αποτελούν, πλέον σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητας των νέων (Τζαβέλα & Τσίτσικα, 2012).

Η εδραίωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στους νέους, δημιούργησε την ανάγκη επιβολής περιορισμών για την προστασία τους, με έμφαση την προεφηβική ηλικία. Συγκεκριμένα, ορισμένες ιστοσελίδες απογορεύουν την εγγραφή νέων μελών κάτω των δεκατριών ετών, κάποιες επιβάλλουν μέτρα προστασίας σε χρήστες κάτω των δεκαοκτώ και σε άλλες απαιτείται γονική συναίνεση (Τζαβέλα & Τσίτσικα, 2012).

Στην πράξη, τόσο στην Ευρώπη, όσο και στην Ελλάδα τα μέτρα προστασίας παρακάμπτονται, υποβάλλοντας απλώς ψευδή ατομικά στοιχεία ο νεαρός χρήστης. Επίσης, υπάρχει το ενδεχόμενο ο ελλιπής γονικός έλεγχος, σχετικά με τις δραστηριότητες των παιδιών στο διαδίκτυο ή ανεπαρκής ενημέρωση ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου από τους γονείς (Τζαβέλα & Τσίτσικα, 2012).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας EY Kinds Online, υπολογίζεται στην Ευρώπη, το 59% των παιδιών ηλικίας 9-16 χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και διαθέτουν προσωπικό προφίλ σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Στην Ελλάδα, το ποσοστό αυτό είναι 54%, στην ίδια έρευνα, με τα αντίστοιχα χαρακτηριστικά. Επιπροσθέτως, το φύλο των παιδιών ηλικίας 9-16 στην Ευρώπη, έδειξε το 60% των κοριτσιών χρησιμοποιούν μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αντίστοιχα το 58% των αγοριών (Τζαβέλα & Τσίτσικα, 2012).

Η ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης με την μεγαλύτερη απήχηση παγκοσμίως αποτελεί το “Facebook”. Στην Ελλάδα, το “Facebook” επιλέγουν το 50% των παιδιών

ηλικίας 9-16 που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και το 93% που χρησιμοποιούν μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η δημοτικότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οφείλεται στις πολλαπλές επικοινωνιακές υπηρεσίες που παρέχουν. Συγκεκριμένα, ο χρήστης έχει την δυνατότητα αποστολής προσωπικού μηνύματος, άμεσης επικοινωνίας με εικόνα και ήχο, την κοινοποίηση των προτιμήσεων του, ανάρτηση, πρόσκληση και συμμετοχή σε εκδηλώσεις και παρακολούθηση των προφίλ των φίλων τους (Τζαβέλα & Τσίτσικα, 2012).

1.1.2 Διαδικτυακός τζόγος

Ο Φλώρος, Ψυχίατρος Msc, αναφέρει σχετικές πληροφορίες με τον τζόγο σε περιβάλλον διαδικτύου. Η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να ξεκινήσει αθώα και ο χρήστης να βρεθεί σε μία πλατφόρμα παιχνιδιού με εκατοντάδες διαδικτυακούς παίκτες ανά τον κόσμο. Αρχικά, η ενασχόληση με το παιχνίδι μπορεί να είναι δωρεάν, παρόλα αυτά δίνεται η δυνατότητα στον παίκτη να επιλέξει να πληρώσει με πραγματικά χρήματα, εξαργυρώνοντας εικονικές μάρκες. Η προσωμοίωση ενός παιχνιδιού σε εικονικό περιβάλλον, δεν αποτέλεσε απλά ένα μέσο απεικόνισης, αλλά ενίσχυσε σημαντικά την ελκυστικότητα του τζόγου, προσδίδοντας επιπλέον χαρακτηριστικά στην διαδικτυακή εμπειρία (Φλώρος, 2012).

Συγκεκριμένα, προσέδωσε ανωνυμία στο χρήστη καθιστώντας αδύνατη την προστασία των εθισμένων χρηστών, από την Πολιτεία και από τον εαυτό τους. Επίσης, έγινε πολύ δύσκολη η αναγνώριση από το κοινωνικό περιβάλλον του εθισμένου παίκτη, η προβληματική ενασχόληση του με τον διαδικτυακό τζόγο. Ακόμα, υπάρχει μεγάλη δυσκολία στην εξακρίβωση της ηλικίας του παίκτη, αφού το παιχνίδι προϋποθέτει ο παίκτης να έχει χρήματα στον λογαριασμό του. Ένα ακόμη χαρακτηριστικό είναι ότι, τα παιχνίδια αυτά σχεδιάζονται με σκοπό την πολύωρη εμπλοκή του χρήστη καθιστώντας τα δύσκολο να απεμπλακεί το άτομο, καθώς δίνει δυνατότητα πρόσβασης εικοσιτέσσερις ώρες, το εικοσιτετράωρο (Φλώρος, 2012).

Στα παραπάνω χαρακτηριστικά του διαδικτυακού τζόγου, προστίθεται η χρήση μικρών χρηματικών ποσών, ακόμα ότι προσφέρουν διαδραστικότητα με πραγματικούς αντιπάλους, επίσης γίνεται αδύνατη η εξακρίβωση της νομιμότητας της δραστηριότητας

και ο παίκτης εντάσσεται σε μία κοινωνική διαδικτυακή ομάδα με τα ίδια ενδιαφέροντα κάτι που απενοχοποιεί και ενισχύει θετικά την ενασχόληση του ατόμου με το παιχνίδι (Φλώρος, 2012).

Αξίζει να αναφερθεί πως ο διαδικτυακός τζόγος στους νέους, έχει τραβήξει το ενδιαφέρον των επιστημών, που συνδέουν τη δραστηριότητα αυτή, στο μεγαλύτερο ποσοστό με άτομα αρσενικού γένους, που ενδέχεται να κάνουν κατάχρηση αλκοόλ, να παρουσιάζουν κατάθλιψη ή άλλα φαινόμενα και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ). Ακόμη, έχουν εντοπιστεί ψυχοκοινωνικές δυσκολίες και χαμηλή κοινωνική υποστήριξη και συνοχή της οικογένειας, διαταραχές διαγωγής, χρήση ουσιών ή προβληματική μιμητική συμπεριφορά από τους γονείς (Φλώρος, 2012).

1.1.3 Διαδικτυακά παιχνίδια

Η αναπτυξιακή ψυχολόγος Τζαβέλα Ε. παραθέτει στοιχεία από την έρευνα του “EU KIDS online”, ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια αποτελούν μία ταχέως αναπτυσσόμενη διαδικτυακή δραστηριότητα, που κερδίζει την επιλογή των εφήβων. Οι προτιμήσεις των εφήβων δείχνουν, ως πρώτη επιλογή τη χρήση του διαδικτύου για σχολική μελέτη και δεύτερη επιλογή τα ατομικά διαδικτυακά παιχνίδια (Τζαβέλα, 2012).

Σημαντικό, είναι να αναφερθεί πως έχουν εντοπιστεί ορισμένα χαρακτηριστικά των χρηστών, που παίζουν παιχνίδια στο διαδίκτυο. Τα μοναχοπαιδιά επιλέγουν με μεγαλύτερη συχνότητα τα διαδικτυακά παιχνίδια με συμπαίκτες, καθώς ενδέχεται να καλύπτουν ανάγκες για επικοινωνία και παρέα και όχι μόνο για ψυχαγωγία. Τα παιδιά που έχουν αδέρφια, φαίνεται από την έρευνα του “EU KIDS online”, ότι προτιμούν τα ατομικά διαδικτυακά παιχνίδια. Το φύλο των χρηστών δεν καθορίζει την συμμετοχή σε διαδικτυακά παιχνίδια, καθώς η συχνότητα σχεδόν επιμερίζεται στα αγόρια και τα κορίτσια ηλικίας 9-16 ετών με 94% και 89% αντίστοιχα με καθημερινή ενασχόληση 43% των αγοριών και 30% των κοριτσιών (Τζαβέλα, 2012).

Η ενασχόληση των νέων με τα διαδικτυακά παιχνίδια περιλαμβάνει και ένα ποσοστό 35% που ασχολείται περισσότερο από είκοσι ώρες εβδομαδιαίως. Σε αυτό το σημείο μπορεί να ειπωθεί ως υπερβολική χρήση, η παθολογική χρήση παιχνιδιών ή η

εξάρτηση στα παιχνίδια ή εθισμός στα παιχνίδια, όπως συνηθίζεται να αναφέρεται (gaming addiction). Η συμμετοχή των παιδιών στα παιχνίδια καλύπτει ψυχοκοινωνικές ανάγκες του ατόμου, με τα ατομικά παιχνίδια να διεγείρουν την περιέργεια του ατόμου και να το ψυχαγωγούν. Τα διαδραστικά πάλι (multiplayer), δημιουργούν κίνητρα πρόκλησης, ανταγωνισμού, διαφυγής από την καθημερινότητα και την κοινωνική αλληλεπίδραση με την επίτευξη στόχων (Τζαβέλα, 2012).

Επιπλέον, σύμφωνα με τον κλινικό ψυχολόγο Μακρή Msc, στο διαδίκτυο και κατά συνέπεια στα διαδικτυακά παιχνίδια, αναπτύσσονται κοινωνικές ομάδες οι οποίες πειλαμβάνουν, ομάδες οργάνωσης χωρίς συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και σκοπό, τις ομάδες κοινωνικής φύσης, όπου έχουν διττό ρόλο, στην πρώτη περίπτωση αφορά την προσωπικές σχέσεις που αναπτύσσουν τα άτομα και δεύτερον την σύνδεση σε ένα κοινό παραγοντα (ιστοσελίδα ποδοσφαιρικού συλλόγου). Ακόμη, τις στιγματισμένες ομάδες όπου συναθροίζονται διαδικτυακά, άτομα ευάλωτων ομάδων και τις ομάδες υποστήριξης όπου στόχος τους είναι η στήριξη ατόμων που αντιμετωπίζουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα (Μακρής, 2012).

Οι παίκτες ανάλογα τα κίνητρα και χαρακτηριστικά τους διακρίνονται σε κάποιους τύπους. Δηλαδή, μία πρώτη κατηγοριοποίηση των παικτών πραγματοποιήθηκε από τον Farmer στο Bartle (2003), διακρίνοντας τους παίκτες διαδικτυακών παιχνιδιών σε παθητικούς (χρήστες που απλά μπάινουν στο παιχνίδι για να διασκεδάσουν χωρίς κόπο), τους ενεργούς χρήστες (τα άτομα αυτά αφιερώνουν χρόνο και προσπάθεια για την βελτίωση τους στο παιχνίδι), τους εμπνευστές (άτομα που συσπειρώνουν και οργανώνουν τους παίκτες στα παιχνίδια), τους φροντιστές (τα άτομα αυτά συνήθως αποτελούν και τους υπαλλήλους των εταιριών των παιχνιδιών) και τέλος τους σπασίκες - θεούς (δραστήριους παίκτες των παιχνιδιών, ιδιαίτερα δημοφιλείς με εξειδικευμένη γνώση, που έχουν κερδίσει τον σεβασμό στην διαδικτυακή κοινότητα) (Μακρής, 2012).

Τα κίνητρα των παικτών στα διαδικτυακά παιχνίδια διερευνήθηκαν από τον Bartle (1996, 2003) και διαπιστώθηκαν οι παρακάτω τύποι. Οι (achievers), αποτελούν χρήστες οι οποίοι διασκεδάζουν στην εικονική πλατφόρμα και εξελίσσονται στο παιχνίδι. Τους εξερευνητές (explorers), οι οποίοι έχουν σαν κύρια ενασχόληση την βαθύτερη κατανόηση του παιχνιδιού και αντιλαμβάνονται το παιχνίδι ως μία απλή

δραστηριότητα, όπως το διάβασμα. Τους παίκτες που επιθυμούν την κοινωνική αλληλεπίδραση (socializers) και τέλος τους παίκτες (killers) που αποτελούν τους εκτελεστές στο παιχνίδι, αφορά χρήστες που αντλούν ευχαρίστηση από την εξολόθρευση των αντιπάλων τους, συνήθως σε παιχνίδια όπου πρωταγωνιστεί η μάχη (Μακρής, 2012).

1.2. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Σύμφωνα με το εκπαιδευτικό σύγγραμμα του προγράμματος “Αριάδνη” για επαγγελματίες ψυχικής υγείας, για την καλύτερη κατανόηση του ρόλου των διαδικτυακών παιχνιδιών στην εποχή μας, θα γίνει συνοπτική αναφορά στις κατηγορίες των διαδικτυακών παιχνιδιών και των δυνατοτήτων που παρέχουν στον παίκτη (Σαμαρά, 2011).

Παιχνίδια Stand- alone

- ✓ Η κατηγορία αυτή αναφέρεται στα παιχνίδια με έναν παίκτη και τον υπολογιστή. Σε πολλές περιπτώσεις παιχνιδιών δίνουν τη δυνατότητα να αναζήτησης αντίπαλου διαδικτυακά. Αρχικά και μέχρι πρόσφατα, η δυνατότητα συμμετοχής στο παιχνίδι ήταν με έναν παίκτη μόνο και με αντίπαλο τον παίκτη -υπολογιστή. Επίσης, στην διαδικτυακή τους μορφή αν και παίζονται σε περιβάλλον διαδικτύου, δεν υπάρχει απαραίτητα ομαδική διάδραση (Σαμαρά, 2011).

Παιχνίδια τοπικού δικτύου (Local & Wide Network (LaWN) Games)

- ✓ Στην κατηγορία αυτή, ανήκουν τα παιχνίδια που υπάρχει η ανάγκη δημιουργίας ενός κλειστού δικτύου, όπου άτομα από τον φυσικό κόσμο δημιουργούν ομάδες με συγκεκριμένη στρατηγική ώστε να παίζουν ως “αντίπαλοι”. Παρόλα αυτά, υπάρχει και η δυνατότητα να είναι αμιγώς διαδικτυακές ομάδες, όπου δεν προϋποθέτει οι παίκτες να γνωρίζονται στην πραγματική ζωή (Σαμαρά, 2011).

Παιχνίδια ρόλων σε σύνδεση με μεγάλο αριθμό παικτών (Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPGs))

- ✓ Η περίπτωση των συγκεκριμένων παιχνιδιών είναι πιο περίπλοκη και πιο ελκυστική (εθιστική) στο χρήστη σε καθεστώς πλήρους ανωνυμίας. Ο παίκτης δημιουργεί έναν χαρακτήρα σε ένα εικονικό περιβάλλον και παίζει με παίκτες ανά τον κόσμο, καθώς έρχεται αντιμέτωπος με χαρακτήρες που είναι σχεδιασμένοι από το παιχνίδι με τεχνητή νοημοσύνη και οι συνεδεδεμένοι χρήστες απολαμβάνουν έναν συνεχώς εξελίξιμο εικονικό κόσμο (Σαμαρά, 2011).

1.3 ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΑΚΤΥΑ ΚΑΙ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Σύμφωνα με τις Τζαβέλλα και Τσίτσικα (2012) οι ανάγκες και οι ανησυχίες των εφήβων, δεν έχουν διαφοροποιηθεί σημαντικά από γενιά σε γενιά. Ο τρόπος που επικοινωνούν οι νέοι, έχουν αλλάξει σε μεγάλο βαθμό. Από την παρέα στην γειτονιά ή το εμπορικό κέντρο, έχει μεταφερθεί στην διαδικτυακή πλατφόρμα όπου είναι ο χώρος που το άτομο εκφράζεται, επικοινωνεί, κοινωνικοποιείται και εκτονώνεται. Η έκφραση της διαφωνίας ή της σύγκρουσης μεταξύ των ατόμων στο διαδίκτυο, είναι αυτό που είναι γνωστό ως εκφοβισμός (cyber-bullying).

Ο λόγος που έχουν μεγάλη απήχηση είναι η έμφυτη ανάγκη του ατόμου για επικοινωνία και η ευκολία χρήσης του μέσου, σε χρόνο, κόστος, σωματικές δυσμορφίες, δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις κ.α. Ακόμη ένα σημαντικό στοιχείο αποτελεί ότι ο έφηβος εκφράζει την προσωπικότητα και την μοναδικότητα του μέσα από τη δημιουργία προφίλ. Παράλληλα, πειραματίζεται και δέχεται άμεσα την ανατροφοδότηση του των προτιμήσεων από τους διαδικτυακούς του φίλους μέσα από τα σχόλια που λαμβάνει (Τζαβέλλα & Τσίτσικα 2012).

1.4 ΘΕΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Σύμφωνα με τον Ρεπαντή (2012) η δημιουργία του ίντερνετ στηρίχθηκε στην ανάγκη για επικοινωνία των φοιτητών μεταξύ τους, ανά τον κόσμο. Στην πορεία αναπτύχθηκαν πολλές εφαρμογές και άλλοι τρόποι επικοινωνίας μέσω διαδικτύου. Συγκεκριμένα, εκτός από την εφαρμογή “chat”, επικοινωνίας μέσω μηνυμάτων, πραγματοποιήθηκε και επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο με ήχο και εικόνα. Ακόμα με την δημιουργία “on line” παιχνιδιών, όπου χρήστες από όλο τον κόσμο έχουν τη δυνατότητα να παίζουν μαζί στο ίδιο παιχνίδι (Ρεπαντής, 2012).

Ακόμα, για τα άτομα που επιλέγουν, τα παιχνίδια υπάρχουν ιστοσελίδες που δωρεάν κατασκευάζει κάποιος το δικό του παιχνίδι στο ίντερνετ. Για τους λάτρεις των κόμικς, υπάρχει πλατφόρμα δημιουργίας, ανάγνωσης κόμικς από τα μέλη της και με δυνατότητα να το εκτυπώσει του κόμικ που είναι καταχωρημένο στη σελίδα. Επίσης, αντίστοιχες πλατφόρμες υπάρχουν για τη δημιουργία 3D εικόνων και την διαχείριση και επεξεργασία εικόνας (Ρεπαντής, 2012).

Αξίζει να αναφερθεί, σύμφωνα με τα πρακτικά του τετάρτου συνεδρίου για την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο (2015), εκτός των παραπάνω συγκαταλέγονται επιπλέον θετικές δράσεις. Συγκεκριμένα, μαθησιακές δραστηριότητες όπως, είναι η αναζήτηση και η χρήση εκπαιδευτικών προγραμμάτων με την συμβολή των εκπαιδευτικών. Η ανάγνωση βιβλίων σε ηλεκτρονική μορφή, η αναζήτηση πληροφοριών και η διεύρυνση της γνώσης και της μάθησης μέσα από ειδήσεις από όλο τον κόσμο. Επιπλέον, ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως η παρακολούθηση ταινιών και μουσικής και αναζήτηση ιστολίδων σχετικά με τα ενδιαφέροντα του χρήστη. Τέλος, τη συμβολή του διαδικτύου στη διεκπαιρέωση πρακτικών αναγκών, τραπεζικές συναλλαγές, ηλεκτρονικές αγορές, αναζήτηση χαρτών πλοήγησης και αγορά εισητηρίων για ταξίδια (Πρακτικά 4ου Συνεδρίου, 2015).

1.5 ΑΠΕΙΛΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1.5.1 Κατηγορίες απειλών του Διαδικτύου

Σύμφωνα με τα πρακτικά του τέταρτου συνεδρίου για την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο, οι κυβερνο-απάτες όπως χαρακτηρίζονται, έχουν κύριο στόχο την παραπλάνηση του θύματος με διάφορους τρόπους, όπως για παράδειγμα την εκμείευση προσωπικών δεδομένων, για την χρήση τους σε κάθε μορφής εξαπάτηση από οικονομικής μέχρι και εγκλημάτων περί των ηθών (Πρακτικά Συνεδρίου, 2015α).

Παιδική πορνογραφία (ιστοσελίδες – chatroom με σκοπό την διακίνηση υλικού παιδικής πορνογραφίας – αποπλάνηση ανηλίκων).

Οι πληροφορίες που παραθέτει από την εμπειρία του ο Στρατηγός Σφακιανάκης της Υποδιεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (2012), σχετικά με την εγκληματική πράξη της παιδικής πορνογραφίας, αποτελεί τρίτο οικονομικό παράγοντα στην παγκόσμια αγορά μετά τα όπλα και τα ναρκωτικά, με ετήσια κέρδη που ξεπερνούν τα τρία δισεκατομύρια ευρώ. Στην Ελλάδα, δεν έχουν ανγνωριστεί οργανωμένα κυκλώματα παραγωγής υλικού παιδικής πορνογραφίας, ωστόσο ένα στα δύο διαδικτυακά εγκλήματα, αφορούν την παιδική πορνογραφία μέσω της εμπορίας και της διακίνησης πορνογραφικού υλικού (Σφακιανάκης, 2012).

Οι παιδόφιλοι έχουν τη δυνατότητα να έρχονται σε διαδικτυακή συνάντηση μέσω ιστοσελίδων, με ανήλικους που κακοποιούνται σε πραγματικό χρόνο από παιδόφιλους, θέαση η οποία πραγματοποιείται έναντι αμοιβής. Το προφίλ των παιδόφιλων, περιλαμβάνουν άτομα με υψηλό, κοινωνικό και μορφωτικό επίπεδο, οικονομικά εύπορους, ενδεχομένως οικογενειάρχες, φιλήσυχους που διαπρέπουν στον τομέα τους (Σφακιανάκης, 2012).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί, ότι στην Ελλάδα και η κατοχή παιδικού πορνογραφικού υλικού έχει ποινικοποιηθεί. Επίσης, στην ευρύτερη έννοια της παιδικής πορνογραφίας με υψηλή επικυδυνότητα εντάσσεται και η διαδικτυακή αποπλάνηση μέσω διαδικτύου (grooming). Οι παιδόφιλοι με την χρήση των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης, υποκρινόμενοι τους εφήβους προσελκύουν τα ανήλικα θύματα τους,

αναπτύσσουν σχέση εμπιστοσύνης με σκοπό την ασέλγεια και κακοποίηση (Σφακιανάκης, 2012).

Απάτες μέσω Διαδικτύου (ισπανικό Λόττο - Νιγηριανές επιστολές – Εικονικές Δημοπρασίες, συκοφαντική δυσφήμιση και παραβίαση προσωπικών δεδομένων μέσω Διαδικτύου, κλοπή ταυτότητας κ.ά.).

Η πιο δημοφιλής ανέμεσα στις διαδικτυακές απάτες είναι η Νιγηριανή απάτη, όπου πραγματοποιείτε με την ομαδική αποστολή μηνυμάτων στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σε χρήστες ανά τον κόσμο. Παλαιότερα γινόταν με την αποστολή αλληλογραφία και μέσω φαξ. Στην διαδικτυακή αυτή μορφή απάτης, ζητούνταν από το θύμα η κατοβολή ενός μικρού χρηματικού ποσού, με σκοπό να του καταβληθεί ένα μεγαλύτερο ποσό στο μέλλον. Παρόλο που είναι εμφανής η απάτη, πολλοί ήταν οι χρήστες που ξεγελάστηκαν και συνήθως με μεγάλη καθυστέρηση και με μεγάλη οικονομική ζημία αντιλαμβάνονταν την λανθασμένη τους επιλογή. Στην χώρα μας έχουν καταγραφεί χιλιάδες περιπτώσεις απάτης. Αξίζει να αναφερθεί, μία από αυτές ήταν το κύκλωμα Νιγηριανής απάτης που δρούσε από ίντερνετ καφέ, εξαπατώντας ανυποψίαστα θύματα και αποσπώντας τους πολλά χρήματα (Σφακιανάκης, 2012).

Στις διαδικτυακές απάτες συγκαταλέγεται και το *phising*. Θα μπορούσε να ειπωθεί, πως δεν αποτελεί καινούργια απάτη, αλλά την μετάλλαξη της τηλεφωνικής απάτης που συνέβαινε παλαιότερα. Τα άτομα αυτά προσποιούνταν ότι ήταν συγγενικά πρόσωπα και αποσπούσαν στοιχεία των θυμάτων και χρήματα. Έτσι, στις μέρες μας γίνεται ομαδική αποστολή μηνυμάτων, αντιγράφοντας στοιχεία ιστοσελίδων από νόμιμες και υπαρκτές εταιρίες (π.χ. Τράπεζα) (Σφακιανάκης, 2012).

Cracking (ψηφιακοί βανδαλισμοί-Deface και άλλα.

Οι παράνομοι και κακόβουλοι χρήστες του διαδικτύου, οι *crackers* εφαρμόζοντας τις εξειδικευμένες γνώσεις τους, υποκλέπτουν κωδικούς πιστωτικών καρτών, εισβάλλουν σε υπολογιστικά συστήματα και οργανισμούς και παρανομούν με σκοπό οικονομικά οφέλη ή τον βανδαλισμό. Οι ενέργειες τους, τιμωρούνται από το ελληνικό ποινικό δίκαιο. Υπάρχουν περιστατικά στα οποία έχουν προκληθεί ζημιές εκατομμυρίων ευρώ σε τράπεζες, από τέτοιες κακόβουλες ενέργειες κλονίζοντας την αξιοπιστία των πελατών τους (Σφακιανάκης, 2012).

Διακίνηση ή Πειρατεία Λογισμικού (on-line πώληση Mp3 και κινηματογραφικών ταινιών, αλλά και λογισμικού).

Η καταπάτηση των πνευματικών δικαιωμάτων είναι ένα σοβαρό φαινόμενο που έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις. Στην χώρα μας έχει δημιουργηθεί ξεχωριστό τμήμα στην Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, το Τμήμα Προστασίας Λογισμικού και Πνευματικών Δικαιωμάτων. Η καταπάτηση των πνευματικών δικαιωμάτων γνωστή και ως πειρατεία λογισμικού ορίζεται η παράνομη, χωρίς εξουσιοδότηση αναπαραγωγή και διάθεση προγραμμάτων ηλεκτρονικού υπολογιστή, τα οποία έχουν νόμιμα πνευματικά δικαιώματα (Σφακιανάκης, 2012).

Αν και οι χρήστες που δέχονται τα οφέλη του παράνομου λογισμικού αριθμούνται σε εκατομμύρια ακόμα και στην Ελλάδα, είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό, πως η καταπάτηση των πνευματικών δικαιωμάτων, λογισμικού, ταινιών, μουσικής κ.α. έχει στερήσει, την οικονομική αμοιβή των δημιουργών, έχει απομακρύνει από την εργασία χιλιάδες ανθρώπους και έχει οδηγήσει στην οικονομική καταστροφή πολλές εταιρίες (Σφακιανάκης, 2012).

Απάτες με πιστωτικές κάρτες μέσω Internet.

Σύμφωνα με το Ελληνικό κέντρο ασφαλούς διαδικτύου για ένα άλλο είδος απάτης, είναι η δημιουργία απατηλών ιστοσελίδων όπου με άγνοια του κατόχου υποκλέπτουν στοιχεία απόρρητα, τραπεζικούς κωδικούς, αριθμούς πιστωτικών καρτών κ.α., ο σκοπός τα οικονομικά οφέλη και υπερχρέωση των των πιστωτικών καρτών (Σφακιανάκης, 2012).

Διακίνηση ναρκωτικών. (on-line αγορά και πώληση ναρκωτικών ουσιών).

Το διαδίκτυο αποτελεί τον καλύτερο βοηθό και διακινητή ναρκωτικών ουσιών. Οι διακινητές των παράνομων ουσιών, χρησιμοποιούν την τεχνολογία μέσα στις νεανικές ιστοσελίδες, ενθαρρύνουν και αναζητούν πιθανούς αγοραστές. Στη συνέχεια, τους οδηγούν σε *chat rooms* για να τους πουλήσουν τις ουσίες. Αντίστοιχα, οι ενδιαφερόμενοι, αναζητούν συγκεκριμένα κανάλια επικοινωνίας, ώστε να έρθουν σε επαφή με τους διακινητές των ναρκωτικών (Σφακιανάκης, 2012).

Συκοφαντική δυσφήμιση και παραβίαση προσωπικών δεδομένων μέσω Διαδικτύου.

Αποτελεί το πιο συχνό φαινόμενο στο σύνολο των διαδικτυακών εγκλημάτων. Καθημερινά καταγγέλλονται περιστατικά περιπτώσεις συκοφαντίας. Η παραβίαση των προσωπικών δεδομένων παίρνει πολλές και διαφορετικές μορφές. Για παράδειγμα, η δημοσίευση ερωτικών φωτογραφιών και προσωπικών στοιχείων, χωρίς την έγκριση των θυμάτων. Η συκοφαντική δραστηριότητα πραγματοποιείται με την δημιουργία παράνομων σελίδων, με στοιχεία και αναρτήσεις, που ουδεμία σχέση είχαν με το πρόσωπο που περιέχουν, με σκοπό τον εξευτελισμό της προσωπικότητας του (Σφακιανάκης, 2012).

Εκφοβισμός– Απειλές μέσω Internet

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός γνωστός ως *cyberbullying* είναι μία έννοια που εμπεριέχει την ταπείνωση, την παρενόχληση και την εκτόξευση απειλών από και προς άτομα νεανικής ηλικίας χρησιμοποιώντας την τεχνολογία του διαδικτύου ή από το κινητό τηλέφωνο. Στην περίπτωση όπου τον εκφοβισμό τον κάνει ένηλικας προς ανήλικο τότε ορίζεται ως διαδικτυακή παρενόχληση. Η παράνομη βία αρχίζει με μηνύματα στο κινητό, συνεχίζει με μηνύματα σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης ή με μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (Σφακιανάκης, 2012).

Οι δυνατότητες του διαδικτύου είναι άπειρες σε συνάρτηση με έναν άτομο με γνώσεις τεχνολογίας και εγκληματική προσωπικότητα αλλά με την ακολούθηση των κανόνων ασφαλούς πλοήγησης και την ενημέρωση για τις απειλές που δημιουργούνται το άτομο προστατεύεται ικανοποιητικά. Διαφορετικά, η έγκαιρη καταγγελία του περιστατικού στη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, μπορεί να συμβάλει στην επίλυση του προβλήματος και στην προστασία του ατόμου από αντίστοιχες καταστάσεις (Σφακιανάκης, 2012).

1.5.2 Προβλήματα ασφάλειας από ανήλικους χρήστες

Σύμφωνα με την Τσίτσικα, τον Κορμά και τη Σαμαρά (2012) αρχικά, καλό θα ήταν να αναφερθεί η δημοσιευμένη έκθεση του Πανευρωπαϊκού Θεματικού Δικτύου

EU Kids Online (2009), που αφορά όλες τις χώρες της Ευρώπης και εστιάζει σε πέντε κύρια προβλήματα ασφάλειας από τους ανήλικους χρήστες του Διαδικτύου.

Συγκεκριμένα αναφέρεται:

«Η δημοσίευση προσωπικών πληροφοριών στο Διαδίκτυο.

Η έκθεση σε online πορνογραφικό περιεχόμενο.

Η έκθεση σε βίαιο και ρατσιστικό περιεχόμενο.

Η ηλεκτρονική παρενόχληση με επακόλουθο τη λήψη ανεπιθύμητων μηνυμάτων.

Η συνάντηση με αγνώστους που οι ανήλικοι έχουν γνωρίσει μέσω διαδικτύου (Τσίτσικα κ.α., 2012).»

Στα προβλήματα που προκύπτουν διαπιστώθηκε πως οι έφηβοι δεκαπέντε ως δεκαεπτά ετών παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά να πέσουν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης και παρότι η οικογένεια και η εκπαίδευση παίζουν καθοριστικό ρόλο στην μείωση των φαινομένων αυτών, δεν υπάρχει ριζική τεχνική αντιμετώπιση του προβλήματος. Σύμφωνα με την έρευνα που αναφέρθηκε παραπάνω, η αλόγιστη δημοσίευση προσωπικών δεδομένων στο διαδίκτυο από ανήλικους χρήστες, είναι η βασική αιτία τριών πολύ σοβαρών αδικημάτων, την διαδικτυακή παρενόχληση (cyber-bulling), τη σεξουαλική παρενόχληση (grooming) και την ανήλικη πορνογραφία (Τσίτσικα κ.α., 2012).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



<http://psychografimata.com/wp-content/uploads/2013/06/ethismos-sto-diadiktyo.gif>

2.1 ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Σύμφωνα με την Σκαρλάτου (2013) και τον Σιώμο (2012) κάνουν μια διάκριση, ανάλογα με τη βαρύτητα της χρήσης του διαδικτύου. Ακολουθώντας, περιγράφονται οι κατηγορίες.

A. Η τυπική χρήση του διαδικτύου:

Η καλή χρήση του, είτε σε εργασιακό περιβάλλον, είτε για λόγους αναψυχής (αναζήτηση χρήσιμων πληροφοριών, ελεγχόμενο παιχνίδι) (Σιώμος, 2012).

B. Η προβληματική χρήση του διαδικτύου:

Η χρήση κατά την οποία, ο σκοπός που εξυπηρετείται είναι η χρήση και μόνο του διαδικτύου, καταδεικνύοντας πιθανή κατάχρηση (Σιώμος, 2012).

Γ. Η κατάχρηση του διαδικτύου:

Μια προβληματική χρήση, που οδηγεί σε σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητας του ατόμου, με διάρκεια τουλάχιστον δώδεκα μήνες και συνοδεύεται από αποτυχία διεκπεραίωσης σημαντικών ευθυνών στην εργασία, σχολείο ή σπίτι. Στα κοινωνικά και διαπροσωπικά προβλήματα, εντοπίζεται η έντονη χρήση και παράλειψη σωματικών αναγκών (π.χ. ελλιπή σίτιση, ύπνος) και προβλήματα με το νόμο (Σιώμος, 2012).

Δ. Την εξάρτηση από το διαδίκτυο:

Μια χρόνια, προοδευτική ασθένεια που συμπεριλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία: την καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου, με πλήρη απώλεια ελέγχου και τη συνέχιση της χρήσης, παρά τις αρνητικές συνέπειες (Σιώμος, 2012).

«Η διάγνωση της εξάρτησης συνεπάγεται την καταγραφή τουλάχιστον τριών συμπτωμάτων από τα παρακάτω σε διάστημα δώδεκα μηνών:

- Ανάπτυξη ανοχής ,συμπτώματα στέρησης.
- Χρήση για όλο και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Μη επιτυχείς προσπάθειες να μειωθεί ή να ελεγχθεί η χρήση.

➤ Παραίτηση από σημαντικές κοινωνικές, επαγγελματικές ή δραστηριότητες αναψυχής.

➤ Συνέχιση της χρήσης, παρά τη γνώση ότι υπάρχουν επίμονα ή επαναλαμβανόμενα, βιολογικά ή ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία προκλήθηκαν ή επιδεινώθηκαν από τη χρήση (Σιώμος, 2012)».

Ε. Εθισμός στο Διαδίκτυο

Χαρακτηρίζεται από έντονη εξάρτηση και σοβαρή αποδιοργάνωση της καθημερινότητας του χρήστη. Ο εθισμένος επιθυμεί έντονα να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και η διάρκεια και η συχνότητα αναγνωρίζεται ως επικίνδυνη για το άτομο και τα άτομα που σχετίζεται (π.χ. περιπτώσεις ακραίας παραμέλησης των αναγκών του εαυτού ή συγγενικών προσώπων) (Σιώμος, 2012).

2.2 ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Ο διαδικτυακός εθισμός, ορίζεται ως μια αναγκαστική και επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά που δυσκολεύει τόσο την προσωπική ζωή του ατόμου όπου τον βιώνει, αλλά και της οικογένειάς του. Το διαδίκτυο γίνεται η προτεραιότητα σε όλους τους τομείς της ζωής του ατόμου (netaddictionrecovery.com).

«Οι τεχνολογικοί εθισμοί ορίζονται, ως μη χημικοί ή συμπεριφορικοί εθισμοί που συμπεριλαμβάνουν την αλληλεπίδραση ανθρωπομηχανής. Μπορεί να είναι είτε παθητικοί (π.χ. Τηλεόραση), είτε ενεργητικοί (π.χ. ηλεκτρονικά παιχνίδια) και συνήθως περιέχουν χαρακτηριστικά παρακίνησης και ενίσχυσης, τα οποία μπορεί να συμβάλλουν στην ενθάρρυνση εθιστικών τάσεων. Οι τεχνολογικοί εθισμοί θεωρούνται ως ένα υποσύνολο των συμπεριφορικών εθισμών και περιέχουν βασικά συμπτώματα των εθισμών, όπως η αλλαγή της διάθεσης, η ανοχή, η απόσυρση, η σύγκρουση και η υποτροπή (Σιώμος, 2012)».

Ο εθισμός στο διαδίκτυο περιγράφει εκείνους τους ανθρώπους που ξοδεύουν τεράστιες ποσότητες χρόνου συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, περιορίζοντας σημαντικά άλλους τομείς της ζωής τους. Οι δραστηριότητες καλύπτουν τομείς όπως, οι σχέσεις, η οικονομική διαχείριση, η αναζήτηση πληροφοριών, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, οι σεξουαλικές επαφές. Ο εθισμός στο διαδίκτυο, αυτή η νέα μορφή εξάρτησης, δεν αναγνωρίζεται ακόμα ως κλινική οντότητα. Έρευνες τείνουν να προσδιορίσουν τον εθισμό στο διαδίκτυο, ως χρήση του διαδικτύου για περισσότερες από 38 ώρες εβδομαδιαίως (Young, 1999).

Στις πληροφορίες που παραθέτει η Young για τον εθισμό, προστίθεται σύμφωνα με τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας, ότι ο εθισμός χωρίζεται σε δυο κατηγορίες, στα άτομα που είναι ήδη ψυχικά διαταραγμένα και αντιμετωπίζουν προβλήματα και στα άτομα που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο στην καθημερινότητά τους σε μεγάλο βαθμό (Σκαρλάτου, 2013). Επιπλέον, ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν αναγνωρίζεται από το DSM IV ή το ICD-10, δεν υπάρχει καμία επίσημη κατάρτιση για τους ψυχιάτρους τόσο στην αξιολόγηση όσο και στην θεραπεία του. Όπως αναφέρει η Flisher (2010), σύμφωνα με την Murali, σύμβουλο στην ψυχιατρική σχετικά με τον εθισμό, προτείνεται μια πλήρη ψυχιατρική εκτίμηση και εξέταση της ψυχικής κατάστασης, καθώς και καταγραφή ιστορικών περιστατικών. Επιπλέον, ομάδες υποστήριξης, οικογενειακή θεραπεία, καθώς και στρατηγικές συμπεριφοράς από την Young θα πρέπει να συμπεριληφθούν στο πλάνο θεραπείας (Flisher, 2010).

2.3 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο, σύμφωνα με την Young (2009), είναι μια διαταραχή που χρονολογείται από τα μέσα δεκαετίας του 1990, όταν η χρήση του ίντερνετ απογειωνόταν. Οι έρευνες ακόμη δεν έχουν κατασταλάξει και κανένας δεν μπορεί να συμφωνήσει με τον επαρκή προσδιορισμό της διαταραχής (www.frihost.com/).

Στην προσπάθεια ορισμού της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου διάφορες ονομασίες χρησιμοποιήθηκαν για την περιγραφή αυτού του παθολογικού φαινομένου. Η διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο (IAD), πρωτοαναφέρθηκε από έναν ψυχίατρο της Νέας Υόρκης, τον Ivan Goldberg (1996) .Αν και ο Goldberg χρησιμοποίησε κριτήρια του DSM-IV από τον εθισμό σε ουσίες, αντικαθιστώντας τον όρο ουσία με αυτόν του διαδικτύου, ως ένα αστείο, ωστόσο η διαταραχή εθισμού από το διαδίκτυο αντιμετωπίστηκε σοβαρά από αρκετούς ερευνητές (www.frihost.com).

Η Dr. Kimberly Young, ιδρυτής και πρόεδρος του κέντρου ανάρρωσης του διαδικτυακού εθισμού, παρουσίασε επίσημα την πρώτη έρευνα για τη διαταραχή αυτή, σε συνέδριο που έλαβε χώρα στο Τορόντο το 1996. Η έρευνα αυτή παρουσιάστηκε ανάμεσα σε χιλιάδες ακόμη μελέτες, ωστόσο καμία μελέτη δεν περιείχε αξιόπιστα στοιχεία για τα θέματα όπως εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια και στο εικονικό σεξ, κατηγορίες που έχει ο καθέ χρήστης έχει πρόσβαση από το σπίτι του. Έρευνες στις Ασιατικές χώρες, όπου τα Ίντερνετ καφέ χρησιμοποιούνται πιο συχνά, έχουν μεγαλύτερη επιτυχία στην απόκτηση αξιόπιστων δεδομένων. Έρευνες έχουν γίνει και στις Ηνωμένες Πολιτείες, δεν θεωρούνται ακριβείς, καθώς τα άτομα που συμμετέχουν στις έρευνες ενδέχεται να ντρέπονται ή να αρνούνται τα συμπτώματα (www.frihost.com).

Τα ευρήματα των ερευνών είναι περίπλοκα και όχι ξεκάθαρα καθώς αυτή η διαταραχή συνδυάζεται και με άλλες κλινικές διαταραχές, όπου και για τις τελευταίες ζητούν κλινική βοήθεια θεραπεύοντας αυτή. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να πάσχει από εθισμό στο αλκοόλ ή στα ναρκωτικά ή να έχει σεξουαλική διαταραχή και να θεραπεύει αυτή τη διαταραχή και όχι τον εθισμό του στο διαδίκτυο (www.frihost.com).

2.4 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Σύμφωνα με την Μάτσα (2009), στον ορισμό του ο Goodman (1990) αναφέρει πως η ανάπτυξη κάθε μορφής εξάρτησης, βασίζεται στη διαλεκτική παρορμητικότητα–

καταναγκαστικότητας. Το ίδιο συμβαίνει και με τη Διαδικτυακή Εξάρτηση (Internet Addiction). Όπως και στη διαγνωστική κλίμακα της Young, IAT (Internet Addiction Test), υπάρχουν τέσσερις καθοριστικοί παράγοντες για τη διάγνωση της εξάρτησης από το διαδίκτυο:

- η κοινωνική απομόνωση του ατόμου
- η παρορμητική και επίμονη μεγάλη παραμονή online
- η τελετουργική χρήση του Διαδικτύου
- η παραμέληση από το χρήστη των πραγματικών αναγκών του (Μάτσα 2009).

Ωστόσο, ο Σιώμος (2013) υποστηρίζει ότι και ο Griffiths (2000) ότι πολλοί από τους υπερβολικούς χρήστες δεν είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, αλλά χρησιμοποιούν υπερβολικά το διαδίκτυο ως ένα μέσο ενίσχυσης άλλων εθισμών.

2.5 ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

2.5.1 Διαγνωστικά κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Young)

Η Young (1996) ανέπτυξε ένα ψυχομετρικό εργαλείο, το YDQ (Young's Diagnostic Questionnaire), για τη μέτρηση της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου με οκτώ κριτήρια, τα οποία δανείστηκε από το DSM- IV, για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι. Ακολούθησαν και άλλα διαγνωστικά κριτήρια για το IAD (Internet Addictive Disorder) από τον Goldberg (1996), η δημιουργία από τον Brenner(1997) του IRABI (Internet-Related Addictive Behavior Inventory) 32 ερωτήσεων που διαγιγνώσκουν την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και η ανάπτυξη από τον Schumacher (2000) της κλίμακας PIU (Pathological Internet Use Scale) με 13 ερωτήσεις. (Σκαρλάτου, 2013)

Το IAT (Internet Addiction Test), 20 ερωτήσεων, δημιουργήθηκε από τη Young (1998). Θα πρέπει να τονιστεί ότι τα παραπάνω εργαλεία, που χρησιμοποιήθηκαν σε

έρευνες για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, είναι κλίμακες που δεν σταθμίστηκαν με αποδεκτά όρια αξιοπιστίας. Εξάιρεση αποτελεί η στάθμιση του IAT και νέα εργαλεία, όπως το CIAS (Chen Internet Addiction Scale), που σταθμίστηκε για τον κινέζικο εφηβικό πληθυσμό (Σκαρλάτου 2013).

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο διαπιστώνεται, όταν ο χρήστης απαντήσει θετικά στις πέντε από τις οκτώ διαγνωστικές ερωτήσεις της Dr. Kimberly Young. Τα διαγνωστικά κριτήρια της Young για την εξάρτηση από το Διαδίκτυο είναι τα εξής:

«1. Αισθάνεσαι απορροφημένος στο διαδίκτυο; (σκέψου μια προηγούμενη ή μια μελλοντική περίοδο σύνδεσης στο διαδίκτυο).

2. Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, για διαρκώς αυξανόμενα χρονικά διαστήματα για να επιτύχεις την ικανοποίησή σου;

3. Έκανες, επανειλημμένα προσπάθειες, που δεν ήταν επιτυχημένες, για να ελέγξεις ή να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά τη χρήση του διαδίκτυο;

4. Αισθάνεσαι ανήσυχος, βαρύθυμος, μελαγχολικός και ευέξαπτος όταν προσπαθείς να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά το διαδίκτυο;

5. Όταν είσαι συνδεδεμένος με το διαδίκτυο, παραμένεις συνδεδεμένος για περισσότερο χρόνο από όσο σκόπευες αρχικά;

6. Έχεις χάσει ή κινδύνευες να χάσεις μία σημαντική σχέση, μια σημαντική εργασία, μια εκπαιδευτική ευκαιρία ή μια ευκαιρία καριέρας, επειδή είσαι χρήστης του διαδικτύου;

7. Είπες ποτέ ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σου, στο γιατρό σου ή στον ψυχολόγο σου, για να κρύψεις την έκταση της χρήσης, από σένα, των εφαρμογών του διαδικτύου;

8. Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, σαν ένα τρόπο απόδρασης από τα προβλήματα ή ανακούφισης της πολύ κακής σου διάθεσης; (π.χ. αισθήματα έλλειψης βοήθειας, ενοχής, ανυπομονησίας, μελαγχολίας); (Young, 1999).»

2.5.2 “Ελληνική κλίμακα μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (ΚΕΕΦΥ)

Η κλίμακα μέτρησης (ΚΕΕΦΥ) (Siomos et al 2009), δημιουργήθηκε το 2006 με σκοπό να ανταποκριθεί στην έρευνα των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών των ελλήνων εφήβων και αποτελεί πρότυπο και αξιόπιστο εργαλείο για την μέτρηση του εθισμού στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, στον πληθυσμό των νέων. Η δημιουργία της, βασίζεται όπως και η κλίμακα Crabi (Young 2001), στις ερωτήσεις από την κλίμακα IAT (Young 1998), αλλά είναι σημαντικό να αναφερθεί πως δεν αποτελεί τροποποίηση της IAT, συνεπώς δεν υπήρξε συνεργασία με την Young (Σιώμος, 2012).

«Η κλίμακα αποτελείται από είκοσι ερωτήσεις με πέντε επίπεδα συχνότητας, συγκεκριμένα:

- Πόσο συχνά διαπιστώνεις ότι παραμένεις σε σύνδεση με τον υπολογιστή (login) περισσότερο απ' ότι σκόπευες αρχικά;
- Πόσο συχνά παραμελείς την απασχόληση στο σπίτι 'προκειμένου να περάσεις περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή;
- Πόσο συχνά προτιμάς τη συγκίνηση που σου προσφέρει η ενασχόληση με τον υπολογιστή από την επαφή με ένα δικό σου πρόσωπο;
- Πόσο συχνά δημιουργείς νέες φιλίες με άλλους χρήστες υπολογιστή;
- Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σου διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάς σε σύνδεση με τον υπολογιστή;
- Πόσο συχνά οι βαθμοί ή η σχολική σου απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάς σε σύνδεση με τον υπολογιστή;
- Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνεις;
- Πόσο συχνά η μαθητική σου απόδοση ή η παραγωγικότητά σου επηρεάζονται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησης σου με τον υπολογιστή;
- Πόσο συχνά προσπαθείς να δικαιολογηθείς ή λες ψέμματα, όταν κάποιος σε ρωτά τι ακριβώς κάνεις όταν είσαι σε σύνδεση με τον υπολογιστή;

- Πόσο συχνά απωθείς τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σου, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή;
- Πόσο συχνά συλλαμβάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με τον υπολογιστή;
- Πόσο συχνά νοιώθεις φόβο πως η ζωή χωρίς τον υπολογιστή θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρα;
- Πόσο συχνά γίνεται απότομος, φωνάζεις ή αντιδράς με εκνευρισμό, αν κάποιος σε ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σου με τον υπολογιστή;
- Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σου με τον υπολογιστή;
- Πόσο συχνά νοιώθεις να σε απασχολεί η σύνδεση, ενώ βρίσκεσαι εκτός υπολογιστή και πόσο συχνά φαντασιώνεσαι ότι είσαι σε σύνδεση με τον υπολογιστή;
- Πόσο συχνά συλλαμβάνεις τον εαυτό σου να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής με τον υπολογιστή “λίγα μόνο λεπτά ακόμα”;
- Πόσο συχνά κάνεις προσπάθειες να περιορίσεις το χρόνο που περνάς σε σύνδεση με τον υπολογιστή και αποτυγχάνεις;
- Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το χρόνο που έχεις περάσει σε σύνδεση με τον υπολογιστή;
- Πόσο συχνά προτιμάς να περάσεις περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή απ’ότι να βγεις έξω με φίλους;
- Πόσο συχνά, όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης, νοιώθεις θμιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφεις στη σύνδεση με τον υπολογιστή; (Σιώμος, 2012).»

2.6 ΝΕΥΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ – ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Σύμφωνα με τον Bostwick (2008), όπως αναφέρει ο Σιώμος, η χρήση του διαδικτύου αυξάνει την έκκριση των ενδογενών οπιοειδών, που με την σειρά τους αυξάνουν την απελευθέρωση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου, η οποία ευθύνεται για την εγκατάσταση της εθιστικής συμπεριφοράς, άμεσα, συνδεδεμένα με τους υποδοχείς των οπιοειδών στον επικλινή πυρήνα και έμμεσα, συνδεδεμένα με τους μ-υποδοχείς των οπιοειδών στους διάμεσους νευρώνες. Η σύνδεση των ενδογενών οπιοειδών στους μ-υποδοχείς των διάμεσων νευρώνων, αναστέλλει την GABAεργική νευρομεταβίβαση προς τους νευρώνες της κοιλιακής περιοχής της καλύπτρας, κάτι που με τη σειρά του ευοδώνει την ντοπαμινεργική μεταβίβαση μεταξύ της κοιλιακής μοίρας της καλύπτρας και του επικλινούς πυρήνα (Σιώμος, 2012).

Επί του παρόντος, υπάρχουν πολύ λίγες μελέτες σχετικά με την νευροβιολογία του εθισμού στο Διαδίκτυο. Ωστόσο, υπήρχαν δημοσιευμένες μελέτες σχετικά με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και τον εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια. Μεταξύ των πρώτων μελετών απεικόνισης του εγκεφάλου, είχαν καταγραφεί 10 (δέκα) συμμετέχοντες με εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια, στους οποίους παρουσιάστηκαν εικόνες σχετικές με αυτά (παιχνίδια), ενώ υποβάλλονταν σε σάρωση μέσω λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας (fMRI) (Kwon JH. et al., 2009).

Στην ομάδα των εθισμένων ατόμων, ενεργοποιήθηκαν συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες παρέμειναν ανενεργές στους συμμετέχοντες που δεν είχαν διαγνωσθεί με εθισμό. Η ενεργοποίηση των περιοχών ενδιαφέροντος (ROI) συσχετίζεται θετικά με την παρόρμηση που προέρχεται από το ίδιο το άτομο, να ασχοληθεί με παιχνίδια και υπενθυμίζει εμπειρίες στον χρήστη, που προκλήθηκαν από τις εικόνες (Kwon JH. et al., 2009).

Υπάρχουν κάποιες αποδείξεις, σχετικά με γενετικούς παράγοντες που είναι σε θέση να επηρεάσουν τον εθισμό στο διαδίκτυο. Σύμφωνα με μία μελέτη που έγινε στην Κορέα, κατά την οποία εξετάστηκαν έφηβοι, που όχι μόνο είχαν διαγνωστεί ότι κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και διαθέτουν υγιή έλεγχο όσον αφορά τους γενετικούς πολυμορφισμούς του γονιδίου μεταφορέα σεροτονίνης, αλλά και σχετικά με

την καινοτόμο αναζήτηση και αποφυγή βλάβης, σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο της Cloninger περί Τρισδιάστατης Προσωπικότητας (TPQ) (Lee Y. et al., 2009).

2.7 ΤΥΠΟΙ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Σύμφωνα με την Σκαρλάτου, η Young (1996) ισχυρίζεται ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένας ευρύς όρος, ο οποίος καλύπτει ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων. Υποστηρίζει ότι ταξινομείται σε πέντε κατηγορίες (Σκαρλάτου, 2013).

Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ (Cybersexual Addiction)

➤ Καταναγκαστική χρήση διαδικτυακής πορνογραφίας, χρήση chat rooms ή ιστοσελίδων με παιχνίδια ρόλων (fantasy role playing), που επηρεάζουν αρνητικά τις πραγματικές διαπροσωπικές σχέσεις (Σκαρλάτου, 2013).

Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις (Cyber-Relational Addiction)

➤ Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα, chat rooms και την ανταλλαγή μηνυμάτων. Οι διαδικτυακοί φίλοι αποκτούν μεγαλύτερη σημασία από τις πραγματικές σχέσεις, την οικογένεια και τους φίλους. Συνεχής σύναψη φιλικών και άλλων σχέσεων μέσω των διαφόρων chat rooms (Σκαρλάτου, 2013).

Καταναγκαστική χρήση διαδικτύου

➤ Καταναγκαστικό online gaming, τυχερά παιχνίδια, χρηματιστηριακές συναλλαγές ή καταναγκαστική χρήση ιστοσελίδων με online δημοπρασίες όπως το eBay, που συχνά οδηγούν σε οικονομικά και επαγγελματικά προβλήματα. Net Gaming: Αφιέρωση πολύτιμου χρόνου σε κάθε είδους παιχνίδι στο Internet, σε e-καζίνο, ηλεκτρονικό shopping, κάθε λογής δημοπρασίες και αγοραπωλησίες μετοχών (Σκαρλάτου, 2013).

Υπερφόρτωση πληροφοριών (Information Overload)

➤ Καταναγκαστική περιήγηση στο διαδίκτυο ή αναζήτηση σε βάσεις δεδομένων, που οδηγούν σε μείωση της παραγωγικότητας της εργασίας και λιγότερη κοινωνική αλληλεπίδραση με την οικογένεια και τους φίλους (Σκαρλάτου, 2013).

Εθισμός στον υπολογιστή

➤ Εμμονή με παιχνίδια εκτός διαδικτύου ή ψυχαναγκαστικός προγραμματισμός ηλεκτρονικών υπολογιστών. Οι πιο κοινές από τις παραπάνω εξαρτήσεις είναι το διαδικτυακό σεξ, τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια και ο εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις (Σκαρλάτου, 2013).

2.8 ΑΙΤΙΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ

Το διαδίκτυο είναι ένα από τα πιο δυνατά μέσα της τεχνολογίας, καθώς μπορεί να φτάσει το άτομο στον “ιδανικό εαυτό” που πιστεύει για τον ίδιο. Του δίνει τη δυνατότητα να φτιάξει ένα ψεύτικο – φτιαχτό εαυτό, χωρίς περιορισμούς και συνέπειες. Με το πλεονέκτημα πως δεν υπάρχουν συνέπειες των πράξεων του χρήστη στο διαδίκτυο, ο χρήστης μπορεί να μπαίνει και να βγαίνει όποτε θέλει. Επίσης, μπορεί να δηλώσει ψευδή στοιχεία για την εμφάνιση του, τη μόρφωση του και οτιδήποτε άλλο θέλει καθώς δεν έχει οπτική επαφή. Το άτομο και κυρίως οι έφηβοι που βρίσκονται σε κατάσταση που προσπαθούν να ανακαλύψουν τον εαυτό τους. Μέσω του διαδικτύου ενσαρκώνουν διάφορους ρόλους και πειραματίζονται πιο εύκολα (Σκαρλάτου, 2013).

Στην αναζήτηση των αιτιών που οδηγούν το άτομο στην απόκτηση μιας εθιστικής συμπεριφοράς απέναντι στο διαδίκτυο, είναι και οι γενετικοί παράγοντες και ιδιαίτερα στις περιπτώσεις συνοσηρότητας και προσωπικότητας των ατόμων που πάσχουν από τέτοιου είδους εθισμό. Γεγονότα ζωής, μπορούν να οδηγήσουν στην εμφάνιση του εθισμού στο διαδίκτυο και κυρίως όσα έχουν σχέση, με τη λειτουργία της οικογένειας. Η εφηβεία από μόνης της, αποτελεί έναν ξεχωριστό σημαντικό λόγο της έξαρσης μιας εθιστικής συμπεριφοράς. Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από φάσεις

πειραματισμού και έντονων αλλαγών τόσο στο σώμα του έφηβου, όσο και στη ψυχολογία του (Σκαρλάτου, 2013).

Ακόμη πολλά παιχνίδια είναι από μόνα τους εθιστικά, διότι έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε, να παγιδεύουν τους παίκτες, είτε με καταναγκαστική συνέχεια του παιχνιδιού ή με πληρωμή ή με έντονο κράτημα του ενδιαφέροντος με την επιδιωκόμενη συνέχεια. Τέτοια είναι τα online παιχνίδια ενσαρκώσεις ρόλων που παίζονται με άλλους online χρήστες και συναγωνίζονται. Η πολυπλοκότητα του παιχνιδιού καθώς και η επιδιωκόμενη επιβράβευση σε περίπτωση νίκης του χρήστη, δημιουργεί ένα φαύλο κύκλο και το άτομο περνά πολλές ώρες προσπαθώντας να τερματίσει το παιχνίδι και να πετύχει το στόχο του (Σκαρλάτου, 2013).

Σε πολλές περιπτώσεις η κατάθλιψη, είναι αιτία για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Όπως πολλοί άνθρωποι, λόγω κακής διάθεσης στρέφονται στο αλκοόλ ή στα ναρκωτικά για αυτοθεραπεία της άσχημης διάθεσης τους, η ευχάριστη εμπειρία του να βρίσκεσαι online, δρα ως αντικαταθλιπτικό και τους βοηθά να ξεφύγουν (Hinders, 2015). Επιπλέον, διαπιστώθηκε πως ενώ η ηλικία και η μόρφωση του ατόμου επηρεάζουν τις πιθανότητες να εμφανίσει συμπτώματα εθισμού, κάτι τέτοιο όμως, δεν συμβαίνει με το γένος και την φυλή (Hall & Parsons, 2001).

Μελέτες έχουν δείξει ότι έφηβοι από μονογονεϊκές οικογένειες, διατρέχουν περισσότερους κινδύνους να εμφανίσουν εθισμό στο διαδίκτυο από ότι πυρηνικές ή εκτεταμένες οικογένειες. Ακόμη, οικογένειες με πολλές συγκρούσεις παρουσιάζουν μεγάλη δυσκολία στη τήρηση ορίων, σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου. Οι έφηβοι που έχουν συγκρούσεις με τους γονείς τους, αδυνατούν να ακολουθήσουν τα όρια και τους κανόνες που τους θέτουν και ιδιαίτερα ότι όρια και κανόνες αφορούν τη χρήση του διαδικτύου. Οι έφηβοι πολλές φορές από αντίδραση χρησιμοποιούν ακόμη πιο πολύ το διαδίκτυο και αυτό δημιουργεί ακόμη πιο πολλές συγκρούσεις με τους γονείς τους και ο έλεγχος χάνεται (Σκαρλάτου, 2013).

Τα νέα κοινωνικά δεδομένα και οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής έχουν συμβάλει επίσης στην ανάπτυξη και επιδείνωση του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο και ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία. Έρευνες στην Ελλάδα αποδεικνύουν ότι οι καλές γονεϊκές σχέσεις και τα θετικά γονεϊκά πρότυπα βοηθούν στην ανάπτυξη μιας υγιούς σχέσης με το διαδίκτυο και συμβάλλουν ενάντια στην οποιαδήποτε εθιστική

συμπεριφορά. Η υπερπροστατευτικότητα των γονέων, αλλά και τα χαμηλά επίπεδα φροντίδας προς τα παιδιά, θεωρούνται από τα κύρια αίτια ανάπτυξης, εθισμού στο διαδίκτυο (Σκαρλάτου, 2013).

Ορισμένα χαρακτηριστικά που εμφανίζουν τα παιδιά που κλίνουν προς τον εθισμό στο διαδίκτυο, είναι η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η κοινωνική φοβία, η ντροπαλότητα και η έντονη συστολή. Τα συνήθη χαρακτηριστικά των εθισμένων στο διαδίκτυο, είναι η έλλειψη ή και χαμηλή αυτοπεποίθηση, η συστολή, η σιωπή, οι συγκρούσεις με τον περίγυρο τους λόγω της πολύωρης χρήσης του υπολογιστή, η ψυχαναγκαστική διάθεση καθώς και η απόσυρση από τον εαυτό τους (Σκαρλάτου, 2013).

Το διαδίκτυο για τον έφηβο αποτελεί, αναπόσπαστο μέρος της ζωής του. Η χρήση του πρέπει να γίνεται υπό το γονεϊκό έλεγχο. Χωρίς αποτελεσματική επίβλεψη και πειθαρχία, οι έφηβοι αδυνατούν να ελέγξουν το χρόνο που περνούν εκεί. Οι γονείς είναι αυτοί που θα θέσουν εξαρχής τα σωστά θεμέλια για τη σωστή και υγιή χρήση του (Σκαρλάτου, 2013).

2.9 ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑ – ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ

2.9.1 Ψυχοπαθολογία Εθισμένου

Σύμφωνα με τη Young (1999), εξετάζοντας και άλλες παθολογικές εθιστικές συμπεριφορές όπως το αλκοόλ, τα ναρκωτικά και το φαγητό που πληρούν κάποια συγκεκριμένα κριτήρια, θέτονται αυτά ως μέτρο με τα οποία μπορούμε να κρίνουμε μια συμπεριφορά εθιστική ή μη. Ωθήσεις ή στοιχεία που πυροδοτούν μια εξάρτηση προέρχονται από διάφορες πηγές όπως κάποια μέρη, δραστηριότητες, άνθρωποι. Για παράδειγμα ένα αγαπημένο μπαρ μπορεί να αποτελέσει κριτήριο για να πει κάποιος πολύ ή ένα αγαπημένο φαγητό για να φάει κάποιος υπερβολικά (Young, 1999).

“Η Young (1999) ανέφερε στην έρευνα της, ότι ο Griffiths αναγνώρισε την απαιτούμενη παρουσία των εξής κριτηρίων για να χαρακτηριστεί μια συμπεριφορά

εθιστική. Δηλαδή, της συνεχούς ενασχόλησης με τον εθιστικό παράγοντα, της αλλαγής της διάθεσης, της ανοχής, της απόσυρσης, της σύγκρουσης και της υποτροπής. Τα πρόσθετα στοιχεία της εξέλιξης της άρνησης και της συνεχιζόμενης χρήσης παρά τις αρνητικές συνέπειες προστέθηκαν από τη Young για τον εθισμό στο διαδίκτυο.”

Η έντονη και συνεχής ενασχόληση με τον εθιστικό παράγοντα, εμφανίζεται όταν αυτός γίνεται η σημαντικότερη δραστηριότητα στη ζωή του ατόμου. Η αλλαγή της διάθεσης, αναφέρεται στη διέγερση που προκαλείται από την απελευθέρωση της ντοπαμίνης στον επικλινή πυρήνα (κέντρο ευχαρίστησης) στον εγκέφαλο. Η ανοχή είναι ο ολοένα και πιο αυξημένος χρόνος παραμονής στη δραστηριότητα, για την επίτευξη της αλλαγής της διάθεσης (Young, 1999).

Η απόσυρση συμπεριλαμβάνει τις αρνητικές επιπτώσεις στη συναισθηματική και σωματική υγεία του ατόμου (κακή διατροφή, ελλιπής ύπνος). Η σύγκρουση επέρχεται από την αυξημένη πίεση, λόγω της παρατεταμένης και έντονης χρήσης της δραστηριότητας και της τρέχον ζωής του χρήστη (οικογένεια, εργασία κ.α.). Η υποτροπή συμπεριλαμβάνει επιστροφές σε προηγούμενα στάδια μετά από μια περίοδο αποχής, από την εθιστική δραστηριότητα. Η εξέλιξη είναι ένα επιπλέον κριτήριο εθισμού, καθώς η χρήση του παράγοντα ξεκινά ήπια και οδηγεί σε σοβαρή κατάχρηση. (Young, 1999).

Η άρνηση είναι ένα υποσυνείδητο συναίσθημα διατήρησης της σταθερότητας και του αυτοελέγχου, παρά τις εξωτερικές ενδείξεις ότι υπάρχει πρόβλημα. Τέλος, οι συνέπειες και η συνεχής χρήση παρά τις δυσμενείς επιπτώσεις τόσο στο άτομο, όσο και στους γύρω του, αποτελεί κριτήριο για τον εθισμένο στο διαδίκτυο. Όσο περισσότερο αυξάνονται οι ώρες παραμονής στο διαδίκτυο, τόσο πιο πολύ αυξάνονται τα προβλήματα των σχέσεων του ατόμου, η εργασιακή του ή η σχολική του ζωή (Σιώμος, 2012).

Τα άτομα που οδηγούνται προς την εξάρτηση από το διαδίκτυο είναι άτομα με ελλειμματική προσωπικότητα, μοναχικά, ανασφαλή, με προβλήματα κοινωνικοποίησης, άτομα ανικανοποίητα και αδύναμα να επεξεργαστούν τις ματαιώσεις τους, άτομα που χαρακτηρίζονται από αδράνεια και παραίτηση, νιώθοντας απέραντη θλίψη, που δεν την εκφράζουν λεκτικά. Άτομα που μεγάλωσαν σε ελλειμματική οικογένεια, χωρίς σταθερά γονεϊκά πρότυπα ή ασφυκτική σχέση με τους γονείς ρέπουν προς την διαδικτυακή

εξάρτηση (Μάτσα, 2009).

Χαρακτηριστικά στοιχεία συμπεριφοράς ενός εθισμένου ατόμου αποτελούν: το άγχος, η κατάθλιψη, η έλλειψη συναισθηματικής σταθερότητας, η ανάγκη για συναισθηματική εξάρτηση, η ανικανότητα επιβολής και αποδοχής ορίων και κανόνων, η επιθετικότητα, η αδυναμία ελέγχου των παρορμήσεων, η δυσκολία δημιουργίας σχέσεων, η έλλειψη σεβασμού και αυτοσεβασμού, η μη αυτοπεποίθηση τους, η ανασφάλεια τους και η ανικανότητα αναγνώρισης των δυνατοτήτων και των ορίων τους (Ματσα, 2009).

Τα άτομα αυτά δεν αντέχουν την καθημερινότητα τους και ξεφεύγουν στο διαδίκτυο δημιουργώντας μια δική τους πραγματικότητα. Ο εξαρτημένος από το διαδίκτυο αποζητά τη δημιουργία μιας ταυτότητας μέσω του υπολογιστή που θα τον κάνει να νιώσει «ο καλύτερος», «ο πιο αρεστός» και θα νιώθει καλά με την πλαστή του ταυτότητα (Μάτσα, 2009).

2.9.2 Κλινική εικόνα εθισμένου

Η κλινική εικόνα του εξαρτημένου από το διαδίκτυο αναφέρει η Young (2009), έχει να κάνει με την εφορία που αυτός νιώθει την ώρα που βρίσκεται μπροστά τον υπολογιστή, την ανικανότητα του να σταματήσει και τα αισθήματα κενού, θλίψης, θυμού, επιθετικότητας, όταν δεν βρίσκεται στον υπολογιστή. Επίσης, ο εξαρτημένος έχει προβλήματα στις σχέσεις του, στις δραστηριότητες του και αρνείται ότι έχει κάποιο πρόβλημα. Θεωρεί το διαδίκτυο ως καταφύγιο του και νιώθει απέραντη ικανοποίηση, όταν είναι σε αυτό και απέραντη θλίψη όταν είναι μακριά του (Σκαρλάτου, 2013).

Το άτομο δεν μιλά στο στενό του περίγυρο για τις δραστηριότητες του στο διαδίκτυο και οποιαδήποτε προσπάθεια του για ελάττωση της παραμονής του σε αυτό, αποβαίνει χωρίς αποτέλεσμα. Επίσης, πέρα από αυτά το άτομο απομονώνεται από το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον, παραμελεί τις υποχρεώσεις του, την υγιεινή του, είναι επιθετικό, έχει μεταβολές στη συμπεριφορά του, πονοκεφάλους και ξηρότητα των οφθαλμών του (Σκαρλάτου, 2013)

Σύμφωνα με τον Σιώμο (2012), παλιότερα, πίστευαν ότι το άτομο που χρησιμοποιεί υπερβολικά το διαδίκτυο ήταν κάποιος νέος, ευφυής και καλά ενημερωμένος για τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, εσωστρεφής άνδρας. Η πεποίθηση αυτή καταρρίφτηκε από την Young (1998). Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και οι γυναίκες έλκονται από τις δυνατότητες του διαδικτύου που αφορούν ομάδες συνομιλίας, ενώ οι νεότεροι χρήστες και οι άντρες από διαδραστικά παιχνίδια ανάληψης ρόλων και σε πορνογραφία. Η ηλικία και η εκπαίδευση κατά μέσο όρο τα 15 έτη, φαίνεται να είναι καθοριστικοί παράγοντες για την εξάρτηση από το διαδίκτυο. Οι φοιτητές και οι νοικοκυρές είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι ως προς αυτήν την εξάρτηση.

2.10 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

Εξαιτίας της αυξημένης χρήσης και εξάρτησης από το διαδίκτυο, πολλοί άνθρωποι αγνοούν σημαντικές ευθύνες που σχετίζονται με την προσωπική τους ζωή. Παραμελούν την προσωπική τους υγιεινή, την οικογένειά τους, περιορίζουν τα χόμπι τους κ.α. Ακόμη αρκετοί, για να παραμείνουν ξύπνοι και να συνεχίσουν την επίμονη ενασχόληση τους με το διαδίκτυο και πίνουν πολλούς καφέδες ή χάπια καφεΐνης. Η μη επάρκεια ύπνου, προκαλεί αίσθημα υπερβολικής κόπωσης, με αποτέλεσμα οι ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές λειτουργίες του ατόμου να είναι εξασθετισμένες και να παρατηρείται πτώση στο ανοσοποιητικό του σύστημα, καθιστώντας τον ασθενή ευάλωτο σε αρρώστιες (Σκαρλάτου, 2013).

Ακόμη, λόγω της παρατεταμένης καθιστικής χρήσης, αυξάνεται ο κίνδυνος παχυσαρκίας, καρδιακών και μυοσκελετικών προβλημάτων κ.α. Οι έφηβοι, φέρουν να αντιμετωπίζουν σημαντικά προβλήματα σε σχέση με την επίδοσή τους στο σχολείο καθώς και με τις σχέσεις τους (Σκαρλάτου, 2013).

Η Young (1999) στο άρθρο της αναφέρει, ότι ο εθισμένος έχει σημαντικές επιπτώσεις σε τρεις πρωτογενούς τομείς της ζωής του, την οικογένεια, την ακαδημαϊκή/επαγγελματική του ζωή και τη κοινωνικότητα του (Young, 1999).

Συγκεκριμένα, η πολύωρη και έντονη ενασχόληση του χρήστη με τον υπολογιστή, δημιουργεί εντάσεις και διαμάχες στο οικογενειακό του περιβάλλον. Οι γονείς και οι φίλοι έχουν σημαντικώς παραμεριστεί και το άτομο προτιμά να μιλά με τους διαδικτυακούς του φίλους, παρά με τους πραγματικούς του φίλους και συγγενής. Ο χρήστης σταδιακά με αυτή του τη συμπεριφορά απομονώνεται και το διαδίκτυο κυριεύει ολοένα και περισσότερο τη ζωή του (Young, 1999).

Σύμφωνα με έρευνες, οι έφηβοι που ασχολούνται πολύ με το διαδίκτυο τείνουν να έχουν μέτριες ή και χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο. Το ίδιο ισχύει και με ενήλικες χρήστες στο επαγγελματικό τους χώρο. Το διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει μια γκάμα πληροφοριών και δραστηριοτήτων, όμως ενέχει κινδύνους διότι αποσπά το άτομο από την εργασία του (Young, 1999).

Παρόλο που το διαδίκτυο, έχει τη δυνατότητα μέσω των εφαρμογών του να φέρνει κοντά τους ανθρώπους μηδενίζοντας της αποστάσεις και βλέποντας ζωντανά ο ένας τον άλλον (skype, chat rooms κ.α.), ταυτόχρονα τους απομονώνει. Οι άνθρωποι και ιδιαίτερα τα νεαρά άτομα, αρκούνται από αυτή την άτυπη επικοινωνία και δεν επιχειρούν την δια ζώσης επικοινωνία (Young, 1999).

Η σωματική υγεία επηρεάζεται από την υπερβολική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή μας αναφέρει επίσης, η Σάκου, καθώς οι επιπτώσεις του εθισμού δημιουργούν διάχυτα προβλήματα στο:

✓ **Οπτικό σύστημα:**

Τα συνηθισμένα προβλήματα από την υπερβολική χρήση, αποτελούν το κάψιμο στα μάτια, αίσθημα φαγούρας, πόνου και ξηρότητα. Μπορεί να ακόμη το άτομο να βλέπει θολά και να παρουσιαστεί διπλωπία. Αξίζει να σημειωθεί πως το 70% των χρηστών αντιμετωπίζουν τα παραπάνω προβλήματα με έντονους πονοκεφάλους και πόνους στον αυχένα. Άλλες παθήσεις των ματιών όταν προϋπάρχουν επιδεινώνονται με την υπερβολική χρήση. Δημιουργούνται προβλήματα στην εστίαση, τα μάτια αδυνατούν να εστιάσουν σε άλλα αντικείμενα πέρα από τα αντικείμενα της οθόνης του υπολογιστή. Τα παιδιά κινδυνεύουν από την υπερβολική χρήση του υπολογιστή καθώς το οπτικό τους σύστημα δεν έχει αναπτυχθεί επαρκώς και το καθιστά πιο ευάλωτο (Σάκου, 2012).

✓ **Νευρικό σύστημα:**

Η έντονη ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί να προκαλέσει σπασμούς, οι οποίοι καλούνται ως φωτοευαίσθητοι σπασμοί. Το έντονο φως προκαλεί πιο συχνά αυτό το φαινόμενο. Το κόκκινο με το μπλε χρώμα με τις γρήγορες εναλλαγές τους μπορεί να προκαλέσει πιο εύκολα φωτοευαίσθητους σπασμούς σε σχέση με τα άλλα χρώματα. Αξίζει να αναφερθεί πως στην Ιαπωνία κατά τη διάρκεια προβολής παιδικού καρτούν (Pokemon), οι γρήγορες εναλλαγές των έντονων χρωμάτων οδήγησαν 700 περίπου παιδιά στο νοσοκομείο με επιληπτικές κρίσεις. Η συναισθηματική φόρτιση σε συνδυασμό με κλινική εικόνα των εθισμένων χρηστών, είναι επιβαρυντικοί παράγοντες στην εκδήλωση κρίσεων (Σάκου, 2012).

✓ **Επίδραση στον εγκέφαλο:**

Μελέτες έχουν διαπιστώσει τις αρνητικές επιπτώσεις της πολύωρης ενασχόλησης με την τηλεόραση και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Συγκεκριμένα, έχουν καταγραφεί δυσκολίες στην μάθηση και την προσοχή. Η ενασχόληση με παιχνίδια που περιέχουν βία, έχουν οδηγήσει τους έφηβους χρήστες σε σχολική αποτυχία και έντονη διάσπαση προσοχής καθώς και αρνητικές επιπτώσεις στην κοινωνικότητα του ατόμου. Επίσης, η υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών έχουν οδηγήσει σε διαταραχές ύπνου και φοβίες. Η πιο αρνητική επίπτωση στη συμπεριφορά του νέου, είναι η εκδήλωση παραβατικής συμπεριφοράς με κλοπές, χρήση ουσιών κ.α. Οι κοινωνικές δεξιότητες του εφήβου φθίνουν από την έντονη ενασχόληση με τον υπολογιστή (Σάκου, 2012).

✓ **Μυοσκελετικό σύστημα**

Τα προβλήματα που αφορούν το μυοσκελετικό σύστημα από την υπερβολική χρήση, είναι πόνος στον αυχένα και στα άνω άκρα από την συνεχόμενη κακή στάση του σώματος, συνηθίζεται να εμφανίζεται σε υπαλλήλους γραφείου. Οι διαταραχές αυτές εμφανίζουν επεισόδια που μετά από κάποιες βδομάδες υποχωρούν και σε κάποιες περιπτώσεις εκπίπτουν σε χρόνια προβλήματα. Επίσης, προβλήματα στην ωμοπλάτη, τον αγκώνα και τον καρπό. Το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, δημιουργείται από την υπερβολική κόπωση του τένοντα στον οποίο δημιουργείται φλεγμονή (Σάκου, 2012).

✓ **Αναπαραγωγικό σύστημα:**

Μελέτες έχουν διαπιστώσει, πως η τοποθέτηση του υπολογιστή στα γόνατα του χρήστη προκαλούν αύξηση της θερμοκρασίας του όσχεου πάνω από τα επιτρεπτά όρια. Η υπερθέρμανση αυτή, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην περιοχή με διαταραχές της σπερματογένεσης και κινδύνους υπογονιμότητας (Σάκου, 2012).

✓ **Σωματικό βάρος:**

Η παρατεταμένη παραβίαση των χρονικών ορίων χρήσης του υπολογιστή, έχει αναγνωριστεί ότι συμβάλει στην αύξηση του σωματικού βάρους και την εκδήλωση παχυσαρκίας στους εφήβους. Ακόμη, η ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια ευνοούν την καθιστική ζωή του χρήστη και την πρόσληψη τροφών υψηλής θερμιδικής αξίας που οδηγούν σε παχυσαρκία.

Τα εξαρτημένα άτομα χρησιμοποιούν τον υπολογιστή πάρα πολλές ώρες. Υπολογίζεται σε 60 με 80 ώρες την εβδομάδα. Έρευνες δείχνουν να μένουν ως αργά ξύπνιοι σε καθημερινή βάση, ενώ την επόμενη μέρα έχουν σχολείο ή δουλειά. (Σκαρλάτου, 2013).

Το διαδίκτυο τείνει να αντικαταστήσει την πραγματική ζωή. Αυτό προκαλεί μεγάλη ζημιά, ειδικά αν κάτι συμβεί και απαιτείται υποστηρικτικό δίκτυο και το εθισμένο άτομο αγνοεί την ανάγκη για τους διαδικτυακούς φίλους. Μερικές φορές το ίντερνετ σε αναγκάζει να χρησιμοποιήσεις μεγάλες ποσότητες χρημάτων, για να συμμετέχεις σε διάφορες δραστηριότητες. Συνήθως οι εθισμένοι, χάνουν αρκετές ποσότητες χρημάτων σε online παιχνίδια ή διάφορες δραστηριότητες. Αυτό φυσικά επηρεάζει την οικονομική και επαγγελματική τους κατάσταση. Συνήθως επηρεάζει σοβαρά τις οικογενειακές σχέσεις, επειδή οι σύζυγοι ή τα παιδιά δεν είναι συνηθισμένοι σε τέτοιες συμπεριφορές (Σκαρλάτου, 2013).

2.11 ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ

Η τυπική χρήση του διαδικτύου αφορά περίπου το 80% των χρηστών και αφορά χρήση που γίνεται σε εργασιακά περιβάλλοντα και χώρους αναψυχής. Προβληματική χρήση έχουμε όταν κάποιος χρησιμοποιεί το διαδίκτυο χωρίς να εξυπηρετεί κάποιο συγκεκριμένο σκοπό και η οποία είναι ένα βήμα πριν ονομαστεί κατάχρηση. Η κατάχρηση του διαδικτύου ή αλλιώς εθισμός, χαρακτηρίζεται από υπερβολική ή ανεπαρκώς ελεγχόμενη ενασχόληση, παρορμήσεις ή συμπεριφορές σχετικά με την χρήση του διαδικτύου που οδηγούν σε βλάβη ή ταλαιπωρία του ατόμου. Φαινομενικά φαίνεται να υπάρχουν τουλάχιστον τρεις υποκατηγορίες : online παιχνίδια , σεξουαλική ενασχόληση, και ηλεκτρονικό ταχυδρομείο / ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων (Weinstein et al., 2015).

Οι εθισμένοι μπορεί να κάνουν χρήση του διαδικτύου για μεγάλα χρονικά διαστήματα απομονώνοντας τους εαυτούς τους από άλλες μορφές κοινωνικής επαφής και να εστιάζουν σχεδόν εξ ολοκλήρου στο Διαδίκτυο και όχι στα γεγονότα της πραγματικής τους ζωής. Επίσης έχει αποδειχθεί επιστημονικά μέσα από έρευνες ότι άτομα που παρουσιάζουν εθισμό στο διαδίκτυο είναι ταυτόχρονα διαγνωσμένα με κοινωνική φοβία (Weinstein et al., 2015).

Σύμφωνα με τον Chak η ανωνυμία στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου, παρέχει στον χρήστη ένα περιβάλλον ασφαλές και σίγουρο ώστε να αλληλεπιδράσει κοινωνικά (Chak, 2003). Ακόμη ο Bai αναφέρει, τα άτομα που παρουσιάζουν εθισμό, την ίδια στιγμή δείχνουν ότι δεν έχουν τον έλεγχο των παρορμήσεων τους (Bai YM et al. 2001) και δεν μπορούν να κάνουν σωστή διαχείριση του χρόνου τους, λέει ο Brenner (1997) Αξίζει να αναφερθεί ότι αθροιστικά στα προαναφερόμενα από μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί, έχει παρατηρηθεί συσχέτιση μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και της προβληματικής χρήσης των κινητών τηλεφώνων (Hadlington, 2015).

Σε ένα δείγμα Ιταλών εφήβων, 36,7% παρουσίασαν σημάδια που προδίδουν προβληματική χρήση του διαδικτύου. Πιο αναλυτικά, στα άτομα αυτά που έκαναν χρήση του διαδικτύου πολλές ώρες ανά εβδομάδα, ως επί τω πλείστον εφαρμόστηκαν στρατηγικές αντιμετώπισης που αποδείχθηκαν δυσλειτουργικές και ανέδειξαν

χειρότερες διαπροσωπικές σχέσεις από τους συνομηλικούς που δεν δείχνουν σημάδια προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου (Milani et al., 2009). Κάποιοι έχουν προτείνει ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να εξηγηθεί ως ανάγκη του ατόμου να ξεφύγει από τον εαυτό του και αυτό ίσως διαδραματίζει κάποιο ρόλο και στην υπερβολική ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια (Kwon et al., 2009).

Στην Κορέα 70% των χρηστών του διαδικτύου αναφέρει ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια. Η χρήση είναι υψηλότερη ανάμεσα στους εφήβους, με ποσοστό 69% αυτών να παίζουν παιχνίδια για πάνω από δύο ώρες ημερησίως, ενώ 18% των εφήβων που αφιερώνουν χρόνο σε διαδικτυακά παιχνίδια έχουν διαγνωσθεί με εθισμό (Leo et al., 2003).

Άτομα εξαρτημένα από το διαδίκτυο αφιερώνουν κατά μέσο όρο 38.5 ώρες την εβδομάδα σε αυτό σε σύγκριση με τους μη εξαρτημένους όπου αφιερώνουν περίπου 4.9 ώρες ανά εβδομάδα. (Griffiths, 1997). Παρά το γεγονός ότι είναι παγκόσμιο φαινόμενο, η εμφάνιση του είναι πιο συχνή, σε χώρες όπου η πρόσβαση σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές και την τεχνολογία είναι πιο διαδεδομένη (Shaw & Black, 2008).

Υπάρχουν κάποιοι παθολογικοί τύποι του διαδικτύου εκ των οποίων είναι η συγκεκριμένη παθολογική χρήση του διαδικτύου (SPIU), που συγκαταλέγεται στους χρήστες, όπου ικανοποιούν συγκεκριμένες λειτουργίες όπως εμπορικές και τραπεζικές συναλλαγές, διακίνηση πορνογραφικού υλικού, και η γενικευμένη παθολογική χρήση (GPIU), που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη γενική και πολυδιάστατη χρήση του διαδικτύου, δίχως κάποιο προκαθορισμένο στόχο (Σκαρλάτου, 2013).

Σύμφωνα με τα δεδομένα που προέρχονται από το Κέντρο Πληροφοριών του Διαδικτυακού Δικτύου της Κίνας το 2005 περίπου 103 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο. Είναι σημαντικό να αναφερθεί, ότι το 15.8% εκτιμάται ότι είναι έφηβοι κάτω των δεκαοκτώ (18) ετών. Με τα ποσοστά χρηστών του διαδικτύου να αυξάνονται όλο και περισσότερο, το ζήτημα του διαδικτυακού εθισμού είναι στο επίκεντρο της προσοχής τόσο από ψυχιάτρους, εκπαιδευτικούς, όσο και από την κοινή γνώμη. Ο εθισμός στο διαδίκτυο, γίνεται ένα ολοένα και πιο σοβαρό πρόβλημα υγείας που αφορά τους εφήβους στην Κίνα (Cao & Su, 2006).

Σκοπός της έρευνας που πραγματοποιήθηκε το 2006 από τους Cao και Su ήταν

να ερευνηθεί η επικράτηση του διαδικτυακού εθισμού ανάμεσα στους εφήβους στην Κίνα και επιπλέον να εξερευνηθούν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά της διαταραχής. Από τους 2620 συμμετέχοντες, των οποίων η ηλικία ήταν κατά μέσο όρο 15.19 ετών, και οι οποίοι ολοκλήρωσαν την έρευνα με επιτυχία, οι 2315. Το (18%) ανέφερε ότι κάνει χρήση του διαδικτύου και 64 συμμετέχοντες (2.4%) εμφάνιζε τα κριτήρια του διαδικτυακού εθισμού. Οι 64 συμμετέχοντες με εθισμό στο διαδίκτυο αποτελούνταν από 53 αγόρια και 11 κορίτσια, με ποσοστά 83% και 17% αντίστοιχα. Επιπλέον τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι οι μαθητές με εθισμό στο διαδίκτυο επηρεάζονταν πιο εύκολα από τα αισθήματα, ήταν λιγότερο σταθεροί συναισθηματικά, με φαντασία, απορροφημένοι στις σκέψεις τους, αυτάρκεις σε μεγαλύτερο βαθμό, τους αρέσει να πειραματίζονται και να παίρνουν τις δικές τους αποφάσεις (Cao & Su, 2006).

Εν κατακλείδι, η μελέτη δείχνει ότι η συχνότητα εμφάνισης του διαδικτυακού εθισμού δεν είναι σπάνια ανάμεσα στους Κινέζους εφήβους. Πιο συγκεκριμένα, τα ανήλικα αγόρια έχουν περισσότερες πιθανότητες από τα ανήλικα κορίτσια να είναι εξαρτημένα από το διαδίκτυο. Επιπλέον, σε σύγκριση με τους μαθητές που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο λιγότερο συχνά, οι έφηβοι με εθισμό στο Διαδίκτυο χαρακτηρίζονται από διαφορετικά ψυχολογικά γνωρίσματα (Cao & Su, 2006).

Στην Κορέα, όπου το Διαδίκτυο έχει γίνει εύκολα προσβάσιμο και οι άνθρωποι το χρησιμοποιούν για να παίξουν διαδικτυακά παιχνίδια περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα στο διαδίκτυο, ο εθισμός σε αυτά έχει γίνει ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα που απασχολούν την δημόσια υγεία. Από την στιγμή που ο μέσος μαθητής μέσης εκπαίδευσης, δαπανά περίπου 23 ώρες κάθε εβδομάδα παίζοντας παιχνίδια στο διαδίκτυο, ένας αυξανόμενος αριθμός εφήβων πιστεύεται ότι κινδυνεύει με εθισμό (Kwon et al, 2009).

Σύμφωνα με τους Block (2008), Choi (2007) και Koh (2007), όπως αυτό αναφέρεται από τον Kwon (2009), χρησιμοποιώντας δεδομένα από το 2006, η κυβέρνηση της Νότιας Κορέας υπολόγισε ότι περίπου 210.000 παιδιά στην χώρα, δηλαδή ποσοστό που αγγίζει το 2.1% με ηλικίες από έξι έως και δεκαεννέα ετών έχουν εμφανίσει συμπτώματα εθισμού και χρήζει θεραπείας. Σε πρόσφατη έρευνα τους σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις του διαδικτυακού εθισμού σε παιχνίδια που δημοσιεύτηκε στην Κορέα, έχουν συμπεριληφθεί και θάνατοι από καρδιο-πνευμονικά

αίτια που οφείλονται σε υπερβολικά μεγάλο διάστημα παραμονής σε κάποιο παιχνίδι και σε αυτοκτονίες ή δολοφονίες που οφείλονται στην δυσκολία του χρήστη να διακρίνει την διαφορά μεταξύ παιχνιδιού και πραγματικότητας (Kwon et al., 2009).

Στην Κορέα και ορισμένες άλλες χώρες της Ασίας, όπου πολλοί έφηβοι εκτίθενται στο Διαδίκτυο και ξεκινούν την ενασχόληση με τα παιχνίδια στην πρώιμη παιδική ηλικία, η σοβαρότητα των συνεπειών αυτού, δεν μπορεί να αγνοηθεί. Η ανάγκη να αποκτηθεί μια ολοκληρωμένη και σφαιρική αντίληψη αυτού του φαινομένου και να αναπτυχθούν αποτελεσματικές στρατηγικές για την πρόληψη και την παρέμβαση κρίνεται αναγκαία (Kwon et al., 2009).

Σύμφωνα με τους Lin και Tsai (2002), Whang και συν. (2003), Yang και Tung (2007), όπως αναφέρει στο άρθρο του ο Kwon (2009) προβλήματα σε σχέση με τον εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια καταγράφονται πιο συχνά σε έφηβους από ότι σε ενήλικες στις ασιατικές χώρες όπως όπως η Νότια Κορέα, η Ταιβάν και η Κίνα. Επιπλέον, σύμφωνα με τους Griffiths και Hunt (1998), σε όσο πιο νεαρή ηλικία αρχίζουν να χρησιμοποιούν παιχνίδια στο Internet, τόσο υψηλότερο είναι το ποσοστό εξάρτησης από αυτά μεγαλώνοντας (Kwon et al., 2009).

Ο μεγαλύτερος αριθμός των διαδικτυακών παικτών στην Κορέα είναι μαθητές Γυμνασίου. Ο Kwon επισημαίνει ότι σύμφωνα με έρευνα που έκανε ο ίδιος με τον Lee το 2001 και σε συνάρτηση με όσα αναφέρουν οι Lin και Tsai (2002) , οι έφηβοι με εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια έχουν την τάση να είναι πολύ παρορμητικοί, χαρακτηρίζονται από έλλειψη δεξιοτήτων στην επίλυση προβλημάτων, και αποσπάται εύκολα η προσοχή τους όταν επικοινωνούν με τους άλλους (Kwon et al., 2009).

Στην συνέχεια ο Kwon εξηγεί ότι σύμφωνα με τους Kim et al. (2006), Whang et al. (2003), Yang και Tung (2007), έχουν γίνει διάφορες προσπάθειες για να εξηγηθεί το φαινόμενο χρησιμοποιώντας, είτε ενδοπροσωπικές, είτε διαπροσωπικές προοπτικές και παραμέτρους. Σε προηγούμενες μελέτες, έγινε προσπάθεια να φωτιστούν τα χαρακτηριστικά εκείνων που εθίζονται σε παιχνίδια στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εμφανίζουν καταθλιπτική διάθεση, παρορμητικότητα, επιθετικότητα, χαμηλό αυτοέλεγχο, και απώλεια αυτοεκτίμησης. Αξιοσημείωτο είναι ότι μία συσχέτιση μεταξύ καταθλιπτικών συμπτωμάτων και δραστηριότητας διαδικτυακών παιχνιδιών στους εφήβους είχε καταγραφεί σταθερά από πολλούς ερευνητές (Kwon et

al., 2009).

Από την άλλη πλευρά, άλλοι ερευνητές έχουν ερμηνεύσει τον εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια υπό το πρίσμα των διαπροσωπικών δυσκολιών. Σύμφωνα με τους ερευνητές μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην οικογένεια όπως η αποξένωση, στην επαγγελματική ζωή αλλά και τις υπόλοιπες διαπροσωπικές σχέσεις με φίλους, συναδέλφους κ.λπ. Προηγούμενες μελέτες είχαν δείξει από κοινού ότι οι έφηβοι που πάσχουν από εθισμό είχαν υψηλότερα ποσοστά συγκρούσεων με τους γονείς τους, ενώ είχαν λάβει λιγότερη προσοχή από αυτούς σε πιο νεαρή ηλικία, και το ύψος της ανατροφής ήταν αυταρχικό. (Ahn, 2000) (Cho, 2001) Lee, (2004) (Lee et al. 2005) (Yang, 2003). Μελέτες έχουν δείξει ότι η ποιότητα των σχέσεων με συνομηλίκους είναι αντιστρόφως ανάλογη με το βαθμό του εθισμού. Επιπλέον επίσης οι θετικές σχέσεις γονέα-παιδιού και οι σχέσεις με τους συνομηλίκους μπορεί να παίζει ένα ρυθμιστικό ρόλο στην πρόληψη του φαινομένου. Η παρούσα μελέτη εξέτασε τη σχετική δύναμη των ενδοπροσωπικών και διαπροσωπικών προοπτικών στην εξήγηση του εθισμού, με έμφαση στους μαθητές γυμνασίου της Κορέα (Kwon et al., 2009).

Τα ευρήματα της έρευνας εμφάνισαν ορισμένες παραμέτρους τόσο στην θεραπεία όσο και στην πρόληψη του εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια στο πλαίσιο της κοινότητας, ειδικά στις σχολικές εγκαταστάσεις (Kwon et al., 2009).

Αρχικά, τα παρόντα ευρήματα υποδεικνύουν ότι οι έφηβοι υψηλού κινδύνου, μπορούν να ταυτοποιηθούν μέσω της αξιολόγησης που αφορά στην αρνητική αυτοεκτίμηση για τον εαυτό τους και την αρνητική διάθεση. Ακόμα, η εφαρμογή προγραμμάτων που είναι προσανατολισμένη προς τη βελτίωση των δεξιοτήτων για την επίλυση προβλημάτων των μαθητών και οι στρατηγικές αντιμετώπισης μπορεί να είναι μια πολλά υποσχόμενη οδός να βελτιωθεί αυτή η διαταραχή της ψυχικής υγείας μακροπρόθεσμα (Kwon et al., 2009).

Επιπλέον, τα προγράμματα παρέμβασης θα πρέπει να στοχεύουν όχι μόνο στην αλλαγή της χρήσης του διαδικτύου, αλλά και στην αλλαγή στη συμπεριφορά και τη γνωστική τάση διαφυγής του ατόμου από τον εαυτό του. Επίσης, η κατάρτιση των γονέων με στόχο την ενίσχυση της εποπτείας του παιδιού και της σχέσης μεταξύ τους μπορεί επίσης να βοηθήσει εφήβους ξεπεράσουν τον εθισμό. Τέλος αν και η μελέτη προέβλεψε ένα νέο πλαίσιο για την καλύτερη κατανόηση του εθισμού σε διαδικτυακά

παιχνίδια, κυρίως σε θεωρητικό επίπεδο, τα ευρήματα της μελέτης μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για την ανάπτυξη αποτελεσματικής πρόληψης και προγραμμάτων παρέμβασης σχετικά με αυτό το πολύ διαδεδομένο φαινόμενο (Kwon et al., 2009).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ



<http://www.newmoney.gr/palmos-oikonomias/oikonomia/item/228712-meleti-oosa-protathlitria-i-ellada-stin-forologiki-epibarinsi-oikogeneion>

3.1 ΟΡΙΣΜΟΣ

Οικογένεια είναι το σύνολο των ανθρώπων που ζουν κάτω από την ίδια στέγη και συνδέονται μεταξύ τους με γάμο ή συγγένεια. Κάθε σχέση που αναπτύσσεται μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον καθορίζεται άμεσα ή έμμεσα από την επικοινωνία που υπάρχει ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας (digitalschool.minedu.gov.gr)

3.2 ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Σύμφωνα με την Κορρέ ψυχολόγο – ψυχοθεραπεύτρια, η λειτουργία της οικογένειας γίνεται κατανοητή καλύτερα μέσα από το πρίσμα της ιστορίας. Για πολλά χρόνια η Ελλάδα, αποτελούνταν από πολλές μικρές κοινωνίες και οι άνθρωποι ήταν στενά συνδεδεμένοι μεταξύ τους. Διαμόρφωναν μαζί την οικονομία τους, όπου ήταν ως επί το πλείστο η αγροτική και απέκτησαν συνεργατικές σχέσεις και αξίες. Οι αξίες καθώς και η απαιτούμενη συμπεριφορά μεταφερόταν από γενιά σε γενιά με μύθους, δοξασίες, παραμύθια κ.λπ. (Κορρέ, 2011).

Ακόμη, οι ρόλοι που υπήρχαν τόσο στην οικογένεια όσο και στη κοινότητα ήταν σαφείς και ξεκάθαροι. Ο ρόλος του πατέρα, ήταν να παρέχει τους βιοποριστικούς παράγοντες και να προστατεύει τα μέλη της οικογένειας από εξωτερικούς κινδύνους. Ο ρόλος της μητέρας, ήταν να φροντίζει όλη την οικογένεια καλύπτοντάς τους κυρίως, τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών καθώς και το νοικοκυριό. Εκείνα λοιπόν τα χρόνια, γίνεται αντιληπτό ότι ο κάθε γονιός γνώριζε πολύ καλά πως έπρεπε να συμπεριφέρονται, ώστε τα παιδιά να μεγαλώνουν με σωστό τρόπο. Η επιζητούμενη συμπεριφορά των παιδιών ήταν αναγνωρισμένη και επιβραβεύονταν πάντα ενώ, η αντίθετη τιμωρούνταν (Κορρέ, 2011).

Με τη εμφάνιση της βιομηχανικής επανάστασης το κλίμα αυτό αλλάζει. Ραγδαίες αλλαγές έγιναν στην οικονομία, καθώς στηρίχθηκε σχεδόν αποκλειστικά από τη βιομηχανία και οι άνθρωποι άρχισαν να μεταναστεύουν και να συσσωρεύονται στις μεγάλες πόλεις. Σταδιακά, όλο και περισσότερο απομονώνεται η πυρηνική οικογένεια, από την ευρύτερη και εμφανίζεται για πρώτη φορά, ο ψυχικός πόνος αλλά και η μοναξιά (Κορρέ, 2011).

Πλέον στη σημερινή εποχή, η οικονομία στηρίζεται σχεδόν εξ ολοκλήρου στην πληροφορία. Ο κόσμος καθώς και οι ανάγκες του αλλάζουν και εκτός από την επιβίωση, οι άνθρωποι αναζητούν και το ευ ζην. Η πυρηνική οικογένεια δεν έχει υποστηρικτικό πλαίσιο για να κοινωνικοποιήσει σωστά τα παιδιά της και απομονώνεται. Το έργο της γίνεται ολοένα πιο δύσκολο και ο γονιός βρίσκεται σε συνεχή ένταση, για το πως θα αποτελεί θετικό παράδειγμα για τα παιδιά του. Χρειάζεται ο ίδιος ο γονιός να φέρει κάποιες απαραίτητες δεξιότητες, όπως συναισθηματική ωριμότητα, σωστή διαχείριση προβλημάτων και συναισθημάτων ώστε μετέπειτα να μετεφέρει αυτές τις αξίες και στα παιδιά του. Ο επιδιωκόμενος στόχος του κάθε γονέα είναι στο τέλος της εφηβείας, ο έφηβος να έχει βρει την ταυτότητα του και να έχει αποκτήσει αρχές και αξίες (Κορρέ, 2011).

3.3 ΦΑΣΗ ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

3.3.1 Ψυχολογική ωριμότητα

Σύμφωνα με την Mahler (1975), όπως μας αναφέρει η Θεοδωράτου-Μπέκου (2006), για να οδηγηθεί το άτομο ομαλά στην ωριμότητα, σπουδαίο ρόλο διαδραματίζει η σχέση του ατόμου με τη μητέρα. Συγκεκριμένα, η διαδικασία απόσχισης της εξάρτησης του παιδιού από τη μητέρα, με σκοπό την εξατομίκευση διακρίνεται από το στάδιο της διαφοροποίησης, της πρακτικής εξάσκησης, της προσέγγισης και της σταθεροποίησης της ατομικότητας και έναρξης της συναισθηματικής σταθερότητας του αντικειμένου (Θεοδωράτου, 2006).

Η διαδικασία αυτή αρχίζει από τον τέταρτο μήνα της ζωής του βρέφους, για να ολοκληρωθεί μετά το δεύτερο έτος της ηλικίας του νηπίου. Η επιτυχής ολοκλήρωση του κάθε σταδίου, χωρίς την ύπαρξη τραυματικών εμπειριών, οδηγεί το νήπιο με ομαλό τρόπο, στην ανεξαρτητοποίηση του από το πρόσωπο της μητέρας. Σε αντίθετη περίπτωση, οι τραυματικές εμπειρίες αυτές δεν διευκολύνουν το άτομο στην ανάπτυξη της ψυχολογικής του ωριμότητας (Θεοδωράτου, 2006).

Ακόμη, ενδιαφέρον προκαλεί η άποψη του Winnicott σχετικά με την κατάκτηση της ωριμότητας, ως μία πορεία που το άτομο κατακτά στη διάρκεια της ζωής του και όχι ως έναν προορισμό, στον οποίο φτάνοντας, σταθεροποιείται. Παράλληλα, εντοπίζει τρεις κατηγορίες προς την ωριμότητα, την απόλυτη εξάρτηση, τη σχετική εξάρτηση και την πορεία προς την ανεξαρτησία. Παρουσιάζει ένα χαρακτηριστικό όμοιο με την θεωρία της Mahler, τη σχέση μητέρας – παιδιού, όπως διαπιστώνεται είναι καθοριστική στην εξέλιξη του ατόμου. Ακόμη, η πορεία προς την ωριμότητα προκύπτει, από την αλληλεπίδραση αρχικά με τους γονείς, στη συνέχεια με την οικογένεια, το σχολείο, την κοινωνία, σχηματικά ως ομόκεντροι κύκλοι(Θεοδωράτου, 2006).

Επίσης, προσεγγίζοντας τις θεωρίες για την περιγραφή της ωριμότητας δεν θα μπορούσε να παραληφθεί η θεωρία του Bowen. Στην θεωρία αυτή, η διαφοροποίηση του ατόμου, εξαρτάται από το βαθμό που το άτομο αντιμετωπίζει την ατομικότητα και τη συντροφικότητα, σε ένα σύστημα σχέσεων. Διακρίνει λοιπόν, τρία επίπεδα διαφοροποίησης το χαμηλό, το μέσο, και το υψηλό (Θεοδωράτου, 2006).

Αρχικά, στο χαμηλό επίπεδο διαφοροποίησης, το άτομο κινείται με βάση του συναισθηματικό του κόσμο και αγνοεί τις εναλλακτικές λύσεις που μπορεί να υπάρχουν. Το άτομο είναι έντονα εξαρτημένο από το περιβάλλον του και οι αντιδράσεις του έχουν μεγάλο εύρος. Η δυνατότητα προσαρμογής του είναι χαμηλή και κάτω από μεγάλη ψυχολογική πίεση, το άτομο οδηγείται σε ανισορροπία και δυσλειτουργικές συμπεριφορές που μπορούν να γίνουν χρόνιες (Θεοδωράτου, 2006).

Το επόμενο επίπεδο διαφοροποίησης είναι το μεσαίο, όπου το άτομο δεν έχει αποκτήσει δική του ταυτότητα και στην προσπάθειά του να ενταχθεί στο κοινωνικό σύνολο, λειτουργεί μιμητικά (ψευδοεαυτός). Χαρακτηρίζεται από μεγάλη ευαισθησία στα συναισθήματα των άλλων και διοχετεύει πολλή ενέργεια για να κερδίσει την αποδοχή από τους άλλους και την αγάπη. Με την ένταξη του σε κάποια ομάδα, το άτομο υιοθετεί και τα χαρακτηριστικά της. Στην συμβίωση το άτομο αυτό συγχωνεύει τον ψευδοεαυτό του με τον ψευδοεαυτό του συντρόφου του (Θεοδωράτου, 2006).

Τέλος, σύμφωνα με την Θεοδωράτου (2006), στο υψηλό επίπεδο διαφοροποίησης, το άτομο χαρακτηρίζεται για την υψηλή του νόηση και την ικανότητα του να διαχειρίζεται τον συναισθηματικό του κόσμο και να επιβάλλεται σε αυτόν, όταν κρίνει ότι είναι απαραίτητο. Επίσης, το άτομο σύμφωνα με τις συνθήκες της ζωής του,

διαχειρίζεται αποτελεσματικότερα το άγχος, τον συναισθηματικό του κόσμο και έχει ανεπτυγμένη ατομικότητα. Το άτομο χαρακτηρίζεται για τις ξεκάθαρες αντιλήψεις του σχετικά με σημαντικά ζητήματα. Ακόμη, δημιουργεί έντονες συναισθηματικές σχέσεις στις οποίες δεν είναι εξαρτώμενος και μπορεί πλήρως να αποκοπεί, διατηρώντας την ακεραιότητα του.

3.3.2 Η διαφοροποίηση του εφήβου

Η εφηβεία είναι πολύ σημαντική περίοδος στην ζωή του ατόμου, όπου χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές, σε όλους τους τομείς της ζωής του εφήβου. Έρευνες παρουσιάζουν τις τρεις φάσεις όπου διανύει ένας έφηβος, το αρχικό, το μεσαίο και το τελικό.

✓ Το αρχικό στάδιο χαρακτηρίζεται από τις σωματικές αλλαγές. Το σώμα τους αλλάζει και τείνει να διαμορφωθεί ως σώμα ενήλικα. Αυτό δημιουργεί μια ποικιλία συναισθημάτων και εντείνει το άγχος του εφήβου. Σε αυτό το σημείο, ο έφηβος χρειάζεται ενημέρωση για τις αλλαγές που του συμβαίνουν αλλά και ενθάρρυνση και θετική ενίσχυση (Κορρέ, 2011).

✓ Στο μεσαίο στάδιο της εφηβείας, οι έφηβοι αναζητούν την ταυτότητα τους. Σε αυτό το στάδιο οι έφηβοι πειραματίζονται και αναζητούν παρέες. Οι φίλοι σε αυτό το στάδιο παίζουν σημαντικό ρόλο. Ο έφηβος χρειάζεται ως ένα σημείο την ελευθερία, αλλά ταυτόχρονα και τα όρια που θα τον προστατεύσουν από αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Οι γονείς στην εφηβεία επηρεάζουν τον τρόπο ζωής των εφήβων, αλλά δεν ασκούν άμεση επιρροή στη ζωή τους (Κορρέ, 2011).

✓ Στο τελικό στάδιο, οι έφηβοι έχουν συνήθως βρει την ταυτότητα τους και αγωνίζονται να βρουν και τη θέση τους στο κόσμο. Παράλληλα, αυξάνεται και το άγχος των γονιών τους, καθώς σε αυτή τη περίοδο οι περισσότεροι γονείς είναι μεσήλικες με πολλές υποχρεώσεις (εργασιακές, φροντίδα ηλικιωμένων ατόμων κ.α.). Ο γονεϊκός τους ρόλος, πρέπει να επαναδιαπραγματευθεί και θα πρέπει να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά τους, ώστε να βελτιωθούν οι σχέσεις μεταξύ τους και να τους δώσουν τις κατάλληλες κατευθύνσεις (Κορρέ, 2011).

Κατά την διάρκεια λοιπόν της εφηβείας, το άτομο θα πρέπει να διαχειριστεί ελλείμματα του παρελθόντος (εξατομίκευσης), αν υπάρχουν και παράλληλα την επικοινωνία με τους γονείς του, τους συνομηλίκους του μέσα από τους περιορισμούς που του επιβάλει το κοινωνικό του περιβάλλον. Η διαδικασία της διαφοροποίησης του ατόμου, σύμφωνα με τον Jeammet (1985), όπως αναφέρεται από την Θεοδωράτου (2006) χαρακτηρίζεται ως ψυχικά επώδυνη. Ο έφηβος, πλέον παίρνει αποφάσεις για τη ζωής του, έχοντας διαμορφώσει μία συμπαγή προσωπικότητα. Βέβαια, στην περίπτωση που το άτομο έχει βιώσει τραυματικές καταστάσεις και δεν έχει ολοκληρώσει ομαλά τα στάδια για την εξατομίκευση του, τότε η ικανότητα προσαρμογής του ατόμου καθώς και η ικανότητα να επιτυγχάνει τους στόχους του θα είναι ελλιπής (Θεοδωράτου, 2006).

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η άποψη του Erikson και των συνεργατών του (1983) σχετικά με την περίοδο της εφηβείας την οποία ονομάζει «εφηβική κρίση». Η κρίση της ταυτότητας περιλαμβάνει μία νέα εκδοχή συνέχειας και ενότητας της προσωπικότητας που περιλαμβάνει και την σεξουαλική ωρίμανση. Η τελική ταυτότητα του εφήβου επιτυγχάνεται, όταν το άτομο αντιμετωπίσει με επιτυχία τις αναπτυξιακές του παρελθόντος (Θεοδωράτου, 2006).

Συνοπτικά θα αναφερθούν οι στοιχειώδεις προϋποθέσεις για την διαμόρφωση της ταυτότητας του εφήβου με βάση τη θεωρία του Erikson (1968) όπως καταγράφονται από την Θεοδωράτου (2006).

Το άτομο θα πρέπει να διαμορφώσει τη μοναδική εικόνα του εαυτού του.

Το άτομο θα πρέπει να διατηρεί μία συνοχή και σταθερότητα ως προσωπικότητα μέσα στο χρόνο.

Επίσης, να μπορεί να συμπεριφέρεται διαφορετικά στις διαφορές καταστάσεις, αλλά ταυτόχρονα να διατηρεί σαφή τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του.

Ακόμη, η διαμόρφωση της σταθερής του εσωτερικής εικόνας του εγώ, προϋποθέτει την αναζήτηση απαντήσεων στα υπαρξιακά του ερωτήματα.

Να διαμορφώσει μια φιλοσοφία ζωής το οποίο να μπορεί να ακολουθήσει.

Και τέλος, να ιεραρχήσει τους σκοπούς και τις αξίες της ζωής. Ενδέχεται να είναι έμφυτο το χαρακτηριστικό στους ανθρώπους, η αφοσίωση και η πίστη σε αρχές και

σκοπούς (Θεοδωράτου, 2006).

3.4 Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Η δυναμική της οικογένειας επηρεάζεται από πολλές καταστάσεις, ανάμεσα σε αυτές και η φάση ζωής στην οποία βρίσκεται η οικογένεια. Όταν τα παιδιά μπαίνουν στην εφηβεία η οικογένεια αντιμετωπίζει νέες προκλήσεις καθώς οι γονείς προσπαθούν να ελέγξουν την παρορμητικότητα των παιδιών τους καθώς και τις ακραίες συμπεριφορές του. Η εφηβεία είναι περίοδο όπου το παιδί πειραματίζεται και προσπαθεί να ανεξαρτητοποιηθεί. Οι γονείς προσπαθούν να κρατήσουν ισορροπίες και να καθοδηγήσουν το παιδί τους στις σωστές για αυτό επιλογές. Η οικογένεια σε αυτή τη φάση, είναι σημαντικό να θέσει όρους και κανόνες, καθώς και να επαναδιαπραγματευθεί τις σχέσεις των μελών της (Κορρέ, 2011).

Η δυναμική της οικογένειας, κυρίως επηρεάζεται από το πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο ανήκει, αλλά και από την φάση ζωής της οικογένειας. Επίσης, δυσλειτουργίες της δυναμικής της οικογένειας, μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη συμπτωμάτων, που μπορεί να συνδέονται με την εξάρτηση από το διαδίκτυο. Η δυναμική της οικογένειας, εμπεριέχει τις παρακάτω παραμέτρους:

- Προσωπική διαφοροποίηση των γονέων
- Οριοθέτηση
- Τριγωνοποίηση
- Συγκινησιακό κλίμα
- Επικοινωνία
- Γενεόγραμμα
- Ιεραρχία (Κορρέ,2011).

3.4.1 Προσωπική διαφοροποίηση

Ως προσωπική διαφοροποίηση, ορίζεται ο βαθμός και το επίπεδο που αντανακλά, ένα άτομο να είναι ικανό, να διαχωρίζει τις νοητικές από τις συναισθηματικές του διεργασίες. Η συμπεριφορά του εν λόγω ατόμου, δεν επηρεάζεται δηλαδή εξ ολοκλήρου από το συναίσθημα του. Στη προσωπική διαφοροποίηση σημαντικό ρόλο παίζει, ο βαθμός όπου έχει αποχωριστεί το παιδί από τους γονείς του στην κατάλληλη ηλικία. Το κλειδί είναι το άτομο να μπορεί να βρίσκει τη χρυσή τομή και ισορροπία ανάμεσα στην νόηση και το συναίσθημα της κάθε πράξης του (Κορρέ, 2011).

Τα άτομα που δυσκολεύονται να διαχωρίσουν τη συναισθηματική από τη νοητική λειτουργία τους κινδυνεύουν να αρρωστήσουν ψυχικά και δυσκολεύονται στην καθημερινότητα τους. Ακόμη, όπως δυσκολεύονται να διαφοροποιήσουν τα συναισθήματα τους από τις σκέψεις τους, έτσι δυσκολεύονται να διαφοροποιήσουν τους εαυτούς τους από τους άλλους (Κορρέ, 2011).

Αυτό συμβαίνει συχνά σε άτομα που παρουσιάζουν εξάρτηση από το διαδίκτυο. Οι γονείς αυτών των παιδιών είναι συχνά χαμηλά διαφοροποιημένοι και περιπλέκουν πολύ τα συναισθήματα τους με τις σκέψεις τους. Χαρακτηρίζονται από εκρήξεις θυμού και εντάσεις, όταν τα παιδιά τους δεν του υπακούουν ή δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες τους. Ακόμη, δυσκολεύονται τόσο να θέσουν όρια, όσο και να κάνουν ξεκάθαρες και σαφείς συμφωνίες. Ο έφηβος εγκλωβισμένος σε αυτό το δυσπροσαρμοστικό τρόπο επικοινωνίας, ξεφεύγει μέσω της εικονικής πραγματικότητας. (Κορρέ, 2011).

3.4.2 Οριοθέτηση

Τα όρια βοηθούν και οριοθετούν το άτομο ως προς την αυτονομία τους και την ορθή συμπεριφορά τους, ως προς τα άλλα μέλη αλλά και τη κοινωνία. Τα όρια προστατεύουν τα άτομα και ορίζουν ποιος είναι ποιος και τι υποχρεώσεις έχει. Σημαντικό είναι, να διέπονται από ξεκάθαρους και εμφανείς κανόνες, ιδιαίτερα τα όρια που υφίστανται μέσα στο οικογενειακό σύστημα. Τα άκαμπτα και ασαφή όρια μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα τόσο στην επικοινωνία μέσα στην οικογένεια όσο και

στη διαφοροποίηση του κάθε μέλους ξεχωριστά (Κορρέ, 2011).

Οι γονείς συνήθως πιστεύουν ,ότι παίρνοντας τον υπολογιστή από το παιδί, δίνει αυτόματα τη λύση στον εθισμό του. Αυτό όμως δείχνει την απουσία σχέσης, μεταξύ γονέων και παιδιών. Η βίαιη απομάκρυνση του υπολογιστή είναι ένα άκαμπτο όριο και προκαλεί με τη σειρά του ποικίλες αντιδράσεις και εντάσεις από τον έφηβο. Ακόμη, υφίσταται σε πολλές περιπτώσεις, όπου τα όρια μέσα στην οικογένεια διέπονται από έντονη σύγχυση. Για παράδειγμα, όλοι εμπλέκονται με την ζωή όλων, δεν υπάρχουν διακριτοί ρόλοι και όρια και η αυτονομία παρεμποδίζεται. Συχνά σε αυτές τις οικογένειες, παρατηρείται η αντιστροφή των ρόλων γονέων παιδιών και το παιδί αναλαμβάνει τον ρόλο του γονέα. Σε μια λειτουργική οικογένεια, τα ξεκάθαρα και σαφή όρια παρέχουν την αίσθηση της ατομικότητας, της επικοινωνίας, και της ελευθερίας ως προς την έκφραση συναισθημάτων, των σκέψεων και των απόψεων (Κορρέ, 2011).

3.4.3 Τριγωνοποίηση

Η τριγωνοποίηση είναι πολύ συχνό φαινόμενο στη ζωή ενός ζευγαριού και συγκεκριμένα όταν σε μια ομάδα υπάρχει σύγκρουση ανάμεσα στα δύο μέλη, ένα τρίτο μέλος προστίθεται στη δυάδα έτσι ώστε να αποφευχθεί η ένταση μεταξύ των δύο μελών. Η σύμπραξη των δύο μελών ξεχωριστά, από το τρίτο μέλος ονομάζεται «συνασπισμός». Η είσοδος του τρίτου μέλους στη δυάδα, μειώνει την ένταση και εξασφαλίζει τη διατήρηση και την ισορροπία του συστήματος. Αυτό το τρίτο μέλος (το παιδί) θα «τραβηχτεί» στη συζυγική σχέση και θα διαμορφωθεί μια αλληλεπίδραση μεταξύ τριών ατόμων. Το τρίτο άτομο, λειτουργεί ως μέσω εξόντωσης των συναισθημάτων και του άγχους και ηρεμεί την κατάσταση. Σε αυτή τη περίπτωση, ο σύμβουλος πρέπει να θέσει σαφή και ξεκάθαρα όρια μεταξύ των δύο υποσυστημάτων (Κορρέ, 2011).

Η συμμαχία είναι μια διεργασία που γίνεται στην τριγωνοποίηση. Συνήθως δύο ή περισσότερα μέλη συμμαχούν, ώστε να λύσουν το οικογενειακό ζήτημα. Μόνιμες συμμαχίες μεταξύ ενός γονιού και ενός παιδιού ή περισσότερων, καταλήγουν σε δυσλειτουργικές σχέσεις. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι οικογένειες που

ανατρέχουν σε βοήθεια για κατάχρηση του διαδικτύου, έχουν μια δυνατή και μακροχρόνια συμμαχία του παιδιού με τον ένα γονέα (Κορρέ, 2011).

Ο οικογενειακός θεραπευτής ή σύμβουλος χρειάζεται, να βοηθήσει την οικογένεια να θέσει ξεκάθαρα και σαφή όρια, να ενισχυθεί μια λειτουργική συμμαχία μεταξύ των γονέων ειδικά γύρω από τα θέματα της πειθαρχίας καθώς και να τεθούν ξεκάθαροι κανόνες σχετικά με τα θέματα δύναμης και ιεραρχίας (Κορρέ, 2011).

3.4.4. Συγκινησιακό κλίμα

Το συγκινησιακό κλίμα που επικρατεί σε μια οικογένεια είναι σημαντικός παράγοντας, για την πρόληψη της εξάρτησης από το διαδίκτυο. Η στοργή, η αγάπη, η συνεργασία καθώς και το ενδιαφέρον συμβάλουν θετικά στην υγιή ανάπτυξη του εφήβου. Ο έφηβος θα πρέπει να ενθαρρύνεται από την οικογένεια του να μιλάει και να εκφράζει τα συναισθήματά του. Αντίθετα οι έντονες συγκρούσεις, οι επικρίσεις, ο ανταγωνισμός και η μοναξιά οδηγούν στην εμφάνιση ψυχοπαθολογίας και ωθούν τον έφηβο, στη κατάχρηση του διαδικτύου (Κορρέ, 2011).

Η συναισθηματική νοημοσύνη των γονέων παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική υγεία του παιδιού και ιδιαίτερα του εφήβου. Για το λόγο αυτό και τα περισσότερα προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης ψυχικής υγείας απευθύνονται σε γονείς, διοργανώνοντας βιωματικά σεμινάρια εκπαίδευσης δεξιοτήτων. Επίσης σε επίπεδο δευτερογενούς πρόληψης, όταν δηλαδή έχει ήδη αναπτυχθεί η εξάρτηση από το διαδίκτυο, ο οικογενειακός θεραπευτής διερευνά την δυναμική της οικογένειας και βοηθά στην διαφοροποίησή της έτσι ώστε να είναι λειτουργικότερη για όλα τα μέλη της οικογένειας (Κορρέ, 2011).

3.4.5. Επικοινωνία

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της υπεύθυνης γονικής συμπεριφοράς είναι η σωστή επικοινωνία με το παιδί. Η μεγαλύτερη πρόκληση για τους γονείς είναι να ακούσουν το παιδί τους και να το κατανοήσουν, να επικοινωνήσουν δηλαδή, ουσιαστικά μαζί του. Όσο περισσότερο εστιάζουμε στα θετικά στοιχεία ενός εφήβου,

τόσο τον εκπαιδεύουμε να τα αναγνωρίζει και ο ίδιος στον εαυτό του και να χτίζει μια θετική εικόνα εαυτού. Η επικοινωνία μεταξύ των ατόμων χρειάζεται να είναι άμεση και ξεκάθαρη. Στην οικογένεια που υπάρχει ουσιαστική και λειτουργική επικοινωνία, το μήνυμα της επικοινωνίας είναι κοινό. Δηλαδή, η λεκτική επικοινωνία (προφορικός λόγος) και η μη λεκτική επικοινωνία (γλώσσα του σώματος), δίνουν στον αποδέκτη το ίδιο μήνυμα (Κορρέ, 2012).

Όμως, το ίδιο δεν συμβαίνει σε όλες τις περιπτώσεις με αποτέλεσμα όταν δεν συμφωνεί τα λεκτικά με τα μη λεκτικά μηνύματα, η επικοινωνία χαρακτηρίζεται δυσλειτουργική και δημιουργείτε σύγχυση στα άτομα. Καλό θα ήταν να αναφερθεί, πως κάθε άτομο κάτω από συνθήκες έντονου άγχους ,μπορεί να επικοινωνήσει με ένα μη λειτουργικό τρόπο (Κορρέ, 2012).

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με την Κορρέ (2012). έχουν εντοπιστεί οι δυσλειτουργικοί τρόποι επικοινωνίας και αφορούν τα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα.

- Το θύμα. Το άτομο αναλαμβάνει το ρόλο του αδύναμου, συμφωνεί με ότι του αναφερθεί και βρίσκεται σε μία συνεχόμενη απολογητική κατάσταση, κάνοντας προσπάθεια να ευχαριστήσει τα άτομα που το περιβάλλουν.
- Ο κατήγορος. Τα άτομα αυτά, μπορούν και εντοπίζουν συνεχώς τα λάθη και τις αδυναμίες των άλλων ατόμων, είναι επικριτικά απέναντι στους άλλους, παραβλέποντας συστηματικά το μερίδιο της ευθύνης που τους αναλογούν.
- Ο υπερλογικός. Στην περίπτωση αυτή το άτομο έχει την ικανότητα να διατηρεί τον πνευματικό του έλεγχο και να βρίσκεται συναισθηματικά αποστασιοποιημένος από την κατάσταση. Ο τρόπος που διαχειρίζεται τις καταστάσεις είναι η ψυχρή λογική.
- Ο παραπλανητικός. Στην περίπτωση αυτή το άτομο αποπροσανατολίζει την συζήτηση αδυνατώντας να σχετιστεί με αυτό που συμβαίνει εκείνη τη στιγμή.

Γενικά, μπορεί να ειπωθεί ότι οι δυσλειτουργικοί τρόποι επικοινωνίας συνήθως χρησιμοποιούνται από ανθρώπους που έχουν βιώσει έντονες δυσκολίες και αντιμετωπίζουν προβλήματα αυτοεκτίμησης ώστε να εκφράσουν με ειλικρίνεια τα

συναισθήματά τους στους άλλους (Κορρέ, 2012).

3.4.6. Γενεόγραμμα

Η βασική υπόθεση, στην οποία στηρίζεται η λειτουργία του Γενεογράμματος, είναι ότι τα συμπτώματα αντανακλούν την προσπάθεια προσαρμογής ενός συστήματος στο συνολικό πλαίσιο, κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης χρονικής περιόδου. Συγκεκριμένα, γεγονότα που εμφανίζονται στο εδώ-και-τώρα, συνδέονται με σημεία στον κύκλο ζωής της οικογένειας. Το γενεόγραμμα, αφορά στην ιστορία της οικογένειας του κάθε συζύγου ξεχωριστά. Μελετώντας το γενεόγραμμα, αναδύεται τόσο η βιολογική όσο και η ψυχοκοινωνική ιστορία του ατόμου (Κορρέ, 2011).

Ωστόσο, τα γεγονότα -συμπτώματα εμφανίστηκαν είτε για να διατηρήσουν ή να για να αλλάξουν ένα πρότυπο, που σχετίζεται με το παρελθόν, είτε για να προστατέψουν την κληρονομιά που προέρχεται από προηγούμενες γενιές. Πρόκειται για μία πολυγενεολογική μεταβίβαση, στα πρότυπα των οικογενειών. Γονείς που έχουν μεγαλώσει σε κλίμα βίας, είναι πολύ πιθανό αυτό το κλίμα να το μεταφέρουν και στα παιδιά τους. Σε αντίθεση με γονείς που έχουν μεγαλώσει σε ήρεμο και σταθερό κλίμα με αξίες και αρχές, φαίνεται να διαπαιδαγωγούν πιο σωστά τα παιδιά τους (Κορρέ, 2011).

3.4.7 Ιεραρχία

Το σύστημα της οικογένειας, όπως και κάθε σύστημα, είναι οργανωμένο σε διάφορα επίπεδα. Στην κάθετη οργάνωση των συστημάτων, υπάρχει ιεραρχία στον τρόπο με τον οποίο τα συστήματα επηρεάζουν το ένα το άλλο. Τα ανώτερα σε ιεραρχία συστήματα, έχουν την μεγαλύτερη δύναμη και ευθύνη σε σχέση με τα κατώτερα. Έτσι λοιπόν, τη δύναμη σε μια οικογένεια, την έχει το σύστημα εκείνο που έχει την μεγαλύτερη ευθύνη, είναι σε θέση να πάρει αποφάσεις, καθώς και να τις υλοποιήσει. Στις λειτουργικές οικογένειες, η δύναμη εντοπίζεται στο υποσύστημα των γονέων, διαμορφώνοντας μια ισχυρή συμμαχία για τα ζητήματα διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους (Κορρέ, 2012).

Η παρερμηνεία του όρου της δύναμης και η αδιάλλακτη στάση των γονέων, οδηγούν τους εφήβους σε ρήξη με τους γονείς, διακόπτοντας την επικοινωνία μεταξύ τους. Αντίθετα, η καλώς εννοούμενη δύναμη από την πλευρά των γονέων, δημιουργούν αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης στα παιδιά τους. Σε ολόκληρη την φάση της εφηβείας, η ιεραρχία χρειάζεται να είναι ξεκάθαρη. Οι γονείς και οι έφηβοι δεν μπορούν να είναι ισότιμοι. Οι γονείς είναι αυτοί όπου επιβάλουν όρια και κανόνες και ευθύνονται για την αυτονομία των εφήβων. Όμως, θα πρέπει να έχουν λογικές απαιτήσεις από τα παιδιά τους. Θα πρέπει να θέτουν λογικά και σαφή όρια, καθώς και κανόνες και να τους ενισχύουν και να τους καθοδηγούν με στοργή και αγάπη (Κορρέ, 2012).

Η σταθερότητα στα όρια, δεν είναι κάτι εύκολο και απλό. Όμως, ο έφηβος αισθάνεται εμπιστοσύνη και ασφάλεια, όταν ο γονιός του είναι σταθερός στις αποφάσεις του και στους κανόνες που θέτει. Οι γονείς θα πρέπει να επιλύουν τις διαφορές μεταξύ τους και ιδιαίτερα, όσο αφορά τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους. Αλλιώς, ο έφηβος αποκτά κυριαρχία και οι σχέσεις και οι ρόλοι περιπλέκονται. Η υποστηρικτική επικοινωνία και οι συμμετοχή των παιδιών σε αποφάσεις που τα αφορούν, υποβοηθούν στην διαδικασία διαφοροποίησης του ατόμου (Κορρέ, 2012).

3.5 ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Οι οικογένειες που είναι πιο επιρρεπείς και ευάλωτες σε καταστάσεις κρίσης, βιώνουν σε εντονότερο βαθμό τα στρεσογόνα γεγονότα και πλέον αυτά τείνουν να ταυτίζονται με τις κρίσεις. Επιπλέον οι οικογένειες αυτές αδυνατούν να υιοθετήσουν τύπους προσαρμογής προερχόμενους από παλαιότερες ίσως πετυχημένους χειρισμούς. Σημαντικό κρίνεται να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στην ενδυνάμωση του αισθήματος αυτοεκτίμησης σε κάθε μέλος της οικογένειας ξεχωριστά, ενισχύοντας την ποιότητα των δεσμών. Χαρακτηριστικό των οικογενειών που βιώνουν μια κατάσταση κρίσης είναι να επιλέγουν να υιοθετούν συμπεριφορές άκαμπτες αντί για πιο ευέλικτες και εναλλακτικές, και μηχανισμούς δυσπροσαρμοστικούς αδυνατώντας να επιτύχουν

ανάκαμψη μετά την κρίση (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

Στις Κοινωνικές Οργανώσεις, οι οικογένειες αυτές χαρακτηρίζονται ως πολυπροβληματικές και εμφανίζουν τρία κύρια προβλήματα, εξάρτηση από τις προνοιακές οργανώσεις, κακή ψυχική και σωματική υγεία και τέλος δυσπροσαρμοστικότητα. Επιπλέον τα νέα μέλη που προσχωρούν στην οικογένεια μαθαίνουν αποδιοργανωμένα πρότυπα συμπεριφοράς, τα όποια και διαιωνίζουν στην υπόλοιπη ενήλικη ζωή τους. Ωστόσο υπάρχει και θετική πλευρά της κρίσης, η οποία μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για το άτομο, την οικογένεια, και την ευρύτερη κοινότητα, και αποτελεί έννοια που περιλαμβάνει το δυναμικό της εξέλιξης (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

3.5.1 Η θεωρία της κρίσης και τα είδη της

Σύμφωνα με τους Lindenman (1944), G. Caplan (1964, 1974), H. Parad (1971), N. Golan (1987), Slaiken (1990), H. Parad and L. Parad (1990), όπως αναφέρει η Δημοπούλου-Λαγωνίκα στο άρθρο της υπάρχουν δέκα αρχές:

- ✓ Δύσκολες καταστάσεις μέσα σε μία οικογένεια μπορεί να υπάρξουν καθ' όλη την ζωή του ατόμου προερχόμενες από κάποιο γεγονός κινδύνου.
- ✓ Το γεγονός κινδύνου διαταράσσει την ισορροπία του ατόμου δημιουργώντας αυξημένη ένταση και άγχος.
- ✓ Σε περίπτωση που δεν προκύψει επίλυση του προβλήματος το άτομο αντιδρά αρνητικά και αποδιοργανώνεται.
- ✓ Το άτομο αντιλαμβάνεται το γεγονός κινδύνου ως απειλή ή απώλεια ή και αμφότερα.
- ✓ Ανάλογα με τον τρόπο που ερμηνεύει το γεγονός υπάρχει και διαφορετικός τρόπος αντίδρασης.
- ✓ Κατά την διάρκεια της κρίσης μπορεί να επανέλθουν στην επιφάνεια παλιότερα ζητήματα ή τραυματικά γεγονότα με αποτέλεσμα το άτομο να οδηγείται σε πλήρη αποδιοργάνωση.

- ✓ Κάθε τύπος κρίσης διέπεται από ορισμένα στάδια και φάσεις.
- ✓ Η διάρκεια της κρίσης είναι συγκεκριμένη και φτάνει μέχρι τις έξι εβδομάδες.
- ✓ Την περίοδο της κρίσης το άτομο είναι πιο ευάλωτο και μία σωστά επικεντρωμένη βοήθεια μπορεί να αναδειχθεί αρκετά αποτελεσματική.
- ✓ Το άτομο έχει την δυνατότητα να αναπτύξει μηχανισμούς που θα το οδηγήσουν εκτός κρίσης. Ωστόσο, στην αντίθετη περίπτωση αποδιοργανώνεται περεταίρω (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

3.5.2 Κατηγορίες κρίσεων

Υπάρχουν δύο κατηγορίες κρίσεων:

1. Οι αναπτυξιακές που αφορούν την εξελικτική πορεία του ατόμου σε συνάρτηση με την ηλικία του (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).
2. Οι περιστασιακές που αφορούν ξαφνικά γεγονότα κατά την διάρκεια της ζωής.

Σύμφωνα με τους Hill. R. (1965) και Parad. H. (1999), όπως αναφέρει η Δημοπούλου-Λαγωνίκα, εντοπίζονται τρία συστήματα κατηγοριοποίησης της κρίσης, αναφορικά με την οικογένεια (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

A) Με σημείο αναφοράς την προέλευση της κρίσης:

Οι κρίσεις ενδέχεται να προέρχονται από εξωοικογενειακά συμβάντα και να δημιουργούν πιο σταθερούς δεσμούς, όπως λόγου χάρη η μετανάστευση και ο πόλεμος. Ακόμα, κρίσεις με προέλευση μέσα από την ίδια την οικογένεια, που μπορεί αντιμετώπιζει διάφορες δυσλειτουργίες όπως ένα διαζύγιο (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

B) Με σημείο αναφοράς τις επιπτώσεις που φέρει το γεγονός κινδύνου στην οικογένεια.

Δηλαδή κρίσεις που προκύπτουν από τυχόν διαμέλιση της οικογένειας (π.χ.

Μετανάστευση), κρίσεις που προκύπτουν από την εισαγωγή νέων μελών, κρίσεις που καταρρακώνουν την οικογένεια και κρίσεις που καταρρακώνουν την οικογένεια και ταυτόχρονα προκαλούν είτε διαμελισμό, είτε την εισαγωγή κάποιου νέου μέλους σε αυτήν (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

Γ) Αναφορικά με το είδος του γεγονότος κινδύνου που επιφέρει μεγάλες αλλαγές στο κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο της οικογένειας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



<http://psychepdf.com/wp-content/uploads/2015/02/drug-addiction-recovery-ways.png>

4.1 ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

Δεδομένου ότι το διαδίκτυο χρησιμοποιείται σε όλες τις πτυχές της ζωής μας, η πλήρη αποφυγή του είναι εξαιρετικά δύσκολη, έως αδύνατη. Συνήθως, ο βασικός στόχος της θεραπείας, είναι η χρήση του διαδικτύου με μέτρο και πρόγραμμα. Αντίστοιχα σε άλλες εξαρτήσεις, όπως οι άνθρωποι που έχουν διαταραχές πρόσληψης διατροφής πρέπει να αποκτήσουν μια υγιή σχέση με το φαγητό, να τρώνε αρχικά βάση προγράμματος και ανά τακτά χρονικά διαστήματα, για να αποφεύγεται η υπερβολική πρόσληψη τροφής ή οι ενδεχόμενες ενοχές (Κυπραίου, 2015).

Επιπλέον, χρειάζεται να διερευνηθούν και άλλα ψυχοκοινωνικά ζητήματα που μπορεί να κρύβονται πίσω από την εξάρτηση, όπως αγχώδης διαταραχές με συχνότερη την κοινωνική φοβία, διαταραχές της διάθεσης, οικογενειακά προβλήματα, δυσλειτουργική επικοινωνία των μελών, σχολική αποτυχία, επαγγελματική εξάντληση, σεξουαλική κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία και άλλα. Αρκετές από τις εφαρμογές που έχουν χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της εξάρτησης από το διαδίκτυο, έχουν σχεδιαστεί σύμφωνα με τα προγράμματα θεραπείας άλλων εξαρτήσεων (Κυπραίου, 2015).

4.2 ΟΜΑΔΕΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Το σύνολο των ατόμων που συμμετέχουν στις ομάδες αυτοβοήθειας με ή χωρίς επαγγελματικό προσανατολισμό στην Αμερική, εκτιμάται ότι υπερβαίνει τον αριθμό των ατόμων που λαμβάνουν επαγγελματική βοήθεια ψυχικής υγείας (Yalom, 2006).

Οι ομάδες αυτοβοήθειας αποτελούν, μια ανθρωπιστική προσέγγιση, βασικός σκοπός της οποίας είναι μέσω της θεραπείας των ατόμων, να επιτευχθεί ταυτόχρονα και η επανένταξή τους σε όλες τις κοινωνικές ομάδες (οικογένεια, εκπαίδευση, εργασία) και να διασφαλιστεί η πλήρης αποκατάστασή τους (Kurtz, 1997).

4.2.1 Τα είδη βοήθειας των ομάδων αυτοβοήθειας

Σύμφωνα με τους Richardson και Goodman (1983), αναφέρουν πέντε διαφορετικά είδη βοήθειας που οι ομάδες αυτοβοήθειας παρέχουν στα μέλη τους. Αυτά είναι τα εξής:

1) Συναισθηματική υποστήριξη.

Οι άνθρωποι με προβλήματα, συνήθως νιώθουν μόνοι, μπερδεμένοι και εγκαταλελειμμένοι, όταν μοιράζονται τα προβλήματα τους με άλλους παίρνουν βοήθεια. Ο σκοπός είναι η παροχή βοήθειας σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, ώστε να προσαρμοστεί στην κατάσταση που βιώνει ή να την αλλάξει (Richardson & Goodman,1983).

2) Πληροφορίες και συμβουλές.

Οι πληροφορίες και οι συμβουλές περιλαμβάνουν μεθόδους αυτοφροντίδας και θεραπείας, ή υπηρεσίες που παρέχονται από αρμόδιους ή άλλους οργανισμούς. Οι ομάδες παρέχουν οι ίδιες συμβουλευτική ή παραπέμπουν τα μέλη σε άλλες πηγές ή και τα δύο (Richardson & Goodman,1983).

3) Άμεσες υπηρεσίες.

Κάποιες μορφές βοήθειας παρέχονται άμεσα από τις ομάδες. Αυτές μπορούν να δοθούν σε μια άτυπη βάση, όπως η οργάνωση εράνων, ή πιο τυπικά όπως με τη δημιουργία ομάδων, που παρέχουν πιο εξειδικευμένη βοήθεια. Ακόμη, μπορούν να συμμετέχουν μέλη της ομάδας σε εθελοντική βάση ή άτομα του προσωπικού που έχουν προσληφθεί. Κάποιες ομάδες, επίσης, παρέχουν υπηρεσίες σε συνεργασία με τις τοπικές αρχές (Richardson & Goodman,1983).

4) Κοινωνικές δράσεις.

Ορισμένες κοινωνικές δράσεις, μπορεί να είναι ειδικά οργανωμένες εκδηλώσεις όπως έξοδοι, αλλά και μια ενεργητική κοινωνική ζωή μπορεί επίσης να γίνει εφικτή, μέσω τακτικών συναντήσεων της ομάδας (Richardson & Goodman,1983).

5) Ομαδικές δραστηριότητες άσκησης πίεσης.

Πολλές ομάδες αυτοβοήθειας, θεωρούν ότι οι παρεχόμενες υπηρεσίες από τις αρμόδιες αρχές προς τα μέλη τους είναι ανεπαρκείς και προτιμούν να έρθουν σε

αντιπαράθεση με αυτές, για την αντιμετώπιση της αιτίας του προβλήματος. Άλλες ομάδες, επικεντρώνονται κυρίως στη δημοσιοποίηση της φύσης του προβλήματος των μελών τους, προσπαθώντας να ασκήσουν επιρροή στην κοινή γνώμη (Richardson & Goodman, 1983).

4.2.2 Βασικές αρχές των ομάδων αυτοβοήθειας

Ο Riessman (1997) σε σχετικό άρθρο του κατηγοριοποιεί τις βασικές αρχές που διέπουν τις ομάδες αυτοβοήθειας ως εξής:

1. Η αρχή των ομότιμων. Τα μέλη μιας ομάδας αυτοβοήθειας χαρακτηρίζονται από κοινωνική ομοιογένεια, μοιράζονται την ίδια κατάσταση και καταλαβαίνουν ο ένας τον άλλον όπως κανένας άλλος δεν μπορεί. Το θεραπευτικό αποτέλεσμα και η κατανόηση του να δέχεσαι και να προσφέρεις βοήθεια ταυτόχρονα σε κάποιον άλλον που έχει το ίδιο πρόβλημα, είναι ένα από τα κλειδιά για την κατανόηση της δύναμης που μπορεί να έχει η αυτοβοήθεια (Riessman, 1997).

2. Αυτοπροσδιορισμός και νέες φόρμες συμμετοχής. Δηλαδή, η ενέργεια καθορίζεται εσωτερικά από τη μονάδα αυτοβοήθειας, είτε αυτό είναι άτομο, ομάδα ή κοινότητα. Αυτό επιτρέπει να αναδυθεί, μια καινούρια διάσταση μιας δημοκρατικής συμμετοχής, όπου πολύ λίγο απασχολούν θέματα ελέγχου και εξουσίας, ενώ αντίθετα δίνεται σημασία στο μοίρασμα της ομάδας (Riessman, 1997).

3. Η θεραπεία αυτού που παρέχει βοήθεια και η αναδόμηση της ίδιας της βοήθειας. Η παροχή βοήθειας σε κάποιον, είναι ο καλύτερος τρόπος για να δεχτεί βοήθεια το άτομο. Ενώ αυτή η αρχή γενικά έχει διαμορφωθεί σε σχέση με τις ομάδες αυτοβοήθειας, έχει εφαρμογή σε όλους τους τρόπους παροχής βοήθειας, σε ένα ευρύ φάσμα πεδίων. Η αρχή αυτή υπαγορεύει να σχεδιάζονται καταστάσεις, όπου ο αποδέκτης βοήθειας έχει την ευκαιρία να γίνει ο ίδιος βοηθός (Riessman, 1997).

4. Δύναμη εναντίον παθολογίας. Η προσέγγιση της αυτοβοήθειας βασίζεται στις εσωτερικές δυνάμεις του ατόμου, της ομάδας ή της κοινότητας. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τον προσανατολισμό προς την παθολογία. Οι ομάδες αυτοβοήθειας μαζί με άλλους κοινοτικούς συνεταιρισμούς, αποτελούν τα βασικά εργαλεία της κοινότητας για τη δημιουργία των τοπικών γειτονιών (Riessman, 1997).

5. Μη- εμπορευματοποίηση. Η βοήθεια που προέρχεται από την αυτοβοήθεια, είναι πλαισιωμένη από τη βασική ιδέα ότι αυτή δεν είναι εμπόριο ώστε να μπορεί να πουληθεί και να αγοραστεί. Οι υπηρεσίες που παρέχονται είναι δωρεάν και αμοιβαίες (Riessman, 1997).

6. Κοινωνική στήριξη. Αυτή είναι μια ιδέα πολύ ευρύτερη από αυτή της αυτοβοήθειας. Η ομάδα αυτοβοήθειας, είναι μια από τις πολλές μορφές κοινωνικής στήριξης, που επιτρέπει στα άτομα να ανταπεξέλθουν σε μια ψυχολογική κρίση, την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου (πένθος) ή την αποξένωση (Riessman, 1997).

7. Ήθος. Το ήθος δεν είναι απλά η συμπεριφορά και οι πρακτικές μιας ομάδας, αλλά και οι αξίες που θέτουν σε λειτουργία την ομάδα αυτή. Αυτό το ήθος γενικότερα, χαρακτηρίζεται από ιδέες όπως αντι-εξάρτηση, το μοίρασμα της κοινότητας, ανεπισημότητα, πνευματικότητα στη σκέψη και σημαντική επέκταση της δημιουργικής συμμετοχής, ιδιαίτερα στη διαδικασία παροχής βοήθειας (Riessman, 1997).

8. Η λύση της αυτοβοήθειας. Η αυτοβοήθεια κάνει τις υπηρεσίες των ανθρώπων πιο εύκολες. Είναι ο μοναδικός τρόπος με τον οποίο παρέχεται και ταυτόχρονα λαμβάνεται βοήθεια. Στην καρδιά της πρακτικής της αυτοβοήθειας βρίσκεται η ιδέα ότι: η βοήθεια δίνεται από ανθρώπους με το ίδιο πρόβλημα ή που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση η βοήθεια, δεν γίνεται από ειδικούς η βοήθεια. Βασίζεται στην προσωπική εμπειρία, η αναζήτηση βοήθειας και δεν στιγματίζεται. Η δύναμη της αυτοβοήθειας στηρίζεται στη βαθιά πίστη, στην εμπειρική μάθηση, στη σοφία της ομάδας που έχει την ικανότητα να προάγει τη βοήθεια και τα οφέλη για την πνευματική υγεία, που προέρχονται μέσα από την αμοιβαία σχέση συνεργασίας (Riessman, 1997).

9. Εσωτερικότητα. Τα προγράμματα αυτοβοήθειας έχουν κοινό σημείο ότι εστιάζονται στο εσωτερικό τους και δεν βασίζονται σε εξωτερικές παρεμβάσεις των ειδικών. Η έμφαση γίνεται στο τι υπάρχει μέσα σε κάθε άτομο ή στην κοινότητα. Αυτός ο εσωτερικός παράγοντας βρίσκεται σε ένα πλήθος άλλων εννοιών που αφορούν την αυτοβοήθεια, όπως ο αυτοπροσδιορισμός, η εσωτερική δύναμη, ο χαρακτήρας, η ευελιξία και η αυτοθεραπεία. Μια άλλη διάσταση της εσωτερικότητας είναι η σύλληψη της ιδέας της αυτοθεραπείας που διαφέρει σημαντικά από την έννοια της θεραπείας. Ο πρώτος όρος αναφέρεται σ' αυτά που κάνει ο ίδιος ο ασθενής ή το σώμα του

προκειμένου να λύσει το πρόβλημα, ενώ ο δεύτερος όρος αναφέρεται στο το γίνεται από τη μεριά του θεραπευτή (Riessman, 1997).

4.2.3 Τύποι ομάδων αυτοβοήθειας

1. Οι ομάδες των 12 βημάτων είναι η πιο διαδεδομένη ομάδα αυτοβοήθειας, των ανώνυμων αλκοολικών και των ανώνυμων ναρκομανών. Τα 12 βήματα αποτελούν έναν οδηγό αποκατάστασης από τον εθισμό σε ψυχοτρόπες ουσίες, αλκοόλ, κ.α (Yalom, 2006).

2. Ομάδες για αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας και ασθενειών. Οι ομάδες αυτές στηρίζουν άτομα, τα οποία πάσχουν από προβλήματα υγείας και διάφορες ασθένειες. Η στήριξη παρέχεται κυρίως σε άτομα με προβλήματα βάρους, καρκίνο, πολλαπλή σκλήρωση, ακράτεια, αλλά και στις οικογένειες των ατόμων που βιώνουν την κατάσταση (Yalom, 2006).

3. Οι διαδικτυακές ομάδες αποτελούν μια νέα τάση στην προσέγγιση της αυτοβοήθειας μέσω διαδικτυακής στήριξης των διαφόρων κοινοτήτων. Σημαντικά κέντρα παροχής φροντίδας που διαθέτουν ιστοσελίδες στο διαδίκτυο, επιτρέπουν στους επισκέπτες τους να συζητούν μεταξύ τους για θέματα υγείας, ασθενειών, δυσλειτουργιών, ενώ ταυτόχρονα τους παρέχουν στήριξη από ειδικούς (Yalom, 2006).

4.3 ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ 12 ΒΗΜΑΤΩΝ

Από τις συνηθέστερες ομάδες αυτοβοήθειας ανά τον κόσμο, είναι οι ομάδες για την κατάχρηση ουσιών και σε περισσότερες από 150 χώρες λειτουργούν πάνω από 100.000 ομάδες Ανώνυμων Αλκοολικών. Το μοντέλο των δώδεκα βαθμίδων εκτός από τους Ανώνυμους Αλκοολικούς, χρησιμοποιείται και με παραλλαγές και από άλλους επαγγελματίες παρόχους και πολλές άλλες ομάδες αυτοβοήθειας, όπως οι ομάδες Ανώνυμων Ναρκομανών, Ανώνυμων Υπερφάγων, Ανώνυμων Εθισμένων στο Σεξ, Ανώνυμων εθισμένων στο Τζόγο και άλλες. Υπάρχουν μέλη που αμφισβητούν αυτόν τον υπερβατικό εστιασμό των Α.Α. Έρευνες δείχνουν ότι η έλλειψη πνευματικής

δέσμευσης σε αυτήν την υπερβατική πνευματικότητα, δεν μειώνει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας (Yalom, 2006).

Οι ομάδες των δώδεκα βημάτων δεν χρησιμοποιούν επαγγελματικό συντονισμό σε αντίθεση με πολλές ομάδες αυτοβοήθειας που χρησιμοποιούν επαγγελματία συντονιστή, ο οποίος είτε συμμετέχει ενεργητικά στην ομάδα, είτε συμβουλευτικά. Περιστασιακά στην έναρξη της ομάδας αυτοβοήθειας, θα βοηθήσει ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας, ο οποίος μετά θα αποσυρθεί και θα παραδίδοντας τη λειτουργία της ομάδας στα μέλη της (Yalom, 2006).

Σημαντικό είναι να αναφερθεί, ότι ο επαγγελματίας της ψυχικής υγείας που δραστηριοποιείται ως σύμβουλος, θα πρέπει να γνωρίζει τους κινδύνους που ενέχει η υπερβολική έκθεση επαγγελματικής γνώσης, καθώς η λειτουργία της ομάδας αυτοβοήθειας εξελίσσεται ομαλότερα, όταν η εμπειρία πηγάζει από τα ίδια τα μέλη. Επιπλέον, οι ομαδικοί θεραπευτές καλό θα ήταν να μην αντιμετωπίζουν το κίνημα αυτοβοήθειας ανταγωνιστικά, αλλά ως ένα μέσο. Καθώς έχει αποδειχθεί ότι πολλοί θεραπευόμενοι έχουν ωφεληθεί σημαντικά, από την συμμετοχή τους και στους δύο τύπους ομαδικής εμπειρίας (Yalom, 2006).

4.3.1 Τα δώδεκα βήματα προς την ανεξάρτηση

Τα δώδεκα βήματα στα οποία βασίζονται τα προγράμματα ανεξάρτησης είναι:

1. Παραδοχή της αδυναμίας απέναντι στην ουσία και μείωση - απουσία αυτοελέγχου.
2. Έντονο συναίσθημα στη πίστη ότι μια ανώτερη δύναμη μπορεί να μας βοηθήσει να μειώσουμε τη δυσφορία που έχουμε απέναντι στον έλεγχο της ουσίας αυτής.
3. Απόφαση να δεχθούμε βοήθεια.
4. Άφοβη και διερευνητική απογραφή του εαυτού.
5. Παραδοχή στον Θεό, τον εαυτό μας και έναν άλλον άνθρωπο είτε σημαντικό σε εμάς είτε σε άγνωστο των σφαλμάτων μας.
6. Ψυχική ετοιμασία για βοήθεια από το Θεό να εξαλείψει τα ελαττώματά μας.
7. Ταπεινή παρέκκλιση για τη βοήθεια Του.

8. Καταγραφή ατόμων που έχουμε βλάψει και τρόπους επανόρθωσης.
9. Επανορθώσεις σε όσους ανθρώπους βλαφτήκαν από μας, όσο το δυνατόν περισσότερους και μόνο αν είναι για καλό τους.
10. Συνέχιση προσωπικής απογραφή και παραδοχή των λαθών μας.
11. Προσευχή στο Θεό, όπως εμείς τον αντιλαμβανόμαστε, προσευχόμενοι μόνο να μας γνωρίσει τη θέλησή Του για μας και να μας δώσει τη δύναμη να εκπληρώσουμε το θέλημά Του.
12. Έχοντας μία πνευματική αφύπνιση ως αποτέλεσμα αυτών των βημάτων προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα και σε άλλους αλκοολικούς (ναρκομανείς, ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους, εξαρτημένους από το διαδίκτυο) και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες τις υποθέσεις της ζωής μας (Κυπραίου, 2015).

4.4 ΟΜΑΔΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πρόκειται για μία ψυχοθεραπευτική μέθοδο, η οποία εφαρμόζεται σε ομάδες από πέντε έως δεκαπέντε ατόμων. Ειδικός ψυχοθεραπευτής ηγείται και καθοδηγεί την ομάδα. Τα μέλη της ομάδας ανατροφοδοτούν ο ένας τον άλλο, εκφράζοντας τα δικά τους συναισθήματα για όσα εκδηλώνει κάθε μέλος της ομάδας. Η εν λόγω επικοινωνιακή αλληλεπίδραση, παρέχει σε όλα τα μέλη της ομάδας τη δυνατότητα να δοκιμάσουν καινούριους τρόπους συμπεριφοράς και να μάθουν περισσότερα για τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν με τους άλλους. Οι πρώτες συνεδρίες συνήθως, διασφαλίζουν την εμπιστοσύνη ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Από τη στιγμή που εδραιώνεται η εμπιστοσύνη, στις επόμενες συνεδρίες τα μέλη μπαίνουν στη διαδικασία να κατανοήσουν τον εαυτό τους, τις πράξεις τους, τη συμπεριφορά τους, με απώτερο στόχο να αρχίσουν να αντιμετωπίζουν τα προσωπικά τους ζητήματα (Σταθόπουλος 2005).

Κάτω από την ικανή καθοδήγηση ενός ομαδικού θεραπευτή, η ομάδα είναι σε θέση να προσφέρει υποστήριξη, εναλλακτικές λύσεις ή να αντιμετωπίσει το άτομο με ευγένεια. Έτσι, με αυτό τον τρόπο, η δυσκολία λύνεται, μαθαίνονται εναλλακτικές

συμπεριφορές και το άτομο αναπτύσσει καινούργιες κοινωνικές δεξιότητες ή τρόπους για να σχετίζεται με τους ανθρώπους. Κατά τη διάρκεια της ομαδικής θεραπείας, οι άνθρωποι αρχίζουν να βλέπουν ότι δεν είναι μόνοι τους. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ότι είναι μοναδικοί, εξαιτίας των προβλημάτων τους και είναι ενθαρρυντικό γι' αυτούς να ακούνε, ότι και άλλοι άνθρωποι έχουν παρόμοιες δυσκολίες (Σταθόπουλος 2005).

4.4.1 Ομάδες θεραπείας και ομάδες αυτοβοήθειας – Ομοιότητες και διαφορές

Οι ομάδες αυτοβοήθειας παρουσιάζουν ομοιότητες με τις θεραπευτικές ομάδες αλλά χαρακτηρίζονται και από διαφορές. Οι ομάδες αυτοβοήθειας χρησιμοποιούν, σχεδόν όλους τους θεραπευτικούς παράγοντες. Συγκεκριμένα τον αλτρουισμό, τη συνεκτικότητα, την καθολικότητα, τη μιμητική συμπεριφορά, την παροχή ελπίδας και την κάθαρση. Η σημαντική διαφορά που περιγράφεται είναι ότι ο θεραπευτικός παράγοντας της διαπροσωπικής μάθησης, παίζει πολύ μικρό σημαντικό ρόλο στην ομάδα αυτοβοήθειας από ότι στην θεραπευτική ομάδα. Καθίσταται σπάνια η δυνατότητα της ομάδας αυτοβοήθειας, να μπορεί εστιάσει σημαντικά και εποικοδομητικά στο «εδώ και τώρα» χωρίς τη συμμετοχή ενός καλά καταρτισμένου συντονιστή. Ακόμη, οι ομάδες αυτοβοήθειας διαφέρουν από της θεραπευτικές ομάδες στο γεγονός ότι περιλαμβάνουν πολύ λιγότερες ερμηνείες της προσωπικότητας, λιγότερη αντιπαράθεση και περισσότερες υποστηρικτικές δηλώσεις (Yalom, 2006).

4.5 ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αν υπάρχει και βιολογική διάσταση στην εξάρτηση, τότε η φαρμακευτική αγωγή με αντικαταθλιπτικά ή αγχολυτικά, μπορεί να βοηθήσουν. Όμως, η ψυχοθεραπεία θα βοηθήσει το άτομο να αναγνωρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα, που πυροδοτούν τη ενασχόλησή του με το διαδίκτυο και να αναπτύξει τις κοινωνικές και τις επικοινωνιακές του δεξιότητες. Συνήθως αυτοί που έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο, αντιμετωπίζουν διαπροσωπικές δυσκολίες. Για παράδειγμα, είναι εσωστρεφείς ή δεν έχουν επαρκή κοινωνική υποστήριξη και γι' αυτό το λόγο

στρέφονται σε «εικονικές» σχέσεις σαν υποκατάστατο για την έλλειψη πραγματικών κοινωνικών σχέσεων. Σε άλλες περιπτώσεις, λόγω της εξάρτησής τους έχουν χάσει σημαντικές προσωπικές σχέσεις π.χ. έναν σύντροφο, έναν γονιό ή έναν κοντινό φίλο (Κυπραίου, 2015).

Η θεραπεία θα βοηθήσει επίσης το άτομο να οργανώνει και να ρυθμίζει το χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο και να αναπτύξει εναλλακτικές δραστηριότητες που θα τον αποσπούν από τον υπολογιστή, π.χ. χόμπι, γυμναστική, δραστηριότητες με την οικογένεια και με φίλους (Κυπραίου, 2015).

Μέρος της θεραπείας είναι και η υποτροπή. Είναι σημαντικό για το άτομο να εντοπίσει τις καταστάσεις που μπορεί να πυροδοτήσουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και να αναπτύξει τρόπους αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων. Μαζί με το θεραπευτή κατασκευάζουν μια λίστα εναλλακτικών λύσεων σε περίπτωση που θέλουν απεγνωσμένα να μείνουν για περισσότερη ώρα στο διαδίκτυο. Ακόμη και αν υπερβούν το χρόνο διαμονής τους στο διαδίκτυο, θα πρέπει να συγχωρήσουν τον εαυτό τους και να μην γίνουν αυστηροί κριτές αυτού και σταματήσουν την προσπάθειά τους για απεξάρτηση (Κυπραίου, 2015).

4.6 ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Από τη δεκαετία του 1960, κάνει την εμφάνιση του ένας νέος κλάδος της ψυχολογίας όπου δίνει έμφαση στην επεξεργασία των μηνυμάτων και τις σκέψεις που κάνει το άτομο για τα γεγονότα και όχι καθαυτά τα γεγονότα. Αυτός ο κλάδος ονομάζεται Γνωστική ψυχολογία και απέκτησε σχετικά γρήγορα πολλούς οπαδούς αλλά και συνεχιστές της. Η συστηματική μελέτη του κλάδου αυτού, οδήγησε σε νέες μελέτες, περισσότερη γνώση και ανάπτυξη της γνωσιακής – συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας (Καλαντζή, χ.χ.).

Η γνωστική – συμπεριφορική θεραπεία, έχει ως θεωρία ότι η σκέψη (γνωσιακή λειτουργία) επηρεάζει άμεσα τη συμπεριφορά. Παρόλα αυτά, η γνωστική αυτή λειτουργία μπορεί να ελεγχθεί και να τροποποιηθεί και οι επιθυμητές αλλαγές στη

συμπεριφορά να επέλθουν, μέσω της αλλαγής των λανθασμένων σκέψεων (Καλαντζή χ.χ.).

Η θεραπεία αυτή, έχει μικρή χρονική διάρκεια και αυτό την κάνει πιο διαδεδομένη κυρίως για οικονομικούς λόγους. Επίσης, δίνει έμφαση στο παρόν και όχι στο παρελθόν. Το άτομο μέσα από τις συνεδρίες, μαθαίνει να ελέγχει τον εαυτό του και τις σκέψεις του. Είναι μια μέθοδος διαδασκαλίας και αυτοελέγχου και βασίζεται στη καλή θεραπευτική σχέση του θεραπευτή και του θεραπευόμενου (Καλαντζή χ.χ.).

Εφαρμόζεται σε περιπτώσεις ατόμων με άγχος, την κατάθλιψη, τις διατροφικές διαταραχές, τις διαταραχές προσωπικότητας, χρήση ουσιών, την παθολογική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια, την αντιμετώπιση των ψυχολογικών κρίσεων, διαδικτυακού εθισμού κ.α. Σε ένα άτομο με εθισμό στο διαδίκτυο, ο ειδικός του δίνει κατευθυντήριες οδηγίες, όταν θέλει να παραμείνει παραπάνω ώρα στο διαδίκτυο από τη προβλεπόμενη, να αλλάζει τη σκέψη του και τη συμπεριφορά του για παράδειγμα πηγαίνοντας μια βόλτα ή παίρνοντας τηλέφωνο ένα φίλο του. Η γνωσιακή – συμπεριφοριστική θεραπεία, μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο με διαδικτυακό εθισμό, δίνοντας βάση στις σκέψεις του και τα συναισθήματα του, τα οποία τον αναγκάζουν να χρησιμοποιεί αλόγιστα τον υπολογιστή με απώτερο σκοπό την ικανοποίηση του (Καλαντζή χ.χ.).

4.7 ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η ολιστική θεραπεία στηρίζεται στη φιλοσοφία ότι κάθε άτομο πρέπει να γνωρίζει και να φροντίζει το σώμα του. Από αυτή τη φροντίδα που θα του δείχνει μπορεί να προλαμβάνει ή και να θεραπεύει την όποια ασθένεια εμφανισθεί. Το πνεύμα και η ψυχή εξασκούνται, για να θεραπεύσουν μέσα από τις σκέψεις το σώμα (Παύλου, 2011).

Οι ολιστικές θεραπείες (βελονισμός, ομοιοπαθητική, κ.α.) εκτός από το να θεραπεύουν σωματικές ασθένειες μπορούν να θεραπεύσουν και τις ψυχικές. Δεν παρέχει μόνο ανακούφιση από τα ψυχικά συμπτώματα, αλλά και τροποποίηση των

αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων. Έπειτα από τη επιτυχή περάτωση της θεραπείας, ο θεραπευόμενος θα είναι σε θέση να γνωρίζει το σώμα του, να χρησιμοποιεί τις δυνάμεις του δημιουργικά και να έχει εσωτερική ελευθερία (Παύλου, 2011).

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στις παρακάτω ψυχικές ασθένειες:

Ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές (εδώ υπάγεται και η παθολογική χρήση του διαδικτύου)

Άγχος και φοβίες

Διαταραχές διάθεσης

Αϋπνία

Χρόνια κόπωση

Διαταραχές συμπεριφοράς κ.α. (Παύλου, 2011)

4.8 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η οικογενειακή θεραπεία ή συστημική θεραπεία επικεντρώνεται, στις σχέσεις των μελών μέσα στην οικογένεια. Η κάθε οικογένεια έχει δική της δομή και σύνθεση καθώς και δικούς της κανόνες και όρια. Έχει τη δική της ξεχωριστή δυναμική και η κατανόηση της συμπεριφοράς ενός μέλους ,υπάγεται στην γενικότερη συμπεριφορά των μελών όλης της οικογένειας (www.cognitiveanalytic.gr).

Η προβληματική συμπεριφορά ενός μέλους της οικογένειας, αντικατοπτρίζει τη γενικότερη δυσλειτουργία του συστήματος της. Τα συμπτώματα ενός μέλους συνήθως εξυπηρετούν κάποιους σκοπούς ή οφέλη στη λειτουργία του συστήματος και διατηρούν αυτή τη προβληματική συμπεριφορά. Η ασθένεια ενός μέλους πολλές φορές, είναι η κραυγή για βοήθεια όλης της οικογένειας (www.cognitiveanalytic.gr).

Ο οικογενειακός θεραπευτής, εστιάζει στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας, καθώς και των διεργασιών που λαμβάνουν χώρα εκεί. Ασχολείται με

θέματα που αφορούν το παρόν και όχι το παρελθόν. Ασχολείται με την διερεύνηση της συμπτωματολογίας και σε τι εξυπηρετεί την ισορροπία της οικογένειας. Επίκεντρο της θεραπείας παύει να είναι το άτομο, αλλά η σχέση που έχουν τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους. Σκοπός της οικογενειακής θεραπείας, είναι η αλλαγή όλου του συστήματος δηλαδή ολόκληρης της οικογένειας (www.cognitiveanalytic.gr).

Η οικογενειακή θεραπεία εφαρμόζεται σε πολλές ψυχικές ασθένειες, ενός μέλους της οικογένειας. Τέτοιες ασθένειες μπορεί να είναι έφηβοι με αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές διάθεσης, διατροφής κ.α. Σε οικογένειες που έφηβοι παρουσιάζουν εθισμό στο διαδίκτυο, ο οικογενειακός θεραπευτής, προτρέπει τους γονείς, να γνωρίσουν και να ενημερωθούν σχετικά με το διαδίκτυο, ώστε να μπορούν να επικοινωνούν με τα παιδιά τους, ως προς αυτό το θέμα. Η στάση του γονέα απέναντι στο διαδίκτυο, είναι ουσιαστική για τον έφηβο. Για παράδειγμα, εάν ο ίδιος ο γονιός κάνει κατάχρηση στο διαδίκτυο, περνάει επίσης ένα ισχυρό μήνυμα στο παιδί του (www.cognitiveanalytic.gr).

Τέλος, η θεραπεία ζεύγους και η οικογενειακή θεραπεία μπορούν να βοηθήσουν τον χρήστη, που καταφεύγει στο διαδίκτυο για να ξεφύγει από προβλήματα, που σχετίζονται με το σύντροφο και με την οικογένεια του. Ακόμα, σε περιπτώσεις που η εξάρτηση του, έχει διαταράξει τη συζυγική και οικογενειακή του ζωή. Επίσης, όταν η εξάρτηση από το διαδίκτυο αφορά έφηβους, τότε η οικογενειακή θεραπεία και η συμβουλευτική γονέων αποδεικνύεται ιδιαίτερα σημαντική (Κυπραίου, 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ



[http://blogs.sch.gr/internet-safety/archives/343#prettyPhoto\[343\]/0/](http://blogs.sch.gr/internet-safety/archives/343#prettyPhoto[343]/0/)

5.1 ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια προβληματική συμπεριφορά ως προς τη χρήση του διαδικτύου. Περιλαμβάνει ποικίλες αντιδράσεις ως προς τη χρήση του όπως ηλεκτρονικά παιχνίδια, διαδικτυακό σεξ και σχέσεις, υπερφόρτωση πληροφοριών και καταναγκαστική χρήση του. Η καθεμία από αυτές είναι διαφορετική και έχει διαφορετικές επιπτώσεις στο άτομο. Ένα πρόγραμμα ή κέντρο αποτοξίνωσης, μπορεί να βοηθήσει τον εξαρτημένο από το διαδίκτυο, να αποκτήσει και πάλι μια πιο υγιή σχέση με το διαδίκτυο, καθώς και να αποκτήσει τον έλεγχο της ζωής του ξανά (www.rehabs.com α).

5.1.1 Γρήγορα προγράμματα απεξάρτησης

Σύμφωνα με παγκόσμια στατιστικά για τη χρήση του ίντερνετ το 2005, η χώρα του Hong Kong έρχεται πρώτη με 68,8 %. Η χρήση του ίντερνετ από τότε έχει αυξηθεί ακόμη περισσότερο. Τα γρήγορα κέντρα αποκατάστασης απευθύνονται σε εκείνους, όπου το ίντερνετ τους έχει καταλάβει τον έλεγχο της ζωής τους, σε όλους τους τομείς και τους έχει πλήρως αποδιοργανώσει. Αυτά τα προγράμματα δείχνουν στους χρήστες υγιή τρόπους χρήσης του ίντερνετ, χωρίς να το αποκλείσουν από τη ζωή τους. (www.rehabs.com α).

5.1.2 Ενδονοσοκομειακή περίθαλψη

Πρώτα από όλα, ο πάσχων ανάλογα με τον βαθμό εξάρτησης και το είδος της εξάρτησης του, ενδέχεται να του χορηγηθεί η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, ώστε το άτομο να βοηθηθεί στην διαδικασία της θεραπείας. Αυτό είναι και το στάδιο όπου θα πληροφορηθεί τόσο ο ασθενής, όσο και η οικογένεια του για το είδος της αγωγής, την κτηριακή εγκατάσταση και όποια άλλη οικονομική πληροφορία θα πρέπει να ακολουθήσει. Αυτό είναι και το γραφειοκρατικό κομμάτι της θεραπείας (www.rehabs.com α).

Η ενδονοσοκομειακή περίθαλψη είναι ιδανική για τα άτομα, τα οποία έχουν

σοβαρό εθισμό, σε σημείο να κινδυνεύει η ζωή τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις η ζωή των εθισμένων έχει αποδιοργανωθεί αρκετά ή τελείως σε όλους τους τομείς. Αυτοί οι ασθενείς διαμένουν, στις ειδικές εγκαταστάσεις και λαμβάνουν τακτική θεραπευτική αγωγή και παρακολούθηση. Λειτουργούν σε μικρές ομάδες ίδιας ηλικίας, με τη καθοδήγηση πάντα του θεραπευτή και διερευνούν τις αιτίες, αλλά και τις μεθόδους απεξάρτησης που μπορούν να ακολουθήσουν, υποστηρίζοντας ταυτόχρονα ο ένας τον άλλον (www.rehabs.com α).

Η θεραπεία σε κλινική απεξάρτησης, με πλήρη διαμονή του ατόμου σε αυτή, επιδρά θετικά τόσο στη θέληση του ατόμου για απεξάρτηση, όσο και στην αληθινή σχέση μεταξύ των συνομηλίκων, γιατρών, θεραπευτών και άλλων οι οποίοι μπορούν να βοηθήσουν στη θεραπεία απεξάρτησης. Στις κλινικές άλλοι έφηβοι διαμένουν σε ξεχωριστά δωμάτια και άλλοι σε δωμάτια με 2-3 κρεβάτια ακόμη. Αυτό ποικίλλει ανάλογα με το κέντρο ή την κλινική όπου θα νοσηλευτεί ο χρήστης (www.rehabs.com α).

Μετά ακολουθεί το στάδιο της αποκατάστασης, η απεξάρτηση εστιάζεται στους συναισθηματικούς δεσμούς του ασθενή με το ίντερνετ και τις άλλες δραστηριότητες σε αυτό. Συνυπάρχουσες διαταραχές αντιμετωπίζονται σε αυτό το στάδιο, με ταυτόχρονη φαρμακευτική αγωγή. Στο τέλος του προγράμματος, οι ασθενείς θα έχουν μάθει τη διαταραχή, τα αίτια της, τη διαχείριση του εθισμού, καθώς και πως να διατηρούνται σε κανονικά επίπεδα, ως προς τη σχέση τους με το ίντερνετ (www.rehabs.com α).

Οι θεραπευτικές μέθοδοι που ακολουθούνται σε τέτοια προγράμματα αποκατάστασης συνήθως είναι, η ατομική απεξάρτηση, το μοντέλο των 12 βημάτων απεξάρτησης μέσα σε ομάδες αυτοβοήθειας, οι ομάδες αυτοβοήθειας, η ολιστική θεραπεία, η θρησκευτική θεραπεία και τα προγράμματα που στηρίζονται στη δύναμη της πίστης (www.rehabs.com α).

5.1.3 Εξωνοσοκομειακή περίθαλψη

Οι εξωνοσοκομειακοί πελάτες, μπορούν να παρακολουθούν το πρόγραμμα, χωρίς να διαμένουν σε κάποια εγκατάσταση. Μπορούν να συμμετέχουν τακτικά, σε προγραμματισμένα ραντεβού με τους γιατρούς και τους θεραπευτές, ή να περνούν όλη την ημέρα τους, στην ειδική κλινική αποτοξίνωσης και το βράδυ, να γυρίζουν σπίτι

τους. Αυτοί οι ασθενείς μπορούν να διατηρούν μια κανονική ζωή, συμμετέχοντας στο σχολείο, σε εξωσχολικές δραστηριότητες και στο σπίτι (www.rehabs.com α).

5.1.4 Μετά την αποκατάσταση

Οι χρήστες που έχουν ολοκληρώσει με επιτυχία το πρόγραμμα απεξάρτησης από τον εθισμό στο διαδίκτυο, μπορούν να συνεχίσουν να επισκέπτονται το γιατρό τους ή το θεραπευτή τους και να τον συμβουλεύονται για την διατήρηση της αποθεραπείας τους. Αυτά τα ραντεβού σκοπό έχουν τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας της θεραπείας, αλλά και την αποφυγή της υποτροπής. Ακόμη, βοηθούν τους απεξαρτημένους, να κρατήσουν τη συμπεριφορά τους μακροχρόνια, αλλά και να δημιουργήσουν άμυνες στην περίπτωση υποτροπής (www.rehabs.com α).

5.2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

5.2.1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ RESTART

Ένα πρόγραμμα που χρησιμοποιείται από το 2009, στο εξωτερικό και ιδιαίτερα στις Ηνωμένες πολιτείες, για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο, είναι το reSTART. Το πρόγραμμα αυτό προσφέρει υπηρεσίες, τόσο όσο αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο, αλλά και όσο αφορά γενικά τους τεχνολογικούς εθισμούς, για παράδειγμα, εθισμός στα videogame, στο κινητό κ.α. Το πρόγραμμα αυτό προσφέρει ενημέρωση, εκπαίδευση, αλλά και θεραπεία στα άτομα που αντιμετωπίζουν εξάρτηση από το διαδίκτυο. Επίσης, προσφέρει συμβουλευτική στους γονείς, ώστε να είναι σε θέση, να υποστηρίξουν την προσπάθεια του παιδιού προς την απεξάρτηση και την επανάκτηση μιας υγιούς συμπεριφοράς σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου (netaddictionrecovery.com).

Το reSTART είναι το πιο διαδεδομένο και οικείο πρόγραμμα σε θέματα εθισμού στο διαδίκτυο και σε ηλεκτρονικά παιχνίδια, στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Παρέχει στους πελάτες του, τις πιο εξελιγμένες και δοκιμασμένες μεθόδους αντιμετώπισης και θεραπείας. Επιπλέον, το πρόγραμμα αυτό παρέχει κατοχύρωση γνώσεων και δεξιοτήτων σε νέους, για αλλαγή του τρόπου χρήσης του ίντερνετ, καθώς τους προσφέρει κατευθυντήριες γραμμές, για τη σωστή χρήση του. Έχει προγράμματα τόσο για τη θεραπεία του εθισμού, όσο και για την πρόληψη του. Επίσης, κατά περιπτώσεις, προσφέρεται και κλινική παρέμβαση, για τα σοβαρά εθισμένα άτομα (netaddictionrecovery.com).

Όλη αυτή η εφαρμογή του προγράμματος, κατευθύνεται από εξειδικευμένο και κατάλληλο προσωπικό. Στο πρόγραμμα αυτό, συμμετέχουν εξειδικευμένοι επαγγελματίες από όλους τους κλάδους ψυχικής υγείας και προσφέρουν στο άτομο και την οικογένειά του, το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα (netaddictionrecovery.com).

Το πρόγραμμα αυτό αναλαμβάνει για θεραπευτική παρέμβαση άτομα, κυρίως ηλικίας 12-17 ετών. Παρόλα αυτά, ενδεχομένως ότι στις μέρες μας ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν αφορά αποκλειστικά και μόνο αυτές τις ηλικίες, υπηρεσίες παρέχονται και σε ενήλικες, κυρίως εκπαιδευτικούς αλλά και γονείς (netaddictionrecovery.com).

Το restart είναι ένα καινοτόμο πρόγραμμα όπου οι θεραπευόμενοι περνούν ένα διάστημα 8-12 εβδομάδων πλήρως αποσυνδεδεμένοι από τα ψηφιακά μέσα (διαδικτυακά παιχνίδια, τζόγο κ.α.) και φτιάχνουν ένα θεραπευτικό πλάνο παρέμβασης, συνεργαζόμενοι με τους θεραπευτές και εθισμένους συνομηλίκους τους, ώστε να επανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους. Μια καλή αποτοξίνωση από τα διαδικτυακά μέσα βοηθά τους έφηβους να ανασυγκροτήσουν τη ζωή τους και τους στόχους τους. Επίσης, τους βοηθά να ξαναφτιάξουν τις σχέσεις του τόσο με την οικογένεια τους, όσο και με τους συνομηλίκους τους (netaddictionrecovery.com).

Το πρόγραμμα αυτό είναι κατάλληλα διαμορφωμένο να βοηθά τους έφηβους, να βρίσκουν ξανά το νόημα της ζωής τους και να αναθεωρήσουν τους στόχους τους. Τα προγράμματα που προσφέρονται είναι εξατομικευμένα και δίνουν στο θεραπευόμενο μια γκάμα δραστηριοτήτων και προγραμμάτων ανάπτυξης των δεξιοτήτων του (netaddictionrecovery.com).

Συνήθως, η διαταραχή του εθισμού σε έναν έφηβο συνυπάρχει και με άλλες ψυχικές διαταραχές. Γι αυτό το λόγο, το πρόγραμμα εξειδικεύεται και σε άλλες υπηρεσίες, όπως η συμβουλευτική της οικογένειας και συνεργασία και με άλλες εξειδικευμένες ειδικότητες επαγγελματιών (netaddictionrecovery.com).

Οι εξωτερικοί πελάτες του προγράμματος δέχονται τις παρακάτω υπηρεσίες:

Ατομική αξιολόγηση κινδύνου από τον τεχνολογικό εθισμό

Κλινικά εξειδικευμένα προγράμματα θεραπείας, ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου.

Ατομική συμβουλευτική από εξειδικευμένο προσωπικό.

Ανακατεύθυνση των λανθασμένων στόχων και επιλογών της ζωής, σε πιο υγιείς (netaddictionrecovery.com).

Το πρόγραμμα reSTART παρέχει και εφαρμόζει τις παρακάτω θεραπευτικές τεχνικές και καλύπτει ολοκληρωτικά την αντιμετώπιση του εθισμένου στο διαδίκτυο χρήστη καθώς και της ενδυνάμωση της οικογένειας του.

1) Προετοιμασία για την αναζήτηση της αποκάλυψης της ζωής.

Οι συμμετέχοντες του προγράμματος ξεκινούν κάθε μέρα ανακαλύπτοντας μια πτυχή της προσωπικότητά τους. Το πρόγραμμα εκτελείται σε ομάδες οι οποίες εποπτεύονται από ένα ειδικό και μέσα σε αυτές, ανακαλύπτεται τι θέλουν οι

συμμετέχοντες από τη ζωή τους. Συμμετέχοντας σε μία διαδικασία, εξετάζοντας τις επιλογές τους, ρωτώντας το γιατί, ψάχνοντας απαντήσεις και διερευνώντας ποιες αρχές και αξίες, υποκινούν τη ζωή τους και καθορίζουν τις επιλογές τους. Υπάρχει ένα ακριβές πρόγραμμα ζωής (τύπου σημειώσεων), που καλούνται οι συμμετέχοντες να συμπληρώνουν καθημερινά. Το πρόγραμμα στοχεύει, στην αποκάλυψη της προσωπικότητας του καθενός και εξετάζει τον τρόπο που βλέπει τη ζωή ο καθένας τους. Για τον καθένα ξεχωριστά, δίνονται συμβουλές διασκευής των λανθασμένων αντιλήψεων και επιλογών, αλλά και σε ομαδικό επίπεδο, δίνονται κατευθυντήριες συμβουλές και στρατηγικές διαχείρισης επιλογών (netaddictionrecovery.com).

2) Προετοιμασία στην εκμάθηση δεξιοτήτων της ζωής.

Συνήθως, κάθε απόγευμα οι συμμετέχοντες απολαμβάνουν μαζί μια αναθεώρηση της υπάρχουσας ζωής τους, μέσα από μία παραγωγική διαδικασία εκπαίδευσης, γεμάτη ζωή. Τα κεντρικά σημεία της συζήτησης περιλαμβάνουν κύριες καθημερινές δραστηριότητες όπως καλή και ισορροπημένη διατροφή, καλύτερευση του ύπνου και καλύτερες υγιεινές επιλογές. Οι συμμετέχοντες δραστηριοποιούνται σε εσωτερικές, αλλά και εξωτερικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, ασχολούνται με φροντίδα των ζώων, μαγειρεύουν, μαθαίνουν καινούργιες συνταγές, ψωνίζουν στα μαγαζιά, κλαδεύουν και φροντίζουν τους κήπους και αναλαμβάνουν να εκτελούν οικονομικά πλάνα (netaddictionrecovery.com).

3) Υγεία και φυσική κατάσταση.

Τα τμήματα είναι πρωινά και περιλαμβάνουν διαλέξεις για την υγεία, αλλά και τη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων, καθώς και με ποιους τρόπους αυτή μπορεί να βελτιωθεί (netaddictionrecovery.com).

4) Ενημέρωση για καριέρα.

Μέρος του προγράμματος αποτελούν και οι ομιλίες. Συγκεκριμένα, καλεσμένοι ομιλητές επισκέπτονται το κέντρο και μοιράζονται τις ακαδημαϊκές τους και επαγγελματικές τους εμπειρίες. Εξειδικευμένο προσωπικό, μιλά στους συμμετέχοντες του προγράμματος, σχετικά με το κλάδο τους. Οι ομάδες περνούν αρκετό χρόνο μιλώντας για το επάγγελμα που τους έγινε ενημέρωση και θέτουν απορίες (netaddictionrecovery.com).

5) Απογευματινή αντανάκλαση.

Στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα της θεραπευτικής παρέμβασης, τα μέλη της ομάδας περνάνε κάποια απογεύματα μαζί. Η δραστηριότητα αυτή, δίνει τη δυνατότητα να γνωριστούν καλύτερα τα μέλη μεταξύ τους. Στόχος είναι με την επικοινωνία, την συμπαράσταση και το να μοιράζονται τα άτομα τις εμπειρίες τους, να προχωρήσει η διαδικασία απεξάρτησης καλύτερα και αποτελεσματικότερα (netaddictionrecovery.com).

6) Ατομικά και ομαδικά προγράμματα θεραπείας.

Κάθε μέλος συμμετέχει σε ατομικές αλλά και ομαδικές συνεδρίες μέσα στο πρόγραμμα (Netaddictionrecovery, χ.χ.).

A. ΑΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Πρόγραμμα συμβουλευτικής στην οικογένεια του εθισμένου

Το πρόγραμμα παρέχει τη φιλοσοφία ότι η οικογενειακή υποστήριξη, είναι πολύ σημαντική στην απεξάρτηση του χρήστη. Επίσης, είναι ιδιαίτερα σημαντική στην παραμονή του στο πρόγραμμα. Το πρόγραμμα στοχεύει στην καλυτέρευση των οικογενειακών σχέσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας του χρήστη και στην ταυτόχρονη υποστήριξη του για παραμονή στο πρόγραμμα (netaddictionrecovery.com).

Στην αρχή οι γονείς, έχουν την επιλογή να κάνουν τηλεφωνική συνεδρία με τον σύμβουλο μια φορά τη εβδομάδα επί πέντε εβδομάδες. Συνήθως ο πρώτος μήνας της θεραπείας, είναι ιδιαίτερα κρίσιμος και καθοριστικός για την πορεία του προγράμματος (netaddictionrecovery.com).

Το ειδικευμένο προσωπικό καλείται να συζητήσει με την οικογένεια το πόσο σημαντικό είναι να ενισχυθεί η προσπάθεια τους. Επίσης, συμμετέχουν σε μια μηνιαία συνάντηση ομάδων οικογενειών, όπου ένα μέλος τους αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα εξάρτησης από το διαδίκτυο. Σε αυτές τις ομάδες, οι οικογένειες συζητούν μεταξύ τους, με τη βοήθεια του εξειδικευμένου επιστήμονα, τόσο το πρόβλημα, όσο και τις μεταξύ τους σχέσεις και πώς αυτές συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας μη υγιούς συμπεριφοράς απέναντι στο διαδίκτυο (netaddictionrecovery.com).

Συγκεκριμένα:

- Οι ομάδες γονέων ενθαρρύνονται να επικοινωνούν τακτικά, τόσο μεταξύ

τους, όσο και με τον εξειδικευμένο επιστήμονα, που τις διευθύνει σε περίπτωση κάποιου προβλήματος.

- Τα άτομα μεταξύ τους ενθαρρύνονται για καλύτερη επικοινωνία και συζήτηση των προβλημάτων τους.

- Ενθαρρύνονται να συναντιούνται τακτικά, ακόμη και μετά την θεραπεία του παιδιού.

- Το πρόγραμμα ενθαρρύνει τους γονείς να μιλήσουν, για το τι είδους σχέσεις θέλουν να έχουν μέσα στην οικογένεια, για τις οικογενειακές τους διαμάχες και συγκρούσεις αλλά και τι αλλαγές επιθυμούν να δουν σε αυτές (netaddictionrecovery.com).

Οι ομάδες γονέων, είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για τις οικογένειες που συμμετέχουν, να κατανοήσουν τις σχέσεις των μελών τους, αλλά και να μάθουν μεθόδους ώστε να αντιμετωπίζουν ευέλικτα τις συγκρούσεις και τις διαφορές τους. Η διαδικασία αυτή, οδηγεί σε καλύτερη επικοινωνία μεταξύ των μελών και αποφυγή δυσλειτουργικών συμπεριφορών. Μέσα από την ομάδα και με τη βοήθεια και καθοδήγηση του οικογενειακού συμβούλου, μαθαίνουν τη φύση του εθισμού και τα προβλήματα και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στην εφηβεία. Ακόμη, οι γονείς μαθαίνουν να θέτουν υγιή όρια και κανόνες στην οικογένεια, προστατεύοντας τα παιδιά τους από εξωτερικούς κινδύνους και αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τη διαπαιδαγώγηση που τους προσφέρουν (netaddictionrecovery.com).

B.ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Οι ανώνυμοι εξαρτημένοι χρήστες, αλλά και οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα αυτό, συναντιούνται κάθε εβδομάδα στο θεραπευτικό κέντρο και ακολουθούν την μέθοδο με τα ακόλουθα 12 βήματα προς την απεξάρτηση τους από τον εθισμό, σε ομαδικό πλέον επίπεδο (netaddictionrecovery.com).

Μοντέλο των δώδεκα βημάτων

Τα 12 βήματα απεξάρτησης ξεκίνησαν από τους ανώνυμους αλκοολικούς, παρόλα αυτά, χρησιμοποιούνται σε μια γκάμα εθισμών. Ανάμεσα σε αυτούς είναι και ο εθισμός στο διαδίκτυο (netaddictionrecovery.com).

5.2.2 INTERNET & TECHNOLOGY ADDICTION ANONYMOUS

Το πρόγραμμα των ανώνυμων χρηστών της τεχνολογίας είναι ειδικά διαμορφωμένο για τα άτομα και της οικογένειες τους που αντιμετωπίζουν προβλήματα σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας. Το πρόγραμμα του *Internet & Technology Addiction Anonymous* (ITAA), προσφέρει την ελπίδα αλλά και τις παροχές και τα μέσα για την υποστήριξη τόσο της οικογένειας όσο και του ατόμου για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Προσφέρει κοινωνική, οικονομική και ψυχολογική στήριξη σε όσα προβλήματα επιφέρει η υπερβολική χρήση του διαδικτύου (www.netaddictionanon.org).

Το πρόγραμμα είναι ανοικτό σε όλα τα άτομα που θέλουν να αντιμετωπίσουν την εξάρτησή τους από το διαδίκτυο. Το πρόγραμμα στηρίζεται και βασίζεται στη θεραπεία με τη μέθοδο των 12 βημάτων και μέσω αυτών βοηθά τους εξαρτημένους χρήστες να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους, με τη βοήθεια μιας ανώτερης δύναμης. Άλλα προγράμματα που εφαρμόζονται στις ομάδες αυτοβοήθειας της ITAA, αποτελούν προσαρμογές του μοντέλου των δώδεκα βημάτων, ειδικά προσαρμοσμένα για τους άθεους και του αγνωστικιστές προκειμένου. Δηλαδή, είναι προσαρμογές αυτές σκοπό έχουν να βοηθήσουν τα άτομα, που δεν μπορούν να αναγνωρίσουν και να δεχθούν την σύνδεση του ανθρώπου με μια ανώτερη πνευματική δύναμη (www.netaddictionanon.org).

Γενικά η θεραπεία με τα δώδεκα βήματα προσφέρουν ένα νέο τρόπο ζωής και μια νέα και υγιή σχέση του εξαρτημένου ως προς τη χρήση του διαδικτύου. Προσδίδουν στο άτομο μια νέα γνώση και ελπίδα και το βοηθούν με τη πίστη, σε μια ανώτερη δύναμη να θέσουν και πάλι έλεγχο στον εαυτό τους (www.netaddictionanon.org).

Τα δώδεκα αυτά βήματα προς την απεξάρτηση είναι τα εξής:

- ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ. Παραδοχή πως η ζωή του χρήστη, υποκινείται από το ίντερνετ και είναι εξαιρετικά αδύναμος ως προς αυτό.
- ΕΛΠΙΔΑ. Ο χρήστης καλείται να πιστέψει, πως η δύναμη που του ασκεί το ίντερνετ διαδοχικά και με επιμέλεια, θα υποχωρήσει και ο χρήστης θα αναλάβει και πάλι τον έλεγχο της ζωής του.

- ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. Ο χρήστης πρέπει να έχει εμπιστοσύνη σε όποια δύναμη πιστεύει και ότι όλα θα πάνε καλά με τη βοήθεια και τη πίστη του σε αυτή.
- ΑΛΗΘΕΙΑ. Ο χρήστης καλείται να ανακαλύψει τους φόβους και τις αδυναμίες του και αν είναι ειλικρινής.
- ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ. Ο χρήστης παραδέχεται στον εαυτό του, αλλά και στους άλλους τα σφάλματα του.
- ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ. Καλείται να είναι έτοιμος να αλλάξει εις βάθος και να αναθεωρήσει τις λανθασμένες του πεποιθήσεις και αντιλήψεις.
- ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ. Με ταπείνωση αλλά και πίστη, ζητά ο εξαρτημένος τη βοήθεια από τη δύναμη, στην οποία πιστεύει να τον βοηθήσει να ανεξαρτητοποιηθεί και να ξαναβρεί τον έλεγχο της ζωής του.
- ΑΔΕΡΦΙΚΗ ΑΓΑΠΗ. Ο χρήστης καλείται να κάνει μια λίστα όλων των προσώπων που έχει πληγώσει και να επανορθώσει αν χρειάζεται.
- ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ. Όπου είναι δυνατόν θα πρέπει να κάνει άμεση αποκατάσταση, σε όλα τα άτομα που έχει πληγώσει με τη συμπεριφορά του. Αυτό παραλείπεται σε περιπτώσεις που μια συμφιλίωση, δεν κάνει καλό στους άλλους.
- ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ. Συνεχίζει να κάνει προσωπική απογραφή των πράξεων του και όταν κάνει λάθος, να το παραδέχεται και να το διορθώνει.
- ΕΜΜΟΝΗ. Συνεχίζει να εκτελεί με συνέπεια το προηγούμενο βήμα.
- ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ. Έχοντας μια πνευματική αφύπνιση, σαν αποτέλεσμα όλων αυτών των προηγούμενων βημάτων, μοιράζεται το πρόβλημα του αλλά και την εμπειρία του με άλλους που έχουν το ίδιο πρόβλημα και συνεχίζει και ο ίδιος να εφαρμόζει τις τεχνικές αυτές (www.netaddictionanon.org).

5.2.3 ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ CEOS

Η CEOS είναι η καλύτερη ιδιωτική κλινική απεξάρτησης και ειδικά απαιτητική στις ανάγκες των κυριών διασήμων προσωπικοτήτων. Είναι ιδανική διότι παρέχει στους πελάτες της πέρα από μια υπερπολυτελή ζωή, να συμμετέχουν στις δουλειές τους και να αλληλεπιδρούν με άλλους πελάτες του προγράμματος κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Παρέχει 24ωρη θεραπεία και δεν δεσμεύει τους πελάτες της σε μια μονότονη ζωή. Τους επιτρέπει να συνεχίσουν τη ζωή τους κανονικά συμμετέχοντας ταυτόχρονα με συνέπεια στο πρόγραμμα (www.rehabs.com β).

Στην κλινική CEOS όπου είναι ένα κέντρο ειδικό για απεξάρτηση διαφόρων εθισμών συμπεριλαμβανομένου και του εθισμού στο διαδίκτυο, ο χρήστης έχει την επιλογή να μείνει μόνος του αλλά και με άλλους ανάλογα με τις ανάγκες και προτιμήσεις του (www.rehabs.com α).

Η CEOS αντιμετωπίζει μια γκάμα εθισμών όπως εθισμός στα παιχνίδια, αλκοολ, ναρκωτικά, φαγητό, σεξ κ.α. Οι υπηρεσίες απεξάρτησης που παρέχονται διαρκούν συνήθως από τέσσερις έως έξι εβδομάδες ανάλογα με το βαθμό εξάρτησης του πελάτη. Τα προγράμματα είναι τα εξής

- 28 μέρες θεραπευτικό πρόγραμμα (1 μήνας)
- 60 μέρες θεραπευτικό πρόγραμμα (2 μήνες)
- 90 μέρες θεραπευτικό πρόγραμμα (3 μήνες)

Οι υπηρεσίες που παρέχει εκτός της διαμονής είναι η συμβουλευτική σε ατομικό αλλά και ομαδικό επίπεδο και η υποστήριξη συνομηλίκων με το ίδιο πρόβλημα (www.rehabs.com β).

Οι εξατομικευμένες ανάγκες κάθε πελάτη μελετώνται και αντιμετωπίζονται από γκάμα επιστημόνων υγείας. Το κέντρο προσφέρει μια εκτενή διαδικασία συνέντευξης ώστε να καθοριστούν τα βασικά στοιχεία που χρειάζονται για μια σωστή διάγνωση καθώς και ένα καλό ιστορικό του πελάτη. Τα στοιχεία αυτά αφορούν την κατοικία, εργασία, οικογένεια, αναψυχή, τρόπο ζωής κ.α. Οι συνεντεύξεις γίνονται είτε πρόσωπο με πρόσωπο ή μέσω τηλεφώνου (www.rehabs.com).

Αφού καθοριστεί η ιδιαιτερότητα του κάθε ατόμου ακολουθεί μια γκάμα θεραπευτικών επιλογών και προγραμμάτων όπως:

- Αποτοξίνωση για την απομάκρυνση εξαρτησιογόνων χρήσεων
- Μαθήματα που έχουν σκοπό να μεταδώσουν και να διδάξουν την αποτοξίνωση και την αποφυγή της εθιστικής ουσίας
- Ατομικές συνεδρίες συμβούλου με θεραπευόμενο
- Τακτικές επισκέψεις και τηλεφωνική επικοινωνία για επαφή με το περιστατικό και επίβλεψη του (www.rehabs.com β).

Επίσης λόγω ατόμων όπου δουλεύουν και έχουν πολλές υποχρεώσεις η παρακολούθηση του προγράμματος δυσχεραίνεται και πολλές φορές εγκαταλείπεται. Γι αυτό το λόγο υπάρχουν προγράμματα που προσφέρουν μαθήματα διαχείρισης του χρόνου, κατάρτιση υγείας και άλλα σεμινάρια (www.rehabs.com).

Οι υπηρεσίες που παρέχει η κλινική μπορούν να είναι ενδονοσοκομειακές με νοσηλεία του ασθενή για κάποιο διάστημα αλλά και εξωνοσοκομειακές. Οι σοβαρά εξαρτημένοι χρήστες χρήζουν εντατική παρακολούθηση και η θεραπεία τους αρχικά είναι ενδονοσοκομειακή ώστε να σταθεροποιηθεί η κατάστασή τους. Ασθενείς με πιο ελαφρύ εθισμό κάνουν τη θεραπεία τους εξωνοσοκομειακά (www.rehabs.com).

Η CEO κλινική εξειδικεύεται στους εξής εθισμούς:

- Εθισμό στο αλκοόλ
- Εθισμό στις διαδικτυακές σχέσεις
- Καταναγκαστική αναζήτηση πληροφοριών
- Εθισμό στα ηλεκτρονικά τυχερά παιχνίδια
- Εθισμό στα ναρκωτικά
- Εθισμό στο διαδίκτυο
- Εθισμό στη νικοτίνη
- Εθισμό στο φαγητό

- Εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Εθισμό στο σεξ
- Εθισμό στο πορνό κ.α. (www.rehabs.com β).

ΜΕΘΟΔΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Υπάρχουν πολλά είδη προγραμμάτων που προσφέρονται για εξάρτηση. Μερικά από αυτά περιλαμβάνουν:

- Προγράμματα θεραπείας χωρίς μοντέλο των 12 βημάτων.
- Το μοντέλο των 12 βημάτων με συναντήσεις της ομάδας
- Προγράμματα χωρίς πνευματική ιδεολογία
- Ομάδες συναντήσεων με πνευματική ιδεολογία
- Προγράμματα με ολιστική θεραπεία
- Θρησκευτικά προγράμματα
- Προγράμματα που στηρίζονται στην πίστη.

Όλες οι θεραπείες προσφέρουν ομάδες αυτοβοήθειας, ατομικές συνεδρίες και ομιλία μεταξύ τόσο του θεραπευτή με τους θεραπευόμενους όσο και άλλων ασθενών μεταξύ τους. Το κόστος για τη θεραπεία δεν είναι τόσο υψηλό λόγω των συνθηκών στην οικονομία και διαμορφώνονται ανάλογα τη θεραπεία αν είναι ενδονοσοκομειακή ή εξωνοσοκομειακή καθώς και των παροχών που θα επιλέξει το άτομο (www.rehabs.com).

Μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας ακολουθούν τακτικές παρακολούθησης του περιστατικού για επίβλεψη της κατάστασης του καθώς και οι ίδιοι οι ασθενείς προτρέπονται να διατηρούν επαφές με άλλους απεξαρτημένους, ώστε να υποστηρίζεται η προσπάθειά τους (www.rehabs.com).

5.2.4 BRADFORD REGIONAL MEDICAL CENTER (BRMC)

Το BRMC είναι το πρώτο νοσοκομείο όπου αντιμετωπίζει άτομα με σοβαρό εθισμό από το διαδίκτυο. Παρέχει προγράμματα θεραπείας και αποκατάστασης και βρίσκεται στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής (www.brmc.com).

Η θεραπεία που παρέχει είναι εντατική για δέκα μέρες και έπειτα προσφέρεται το πρόγραμμα σταθεροποίησης της κατάστασης του πελάτη από εξειδικευμένη επιστημονική θεραπευτική ομάδα. Το πρόγραμμα είναι εντατικό και γίνεται κυρίως ατομικά. Ενδείκνυται για άτομα που είναι σοβαρά εθισμένα στο διαδίκτυο και ηλικίας 18 και άνω (www.brmc.com).

Το πρόγραμμα το διευθύνει η Kimberly Young, Psy.D. Η Young είναι ψυχολόγος και καθηγήτρια στο πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης. Έχει δημοσιεύσει πολυάριθμα άρθρα, βιβλία και κεφάλαια και το πρώτο της βιβλίο προσδιορίζει επαρκώς τον εθισμό στο διαδίκτυο (www.brmc.com).

Το BRMC υπό την εποπτεία της Dr. Young ως εφευρέτρια του προγράμματος παρέχει στους πελάτες του ατομική, ομαδική και οικογενειακή θεραπεία. Παρέχει πλήρες εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας στο οποίο η συμμετοχή της οικογένειας κρίνεται απαραίτητη. Οι πελάτες έχουν μια πλήρη θεραπεία από εξειδικευμένο προσωπικό όπως ψυχιάτρους, ψυχολόγους, κοινωνικού λειτουργούς, νοσηλευτές και άλλους επαγγελματίες υγείας (www.brmc.com).

Για την εισαγωγή στο πρόγραμμα, το πρώτο βήμα είναι να καθοριστεί αν υπάρχει πρόβλημα και σε τι βαθμό υπάρχει. Ένας ειδικευμένος ψυχολόγος ή κοινωνικός λειτουργός με τα κατάλληλα εργαλεία και τεχνικές αναγνωρίζει το αν υπάρχει εθισμός και σε τι βαθμό και προτείνει την ανάλογη θεραπεία. Έκτοτε, σε συνεργασία με το υπόλοιπο προσωπικό το άτομο μπαίνει σε πρόγραμμα και η θεραπεία ξεκινά (www.brmc.com).

Οι ασθενείς που έρχονται στη κλινική είναι συνήθως παραπομπές από ψυχιάτρους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, από διάφορα προγράμματα όπως προγράμματα βοήθειας υπαλλήλων, ασφαλιστικές εταιρίες, οργανισμοί διαχείρισης περίθαλψης, από φίλους και μέλη οικογένειας εξαρτημένων κ.α. Οι παραπομπές είναι εμπιστευτικές και μπορούν να γίνουν από τον καθένα. Το BRMC δεν κάνει διακρίσεις

όσο αφορά την υποδοχή των ασθενών. Δέχεται ασθενής ανεξαρτήτου φύλου, θρησκείας, φυλής, καταγωγής, ηλικίας και αναπηρίας (www.brmc.com).

Τέλος, το BRMC προσφέρει μοναδικές και εξειδικευμένες μεθόδους επεξεργασίας για την ανάκτηση ελέγχου του διαδικτύου. Θεωρεί το διαδίκτυο ως εργαλείο για τη παραγωγική σκέψη και σε αντίθεση με άλλες τεχνικές αποτοξίνωσης που χρησιμοποιούν μοντέλα της αποχής, αυτό επικεντρώνεται σε υγιεινές επιλογές της χρήσης του διαδικτύου. Διδάσκει μια «ψηφιακή δίαιτα», έτσι ώστε οι χρήστες να μπορούν να μάθουν να ελέγχουν και να χρησιμοποιούνε την τεχνολογία σωστά και με υπεύθυνο τρόπο. Η υποστήριξη της οικογένειας και η συμμετοχή της στο πρόγραμμα είναι πολύ σημαντική και ενθαρρυντική για τον χρήστη (www.brmc.com).

5.2.5 THE RANCH

Μια ιδανική εγκατάσταση στο Nashville της Tennessee, στην Αμερική, προσφέρεται για την αντιμετώπιση και θεραπεία εθιστικών και ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών. Το RANCH είναι ένα μονοπάτι για επούλωση και ελπίδα εθιστικών συμπεριφορών (www.recoveryranch.com).

Το πρόγραμμα RANCH προσφέρει τα εξής:

- ✓ Ειδικεύεται στη θεραπεία και αποτοξίνωση των εθιστικών και ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών όπως εθισμό στο αλκοόλ/ ναρκωτικά/ διαδίκτυο, διατροφικές διαταραχές, εθισμό στο σεξ,/τυχερά παιχνίδια και στις τραυματικές διαταραχές.
- ✓ Αποτελεί ολοκληρωμένο κέντρο αποκατάστασης
- ✓ Πλήρη θεραπευτική αντιμετώπιση για άνδρες και γυναίκες των 18 ετών και άνω
- ✓ Δύο ατομικές συνεδρίες την εβδομάδα
- ✓ Βιωματικές θεραπείες με έμφαση στην επίλυση βασικών θεμάτων
- ✓ Μακροπρόθεσμο, εκτεταμένο πρόγραμμα φροντίδας 28 ημερών
- ✓ Ιατρικώς υποβοηθούμενη αποτοξίνωση (www.recoveryranch.com).

Όσο αφορά τη θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο, οι υπηρεσίες που προσφέρονται είναι οι εξής:

- Παραδοσιακή θεραπεία. Ο θεραπευτής βοηθάει τον εξυπηρετούμενο να φθάσει στη ρίζα του προβλήματος, μέσω ειδικών τεχνικών που χρησιμοποιεί για να τον βοηθήσει, να βρει τι ακριβώς φταίει για τον εθισμό του. Με την περαιτέρω παροχή συμβουλών, μαθαίνει να νικάει τους καταναγκασμούς του.
- Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία. Εδώ χρησιμοποιούνται τεχνικές για αλλαγή της σκέψης και της συμπεριφοράς, ώστε να ηττηθεί ο εθισμός στο διαδίκτυο.
- Ομαδική θεραπεία. Ο εξυπηρετούμενος μπορεί να συμμετέχει σε ομάδες

αυτοβοήθειας και να παίρνει υποστήριξη από ανθρώπους που έχουν νικήσει τον εθισμό. Ο θεραπευτής βρίσκεται σε ρόλο ηγέτη και κατευθύνει την ομάδα.

➤ Οικογενειακή θεραπεία. Η οικογένεια παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην ενίσχυση της συμμετοχής του χρήστη στο πρόγραμμα, όσο και στην εξάλειψη της συμπεριφοράς του και στην πλήρη αποκατάσταση του.

➤ Θεραπεία κατ'οίκον. Σε πολύ βαριές περιπτώσεις μπορεί να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα κατ'οίκον. Δεν υπάρχουν πολλά προγράμματα που χρησιμοποιούν την μέθοδο κατ'οίκον σε εθισμένους χρήστες διαδικτύου. Παρόλα αυτά σε μερικές περιπτώσεις χρειάζεται να ακολουθηθεί αυτό το είδος παρέμβασης (www.recoveryranch.com β).

Το Ranch ενσωματώνει ένα πρόγραμμα τριών μηνών, σε 28 μέρες με αυξομειώσεις. Μερικοί κάτοικοι, μπορούν να μείνουν στο πρόγραμμα έως και έξι μήνες, η ελάχιστη παραμονή όμως είναι 28 μέρες. Τα άτομα που είναι κατάλληλα για το κέντρο, πρέπει να πληρούν τα εξής κριτήρια:

- Ηλικία 18 ετών και άνω.
- Πρόθυμοι να δεσμευτούν και να συμμετάσχουν σε ένα δομημένο πρόγραμμα επούλωσης / θεραπείας.
- Πρέπει να είναι ιατρικώς σταθεροί και χωρίς αυτοκτονικό ιδεασμό.
- Πρέπει να είναι αυτόνομοι και να καλύπτουν τις ανάγκες τους (www.recoveryranch.com).

5.2.6 NIGHTINGALE HOSPITAL

Στο Nightingale Hospital, η θεραπεία για όλα τα είδη του εθισμού είναι προσβάσιμη στο Λονδίνο, χάρη στην λειτουργία εξωτερικών ιατρείων, κέντρων ημέρας ασθενών και ενδονοσοκομειακών προγραμμάτων θεραπείας για τον εθισμό. Η θεραπεία της απεξάρτησης είναι σταδιακή και επιτρέπει την ομαλή και με υποστήριξη μετάβαση του χρήστη από την οξεία φάση του εθισμού στην πλήρη αποκατάσταση και θεραπεία του (www.nightingalehospital.co.uk).

Η θεραπευτική αντιμετώπιση εφαρμόζεται από έμπειρη διεπιστημονική ομάδα σε ζητήματα εθισμού, που αποτελείται από ψυχίατρους, γενικούς ιατρούς, ειδικούς στον εθισμό θεραπευτές και ειδικούς νοσηλευτές. Η ομάδα των θεραπειών, περιλαμβάνει ψυχολόγους, θεραπευτές που εφαρμόζουν την γνωστική συμπεριφορική θεραπεία, θεραπευτές οικογένειας και λογοθεραπευτές, όλοι τους ειδικευμένοι σε ένα ευρύ φάσμα κλάδων, όπως είναι η ενίσχυση των κινήτρων και η Θεραπεία Δώδεκα Βημάτων (www.nightingalehospital.co.uk).

Θεραπευτική προσέγγιση για τον τεχνολογικό εθισμό.

Μέσα από τη θεραπεία, την εκπαίδευση σχετικά με τον εθισμό και τις εναλλακτικές προσεγγίσεις στόχος του προγράμματος είναι, να εξασφαλιστούν οι γνώσεις και οι δεξιότητες αντιμετώπισης για την επαναφορά του χρήστη στην καθημερινότητα του, χωρίς τη βοήθεια χορήγησης χημικών ουσιών, που εξαλείφουν τις εθιστικές συμπεριφορές.

Τα θεραπευτικά προγράμματα καλύπτουν όλο το φάσμα για την αντιμετώπιση των εθισμών (ναρκωτικά, αλκοόλ, τυχερά παιχνίδια, διαδίκτυο) και συνδυάζει εξατομικευμένα προγράμματα παρέμβασης, με σύγχρονες θεραπείες. Η προσέγγιση της μονάδας αυτής, για την αντιμετώπιση του τεχνολογικού εθισμού συνδυάζει επιμέρους προγράμματα με θεραπείες, που βασίζονται στα τρέχοντα κλινικά στοιχεία. Τα τρία βασικά στοιχεία είναι τα εξής:

Διαπροσωπική Θεραπεία: Δίνοντας έμφαση στην διαπροσωπική ευαισθησία και στον τρόπο που αυτή σχετίζεται με την δυσφορία που δημιουργείται στην πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία που το άτομο προσπαθεί να αναπτύξει με άλλους ανθρώπους.

Υγιεινή της τεχνολογίας: Κατά την οποία διερευνάται η έννοια της σχέσης

ανάμεσα στον χρήστη και την τεχνολογία έστω και αν αυτή εκφράζεται μέσω ενός τηλεφώνου, ενός παιχνιδιού ή μιας κοινωνικής πλατφόρμας δικτύωσης όπως το Facebook. Αυτό υποστηρίζεται από άλλες θεραπείες, συμπεριλαμβανομένων της γνωστικής – συμπεριφορικής θεραπείας, της θεραπείας Χαλάρωσης και Ύπνου οι οποίες εστιάζουν στη διαχείριση της ενέργειας ή το επίπεδο της διέγερσης που ακολουθεί την παρατεταμένη ενασχόληση με τα παιχνίδια και επικεντρώνεται στο πώς ο ίδιος ο χρήστης να «κλείσει και να αποσυνδεθεί».

Δεξιότητες Ζωής και Υγείας: Αφορούν στην φροντίδα του σώματος και το αίσθημα του να είναι ο χρήστης καλά μέσα σε αυτό. Παρατεταμένες περιόδους εθισμού όχι μόνο διακινδυνεύουν την σταθερότητα, στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων της ζωής στον εξωτερικό κόσμο, αλλά και επηρεάζουν αρνητικά το άτομο με συνέπεια την κακή διατροφή και την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας.

Τα προγράμματα θεραπείας μπορούν να περιλαμβάνουν :

- Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία.
- Ενίσχυση των κινήτρων.
- Σχέδιο ανάρρωσης.
- Πρόληψη και η εκπαίδευση.
- Δεξιότητες ζωής.
- Διαχείριση θυμού.
- Θεραπεία ύπνου.
- Θεατρική Ομάδα.
- Ομάδα τεχνών.
- Πρόγραμμα ευεξίας όπως η διατροφή και η σωματική άσκηση.

5.3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

5.3.1 ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ – 18 ΑΝΩ

Το τμήμα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου δημιουργήθηκε στα πλαίσια της λειτουργίας της Μονάδας Απεξάρτησης 18Ανω του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής "Δαφνί", από το 2009 έως και σήμερα. Το πρόγραμμα θεραπείας του που εφαρμόζεται απευθύνεται μόνο σε ενήλικες που πάσχουν από εθισμό στο διαδίκτυο ανεξάρτητα αν συνυπάρχει και κάποια άλλη ψυχική συνδρομή (www.iatronet.gr).

Η βοήθεια που παρέχει το πρόγραμμα αντιστοιχεί σε περίπου εκατόν πενήντα περιστατικά ετησίως. Η πρώτη επαφή με το τμήμα, συνήθως πραγματοποιείται από τους γονείς νεαρών ενηλίκων, οι οποίοι ενημερώνονται για την θεραπευτική γραμμή του προγράμματος και στη συνέχεια εντάσσονται τα πάσχοντα παιδιά τους για την αντιμετώπιση του εθισμού τους στο διαδίκτυο (www.cyberinsurancegreece.com).

Η διεπιστημονική ομάδα του τμήματος προβληματικής χρήσης του διαδικτύου εντάσσει στα πρόγραμμα του παράλληλη θεραπεία εξαρτήσεων, αναγνωρίζοντας την ανάγκη ύπαρξης τους από τις βιβλιογραφικές αναφορές με την πραγματικότητα, των περιστατικών που διαχειρίζονται. Δηλαδή υπάρχει συσχετισμός του εθισμού στο διαδίκτυο, με τη χρήση ψυχοτρόπων ουσιών καθώς και διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων. Σύμφωνα με τα παραπάνω, η Μονάδα Απεξάρτησης του 18Ανω έχει συγκροτήσει εξειδικευμένο Κέντρο Υποδοχής και αντιμετώπισης αυτών των περιπτώσεων αλλά και σε συνεργασία με τα αντίστοιχα τμήματα της Μονάδας (www.18ano.gr).

Το κέντρο υποδοχής απευθύνεται σε άτομα εξαρτημένα ή μη από ουσίες τα οποία είχαν ή έχουν παρουσιάσει εξαρτητική συμπεριφορά στο Ίντερνετ.

Οι υπηρεσίες που παρέχουν είναι:

- 1) Ατομική και ομαδική ψυχοθεραπεία.
- 2) Ομάδες τέχνης και σωματικής έκφρασης.
- 3) Εναλλακτικές ομάδες ψυχοεκπαιδευτικού χαρακτήρα (www.18ano.gr).

Το πρόγραμμα απεξάρτησης από τον εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνει:

Πριν την έναρξη της θεραπείας.

Η έναρξη της θεραπείας προϋποθέτει την εκούσια συναίνεση του θεραπευόμενου, ώστε το άτομο να επιθυμεί να συμμετέχει στις θεραπευτικές παρεμβάσεις. Επίσης, την συμμετοχή της οικογένειας στο θεραπευτικό πρόγραμμα, πριν την έναρξη της απεξάρτησης για να υπάρχει ενδυνάμωση και παράλληλη στήριξη του ατόμου στην προσπάθεια του, καθώς και την πρόληψη υποτροπών (www.iatronet.gr).

Τα στάδια και οι κύριες έννοιες του θεραπευτικού προγράμματος

Η θεραπεία για την απεξάρτηση από το διαδίκτυο περιλαμβάνει τρία στάδια:

- Την υποδοχή και ευαισθητοποίηση
- Την ψυχολογική Απεξάρτηση
- Την μεταθεραπευτική παρακολούθηση (www.cyberinsurancegreece.com).

Υποδοχή και ευαισθητοποίηση

Η πρώτη επαφή με τον εθισμένο, γίνεται από τον ψυχολόγο της θεραπευτικής ομάδας και πραγματοποιούν τις πρώτες δύο με τρεις συνεδρίες. Στην συνέχεια ερωτηματολόγια και παραπέμπεται για ψυχιατρική εκτίμηση. Η θεραπευτική παρέμβαση που υποχρεούται ο θεραπευόμενος να συμμετέχει είναι η εβδομαδιαία ατομική του συνεδρία και η συμμετοχή του στην ομάδα ευαισθητοποίησης. Αυτή η πρώτη φάση, στοχεύει στην αποσαφήνιση, την ενίσχυση του θεραπευτικού αιτήματος και τη σύναψη θεραπευτικού συμβολαίου (συμφωνία τήρησης ορίου 2 ωρών χρήσης του διαδικτύου την ημέρα και μηδενικός χρόνος στην εφαρμογή εθισμού). Στην περίοδο της κινητοποίησης, η είσοδος του θεραπευόμενου σε ομαδικές διαδικασίες δεν προϋποθέτει την αποχή από τη χρήση του διαδικτύου. Η διάρκεια της φάσης αυτής είναι τρεις περίπου μήνες σύμφωνα με το βαθμό εκπλήρωσης των στόχων από τον θεραπευόμενο (www.cyberinsurancegreece.com).

Ψυχολογική Απεξάρτηση

Με την επιτυχημένη ολοκλήρωση της προηγούμενης φάσης και του αποχαιρετισμού της ομάδας ευαισθητοποίησης ακολουθεί η ένταξη στην ομάδα ψυχοθεραπείας. Οι προϋποθέσεις για την είσοδο στην ομάδα, είναι η διάρκεια και η σταθερότητα της αποχής από το διαδίκτυο, η ποιότητα της θεραπευτικής συμμαχίας και η ύπαρξη ενός πυρήνα θεραπευομένων με υγιείς μεταξύ τους σχέσεις για την έναρξη λειτουργίας της. Παράλληλα, υλοποιούνται ατομικές συναντήσεις και η διαδικασία την ένταξη στην ομάδα δραματοθεραπεία και την ομάδα θεατρικής έκφρασης με τα ίδια ποιοτικά χαρακτηριστικά. Τέλος, ο θεραπευόμενος συμμετέχει στην ομάδα πλαισίου που αποτελείται από το σύνολο των ομάδων ψυχοθεραπείας, της φάσης της ψυχολογικής απεξάρτησης και το σύνολο των μελών της θεραπευτικής ομάδας. Οι θεραπευτικοί στόχοι στη φάση αυτή είναι, η συνειδητοποίηση της εξάρτησης και η αναγνώριση των αιτίων της, η σταθεροποίηση της αποχής και η καλλιέργεια διαπροσωπικών δεξιοτήτων και δεσμών αποτρεπτικών για υποτροπή σε επόμενη φάση (www.cyberinsurancegreece.com).

Μεταθεραπευτική Παρακολούθηση

Το στάδιο της μεταθεραπευτικής παρακολούθησης περιλαμβάνει δεκαπενθήμερες ατομικές και ομαδικές συνεδρίες για έξι μήνες. Στην περίοδο της μεταθεραπευτικής παρακολούθησης βασικός στόχος είναι η διατήρηση του θεραπευτικού αποτελέσματος και η πρόληψη της υποτροπής. Ο στόχος αυτός, συνιστά την αναζήτηση και εδραίωση άλλων ρόλων και δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα του θεραπευόμενου, οι οποίοι θα ενδυναμώνουν το θετικό συναίσθημα που χρειάζεται και να τον προστατέψουν από ζημιογόνες συνθήκες και σχέσεις. Η αυτονόμηση και η διαφοροποίηση, με τη συστημική έννοια, του θεραπευόμενου από το περιβάλλον προέλευσης του, αποτελούν προϋποθέσεις ολοκλήρωσης της φάσης αυτής (www.cyberinsurancegreece.com).

Παράλληλη Παρέμβαση

Κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής παρέμβασης στο σύνολο της συμμετέχουν τα σημαντικά πρόσωπα του άμεσου περιβάλλοντος του θεραπευόμενου μέσα από συνεδρίες παράλληλης παρέμβασης (www.cyberinsurancegreece.com).

Θεραπευτική Ομάδα

Η θεραπευτική ομάδα του τμήματος αποτελείται από ψυχίατρο, κλινικούς ψυχολόγους, δραματοθεραπευτή, νοσηλεύτρια, κοινωνική λειτουργό, ειδικούς θεραπευτές και έναν τεχνικό πληροφορικής (www.cyberinsurancegreece.com).

Συνοψίζοντας, η επιτυχημένη έκβαση της θεραπευτικής παρέμβασης, στηρίζεται στην ανάπτυξη της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας, προαγωγής της ψυχικής αντοχής και υγείας, ενημέρωση σχετικά με το ζήτημα της εξαρτητικής συμπεριφοράς. Ακόμη, σημαντικό είναι οι νέοι να μεγαλώνουν μέσα σε λειτουργικές οικογένειες, να αποκτούν κοινωνικές δεξιότητες, να συνάπτουν ουσιαστικές σχέσεις, αθλητισμό και τις τέχνες, να εκφράζουν ελεύθερα τη γνώμη τους και τα συναισθήματά τους (www.iatronet.gr).

5.3.2. ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΤΜΗΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών Νοσοκομείο Παίδων «Πάυλου και Αγλαΐας Κυριακού» αποτελεί μία σύγχρονη δομή που ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά των εφήβων και προσφέρει υπηρεσίες σε έφηβους 11-18 ετών και στις οικογένειές τους, σχετικά με οποιοδήποτε αίτημα (οργανικά-χρόνια νοσήματα, θέματα ανάπτυξης, ενδοκρινολογικά, γυναικολογικά, διαταραχής και διαταραχές, μαθησιακά, ψυχοκοινωνικά κ.α) (youth-health.gr).

Από τον Ιούνιο του 2007, οι έφηβοι απευθύνονταν στην «Μ.Ε.Υ» για προβλήματα σχετικά με την ορθότητα στη χρήση του διαδικτύου. Δημιουργήθηκε λοιπόν η ανάγκη να διερευνηθεί το συγκεκριμένο ζήτημα και πλέον, η μονάδα ασχολείται σε πολλά επίπεδα (κλινικό, εκπαιδευτικό και ερευνητικό) σχετικά με την διαδικτυακή ασφάλεια, προκειμένου να ανταποκριθεί στις ανάγκες των νέων και των οικογενειών του (youth-health.gr).

Το Τμήμα Ασφάλειας του Διαδικτύου της Μ.Ε.Υ. παρέχει φροντίδα και εξατομικευμένη προσέγγιση – αντιμετώπιση των αναγκών των παιδιών και των εφήβων που απευθύνονται στο τμήμα με αιτήματα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου, π.χ. ακατάλληλο περιεχόμενο, εκφοβισμός, κακοποίηση, συμπεριφορές εξάρτησης κ.α (youth-health.gr).

Παράλληλα, η συμβουλευτική που παρέχεται είναι ιδιαίτερα βοηθητική σχετικά με τη δημιουργική απασχόληση στο διαδίκτυο και την αντιμετώπιση των κινδύνων που ενέχει. Πάνω από 500 έφηβοι προσήλθαν στο τμήμα με συμπεριφορές εξάρτησης, ενώ το 80% των προσερχόμενων εφήβων για άλλο αίτημα χρειάζονται υποστήριξη σε θέματα ορθής διαδικτυακής διαχείρισης (youth-health.gr).

Καλό θα ήταν να αναφερθεί, η θεραπευτική παρέμβαση του Τ.Α.Δ. στην φροντίδα εξαρτημένων ατόμων που έχουν παρουσιάσει αυτοκτονική συμπεριφορά. Από την ενημέρωσή μας στην Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (Παράτημα ΙΙ), περίπου 200 άτομα αποπειράθηκαν να αυτοκτονήσουν, εκ των οποίων τα πενήντα ήταν ανήλικοι, από το σύνολο των 1210 περιπτώσεων που εκδήλωσαν πρόθεση αυτοκτονίας μέσω διαδικτύου στην Ελλάδα.

5.3.3 «ΕΙΔΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ» ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΥ Γ.Ν.Θ.

Το «ειδικό ιατρείο» λειτουργεί από το Σεπτέμβρη του 2008, στα τακτικά εξωτερικά ιατρεία της ψυχιατρικής κλινικής του Ιπποκράτειου νοσοκομείου Θεσσαλονίκης. Ο σκοπός της δημιουργίας του, είναι η παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών υγείας, σχετικά με την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και τους εφήβους από τη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου. Τα κλινικά περιστατικά του «ειδικού ιατρείου» αναλαμβάνει διεπιστημονική ομάδα ψυχικής υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων με επιστημονικά υπεύθυνο τον κ. Χριστιανόπουλο Κρίτων και υπεύθυνο σχεδιασμού και οργάνωσης τον κ. Σιώμο Κωνσταντίνο (www.hasiad.gr).

Η παρέμβαση του ιατρείου στηρίζεται:

A) Στην εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών που προβαίνουν σε προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου

B) Στην διάγνωση του εθισμού με βάση την Κλίμακα εθισμού των εφήβων στους Η.Υ (Κ.Ε.ΕΦ.Υ) (Σιώμος και συν 2008) και την κλίμακα YDQ (Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction), των 8 ερωτήσεων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, βασισμένο στα κριτήρια του DSM-IV για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι το οποίο μεταφράστηκε στην Ελληνική γλώσσα.

Γ) Στην θεραπευτικές μεθόδους που εφαρμόζονται στα άτομα με διαγνωσμένη εξάρτηση από το διαδίκτυο. Συγκεκριμένα:

- Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια.
- Εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης και εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο.
- Γνωστικοσυμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.
- Φαρμακοθεραπεία, συστήνεται σε περιπτώσεις συννοσηρότητας (ψυχικές διαταραχές) (www.hasiad.gr).

Επίσης, στην Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων του Ιπποκράτειου νοσοκομείου Θεσσαλονίκης παρέχεται φροντίδα ενδονοσοκομειακής νοσηλείας, σε σοβαρά περιστατικά, όπως η εκδήλωση πρόθεσης αυτοκτονίας, άτομα με έντονη κλινική συμπτωματολογία εθισμού στο διαδίκτυο παράλληλα με άλλες ψυχικές διαταραχές (www.hasiad.gr).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



<http://www.et-online.gr/default.asp?pid=19&la=1&arc=4&art=239&nwID=20>

6.1 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

«Η κοινωνική εργασία είναι μία υπηρεσία η οποία παρέχεται από έναν άνθρωπο, τον κοινωνικό λειτουργό, προς ένα ή περισσότερα άτομα προκειμένου να αντιμετωπίσουν ικανοποιητικά τις δυσκολίες που συναντούν στα πλαίσια της ατομικής ή της συλλογικής τους ζωής» (Καλλινικάκη 1998). Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού, στην διαδικασία αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού, είναι πολυδιάστατος καθώς διαδραματίζει ρόλο:

- ✓ Συμβουλευτικό
- ✓ Υποστηρικτικό
- ✓ Καθοδηγητικό
- ✓ Μεσολαβητικό
- ✓ Παρακινητικό
- ✓ Συνηγόρου
- ✓ Διαχειριστή περιπτώσεων

Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού, είναι περισσότερο υποστηρικτικός, ως προς την προσπάθεια του θεραπευόμενου να διατηρήσει την αποχή από το διαδίκτυο. Ο κοινωνικός λειτουργός υποβοηθά, ενδυναμώνει, προωθεί τόσο τα ίδια τα άτομα, όσο και τις οικογένειες τους, τις ομάδες, τις κοινότητες, στη βελτίωση της κοινωνικής τους λειτουργικότητας (Σταθόπουλος, 2005).

Κύριος στόχος ωστόσο του κοινωνικού λειτουργού, ανεξαρτήτως της μορφής που θα λάβει η θεραπευτική διαδικασία, είναι να βοηθήσει, να κατευθύνει τον θεραπευόμενο, επιδιώκοντας ουσιαστικά την αφύπνιση και την κινητοποίηση του. Σημαντικό παράγοντα στην επιτυχή έκβαση της θεραπευτικής διαδικασίας, κατέχουν οι βασικές αρχές, στις οποίες οφείλει να στηρίζεται ο κοινωνικός λειτουργός και οι οποίες αφορούν στην ατομικότητα, στην εχεμύθεια, στην αποδοχή του άλλου, στην υιοθέτηση μη κριτικής στάσης, στην ελεγχόμενη συναισθηματική εμπλοκή, στην σκόπιμη

έκφραση συναισθημάτων.(Καλλινικάκη, 1998).

Ο κοινωνικός λειτουργός, παράλληλα με τη διαδικασία απεξάρτησης του θεραπευόμενου, θα πρέπει να εντάξει σε συμβουλευτικό – θεραπευτικό πρόγραμμα και τα του οικογενειακού περιβάλλοντος του εθισμένου διαδικτυακού χρήστη, καθώς για το επιτυχές αποτέλεσμα της διαδικασίας απεξάρτησης, σημαντικό ρόλο κατέχει το υγιές περιβάλλον στο οποίο θα διαβιώνει, κατά τη διαδικασία επανένταξης στην καθημερινότητα. Αξίζει να τονιστεί, ότι το στάδιο επανένταξης του θεραπευόμενου είναι εξίσου καθοριστικής σημασίας καθώς και ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού. Στο στάδιο της κοινωνικής επανένταξης, ο θεραπευόμενος πλέον θα πάψει να είναι προστατευόμενος και θα καλείται να ξεκινήσει μία ζωή με καινούργια δεδομένα, μία καθημερινότητα, στην οποία το άτομο θα πρέπει να απολαμβάνει (Καλλινικάκη, 1998).

6.2 ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

6.2.1 Στοιχεία Ερευνών

Το διαδίκτυο αποτελεί έναν καινούριο κόσμο, αρκετά ελκυστικό σε άτομα κάθε ηλικίας, παρόλα αυτά δεν είναι παιχνίδι και ούτε θα πρέπει να αντιμετωπίζεται κατά αυτό τον τρόπο. Σύμφωνα με τους ειδικούς η πλοήγηση στο διαδίκτυο, δε θα πρέπει να υπερβαίνει την 1,5 ώρα ανά ημέρα. Κατά την διάρκεια της πλοήγησης θα πρέπει να αποφεύγεται η συνομιλία με αγνώστους, άτομα άγνωστα που κρύβονται πίσω από την ανωνυμία του διαδικτύου. Επίσης δεν θα πρέπει να παρέχονται τα προσωπικά στοιχεία σε κανέναν, όπως την διεύθυνσή, το τηλέφωνο, οι προσωπικές φωτογραφίες (Μούρτος, 2014: 30).

«Η σημερινή πραγματικότητα είναι διαμορφωμένη ως εξής:

- Σχεδόν ½ χρήστες δεν χρησιμοποιούν μέτρα προστασίας και προφύλαξης (Passwords, Security Software ή Back Up).
- Μόνο το 26% έχει λογισμικό για Mobile Security με αυξημένους

μηχανισμούς προστασίας.

- Το 57% δεν γνωρίζει ότι υπάρχουν τέτοια λογισμικά προγράμματα.

-

Αντιλήψεις των χρηστών σχετικά με την επικινδυνότητα των ασύρματων δικτύων (Wi-Fi):

Το 56% έχουν πρόσβαση σε λογαριασμούς Κοινωνικών Δικτύων.

Το 29% έχουν πρόσβαση σε Τραπεζικό λογαριασμό.

Τα 3/10 δεν κάνουν πάντα αποσύνδεση (Log Off) μετά από χρήση δημοσίων ελεύθερων Wi-Fi συνδέσεων.

Το 54% έχει πρόσβαση σε λογαριασμό E-Mail

Το 29% κάνει αγορές On-Line

Το 39% δεν παίρνει κανένα ειδικό μέτρο για προστασία όταν χρησιμοποιούν δημόσια Wi-Fi» (Μούρτος 2014: 30).»

«Οι πιο σοβαρές απειλές ασφάλειας είναι οι εξής :

- Παραβίαση Δεδομένων - data breaches.
- Απώλεια Δεδομένων - data lost.
- Πρόσβαση στα διαπιστευτήρια - access to credentials - account hijacking.
- Ανασφαλείς διεπαφές - insecure interfaces and APIs.
- Άρνηση Εξυπηρέτησης - Denial of service.
- Κακόβουλοι χρήστες, λογισμικό - malicious insiders.
- Διαχείριση Δεδομένων - Data Handling.
- Κατάχρηση Σύννεφου - Cloud abuse.
- Ευπάθειες Τεχνολογίας - tech vulnerabilities» (Μούρτος 2014 : 30).»

Επίσης, σύμφωνα με έρευνα που έλαβε χώρα στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής το 2014, έδειξε ότι οι αμερικανοί πολίτες, έχουν εξαιρετικά χαμηλή γνώση όσον αφορά το διαδίκτυο. Στην έρευνα συμμετείχαν περισσότερα από χίλια (1000) άτομα, από όλες τις κοινωνικό – οικονομικές τάξεις, αλλά και διάφορα επίπεδα μόρφωσης και προέκυψε ότι μόνο το 23% γνώριζαν την διαφορά, μεταξύ του Διαδικτύου και του Παγκόσμιου Ιστού.(www.pewinternet.org).

Άλλα στοιχεία έδειξαν ότι το 34% των ερωτηθέντων, γνώριζαν τι είναι ο Νόμος του Moore, που αναφέρεται στον αριθμό των τρανζίστορ που μπορούν να υπάρξουν σε ένα τσιπ υπολογιστή. Επιπλέον, το 44% απάντησε «αλήθεια», όταν ρωτήθηκε αν «ιδιωτική πολιτική σημαίνει, ότι η εταιρεία κρατά τις πληροφορίες των χρηστών “εμπιστευτικές”, γεγονός που δεν ισχύει όλες τις φορές. (www.pewinternet.org).

Το χαμηλό σύνολο ικανοτήτων δεν είναι απολύτως δική τους υπαιτιότητα, καθώς είναι καθαρά συστημικό. Οι περισσότεροι άνθρωποι λαμβάνουν τη βασική εκπαίδευση στα σχολεία, αλλά το δημόσιο το εκπαιδευτικό σύστημα των Η.Π.Α., δεν έχει ακόμα τονίσει πλήρως, τη σημασία του να συμπεριληφθεί η επιστήμη των υπολογιστών, ως ένα βασικό πρόγραμμα στο σχολείο. Η εκπαίδευση πάνω στην επιστήμη των υπολογιστών και του διαδικτύου, θα πρέπει να είναι εξίσου σημαντική όσο αυτή που αφορά τα μαθηματικά, τις τέχνες κλπ. (www.pewinternet.org).

6.2.2 Κανόνες για την ασφαλή πλοήγηση

Σύμφωνα με την Υποδιεύθυνση Διώξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, για να διασφαλιστεί η ασφαλής πλοήγηση, καλό θα είναι να αποφεύγεται η αποκάλυψη προσωπικών λεπτομερειών στο διαδίκτυο. Οι προσωπικές λεπτομέρειες μπορούν να περιλαμβάνουν το πραγματικό όνομα του χρήστη, τη διεύθυνση της κατοικίας του, το όνομα του σχολείου όπου φοιτά, τον αριθμό του προσωπικού του τηλεφώνου και φωτογραφίες που απεικονίζεται ο ίδιος (Πρακτικά Συνεδρίου, 2015γ).

Συστήνεται στον χρήστη, να μην δίνει τα προσωπικά του στοιχεία σε διάφορες ιστοσελίδες, όπως και να μην αποκαλύπτει σε κανέναν τους προσωπικούς του κωδικούς που δίνουν πρόσβαση σε προσωπικούς του ηλεκτρονικούς λογαριασμούς. Επιπλέον, θα

πρέπει να καταστεί σαφές, ότι οποιαδήποτε προσωπική πληροφορία δημοσιευτεί στο διαδίκτυο, εκείνη τη στιγμή παύει να είναι προσωπική και γίνεται δημοσίως προσβάσιμη, από παντού στον κόσμο (Πρακτικά Συνεδρίου, 2015γ).

Κατά την παραμονή του χρήστη στο διαδίκτυο, είναι ανέφικτος ο εφησυχασμός. Επιπροσθέτως, θα πρέπει να αποφεύγεται επιμελώς το άνοιγμα μηνυμάτων, των οποίων ο αποστολέας είναι άγνωστος στον χρήστη, διότι υπάρχει κίνδυνος να πέσει θύμα κάποιου χάκερ (hacker). Όσον αφορά τις διαδικτυακές αγορές, αυτές θα πρέπει να γίνονται πάντα με την επίβλεψη κάποιου ενήλικα και όχι αποκλειστικά από τα παιδιά μόνο, για να διασφαλιστεί η μετάβαση στην γνήσια διεύθυνση της σελίδας και όχι σε άλλη, πλαστή (Πρακτικά Συνεδρίου, 2015γ).

Επίσης, συστήνεται στον χρήστη να μην μεταβαίνει σε άγνωστες ιστοσελίδες, διότι είναι αδύνατο να γνωρίζει ποιος βρίσκεται στην άλλη άκρη της οθόνης και υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να κολλήσει κάποιο ιό. Οι κανόνες διαδικτυακής συμπεριφοράς του χρήστη δεν αφορούν μόνο στο πώς θα προστατευθεί ο ίδιος, αλλά και στην γενικότερη συμπεριφορά που οφείλει να επιδείξει κατά την περιήγησή του. Αυτό σημαίνει ότι κανένας χρήστης δεν έχει το δικαίωμα να προσβάλλει, να κατηγορεί ή ακόμα και να εκφοβίζει κάποιον άλλο χρήστη στο διαδίκτυο. Παρόλα αυτά, εάν εντοπιστούν τέτοιου είδους συμπεριφορές, που χαρακτηρίζονται ανάρμοστες, ο χρήστης δεν προστατεύεται από την ανωνυμία, η Υποδιεύθυνση Ηλεκτρονικού Εγκλήματος έχει τόσο τον εξοπλισμό όσο και το ανθρώπινο δυναμικό, που είναι σε θέση να εντοπίσει τα ηλεκτρονικά του ίχνη (Πρακτικά Συνεδρίου, 2015γ).

Ακόμη, ο χρήστης πρέπει να επιδείξει την απαραίτητη προσοχή στις συνομιλίες αλλά και τις γνωριμίες που δημιουργεί, όταν είναι σε σύνδεση γιατί είναι αδύνατο να γνωρίζει τις πραγματικές προθέσεις, αυτού που βρίσκεται στην άλλη άκρη της σύνδεσης. Στην περίπτωση που ο χρήστης είναι ανήλικος, θα ήταν συνετό να αναφέρει στους γονείς ή τους κηδεμόνες του, οτιδήποτε συμβεί κατά την διάρκεια της περιήγησής του και του δημιουργήσει φόβο ή ανησυχία. Εν συνεχεία, απαραίτητη θεωρείται η αποφυγή της συνάντησης με αγνώστους από το διαδίκτυο, ειδικά χωρίς να έχει λάβει σχετική άδεια για αυτό από τους γονείς του, γιατί κάτι τέτοιο θα μπορούσε να θέσει σε άμεσο κίνδυνο τον ανήλικο. Επίσης οι ανήλικοι χρήστες θα πρέπει να μένουν μακριά από περιεχόμενο, που αφορά αποκλειστικά και μόνο ενηλίκους. Τέλος,

συστήνεται στον χρήστη, να προσέχει το πλήθος των ωρών που βρίσκεται στον υπολογιστή και να προβαίνει σε συχνά διαλείμματα, γιατί πάντα ελοχεύει ο κίνδυνος του εθισμού (Πρακτικά Συνεδρίου, 2015γ).

6.2.3 Διαδικτυακό απόρρητο

Το διαδίκτυο δεν είναι και τόσο ασφαλές πλέον, όσο ιστότοποι όπως το Facebook και το Google επεκτείνονται όλο και περισσότερο. Με τον όρο διαδικτυακό απόρρητο, εννοούμε την προστασία της ιδιωτικής μας ζωής στο διαδίκτυο, αλλά και το επίπεδο ασφαλείας των προσωπικών δεδομένων που δημοσιεύονται μέσω αυτού. Είναι ένας ευρύς όρος, που αναφέρεται σε μια ποικιλία παραγόντων, τεχνικών και τεχνολογιών που χρησιμοποιούνται για την προστασία των ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων και επικοινωνιών (Janssen, χ.χ.α).

Η προστασία της ιδιωτικής ζωής στο διαδίκτυο και η ανωνυμία αυτής είναι υψίστης σημασίας για τους χρήστες που σκοπεύουν να προβούν σε μία online αγορά, να επισκεφθούν μία ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης, να συμμετάσχουν σε διαδικτυακά παιχνίδια online. Εάν ένας κωδικός έχει παραβιαστεί ή/και αποκαλυφθεί, η ταυτότητα του θύματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί δολίως ή να κλαπεί.(Janssen, χ.χ.β).

6.2.4 Ασφαλής χρήση διαδικτύου από νέους ανα ηλικία

Ηλικία κάτω των 7 ετών

Η πρώτη επαφή του παιδιού με το διαδίκτυο είναι κα αυτή που θέτει τις βάσεις για την μετέπειτα εξέλιξη του. Τα παιδιά έως 7 ετών λατρεύουν τη ρουτίνα και αυτός είναι και ο καλύτερος τρόπος να αναπτύξουν ασφαλέστερες συνήθειες, ως προς τη χρήση του υπολογιστή. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας χαρακτηρίζονται από μειωμένη κριτική, αλλά και αντιληπτική ικανότητα, ώστε να καταλάβουν το περιεχόμενο του διαδικτύου, όπως είναι για παράδειγμα οι διαφημίσεις. Σε αυτό το στάδιο, είναι σημαντικό οι γονείς, να κατευθύνουν και να εξηγήσουν στα παιδιά ποια είναι η χρήση του διαδικτύου (www.e-yliko.gr).

Σε αυτή την ηλικία είναι προτιμότερο οι γονείς, να θέτουν όρια και κανόνες σε

ότι αφορά τη χρήση του υπολογιστή αλλά και την τοποθεσία του. Καλό είναι η πρόσβαση του στο διαδίκτυο να περιορίζεται σε συγκεκριμένες διευθύνσεις και ο υπολογιστής να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο των παιδιών (www.e-yliko.gr).

Παιδιά ηλικίας 7 έως 9 ετών

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας έρχονται αρκετά συχνά σε επαφή με το διαδίκτυο και ειδικά σε σπίτια φίλων τους. Οι γονείς θα πρέπει να έχουν ήδη θέσει αυστηρά όρια σε σχέση με την χρήση του και τι ιστοσελίδες επιτρέπουν να επισκέπτονται τα παιδιά τους. Οι γονείς εκτός από τους κανόνες και τα όρια που θα πρέπει να έχουν θέσει, θα πρέπει να έχουν ενημερώσει τα παιδιά τους, για το ακατάλληλο διαδικτυακό υλικό και πως θα το αποφύγουν (www.e-yliko.gr).

Η ενημέρωση, η επίβλεψη και η προστασία είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες σε αυτήν την ηλικία σε ότι αφορά το διαδίκτυο. Οι κανόνες καλό είναι να συμφωνούνται από κοινού και να αλλάζουν καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν. Το παιδί θα πρέπει να συμβουλευεται τους γονείς του για διαδικτυακές τοποθεσίες, που δεν γνωρίζει και καλό θα ήταν να μην χρησιμοποιεί διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Επίσης, οι γονείς θα πρέπει να τοποθετούν φίλτρα προστασίας για την αποφυγή πρόσβασης σε ακατάλληλες και επικίνδυνες διευθύνσεις (www.e-yliko.gr).

Παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών

Σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά γνωρίζουν να χρησιμοποιούν αρκετά καλά το διαδίκτυο. Οι γονείς μπορούν να συνεχίζουν να βοηθούν τα παιδιά τους σχετικά με τη σωστή χρήση του διαδικτυου και να τα κατευθύνουν. Μπορούν να τα βοηθούν με τις σχολικές τους εργασίες ή να παίζουν μαζί ηλεκτρονικά παιχνίδια. Το παιδί χρειάζεται ακόμη το γονικό έλεγχο, αλλά αν επιθυμεί να κρυφτεί από την επίβλεψη τους αν τα όρια δεν είναι καλά οριοθετημένα, μπορεί να το κάνει. Ένα παράδειγμα αποτελεί, η ύπαρξη του υπολογιστή στο δωμάτιο του παιδιού (www.e-yliko.gr).

Οι γονείς πρέπει να συμφωνήσουν μαζί με τα παιδιά, σχετικά με το τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν στο διαδίκτυο. Οι γονείς θα πρέπει να του μιλήσουν για την ασφάλεια και το απόρρητο που πρέπει να κρατά, τόσο κατά τη σύνδεση του στα *chat room* όσο και σε δημόσια προφίλ *facebook, twitter* κ.α. (www.e-yliko.gr).

Παιδιά ηλικίας 13 έως 15 ετών

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας χρησιμοποιούν πολύ το διαδίκτυο, τόσο για τις κοινωνικές τους επαφές, όσο και για την αναζήτηση διαφόρων πληροφοριών. Σνηθίζεται οι γονείς σε αυτή τη φάση, να δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν και να κατευθύνουν επαρκώς το παιδί τους. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό είναι, ότι σε αυτή την ηλικία, τα παιδιά πειραματίζονται και δυσκολεύονται να κρατήσουν τα όρια τους (www.e-yliko.gr).

Συνήθως διατηρούν μυστικές δραστηριότητες και οι τεχνικοί περιορισμοί και οι απαγορεύσεις δεν δρουν θετικά. Οι γονείς θα πρέπει να τηρούν αυστηρά τους κανόνες χρήσης υπολογιστή, καθώς και το πού βρίσκεται, να ενημερώνουν και να συζητούν με τα παιδιά τους για τη ασφαλή χρήση του διαδικτύου (www.e-yliko.gr).

Οι έφηβοι είναι παρορμητικοί και πειραματίζονται. Συχνά ανεβάζουν και δημοσιεύουν φωτογραφίες και προσωπικά τους δεδομένα σε δημόσιους ιστότοπους χωρίς σίγουρη ασφάλεια. Οι γονείς θα πρέπει να επαγρυπνούν και να εποπτεύουν τις διαδικτυικές επαφές των εφήβων. Τα παιδιά θα πρέπει να έχουν το θάρρος, να μπορούν να συμβουλευτούν τους γονείς τους σε περιπτώσεις γνωριμιών μέσω δημόσιων ιστοσελίδων (www.e-yliko.gr).

6.2.5 Σύστημα PEGI

Σύμφωνα με το εκπαιδευτικό σύγγραμμα του προγράμματος “Αριάδνη” για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, γίνεται αναφορά από την Σαμαρά, στην ασφάλεια των ανήλικων παικτών και των μέτρων προστασίας που μπορούν να εφαρμοστούν για τα παιχνίδια. Σε αυτό το ζήτημα δίνει τη λύση το σύστημα “Pegi”, όπου διασφαλίζει της ομαλή χρήση παιχνιδιών από τους ανήλικους παίκτες. Το σύστημα “Pegi” (Pan European Game Information), παρέχει βοήθεια στους γονείς σχετικά με την καταλληλότητα του κάθε παιχνιδιού ανά παιδί. Διακρίνεται από την κατηγοριοποίηση του παιχνιδιού ανά ηλικιακή ομάδα και το χαρακτηρισμό του περιεχομένου του (Σαμαρά, 2011).

Στην ηλικιακή κατηγοριοποίηση, το παιχνίδι κρίνεται κατάλληλο και ακίνδυνο

για την ηλικία του παιδιού και όχι σύμφωνα με τον βαθμό της δυσκολίας. Έτσι, οι διαφορετικές ηλικιακές ομάδες που προκύπτουν είναι 3+, 7+, 12+, 16+, 18+. Στο δεύτερο σκέλος του συστήματος, ο χαρακτηρισμός του περιεχομένου περιλαμβάνει επτά ετικέτες οι οποίες καταγράφονται παρακάτω:

«Βία: Το παιχνίδι εμπεριέχει απεικονήσεις βίας.

Ναρκωτικά: Το παιχνίδι απεικονίζει τη χρήση ναρκωτικών ή εμπεριέχει αναφορές σε αυτήν.

Χυδαία γλώσσα: Το παιχνίδι εμπεριέχει χυδαία γλώσσα.

Φόβος: Το παιχνίδι μπορεί να είναι τρομακτικό για τα μικρά παιδιά.

Σεξ: Το παιχνίδι απεικονίζει γυμνό και / ή σεξουαλική συμπεριφορά ή εμπεριέχει σεξουακικές αναφορές.

Διακρίσεις: Το παιχνίδι απεικονίζει διακρίσεις ή εμπεριέχει υλικό που μπορεί να τις ενθαρρύνει.

Τζόγος: Το παιχνίδι παροτρύνει σε τζόγο ή τον διδάσκει (Σαμαρά, 2011).»

Προσθήκη στο σύστημα αποτελεί το *Pegi Online*, όπου παρέχει στους ανήλικους παίκτες καλύτερη προστασία, από την έκθεση τους σε ακατάλληλο περιεχόμενο των διαδικτυακών παιχνιδιών. Επιπλέον, δίνει τη δυνατότητα στους ενήλικες να ενημερωθούν και να κατανοήσουν τους κινδύνους που εγκυμονεί ένα εικονικό περιβάλλον. Το *Pegi Online* στην πράξη παραχωρεί το λογότυπο του, σε όσα παιχνίδια ακολουθούν πιστά τους κανόνες και τους περιορισμούς που περιλαμβάνουν με την απομάκρυνση κάθε προσβλητικού και ακατάλληλου περιεχομένου, από τους ανήλικους και την προστασία του ιδιωτικού τους απορρήτου. Αξίζει να σημειωθεί, ότι οι εταιρίες παιχνιδιών διεκδικούν την προσθήκη του λογότυπου του συστήματος και κατά συνέπεια συμμορφώνονται με τους περιορισμούς (Σαμαρά, 2011).

Χρησιμοποιώντας την ιστοσελίδα του συστήματος *Pegi*, ο ενδιαφερόμενος πληκτρολογεί το όνομα του παιχνιδιού που θέλει να αντλήσει πληροφορίες ασφάλειας και τα αποτελέσματα που λάβει θα είναι όλες τις πιθανές εκδόσεις του συγκεκριμένου παιχνιδιού και την κατηγοριοποίηση της κάθε έκδοσης, σύμφωνα με τα στοιχεία που έχει καταγράψει η διαχείριση του συστήματος. Πολύτιμο εργαλείο για τους γονείς, που

επιθυμούν να κάνουν έναν έλεγχο στην καταλληλότητα των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (Σαμαρά, 2011).

6.3 ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Ο διαδικτυακός εθισμός είναι μία σχετικά πρόσφατη διαταραχή η οποία δεν έχει προλάβει να μελετηθεί πλήρως από τους ειδικούς. Για αυτό συχνά, δεν θεωρείται τόσο επικίνδυνη όσο πιο παραδοσιακές εξαρτήσεις, όπως τα ναρκωτικά ή τα τυχερά παιχνίδια (τζόγος). Ωστόσο, ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε καταστροφικές συνέπειες όσον αφορά την προσωπική και επαγγελματική ζωή του εξαρτημένου. Για να αντιμετωπιστεί ο εθισμός στο διαδίκτυο θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη βαρύτητα στην πρόληψη. Πολλοί επαγγελματίες, σε όλους ανεξαιρέτως τους κλάδους, τονίζουν το παραπάνω λέγοντας, ότι καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη. Στην περίπτωση του εθισμού στο διαδίκτυο, όπου αφορά κυρίως ανηλίκους, η ενημέρωση θα πρέπει να εστιάζει στην οικογένεια και το ευρύτερο περιβάλλον του εφήβου.

Η έλλειψη επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας φαίνεται να βοηθά την ανάπτυξη τέτοιων μη υγιών συμπεριφορών. Όταν τα μέλη μιας οικογένειας δεν μιλούν για τα συναισθήματα τους, δεν εκφράζουν τους φόβους, τις ανησυχίες, τις προσδοκίες τους, παύουν σταδιακά να επικοινωνούν μεταξύ τους. Έτσι η ανάγκη για επικοινωνία, που συνεχίζει να υπάρχει βρίσκει διέξοδο στην ενασχόληση με το διαδίκτυο. Το παιδί αφού δεν έχει το γόνιμο έδαφος να επικοινωνήσει με τους γονείς του, επικεντρώνει όλη του την προσοχή σε μία άλλη «πραγματικότητα», αυτή που του προσφέρει ο υπολογιστής και το διαδίκτυο (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Η γοητεία που ασκεί το διαδίκτυο σε ένα έφηβο είναι μεγάλη. Σε αυτό το νέο κόσμο που είναι γεμάτος χρώματα και η διαδραστικότητα είναι κύριο χαρακτηριστικό του βρίσκει την ευκαιρία να πλάσσει τον εαυτό του από την αρχή, να κάνει καινούριους «φίλους», να μοιραστεί τις ανησυχίες και τους φόβους του ακόμα και ανώνυμα, χωρίς

το φόβο ότι θα του ασκηθεί κριτική. Ένας έφηβος νιώθει πιο ελεύθερος να εκφραστεί στον διαδικτυακό κόσμο παρά στον πραγματικό. Σκοπός λοιπόν του θεραπευτή είναι να δουλέψει με ολόκληρη την οικογένεια και αποσκοπώντας στην αποκατάσταση της επικοινωνίας ανάμεσα στα μέλη της. Όταν η επικοινωνία αρχίσει να αποκαθίσταται σταδιακά τότε μπορεί να ξεκινήσει και η προσέγγιση του προβλήματος του εθισμού. (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008)

Μια καλή επικοινωνία ανάμεσα στο παιδί και τους γονείς, αλλά και ανάμεσα στους γονείς, οδηγεί σε μια καλή σχέση. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να καλύπτονται οι συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού μοιράζοντας από κοινού με τους γονείς, ποιοτικό χρόνο με δραστηριότητες. Όλα τα παραπάνω θα συμβάλλουν ώστε οι γονείς, να θέσουν όρια στο παιδί από μικρή ηλικία. Τα όρια αυτά ωστόσο που θα τεθούν στο παιδί, δεν θα πρέπει να είναι πάρα πολύ αυστηρά αλλά να τα διαπραγματεύονται, να τα συζητούν και να τα τροποποιούν ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Επομένως, το παιδί θα νιώθει ότι οι γονείς, δείχνουν τον απαραίτητο σεβασμό στην προσωπικότητα του, στις ανάγκες του και κατά συνέπεια θα ακολουθεί την απαιτούμενη πειθαρχία (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Στην περίπτωση του εθισμού στο διαδίκτυο, προέκταση των ορίων θα πρέπει να αποτελέσουν οι κανόνες χρήσεις του ηλεκτρονικού υπολογιστή, οι οποίοι θα ισχύουν για όλη την οικογένεια. Οι κανόνες αυτοί θα περιλαμβάνουν παραμέτρους όπως, η συγκεκριμένη ώρα χρήσης, για παράδειγμα μία (1) ώρα την ημέρα, αλλά και το είδος της χρήσης (επιμορφωτική, ψυχαγωγική, εκπαιδευτική κ.ά.). Σημαντικό σε αυτό το στάδιο κρίνεται η συμμόρφωση των γονέων με τους κανόνες, και αυτό διότι αποτελούν πρότυπο και παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά. Θα ήταν οξύμωρο να ζητούν από τον έφηβο, να πειθαρχήσει και να ακολουθήσει τους κανόνες τους οποίους οι ίδιοι αγνοούν και πολύ πιθανόν να οδηγούσε και σε σύγκρουση τις δύο πλευρές (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Όταν ένα παιδί διανύει την περίοδο της εφηβείας, όπως είναι φυσικό διαθέτει και αρκετό ελεύθερο χρόνο τον οποίο με ευκολία επιλέγει να τον αφιερώσει στο διαδίκτυο. Έτσι θεωρείται καλό οι γονείς να ωθήσουν το παιδί να ασχοληθεί με κάποια αθλητική δραστηριότητα. Η αθλητική δραστηριότητα επιτελεί διττό ρόλο εδώ, αφού από την μία ο έφηβος θα αποκτήσει μια νέα ασχολία που θα του χαρίσει καλή φυσική

κατάσταση και ταυτόχρονα θα του ανοιχτεί ένας νέος κύκλος γνωριμιών. Ο νέος θα κοινωνικοποιηθεί, μπορεί να αποκτήσει νέους φίλους και παρέες, μη έχοντας την ανάγκη να κάνει εικονικούς φίλους στο διαδίκτυο. Θα ξοδεύει πραγματικό και ποιοτικό χρόνο μαζί τους, κάτι που θα τον οδηγήσει σιγά σιγά να βάλει την ποιότητα ως χαρακτηριστικό στις διαπροσωπικές του σχέσεις (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Το να πειραματιστεί ένα παιδί στην περίοδο της εφηβείας με δραστηριότητες που έχουν να κάνουν με τον αθλητισμό, τα εικαστικά, την μουσική μόνο θετικά αποτελέσματα θα μπορούσε να επιφέρει. Γονείς και παιδί μπορούν να εξερευνήσουν μαζί διάφορες δραστηριότητες βοηθώντας το δεύτερο να ανακαλύψει τα ταλέντα του, τι του αρέσει. Επιπλέον, μέσα από τη διαδικασία αυτή, η οικογένεια συσφίγγει τους δεσμούς της και αποκτά πιο υγιείς σχέσεις. Σε μια υγιή σχέση γονέα-παιδιού, το παιδί θα μπορεί πάντα να μιλάει στους γονείς του για ότι του συμβεί, ακόμα και αν αυτό συμβεί στο διαδίκτυο (παρενόχληση, εκφοβισμός κ.ά.) (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Στις μέρες μας η πλειοψηφία των γονέων δεν ασχολείται με το διαδίκτυο, ή ακόμα και αν ασχολείται δε γνωρίζει τον σωστό τρόπο να προστατευθεί, συνεπώς δε μπορεί να βοηθήσει ούτε τα παιδιά σε αυτό. Για αυτό το λόγο κρίνεται ως αναγκαίο οι ίδιοι οι γονείς να έρθουν σε επαφή με το μέσο. Το να γνωρίσει ο γονέας το διαδίκτυο και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή είναι πρωταρχικής σημασίας. Οι γνώσεις πάνω στο αντικείμενο θα καταστήσουν το γονέα ικανό να προστατέψει το παιδί του αλλά και να του δώσει τις σωστές κατευθύνσεις για μία σωστή χρήση (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Επιπροσθέτως, ο γονέας θα πρέπει να είναι δίπλα στο παιδί του ακόμα και στις πρώτες φορές που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, έτσι ώστε να του μιλήσει για αυτό το χρήσιμο εργαλείο αλλά και για τους κινδύνους που αυτό μπορεί να κρύβει. Παράλληλα, στον ηλεκτρονικό υπολογιστή θα πρέπει να υπάρχει εγκατεστημένο λογισμικό ασφαλείας, με σκοπό τον αποκλεισμό κακόβουλων προγραμμάτων, αλλά και την απαγόρευση σύνδεσης σε ιστοσελίδες με ακατάλληλο για ανηλικούς περιεχόμενο (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Ωστόσο, το να υπάρχει εγκατεστημένο λογισμικό ασφαλείας στον υπολογιστή δεν αρκεί. Για αυτό το λόγο συστήνεται η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή αλλά και του διαδικτύου να γίνεται πάντα υπό την επιτήρηση του γονέα. Σε αυτό παίζει καθοριστικό ρόλο, η τοποθέτηση του μέσου σε κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού και όχι

στο δωμάτιο του εφήβου, γιατί εκεί δεν υπάρχει η δυνατότητα ελέγχου. Οι γονείς θα πρέπει να «παρακολουθούν» και να γνωρίζουν τις δραστηριότητες των παιδιών στο διαδίκτυο, να ξέρουν με ποιους μιλά το παιδί τους όταν είναι σε σύνδεση αλλά και τι είδους πληροφορίες ανταλλάσει (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Επίσης, οι γονείς θα πρέπει να κρατούν ανοικτό κανάλι επικοινωνίας με το παιδί, να συζητούν μαζί του τις ανησυχίες αλλά και τις απορίες του αλλά και να το ενημερώνουν από μικρή ηλικία για το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο αλλά και οποιοδήποτε άλλου κινδύνου συντρέχει όταν βρισκόμαστε σε σύνδεση. Επίσης σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να προβούν σε ακραίες ενέργειες, όπως ο αποκλεισμός από τη χρήση και η δαιμονοποίηση του διαδικτύου διότι κάτι τέτοιο θα οδηγούσε αυτόματα στην μυθοποίηση του και αυτό δεν αποτελεί στόχο. Στοχεύουμε στον σωστό έλεγχο και όχι στην απόρριψη του διαδικτύου (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Συνοψίζοντας, οι απόψεις που περιγράφονται σχετικά με την ανάπτυξη καλής επικοινωνίας μεταξύ γονέα-παιδιού μέσα από την καθημερινή επαφή, την συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες καθώς και την υποστηρικτική και οριοθετημένη επιτήρηση του γονέα κατά την περιήγηση του παιδιού στο διαδίκτυο συμφωνούν με τις πληροφορίες που μας αναφέρθηκαν στην Υποδιεύθυνση Διώξης Ηλεκτρονικού (Παράρτημα II). Καθώς, η υπηρεσία αυτή της Ελληνικής Αστυνομίας, στοχεύει στην πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο για την αποτροπή των φαινομένων εθισμού και παραβατικής συμπεριφοράς που καλείτε καθημερινά να διαχειριστεί.

6.4 ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Η πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο, αφορά άμεσα και το σχολικό περιβάλλον. Κάθε έφηβος περνά ένα μεγάλο μέρος της ημέρας του στο σχολείο. Εκεί δρα και κοινωνικοποιείται, τόσο με τους υπόλοιπους συμμαθητές του, όσο και με το εκπαιδευτικό προσωπικό. Το ενημερωμένο εκπαιδευτικό προσωπικό μπορεί να επηρεάσει το σύνολο των μαθητών και να το κατευθύνει προς την σωστή κατεύθυνση,

για αυτό καθηγητές και δάσκαλοι από όλες τις σχολικές βαθμίδες και ειδικότητες μπορούν να παρακολουθούν σεμινάρια, όπου ειδικοί και πιστοποιημένοι επαγγελματίες υγείας και όχι μόνο (κοινωνικοί λειτουργοί, (παίδο-) ψυχολόγοι, ψυχίατροι, γιατροί κ.ά.), θα τους καταρτίσουν κατάλληλα όσον αφορά το ζήτημα του εθισμού στο διαδίκτυο (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Αφού αποκτήσουν γνώση και κατάρτιση πάνω στο θέμα, δάσκαλοι και καθηγητές, θα είναι σε θέση να περάσουν στους μαθητές τους μηνύματα που εστιάζουν στην σωστή και έξυπνη χρήση του διαδικτύου, τονίζοντας την θετική του πλευρά, όπως λόγου χάρη οι αστείρευτες πληροφορίες που περιέχει και το πώς θα μπορούσαν οι μαθητές να το χρησιμοποιήσουν για να βοηθηθούν και να εμπλουτίσουν τις σχολικές τους εργασίες (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Ένας άλλος τρόπος ευαισθητοποίησης στα σχολεία θα ήταν, η συνεργασία εκπαιδευτικών και γονέων στην οργάνωση ημερίδων και ενημερώσεων απευθυνόμενες τόσο στους ίδιους, όσο και στους μαθητές. Το να υπάρχει γέφυρα επικοινωνίας μεταξύ οικογένειας και σχολείου είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς σημαντικό είναι και η τήρηση κοινών απόψεων γονέων – εκπαιδευτικών, η οποία δεν μπερδεύει το παιδί, αλλά το βοηθά να γνωρίζει ότι υπάρχει κάποιος να απευθυνθεί, αν αντιμετωπίσει οποιοδήποτε πρόβλημα (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Εκτός, από την οικογένεια και το σχολείο, το κράτος αλλά και το κοινωνικό περιβάλλον (με την ευρεία έννοια) να δημιουργήσει έναν τομέα πρόληψης. Παράδειγμα αποτελεί, η δημιουργία νομοθεσίας με όρια ηλικίας, για την είσοδο σε χώρους εστίασης που δίδεται η δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο, επί πληρωμή (Internet Cafes). Αυτή η πρόταση, θα μπορούσε να αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη για τον αποδοτικότερο έλεγχο της χρήσης του διαδικτύου. Ταυτόχρονα με την επιβολή ορίων ηλικίας για την είσοδο, προτείνεται και η εγκατάσταση φίλτρων χρόνου και χρήσης που θα ελέγχουν το χρονικό διάστημα που κάποιος παραμένει συνδεδεμένος, αλλά και το τι είδους χρήση κάνει (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Επιπροσθέτως, καθοριστικός παράγοντας είναι η διαρκή επαγρύπνηση των γονέων αναγνωρίζοντας προειδοποιητικά σημάδια. Όπως η αλλαγή τρόπου συμπεριφοράς του παιδιού, όσο και η αλλαγή των καθημερινών συνηθειών και δραστηριοτήτων του παιδιού. Οποιαδήποτε κίνηση αντιμετώπισης καλό θα ήταν να

συζητηθεί πρώτα και επιλεγθεί από κοινού ως μία κοινή γραμμή αντιμετώπισης (Τσίτσικα & Φρέσκου, 2008).

Τα παραπάνω βρίσκουν πρακτική εφαρμογή μέσα από τα προγράμματα πρόληψης που υλοποιούν οι υπηρεσίες. Συγκεκριμένα, η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος στο πλαίσιο δράσεων πρόληψης της εξάρτησης από το διαδίκτυο, έχει υλοποιήσει 5400 ημερίδες σε σχολεία που απευθύνονται σε γονείς και παιδιά, και πραγματοποιεί κάθε Τρίτη και Πέμπτη τηλεδιασκέψεις με τα σχολεία στην Ελλάδα. Επίσης, μέσα από τηλεοπτικά μηνύματα, φυλλάδια, αφίσες και ραδιοφωνικά μηνύματα. Ακόμη και μέσα από την ιστοσελίδα της υπηρεσίας (www.cyberkid.gov.gr) και την διαδικτυακή εφαρμογή της υπηρεσίας (application) για χρήση από έξυπνα τηλέφωνα (smartphones), οι οποίες έχουν κερδίσει σημαντικές βραβεύσεις (Παράρτημα II).

6.5 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Πρόγραμμα “ΑΡΙΑΔΝΗ”

Το πρόγραμμα Αριάδνη είναι ένα πρόγραμμα κατάρτισης επαγγελματιών ψυχικής υγείας για το φαινόμενο του «εθισμού» των εφήβων στο διαδίκτυο, καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου. Την υλοποίηση του έχουν αναλάβει το Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών με την επιστημονική ευθύνη της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» (<http://ariadni.med.uoa.gr>).

Στόχος του προγράμματος είναι τόσο να καταρτιστούν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όσο και να ευαισθητοποιηθούν και να ενημερωθούν και άλλες κοινωνικές ομάδες που έρχονται καθημερινά σε επαφή με τους εφήβους όπως λόγω χάρη οι εκπαιδευτικοί και γονείς αλλά και οι ίδιοι οι έφηβοι και τα παιδιά. Η ενημέρωση αφορά τα ζητήματα που προκύπτουν από την δίχως έλεγχο χρήση του διαδικτύου, την καινούρια μορφή εθισμού που έκανε την εμφάνιση της τα τελευταία

χρόνια αλλά και ενδεδειγμένους τρόπους που στοχεύουν στην προστασία και την απεξάρτηση (<http://ariadni.med.uoa.gr> α).

Πιο συγκεκριμένα, το πρόγραμμα περιλαμβάνει την κατάρτιση 1000 ειδικών Επιστημόνων Υγείας (ιατρούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, συμβούλους ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικούς κ.ά.), οι οποίοι έρχονται σε επαφή με τα παιδιά και είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα του διαδικτυακού εθισμού και να παρέχουν υπηρεσίες συμβουλευτικής σε θέματα σωστής χρήσης και ασφαλούς πλοήγησης με υπευθυνότητα και αξιοπιστία (<http://ariadni.med.uoa.gr> α).

Το πρόγραμμα έχει πανελλαδική εμβέλεια δεδομένου του ότι πραγματοποιούνται σεμινάρια σε όλη την Ελλάδα. Τα επιμορφωτικά αυτά σεμινάρια οργανώνονται σε τμήματα των 25 ατόμων και έχουν διάρκεια 85 ωρών κατάρτισης ανά εκπαιδευμένο. Στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία να αποκτήσουν όχι μόνο εξειδικευμένα αλλά και σφαιρική γνώση σε ζητήματα πρόληψης και θεραπείας (<http://ariadni.med.uoa.gr> α).

Το πρόγραμμα Αριάδνη έχει έως τώρα πληθώρα οφελών τόσο στους επαγγελματίες όσο και στις κοινωνικές ομάδες που είναι πιο ευάλωτες στον διαδικτυακό εθισμό. Αυτό συμβαίνει διότι υπάρχει μεγαλύτερη κινητοποίηση των Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας, οι οποίοι φροντίζουν να υψώσουν ένα «τείχος προστασίας» γύρω από τους νέους, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ανάπτυξη δυνατών και σταθερών βάσεων για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου. Με την έγκυρη και έγκαιρη ενημέρωση των εφήβων μειώνεται και η πιθανότητα να πέσουν θύματα απάτης στο διαδίκτυο (<http://ariadni.med.uoa.gr> α).

Εκτός από τους ίδιους τους εφήβους η ενημέρωση έχει προεκτάσεις σε γονείς και εκπαιδευτικούς οι οποίοι υπό την σωστή καθοδήγηση έχουν την δυνατότητα να βρίσκονται σε επαγρύπνηση, και να επιβλέπουν με διακριτικότητα την δραστηριότητα των παιδιών στο διαδίκτυο, εξασφαλίζοντας έτσι την δημιουργία μιας υγιούς σχέσης με αυτό. Οι εκπαιδευτικοί λόγω της θέσης που κατέχουν μπορούν να επηρεάσουν τους μαθητές θετικά χρησιμοποιώντας τους κατάλληλους τρόπους προσέγγισης αυτών (<http://ariadni.med.uoa.gr> α).

Το πρόγραμμα Αριάδνη αναγνωρίζει σε κάθε περίπτωση την χρησιμότητα και

την αξία του διαδικτύου ως εργαλείο ενημέρωσης, ψυχαγωγίας αλλά και κοινωνικής επαφής, ωστόσο ταυτόχρονα επενδύει στη διαμόρφωση μιας σχέσης «νέων – διαδικτύου» που διέπεται από ασφάλεια και ποιότητα (<http://ariadni.med.uoa.gr>).

Αντικείμενα Επιμόρφωσης

Παρακάτω αναφέρονται τα αντικείμενα επιμόρφωσης – θεματικές ενότητες του προγράμματος κατάρτισης επαγγελματιών ψυχικής υγείας «Αριάδνη», τα οποία, συνοπτικά είναι:

- ✓ Βασικές αρχές διαδικτύου - Κανόνες ασφαλούς διαδικτύου. Οφέλη του διαδικτύου.
- ✓ Δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (ψυχολογία ανηλίκων χρηστών – συνήθειες).
- ✓ Διαδικτυακά παιχνίδια – Forum Επικοινωνίας (ο ρόλος τους στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών).
- ✓ Τζόγος – Πορνογραφία (Εθιστικοί παράγοντες, επιπτώσεις στην ανάπτυξη των παιδιών).
- ✓ Νεανική Παραβατικότητα – παρενόχληση (ψυχολογία θύτη-θύματος).
- ✓ Αποπλάνηση-Κυβερνοαυτοκτονία.
- ✓ Ρατσισμός, προσηλυτισμός στο διαδίκτυο - Αναζήτηση έγκυρων πληροφοριών.
- ✓ Ηθική στο διαδίκτυο.
- ✓ Εθισμός στο διαδίκτυο.
- ✓ Επιδημιολογία: περιγραφή του προβλήματος της κατάχρησης του διαδικτύου.
- ✓ Αίτια-Παθογένεια: Η εξάρτηση από το διαδίκτυο είναι πολυπαραγοντικό φαινόμενο. Στην συγκεκριμένη ενότητα, γίνεται παράθεση όλων των ενοχοποιητικών παραγόντων σύμφωνα με τα πρόσφατα βιβλιογραφικά δεδομένα, ενώ συζητούνται και

οι υποψήφιοι παθογενετικοί μηχανισμοί.

✓ Εκδηλώσεις-συμπτωματολογία: η θεματική αυτή ενότητα περιλαμβάνει όλη την συμπτωματολογία της εξάρτησης του διαδικτύου.

✓ Οργανικές Επιπτώσεις: απαριθμούνται οι συνέπειες της κατάχρησης του διαδικτύου (διατροφικές διαταραχές, διαταραχές στις συνήθειες του ύπνου μυοσκελετικές παθήσεις, ξηρά μάτια, μυωπία κ.λπ.).

✓ Ψυχοκοινωνικές Επιπτώσεις: παιδοψυχολόγοι και παιδοψυχίατροι αναλύουν πώς η χρήση και η κατάχρηση του διαδικτύου επηρεάζει την ψυχοσύνθεση ενός παιδιού ή εφήβου, και κατ' επέκταση τις σχέσεις του με τους συνομηλίκους, τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και του κοινωνικού συνόλου. Αναφέρονται πιθανές διαταραχές της ψυχικής σφαίρας που μπορεί να συνυπάρχουν (καταθλιπτικό συναίσθημα, υπερκινητικότητα, κατάχρηση ουσιών, κ.λπ.).

✓ Διαγνωστικά Εργαλεία: γίνεται αναφορά στα διαγνωστικά κριτήρια του εθισμού και του τζόγου στο διαδίκτυο.

✓ Παρέμβαση-Θεραπεία: αναφέρονται τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα στις προτεινόμενες θεραπευτικές τεχνικές της εξάρτησης του διαδικτύου.

✓ Πρόληψη: τονίζεται η ουσιαστική σημασία της στην βελτίωση των δεικτών υγείας, και αναλύονται οι τρόποι προληπτικής παρέμβασης με στόχο την πρόωμη ανίχνευση και διάγνωση των νοσημάτων αυτών, καθώς και την έγκαιρη θεραπεία τους, με μειωμένη πιθανότητα υποτροπής.

✓ Ρόλος της Οικογένειας, του Σχολείου και της Κοινωνίας.

✓ Πρακτική Άσκηση: στην τελευταία ενότητα και έχοντας αποκτήσει σφαιρική αλλά και ειδική γνώση πάνω στα θέματα των κινδύνων του διαδικτύου, ο εκπαιδευόμενος καλείται να διαχειριστεί εικονικές περιπτώσεις παιδιών-εφήβων «μαθητών» του, σε μορφή «role-playing» με υποθετικούς διαλόγους.

✓ Ενημέρωση στα Σχολεία: Μετά το τέλος της εκπαίδευσης ακολουθούν 5 διδακτικές ώρες επισκέψεις των εκπαιδευόμενων στα σχολεία της χώρας μας με σκοπό την ενημέρωση των μαθητών στο ασφαλές διαδίκτυο και την απόκτηση εμπειρίας σε ερευνητικά και εκπαιδευτικά προγράμματα

(<http://ariadni.med.uoa.gr> β).

Το πρόγραμμα “Αριάδνη” στην Πάτρα

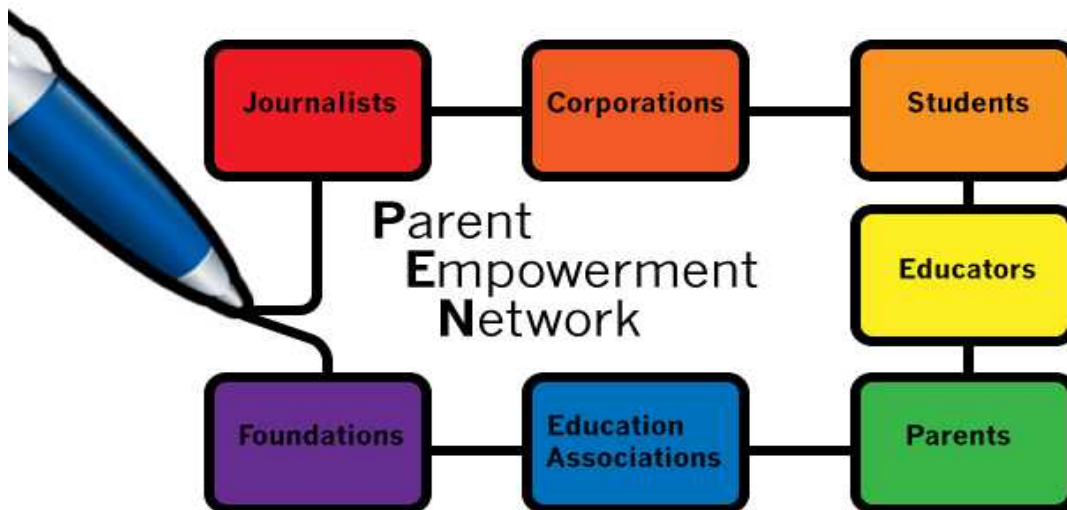
Το πρόγραμμα Αριάδνη έχει βρει στέγη και στο Γενικό Νοσοκομείο Πατρών «Ο Άγιος Ανδρέας». Κατά την επίσκεψή μου στο Γραφείο Υποστήριξης του Πολίτη, στη συνάντηση που είχα με την κα Κοντονή Κανέλλα, κοινωνική λειτουργό με ενημέρωσε για τις δράσεις που πραγματοποιούν. Οι «Κοινωνικοί Λειτουργοί Εν τάξη», είναι μία αμιγώς εθελοντική ομάδα, της οποίας οι δραστηριότητες επεκτείνονται τόσο στην Πάτρα όσο και γενικότερα στην Δυτική Ελλάδα. Η ομάδα αποτελείται αποκλειστικά από κοινωνικούς λειτουργούς, επαγγελματίες και φοιτητές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας. Κύριος στόχος της είναι να ευαισθητοποιήσει τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και ως επί το πλείστο τους ίδιους τους μαθητές σχετικά με την ασφαλή και με μέτρο πλοήγηση στο διαδίκτυο.

Σύμφωνα με την κα Κοντονή όλοι οι κοινωνικοί λειτουργοί που συμμετέχουν στην προσπάθεια αυτή έχουν λάβει πιστοποίηση στο πρόγραμμα Αριάδνη, το οποίο πρόγραμμα, αφορά την αποφυγή του "εθισμού" στο Διαδίκτυο παιδιών και εφήβων. Αυτό σημαίνει ότι είναι πλήρως καταρτισμένοι και ενημερωμένοι στο αντικείμενό τους, γεγονός πολύ σημαντικό αν αναλογιστούμε ότι απευθύνονται σε μια κοινωνική ομάδα, τα παιδιά, που είναι ευαίσθητη και χρειάζεται λεπτούς χειρισμούς όσον αφορά τους τρόπους προσέγγισης στο ζήτημα.

Το πρόγραμμα μετρά ήδη τρία χρόνια επιτυχημένης πορείας. Και τα τρία αυτά χρόνια, έχει πραγματοποιηθεί ένας αρκετά σημαντικός αριθμός ενημερώσεων και δράσεων, για να ευαισθητοποιηθούν κυρίως οι μικρότεροι σε ηλικία μαθητές, για πώς να είναι ασφαλής όσο βρίσκονται στο διαδίκτυο, αλλά και για το πώς να κάνουν χρήση του εργαλείου αυτού με την απαραίτητη σύνεση, χωρίς να ξεπερνούν το όριο και να οδηγούνται στην κατάχρηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ



<https://www.newschallenge.org/challenge/2014/submissions/pen-parent-empowerment-network-a-global-web-based-education-news-service-producing-original-aggregated-content-resources-partnership-opportunities-enabling-low-income-parents-to-share-information-on-how-to-improve-their-local-school-systems>

7.1 ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Η θεραπεία της οικογένειας προσεγγίζει και βοηθά τον ασθενή μέσα σε ένα πλαίσιο στενών διαπροσωπικών σχέσεων και αλληλεπιδράσεων. Είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς έρευνες δείχνουν πως διάφορες διαταραχές και συμπτώματα που εμφάνιζε ο ασθενής, ήταν δυνατό να γίνουν κατανοητά, μόνο σε σχέση με το οικογενειακό του πλαίσιο. Για παράδειγμα, στην περίπτωση του εθισμού συνήθως το μέλος που πάσχει από τη διαταραχή αυτή, έχει εμφανή δυσλειτουργία στην επικοινωνία του με τα άλλα μέλη της οικογένειας, όπως και αυτά μεταξύ τους (Ζαφείρης κ.α., 1999). Η οικογενειακή θεραπεία είναι αρκετά βοηθητική σε πολλές περιπτώσεις, όπως σε οικογένειες σχιζοφρενών, άτομα με διατροφικές διαταραχές και σε εθισμούς όπως και στην προκειμένη περίπτωση εθισμού στο διαδίκτυο. Η οικογενειακή θεραπεία, περιλαμβάνει τις θεωρητικές προσεγγίσεις που ακολουθούν.

7.1.1 Ψυχοδυναμική προσέγγιση

Η ψυχοδυναμική προσέγγιση, χρησιμοποιεί τις θεραπευτικές αρχές και τεχνικές της ψυχανάλυσης, για να κατανοήσει τις αλληλεπιδράσεις των μελών της οικογένειας. Βασικός της στόχος, είναι η επίτευξη ενσυναίσθησης για το κάθε μέλος ξεχωριστά, αλλά και η παρατήρηση του τρόπου που επικοινωνούν μεταξύ τους τα μέλη. Ο θεραπευτής, ενθαρρύνει τα μέλη να μιλούν ελεύθερα, τα καθοδηγεί και δεν παρεμβαίνει πολύ σε σχέση με άλλες τεχνικές, που εφαρμόζουν οι οικογενειακοί θεραπευτές (Ζαφείρης κ.α., 1999).

1. Προσέγγιση του Ackerman. Οι θεραπευτές αυτής της προσέγγισης, χρησιμοποιούν τις μεθόδους ψυχανάλυσης και συστημικής θεραπείας. Στοχεύει στο άτομο ως ξεχωριστό ον, αλλά και ως ον μέσα στο σύνολο (οικογένεια). Η εμφάνιση ενός συμπτώματος σε ένα άτομο, είναι το αποτέλεσμα μιας ενδόψυχης σύγκρουσης και αποτελεί άμυνα στο άγχος που τη δημιουργεί. Στο επίπεδο της οικογένειας, το σύμπτωμα είναι αποτέλεσμα της επαναλαμβανόμενης κακής αλληλεπίδρασης, που διατηρεί την ομιλία της οικογένειας, μέσα από το σύμπτωμα που φανερώνει ένα από τα μέλη της. Η θεραπευτική αυτή παρέμβαση, στοχεύει στην αναζήτηση και επίλυση των

αιτιών που δημιουργούν και διατηρούν το σύμπτωμα και όχι στην αντιμετώπιση του συμπτώματος. Ο θεραπευτής βοηθά την οικογένεια να διαχειρίζεται καλύτερα τις σχέσεις των μελών τους, με επικδομητική σύγκρουση. Φέρνει τη σύγκρουση στο προσκήνιο της θεραπευτικής σχέσης και τις επιδικνύει τεχνικές για σωστή επίλυση της (Ζαφείρης κ.α., 1999).

2. Η προσέγγιση των αντικειμενοτρόπων σχέσεων και της οικογένειας καταγωγής. Σύμφωνα με αυτή τη προσέγγιση, άλυτες ενδόψυχες συγκρούσεις των γονέων, επιφέρονται στα νεαρά μέλη της οικογένειας και αυτό επιφέρει τη δυσλειτουργία της και τη μετέπειτα ανάπτυξη δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών. Αυτή η θεραπεία απευθύνεται κυρίως, σε ζευγάρια αλλά και γονείς όπου τους βοηθάει, να μάθουν να αντιμετωπίζουν τα άλυτα ζητήματα που ο καθένας, μεταφέρει από την οικογένεια καταγωγή του (Ζαφείρης κ.α., 1999).

3. Η θεωρία του πλαισίου αναφοράς και το λογιστικό βιβλίο της οικογένειας. Η προσέγγιση αυτή δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα, στην μεταλαμπάδευση από γενιά σε γενιά πρότυπα συμπεριφοράς. Η αναγώριση αυτών των προτύπων, βοηθά στην κατανόηση της λειτουργικής ή δυσλειτουργικής συμπεριφοράς της οικογένειας (Ζαφείρης κ.α., 1999).

4. Η ομαδική αναλυτική προσέγγιση των ανοικτών συστημάτων. Τα συζυγικά προβλήματα, ευνοούν και δημιουργούν ένα παιδί με συμπτώματα, τα οποία εξυπηρετούν τη διατήρηση της οικογένειας ως ομάδα. Ο θεραπευτής εδώ, επιδιώκει να απομακρύνει τις προβολικές αναπαραστάσεις από το παιδί και να της ξαναεπιφέρει, πίσω στο ζευγάρι. Παράλληλα, βοηθά την επικοινωνία της οικογένειας και την τροποποίηση της δομής της, μέσω τεχνικών παρατήρησης και μίμησης προτύπων, διδάσκοντας τους και σωστούς γονεϊκούς ρόλους και καθήκοντα (Ζαφείρης κ.α., 1999).

5. Προσέγγιση της οικογενειακής θεωρίας σύμφωνα με τη θεωρία των μικρών ομάδων. Ο θεραπευτής εδώ βοηθά την οικογένεια, να βελτιώσει τη μεταξύ της επικοινωνία, χωρίς να υπάρχει κάποιο άτομο με δυσπροσαρμοστικό σύμπτωμα. Την βοηθά να διευρύνει και να εμπλουτίζει την επικοινωνία της, καθώς και τη διδάσκει καλύτερους τρόπους επίλυσης των διαφόρων προβλημάτων που προκύπτουν (Ζαφείρης κ.α., 1999).

7.1.2 Προσέγγιση του Bowen

Η προσέγγιση του Bowen, στηρίζεται σε αλληλοδιαπλεκόμενες έννοιες, όπως είναι η διαφοροποίηση του εαυτού, η τριγωνοποίηση κ.α. Ο κύριος στόχος της θεραπευτικής διαδικασίας, είναι να βοηθήσει το κάθε μέλος, να πετύχει ένα καλύτερο επίπεδο διαφοροποίησης, του εαυτού του. Τον καθοδηγεί να μειώσει το άγχος του ώστε να βελτιώσει την λειτουργικότητα του και να μάθει να αντιστέκεται στο άγχος και την ένταση της οικογένειας (Ζαφείρης κ.α., 1999).

Ο θεραπευτής δεν εστιάζει στο παιδί που έχει το πρόβλημα αλλά στους γονείς. Θεωρεί ότι κάθε μέλος, έχει ευθύνη για την ανάπτυξη του συμπτώματος και συνάγεται ότι το κάθε μέλος πρέπει να δουλέψει με το πρόβλημα, που του αναλογεί. Για παράδειγμα, στη περίπτωση όπου ένα παιδί αναπτύσει εθισμό στο διαδίκτυο, ο θεραπευτής θα στραφεί στο ρόλο των γονέων, σχετικά τόσο με την μη επαρκή οριοθέτηση τους αλλά και στο τι προβλήματα αντιμετωπίζει ξεχωριστά ο καθένας από τους δύο γονιούς (Ζαφείρης κ.α., 1999).

7.1.3 Συμπεριφορική προσέγγιση

Αποτελεί μια σχετικά νέα μέθοδο και εστιάζει στις εκπαιδευτικές ικανότητες των γονέων και όχι στο παιδί που εμφανίζει το σύμπτωμα. Η συμπεριφορική εκπαίδευση των γονέων, έχει σαν στόχο την αλλαγή της δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς του παιδιού και την ενίσχυση της λειτουργικής. Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως ,μέσω της συνεχούς και σταθερής ενίσχυσης των επιθυμητών αλλαγών και της τιμωρίας της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς (Ζαφείρης κ.α., 1999).

Η ενίσχυση της επιθυμητής συμπεριφοράς των παιδιών, χρειάζεται τη δέσμευση τόσο των ίδιων των γονέων όσο και του θεραπευτή. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι η συστημική παρατήρηση και η καταγραφή της συμπεριφοράς ή συμπεριφορών. Για την επιδιωκόμενη θετική συμπεριφορά, χρειάζονται συνεχής επιβραβεύση από τους γονείς και για την αποφυγή της μη επιθυμητής συμπεριφοράς, χρειάζεται η τιμωρία και η κριτική. Η τιμωρία θα πρέπει να γίνεται συνετά και όχι συνέχεια. Το παιδί, αν γίνεται κατάχρηση της τιμωρίας από τους γονείς, ενδέχεται να τη χρησιμοποιήσει ως πρότυπο παρόμοιων συμπεριφορών. Ο θεραπευτής καθοδηγεί τους γονείς να επιβάλουν ήπιες

τιμωρίες και σύνήθως αντί της τιμωρίας απλά να απομακρύνουν την επιβράβευση (Ζαφείρης κ.α., 1999).

Η παραπάνω τεχνική της επιβράβευσης – τιμωρίας είναι επικοδομητική κυρίως στα παιδιά. Οι γονείς με παιδιά έφηβους καθοδηγούνται από το θεραπευτή να ακολουθούν τη μέθοδο των συμβόλαιων. Τα συμβόλαια, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σωστά και με σύνεση από τους γονείς. Χρειάζεται να υπάρχει συμφωνία και αμοιβαιότητα μεταξύ των εφήβων και των γονέων τους. Για παράδειγμα, στη χρήση διαδικτύου, θα πρέπει αν υπάρχει ένα όριο καθημερινής χρήσης του υπολογιστή και αν το παιδί το υπερβεί θα έχουν ήδη προμελετήσει και συμφωνήσει, τι κυρώσεις αυτό θα επιφέρει (Ζαφείρης κ.α., 1999).

7.1.4 Κινητοποιητική Συνέντευξη

Η κινητοποιητική συνέντευξη αποτελεί η μέθοδος που στηρίζεται στην πελετοκεντρική ή προσωποκεντρική θεωρία του Carl Rogers όπου βάση ερευνών αποδείχτηκε εξαιρετικά αποτελεσματική μέθοδος σε σχέση με την γνωσιακή, τη μέθοδο των δώδεκα βημάτων και άλλες. Η κατευθυντική της προσέγγιση οδηγεί το άτομο στην ενίσχυση του ενδογενούς κινήτρου για την αλλαγή συμπεριφοράς μέσω της διερεύνησης και τη λύση της αμφιθυμίας. Κύριο χαρακτηριστικό του ατόμου που επιθυμεί να αλλάξει είναι αμφιθυμία, στην οποία πολλές φορές το άτομο εγκλωβίζεται και δεν κάνει το επόμενο βήμα προς την αλλαγή (Miller & Rollnick, 2010).

Στην αρχική της μορφή η κινητοποιητική συνέντευξη αποτελούσε μέρος της θεραπείας, καθώς ήταν ενσωματώμενη και με άλλες μεθόδους παρέμβασης μέχρι την διαπίστωση των άμεσων αποτελεσμάτων της, δηλαδή επιδρώντας θετικά στο άτομο με την ενίσχυση της κινητοποίησης του για αλλαγή. Στη μέθοδο αυτή, το άτομο δέχεται υποστήριξη, διερεύνηση της κατάστασης του και την δημιουργία μιας θετικής διαπροσωπικής ατμόσφαιρας, η οποία είναι καθοδηγητική προς την αλλαγή, η παρέμβαση περιλαμβάνει την αυτονομία του ατόμου την συνεργασία και επίκληση (Miller & Rollnick, 2010).

Οι αρχές που την διέπουν αποτελούν την έκφραση της ενσυναίσθησης, την ανάπτυξη της απόκλισης με προσανατολισμό την λύση της αμφιθυμίας, την

συμπόρευση του ατόμου με το θεραπευτή στην αντίσταση και την εναντίον επιχειρηματολόγηση της παθολογικής συμπεριφοράς (για ποιο λόγο το παιδί δεν θα πρέπει να χρησιμοποιεί πολλές ώρες τον υπολογιστή του). Τέλος στην στήριξη της αυτοαποτελεσματικότητας, δηλαδή την εμφύσηση της πίστης στο άτομο ότι είναι ικανό και υπεύθυνο να επιτύχει την επιθυμητή αλλαγή. Έχει επισυμανθεί από μελέτες, η αποτελεσματικότητα της μεθόδου με τις προσαρμογές της, στο ζήτημα των διαφορετικών μορφών εξάρτησης και συνήθως την εφαρμόζουν άτομα με εκπαίδευση στην ψυχολογία και την συμβουλευτική (Miller & Rollnick, 2010).

Σε αυτό το σημείο καλό θα ήταν να αναφερθεί, ο ρόλος της οικογένειας στην πρόληψη και επιτυχημένη θεραπεία εφήβων με συμπεριφορά υψηλού κινδύνου. Ο Dishion ανέπτυξε μία βραχεία παρέμβαση για τους γονείς εφήβων, η οποία ονομάζεται Family Check up. Η παρέμβαση αυτή περιλαμβάνει τρεις συνεδρίες. Ο σκοπός αυτών των συναντήσεων, είναι η ενίσχυση και υποστήριξη των πρακτικών των γονέων, για την μείωση της εμφάνισης της συμπεριφοράς υψηλού κινδύνου από τον έφηβο (εξαρτήσεις, παραβατικότητα). Στην πρώτη συνάντηση, πραγματοποιείτε η αρχική συνέντευξη με τους γονείς και τον έφηβο. Στη συνέχεια, πραγματοποιείτε η συνεδρία για την εκτίμηση της οικογένειας και τέλος μία συνεδρία για ανατροφοδότη (Miller & Rollnick, 2010).

Σύμφωνα με τον Dishion, η παραπάνω προσαρμογή της κινητοποιητικής συνέντευξης στους γονείς, ενσωματώνει τεχνικές της βραχείας παρέμβασης. Συγκεκριμένα, την υπευθυνότητα, τις εναλλακτικές επιλογές, τις συμβουλές, την ανατροφοδότηση και την αυτοαποτελεσματικότητα. Η δημιουργία επαφής με τους γονείς επιτυγχάνεται με την τεχνική των ανοιχτών ερωτήσεων, της ενσυναίσθησης και των στοχαστικών ανακλάσεων (Miller & Rollnick, 2010).

Για την ουσιαστική κατανόηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης Family Check up ακολουθούν συνοπτικά τα αποτελέσματα τις έρευνας (Rao, 1999) σε οικογένειες με παιδιά εφήβους 11-14 ετών τα οποία είχαν αναπτύξει συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (εθισμούς, παραβατικότητα, αντικοινωνική συμπεριφορά). Συγκεκριμένα, οι οικογένειες που συμμετείχαν στις συνεδρίες, κατά τον επανέλεγχο από τους γονείς, τα παιδιά και το σχολικό περιβάλλον παρατηρήθηκε μείωση της προβληματικής συμπεριφοράς σε σχέση με την ομάδα που δεν είχαν κάνει ακόμη

έναρξη της συγκεκριμένης μεθόδου. Αξίζει να αναφερθεί, πως έγινε αναφορά από τους γονείς ότι βελτιώθηκαν οι γονεϊκές τους δεξιότητες, οι χειρισμοί τους και οι τεχνικές αντιμετώπισης στην προβληματική συμπεριφορά. Επίσης, θετική εικόνα αποτελεί η προσαρμογή της παρέμβασης αυτής, σε σχολικό περιβάλλον οδήγησε σε αποκλιμάκωση της παρεκκλίνουσας συμπεριφοράς των ανηλίκων (Miller & Rollnick, 2010).

7.1.5 Συστημική θεωρία

Σύμφωνα με τον Πιλήση, η συστημική θεωρία αποτέλεσε επανάσταση στις μεθόδους ψυχοθεραπείας. Ουσιαστικά, η συστημική θεωρία στηρίζεται, στην γενική θεωρία των συστημάτων κατά τον Von Bertalanffy (1971), στην οποία τα άτομα που την αποτελούν χαρακτηρίζονται ως συστήματα, τα οποία αποτελούν κομμάτι υποσυστημάτων, άλλων υπερσυστημάτων κ.ο.κ. Το κάθε άτομο – σύστημα, θα πρέπει να είναι ικανό να επιτυγχάνει συγκεκριμένους στόχους, ανάλογα με τον λειτουργικό του ρόλο (Payne, 2000). Συνεπώς, μπορεί να αναφερθεί με βάση τα παραπάνω η συστημική θεωρία εφαρμόζεται σε κοινωνικά συστήματα όπως είναι οι ομάδες, οι οικογένειες και οι κοινωνίες (Πιλήσης, χ.χ.).

Η συστημική θεωρία έγινε ευρύτερα γνωστή με την εφαρμογή της στην οικογενειακή θεραπεία και επεκτάθηκε στην συζυγική θεραπεία και την κοινωνική εργασία. Στο άτομο υπάρχουν ψυχοκοινωνικές, βιολογικές και φυσιολογικές εσωτερικές διεργασίες που επιτελούνται ξεχωριστά και αλληλένδετα. Σύμφωνα με την Κατάκη (1997), αυτές οι διεργασίες συμβάλλουν στην στρωματοποιημένη αντίληψη που δημιουργεί το άτομο για τον εαυτό του, σε αλληλεπίδραση με το κοινωνικό του περιβάλλον (Πιλήσης, χ.χ.).

7.1.5.1 Τα μοντέλα της συστημικής και οικολογικής θεωρίας που εφαρμόζονται στην Κοινωνική Εργασία είναι:

Το οργανισμικό μοντέλο

Με την αναφορά στο οργανισμικό μοντέλο, τα μέλη της ομάδας αυτής ανθρώπων συνεργάζονται και επιτυγχάνουν τους επιθυμητούς στόχους. Η διαδικασία

αυτή περιλαμβάνει την οργάνωση των στόχων, την αυτοαξιολόγηση και την αξιολόγηση από το περιβάλλον τους σύμφωνα με αποτελεσματικότητα τους. Συγκεκριμένα, οι τομείς της οικογενειακής ζωής σύμφωνα με το οργανισμικό μοντέλο αποτελούν:

- ✓ Ο καταμερισμός εργασίας μέσα στην οικογένεια.
- ✓ Η κατανομή δύναμης και εξουσίας μέσα στην οικογένεια.
- ✓ Η επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας.
- ✓ Τα όρια στην οικογένεια.
- ✓ Οι τρόποι των σχέσεων, με άλλες ομάδες και οργανισμούς.
- ✓ Τους τρόπους που δίνουν και παίρνουν ψυχολογική υποστήριξη στα μέλη της οικογένειας.
- ✓ Τις τελετουργίες και τα σύμβολα.
- ✓ Τη σειρά των προσωπικών ρόλων (Πιλήσης, χ.χ.).

Το δομικό μοντέλο

Αξίζει να αναφερθεί πως το δομικό μοντέλο αποτελεί την καλύτερη θεραπευτική προσέγγιση από τους κοινωνικούς λειτουργούς σύμφωνα με τον Minuchin(2000). Η δημιουργία του οφείλεται κυρίως στον Minuchin και η ανάλυση του αναγνωρίζει την ανάπτυξη υποσυστημάτων που προκύπτουν από την ανάπτυξη της οικογένειας. Με την δημιουργία του υποσυστήματος των συζύγων, ακολουθούν τα επόμενα υποσυστήματα. Επίσης, είναι σημαντικό πως η λειτουργία του κάθε υποσυστήματος διέπεται από συγκεκριμένες λειτουργίες και σαφή όρια (Πιλήσης, χ.χ.).

Το συζυγικό υποσύστημα

Το γονεϊκό υποσύστημα

Το αδελφικό υποσύστημα

Το υποσύστημα παιδιών – γονιών (Πιλήσης, χ.χ.).

Το στρατηγικό μοντέλο

Στο στρατηγικό μοντέλο σύμφωνα με τον Haley υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της οικογένειας με συνέπεια η πράξη του ενός μέλους να έχει αντίκτυπο στο άλλο. Παράλληλα δίνεται έμφαση στην επικοινωνία που μεταφέρεται από γενιά σε γενιά, καθώς και την αναγκαιότητα της ενίσχυσης του για την διατήρηση της πολυγενεαλογικής θεωρίας (Πιλήσης, χ.χ.).

Το οικολογικό μοντέλο

Η Δημοπούλου – Λαγωνικά αναφέρει πως το οικολογικό μοντέλο δίνει έμφαση στην επίδραση των συνθηκών του περιβάλλοντος στο άτομο. Επίσης, η χρησιμότητα της οικολογικής θεωρίας στην κοινωνική εργασία είναι πολύ σημαντική. Η δημιουργία υγιούς κοινωνικού περιβάλλοντος μέσα από την συνεχόμενη αμφίρροπη προσαρμογή (Payne, 2000). Συνοψίζοντας, το οικολογικό μοντέλο αποδεικνύεται ότι αντιπροσωπεί ακριβέστερα τις αρχές και την ιδεολογία της κοινωνικής εργασίας μέσα από την αλληλεπίδραση ψυχολογικών, περιβαλλοντικών και των μεταξύ τους συνθηκών (Πιλήσης, χ.χ.).

7.1.5.2 Συστημική οικογενειακή θεραπεία

Η συστημική θεωρία χρησιμοποιείται στην οικογενειακή θεραπεία για την καλύτερη κατανόηση της λειτουργίας της οικογένειας καθώς προσφέρει ακριβείς τεχνικές και στρατηγικές (Brown & Christensen, 1986). Η ερμηνεία και η λύση των προβλημάτων προκύπτουν από τη βαθύτερη κατανόηση των σχέσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας και διαφοροποιείται ανάλογα με τα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον στο οποίο ζεί και ο τρόπος που αλληλεπιδρούν τα μέλη μεταξύ τους, δηλαδή την ανατροφοδότηση (Πιλήσης, χ.χ.).

Ο τρόπος που εφαρμόζεται η οικογενειακή θεραπεία, δίνει έμφαση στην παρατήρηση των λεκτικών και μη λεκτικών μηνυμάτων και συνήθως στην αίθουσα που πραγματοποιείται η συνεδρία, όπου μαγνητοσκοπείται, υπάρχει μονόδρομος καθρέπτης. Οι θεραπευτές που υλοποιούν την παρέμβαση είναι δύο, ο ένας πραγματοποιεί τη συνεδρία και ο δεύτερος έχει το ρόλο του παρατηρητή, πίσω από τον μονόδρομο

καθρέπτη. Η διάρκεια των συνεδριών εξαρτώνται από τον βαθμό των οικογενειακών δυσκολιών και η ολοκλήρωση της επιτυγχάνεται με την αποκατάσταση της ισορροπίας σε όλους τους τομείς της ζωής των μελών και επαναπροσδιορισμού της επικοινωνίας στην οικογένεια. Ο σκοπός της διαδικασίας αυτής, είναι η αναγνώριση της μη επιθυμητής κατάστασης (π.χ. έφηβος εθισμένος στα ηλεκτρονικά παιχνίδια) και η αναγκαιότητα για την αλλαγή (Πιλήσης, χ.χ.).

Σημαντικό είναι να κατανοήσει η οικογένεια, ότι το κάθε μέλος δεν μπορεί να αντιμετωπίζει το πρόβλημα μόνο του καθώς οι επιπτώσεις αφορούν και επιρεάζουν όλα τα μέλη. Επίσης, κύριως στόχος μέσα από την οικογενειακή θεραπεία είναι η ουσιαστική έκφραση των συναισθημάτων και ο προσδιορισμός νέων κανόνων και ορίων στην οικογένεια. Ο θεραπευτής σε αυτή την τεχνική δεν αποτελεί παρατηρητής, αλλά γίνεται μέλος του συστήματος της θεραπευτικής σχέσης, όπου χρειάζεται να γίνει αποδεκτός από τα άλλα μέλη του συστήματος. Ο θεραπευτής καλείται να αναγνωρίσει τη δυναμική του συστήματος και τους ρόλους που το αποτελούν. Η εγκατάσταση ξεκάθαρων ορίων και ιεραρχίας μέσα στο σύστημα είναι επιβεβλημένη (Πιλήσης, χ.χ.).

7.2 Η ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Πολυάριθμες μελέτες και έρευνες έδειξαν ότι ο ρόλος του γονέα στην ανάπτυξη μιας διαταραχής, είναι πολύ σημαντικός. Είναι σημαντικός τόσο για την πρόληψη της όποια ψυχικής διαταραχής, όσο και για την αντιμετώπιση της. Πλέον όλα τα προγράμματα που εξειδικεύονται στην αντιμετώπιση διαφόρων διαταραχών (ανάμεσα τους και ο εθισμός στο διαδίκτυο) εμπεριέχουν και το πλαίσιο της ενδυνάμωσης και ενίσχυσης των γονέων, ώστε να βοηθήσουν αποτελεσματικότερα το παιδί τους. Σύμφωνα με στατιστικές, ένα πλήρες πρόγραμμα με ταυτόχρονη αντιμετώπιση του προβλήματος, τόσο στο παιδί που πάσχει όσο και στην οικογένεια, είναι πολύ πιο αποτελεσματική και μακροπρόθεσμη από ότι μόνο μια ατομική αντιμετώπιση και ομάλυνση του συμπτώματος ή των συμπτωμάτων (Mazurek et al, 2015).

Μια τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη μελέτη παρακολούθησης με αξιολογήσεις 1, 3,6 και 12 μήνες μετά τη νοσηλεία παιδιών 2 έως 7 ετών σε παιδιατρική κλινική, εισήχθη σε 174 οικογένειες. Ορισμένα παιδιά έμεναν στο νοσοκομείο και άλλα πηγαينوέρχονταν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο ρόλος της οικογένειας και κυρίως της μητέρας είναι πολύ σημαντικός στην αποτελεσματική θεραπεία των παιδιών. Οι μελέτες αυτές επεκτάθηκαν και σε νοσηλείες με παιδιά μεγαλύτερα και με ψυχικές διαταραχές. Τα ευρήματα ήταν και πάλι τα ίδια. Ο ρόλος της οικογένειας στην αντιμετώπιση της όποιας διαταραχής ή προβλήματος είναι καθοριστικός (Mazurek et al, 2015).

Η ενδυνάμωση των γονέων σε αυτό το πρόγραμμα στηρίχθηκε περισσότερο στη μητέρα. Κατά τη διάρκεια της μελέτης οι μητέρες των παιδιών υποβλήθηκαν σε συμπεριφορικό πρόγραμμα συμβουλευτικής παρέμβασης 6 έως 12 ώρες μετά την εισαγωγή του παιδιού στη κλινική, 2 έως 16 ώρες μετά τη μεταφορά του στη γενική παιδιατρική κλινική και 2 έως 3 ημέρες μετά το εξιτήριο και την έξοδο του παιδιού από τη κλινική. Η παρέμβαση στηρίχθηκε στην θεωρία της αυτορρύθμισης, τη θεωρία ελέγχου και τη συναισθηματική υπόθεση ή μετάδοση. Το πρόγραμμα αυτό επικεντρώθηκε και ανέδειξε το πόσο σημαντική είναι η εκπαίδευση των γονέων στη διαχείριση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς των παιδιών. Ανέδειξε ακόμη πόσο σημαντική είναι η στήριξη του γονέα στη θεραπεία του παιδιού, τόσο σε συναισθηματικό επίπεδο όσο και σε σωματικό. Κατευθύνσεις στους γονείς δίνονταν για ενίσχυση του θεραπευτικού ιατρικού παιχνιδιού ώστε να μπορούν να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους στην απόκτηση κάποιων θεμελιωδών δεξιοτήτων αλλά και ελέγχου του εαυτού τους. Αυτό βοηθά και επιταχύνει την όλη προσπάθεια για θεραπεία είτε σωματική είτε ψυχική (Mazurek et al, 2015).

Πολύ σημαντική είναι η εκπαίδευση των γονέων και κυρίως των μητέρων από τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού. Θα πρέπει να εκπαιδευτούν να διαχειρίζονται κατάλληλα, τόσο το μητρικό τους άγχος, όσο και την αρνητική τους διάθεση, κατάθλιψη και φροντίδα των παιδιών τους. Με αυτό τον τρόπο πολλές διαταραχές που αφορούν τη ψυχική υγεία του παιδιού, μπορούν να προβλεφθούν και αντιμετωπιστούν κατάλληλα (Mazurek et al, 2015).

Η δημιουργική ενδυνάμωση γονέων και στη συγκεκριμένη περίπτωση των μητέρων βοήθησε σημαντικά στην εξάλειψη κατά πολύ του γονεϊκού τους άγχους και

συμμετείχαν περισσότερο στη σωματική και συναισθηματική φροντίδα των παιδιών τους. Μετά το πρόγραμμα ενδυνάμωσης, που τους παρείχε η μελέτη αυτή, ένιωθαν λιγότερο άγχος και καταθλιπτική διάθεση. Τα παιδιά ακολούθησαν αποτελεσματικότερα τη θεραπεία και οι γονείς συμμετείχαν ενεργά σε αυτή (Mazurek et al, 2015).

Με την ολοένα αυξανόμενη ύπαρξη ψυχικών διαταραχών η εκπαίδευση, αλλά και η ενδυνάμωση των γονέων σε θέματα διαχείρισης κρίσεων είναι πολύ σημαντική. Τα προγράμματα πρόωρης παρέμβασης είναι πολύ αποτελεσματικά ώστε να εκπαιδεύσουν τους γονείς να επικοινωνούν κατάλληλα με τα παιδιά τους και να αποτρέψουν από τη δημιουργία μιας εθιστικής διαταραχής. Ωστόσο, και όταν συμβεί μια επείγουσα κατάσταση υγείας του παιδιού η κατάλληλη ενδυνάμωση και πλοκή γονέων στη θεραπεία είναι ύψιστης σημασίας στην πλήρη θεραπεία του (Mazurek et al, 2015).

7.3 ΣΧΟΛΕΣ ΓΟΝΕΩΝ

Ο ρόλος που διαδραματίζει η οικογένεια στην πρόληψη εμφάνισης εθιστικών συμπεριφορών είναι πρωταρχικής σημασίας. Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύσσεται το παιδί και από το οποίο δέχεται πληθώρα ερεθισμάτων. Έρχεται σε επαφή με την έννοια των ανθρώπινων και κοινωνικών σχέσεων. Επιπλέον, σύμφωνα με τα όσα η ψυχολογία διδάσκει, τα κυρίαρχα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου, σχηματίζονται από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής του (Μπρούμου κ.α., 2011).

Τις παραπάνω θέσεις έρχεται να ενισχύσει και η στάση που τηρεί τόσο στα διεθνή συνέδρια, όσο και στις δημοσιεύσεις της η «Διεθνής Ομοσπονδία για την Εκπαίδευση των Γονέων» (International Federation for Parent Education-FIEP). Σύμφωνα με την UNESCO οι γονείς, αποτελούν «αναντικατάστατους παιδαγωγούς», ενώ και το Συμβούλιο της Ευρώπης επισημαίνει την ανάγκη όλα τα υπάρχοντα προγράμματα που εφαρμόζονται και αφορούν στην πρόληψη και την εκπαίδευση, να

επεκταθούν και στους γονείς. Τέλος ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (World Health Organization) τονίζει, ότι κομμάτι των στρατηγικών πρόληψης, πρέπει να αποτελεί και η εκπαίδευση των γονέων, διότι αυτό συνεπάγεται βελτίωση της επικοινωνίας ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας και ανάπτυξη δεξιοτήτων και τεχνικών για να εντοπιστούν πιθανά προβλήματα έγκαιρα (Μπρούμου κ.α., 2011).

Οι σχολές γονέων θέτουν ως στόχο να βοηθήσουν τους γονείς, να γνωρίσουν και εν συνεχεία να αποδεχτούν τον ίδιο τους τον εαυτό. Μέσα από αυτή την διαδικασία που περιλαμβάνει διαρκή προβληματισμό, ενημέρωση και επαγρύπνηση οδηγούνται όχι μόνο, στην αυτοσυνειδησία αλλά και στην αποδοχή των άλλων, συμπεριλαμβανομένων και των παιδιών τους (Μπρούμου κ.α., 2011).

Πηγή ενημέρωσης για τους γονείς σε θέματα πρόληψης, αποτελούν τα βιβλία και η παρακολούθηση ημερίδων και διαλέξεων. Ωστόσο όση πληροφόρηση και αν αποκτήσει ο γονέας, αυτό δεν διαφοροποιεί στην πράξη τον τρόπο συμπεριφοράς του προς το παιδί, ενώ είναι πιθανό να επιφέρει και το αντίθετο αποτέλεσμα, αφού αναπτύσσει περισσότερες ανησυχίες και προβληματισμούς σε σχέση με πριν. Η ενημέρωση των γονέων, συστήνεται να γίνεται με τρόπο ενεργητικό, που περιλαμβάνει το διάλογο ακόμα και την αντιπαράθεση διαφορετικών απόψεων και σε καμία των περιπτώσεων παθητικά (Μπρούμου κ.α., 2011).

Πιο αναλυτικά, οι σχολές γονέων στοχεύουν να εφοδιάσουν τους γονείς με υποστήριξη και ενθάρρυνση αλλά και να τους ωθήσουν στο να αναπτύξουν από μόνοι τους, πρότυπα γονικού ρόλου. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο να αναδειχθούν όλα τα θετικά στοιχεία που διαθέτουν οι γονείς, τις δυνάμεις τους και όχι στις αδυναμίες τους. Επιπλέον, διατελούν σημαντικό ρόλο στο να αναπτύξουν δεξιότητες ή και να βελτιώσουν τις ήδη υπάρχουσες, για να είναι σε θέση να ανιχνεύσουν τα προειδοποιητικά σημάδια και να διαχειριστούν τυχόν δύσκολες συμπεριφορές. Με την ηλικιακή ανάπτυξη του παιδιού, διαφοροποιούνται και οι αναπτυξιακές του ανάγκες, κάτι που είναι απόλυτα φυσιολογικό και οι γονείς οφείλουν να κατανοήσουν (Μπρούμου κ.α., 2011).

Κάθε ομάδα που δημιουργείται, στο πλαίσιο της ύπαρξης της σχολής γονέων, συντονίζεται από ειδικό και παρέχει συναισθηματική και κοινωνική στήριξη στους γονείς. Οι γονείς – μέλη της ομάδας ενημερώνονται σχετικά με τις αναπτυξιακές

αλλαγές που συμβαίνουν στο παιδί σε κάθε φάση της ηλικίας του, και κατά αυτό τον τρόπο γίνονται πιο εύκολα διαχειρίσιμες τυχόν τριβές και διαφωνίες μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον. Στο πλαίσιο της πρόληψης οι σχολές γονέων εστιάζουν στην προώθηση της ψυχικής υγείας όλων των μελών της οικογένειας, όχι μόνο των γονέων. Επίσης δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στο να προσδοθεί ποιότητα στις οικογενειακές σχέσεις, να οδηγηθούν οι γονείς στο να βιώσουν το συναίσθημα της επάρκειας, και ότι ασκούν το γονικό ρόλο σε ικανοποιητικό βαθμό, με στόχο να διαμορφώσουν την δική τους ανεξάρτητη γονική ταυτότητα (Μπρούμου κ.α., 2011).

7.3.1 Συνεργασία οικογένεια – σχολείου

Σύμφωνα με τον Epstein(1995), όπως αναφέρεται από τον Γιοβαζολιά Θ. (2011) υπάρχουν έξι τύποι σχέσεων που μπορούν να αναδυθούν από την επικοινωνία μεταξύ οικογένειας και σχολείου.

Επικοινωνία σχολείου – οικογένειας: Η επικοινωνία που αναπτύσσει το σχολείο με την οικογένεια είναι αμφίδρομη. Η οικογένεια ενημερώνεται από το σχολείο για την πρόοδο του παιδιού και το σχολείο από την οικογένεια για τις συνθήκες που επικρατούν στο σπίτι και μπορούν να επηρεάσουν την πορεία του στην εκπαίδευση (Γιοβαζολιάς, 2011).

Εθελοντική βοήθεια των γονιών στο σχολείο: Όταν οι γονείς συμμετέχουν εθελοντικά σε δραστηριότητες του σχολείου, όπως η διοργάνωση σχολικών εορτών, εκδηλώσεων στην διάρκεια του σχολικού έτους, ή ακόμα και όταν αναλαμβάνουν υποχρεώσεις που απαιτούν πιο πολύ χρόνο και ενασχόληση όπως παραδείγματος χάρη την διεκπεραίωση ενός προγράμματος περιβαλλοντικής εκπαίδευσης (Γιοβαζολιάς, 2011).

Βοήθεια του σχολείου στο σπίτι: Το σχολείο προσπαθεί να βοηθήσει την οικογένεια να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον το οποίο θα συμβάλλει θετικά στην μάθηση (Γιοβαζολιάς, 2011).

Βοήθεια στην κατ'οίκον εργασία του παιδιού: Οι γονείς παρέχουν στο παιδί επιπλέον βοήθεια στο σπίτι αφού πρώτα έχουν έρθει σε συνεννόηση με το δάσκαλο

(Γιοβαζολιάς, 2011).

Συμμετοχή σε θέματα διοίκησης του σχολείου: Αναφέρεται στις περιπτώσεις όπου οι γονείς επιλέγουν να έχουν ενεργή συμμετοχή στην διαδικασία υπό την οποία λαμβάνονται οι αποφάσεις που σχετίζονται άμεσα με την καθημερινότητα των παιδιών τους στο σχολείο (Γιοβαζολιάς, 2011).

Συνεργασία σχολείου – οικογένειας – κοινότητας: Οικογένεια και σχολείο προσπαθούν από κοινού να απορροφήσουν πόρους από την κοινότητα στην οποία ζουν με σκοπό την χρησιμοποίησή τους προς όφελος του σχολείου. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν η καθαριότητα και η θέρμανση του σχολικού συγκροτήματος (Γιοβαζολιάς, 2011).

Ωστόσο υπάρχουν και κάποιοι παράγοντες που διαμορφώνουν τόσο την ένταση της σχέσης σχολείου – οικογένειας, όσο και τη συχνότητα και διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες:

➤ Παράγοντες που αφορούν τους γονείς: Τόσο το φύλο του γονέα όσο και η κοινωνική και οικονομική θέση που κατέχει, είναι χαρακτηριστικά που παίζουν ρόλο στο τι είδους σχέση, θα επιλέξει να αναπτύξει με το σχολείο. Πιο συγκεκριμένα, έχει αποδειχθεί ότι οι μητέρες επιλέγουν να εμπλακούν περισσότερο από τους πατέρες και ότι γονείς με πιο χαμηλό κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο, εμπλέκονται λιγότερο.

➤ Παράγοντες που αφορούν το παιδί: Το ενδιαφέρον που δείχνουν οι γονείς ως προς την επίδοση του παιδιού τους στο σχολείο, είναι κατά κόρων μεγαλύτερο στις πρώτες τάξεις, ενώ μετά ξεκινά να έχει μια φθίνουσα πορεία όσο το παιδί μεγαλώνει.

➤ Παράγοντες που αφορούν το σχολείο: Δεν είναι όλο το εκπαιδευτικό προσωπικό θετικά προκατειλημμένο, απέναντι στην έντονη εμπλοκή των γονέων στην εκπαιδευτική διαδικασία. Αυτό συμβαίνει διότι, νιώθουν να απειλείται η ιδιότητά τους ως εκπαιδευτικοί ή και επειδή δεν επιθυμούν να τους ασκείται έλεγχος, όσον αφορά στις μεθόδους που χρησιμοποιούν. Ωστόσο και οι δύο εμπλεκόμενες πλευρές, γονείς και εκπαιδευτικοί αναγνωρίζουν, ότι μέσα από την συνεργασία τους προκύπτουν θετικά αποτελέσματα (Γιοβαζολιάς, 2011).

7.3.2 Πλεονεκτήματα συνεργασίας σχολείου – οικογένειας

Το να συμμετέχουν οι γονείς στην εκπαιδευτική διαδικασία επιφέρει ένα πλήθος πλεονεκτημάτων τόσο στους ίδιους όσο και στο ίδιο το παιδί και τους εκπαιδευτικούς. Εκτιμάται ότι συμβάλλει με θετικό τρόπο στην επίδοση του μαθητή, την συμπεριφορά, τον εφοδιάζει με περισσότερα κίνητρα για μάθηση, βελτιώνει τις διαπροσωπικές σχέσεις με τον γονέα, τον εκπαιδευτικό και τους συνομηλίκους. Από την άλλη πλευρά οι γονείς έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα το παιδί τους αφού συναναστρέφονται περισσότερο μαζί του και να ανακαλύψουν νέους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων. Επιπλέον επιδεικνύουν μεγαλύτερη κατανόηση στα προβλήματα και τις τυχόν αδυναμίες που ταλανίζουν το παιδί και το ενθαρρύνουν να προσπαθήσει ξανά (Γιοβαζολιάς, 2011).

7.4 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΒΡΑΧΕΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Συνήθως, οι ειδικοί εφαρμόζουν τα δυναμικά της βραχείας παρέμβασης και η υλοποίησή τους πραγματοποιείται με εντατικό τρόπο (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

Επισήμανση των δυνάμεων και των αδυναμιών της οικογένειας σε επίπεδο : α) πρακτικό, να διαπιστωθεί αν είναι ικανή να κάνει σωστή χρήση των πόρων που προέρχονται από την κοινότητα, β) ενδοψυχικό, εκτίμηση του τρόπου που οι οικογένεια διαχειρίζεται τα συναισθήματα της, και γ) διαπροσωπικό, εκτίμηση του τρόπου που οι οικογένεια διαχειρίζεται τις σχέσεις μεταξύ των μελών της (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

Ο επαγγελματίας οφείλει να υπάρξει πρότυπο και να καλλιεργήσει μια σχέση εμπιστοσύνης. Αυτό θα έχει θετική επίδραση και στις σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας αφού μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πρότυπο (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

Με την κινητοποίηση του επαγγελματία για την ιεράρχηση των αναγκών της οικογένειας και την ικανοποίηση του βασικότερου αιτήματος επιτυγχάνεται θετική

επικοινωνία μεταξύ τους(Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

Οι στόχοι της οικογένειας είναι περιορισμένοι λόγω των δυνατοτήτων επίλυσης των προβλημάτων τους και η επικοινωνία στηρίζεται στην εκμάθηση νέων τεχνικών και μεθόδων με αυτή την κατεύθυνση (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

Άτομα και οικογένειες με παρορμητικές τάσεις έχουν ανάγκη από την εκμάθηση της οριοθέτησης και της επικοινωνίας μεταξύ τους από τον ειδικό (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

Κύριος στόχος του ειδικού, είναι η ενδυνάμωση της οικογένειας εστιάζοντας στην θετική ψυχολογία των μελών και της λειτουργικότητας τους στην ενθάρρυνση και την ανατροφοδότηση της θετικής αλλαγής (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

Οι κοινωνικός λειτουργός υποβοηθά στην σύνδεση, των επιρρεπών σε κρίση οικογενειών με την κοινότητα, την ενορία, τις τοπικές κοινωνικές υπηρεσίες οδηγώντας στην αποκατάσταση και ομαλή σύνδεσή τους (Δημοπούλου – Λαγωνίκα, χ.χ.).

7.5 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ

Οι γονείς θα πρέπει να διδάσκουν στα παιδιά τους την ύψιστη σημασία της υπευθυνότητας και της λογοδοσίας ως προς τους ίδιους. Αν οι γονείς εκπαιδεύουν τα παιδιά τους και κάνουν το σπίτι τους ένα ασφαλές μέρος για οποιαδήποτε απορία, ερώτηση και εμπειρία τότε τα παιδιά είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν κάποια εθιστική ή οποιαδήποτε άλλη διαταραχή. Σε περιπτώσεις εθισμού στο διαδίκτυο, προτείνεται οι γονείς να συζητούν ανοικτά περί την ασφαλή αλλά και βλαβερή χρήση του διαδικτύου. Τα παιδιά χρειάζονται ενημέρωση και γεγονότα για να πιστούν για αυτά που τους λένε οι γονείς τους. Ακόμη, σημαντικό είναι να γνωρίζουν ότι οι γονείς τους θα τους ακούσουν ήρεμα ότι και αν έχει συμβεί. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούν να μοιράζονται με τους γονείς τους τις εμπειρίες τους καθώς και τους προβληματισμούς τους. Σε παιδιά που κάνουν έντονη χρήση διαδικτύου οι γονείς πρέπει να τους ενημερώσουν για τους κινδύνους που αυτό ενέχει (συζύτηση με αγνώστους με ψευδή

στοιχεία κ.α.) (www.empoweringparents.com).

Ακόμη, να ενθαρρύνουν το παιδί να μην κρατάει μυστικά και αν τον προβληματίζει κάτι που έχει να κάνει σχέση με το διαδίκτυο να μην διστάσει να το συζητήσει μαζί τους. Σημαντικό είναι οι γονείς να μιλάνε στα παιδιά τους με παραδείγματα και όχι με απλή σκέψη και εμπειρία. Για παράδειγμα, μπορούν να μιλήσουν στο παιδί τους για κάποιο τραγικό περιστατικό που συνέβει με παιδική απαγωγή μέσω διαδικτύου. Ακόμη θα πρέπει από μικρή ηλικία να έχουν οριοθετήσει τα παιδιά τους, όταν χρησιμοποιούν το ίντερνετ να μην μιλάνε σε αγνώστους, να αγνοούν ξένα αιτήματα φιλίας και να μην μοιράζονται προσωπικές λεπτομέρειες. Ωστόσο και οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να είναι αρκετά ενημερωμένοι για τη χρήση του διαδικτύου, να καταλαβαίνουν πώς δουλεύουν τα φίλτρα προστασίας καθώς και πως προστατεύεται η ιδιωτικότητα, να συμμετέχουν μαζί με τα παιδιά τους σε προγράμματα στο διαδίκτυο και να μην επιτρέπουν τη χρήση του υπολογιστή βραδυνές ώρες (www.empoweringparents.com).

Η τιμωρία και η επιβράβευση είναι πολύ σημαντικές τεχνικές για τον έλεγχο συμπεριφοράς ενός παιδιού. Χρησιμοποιώντας αυτές τις δύο τεχνικές, ο γονιός έχει τον έλεγχο και διατηρεί την αρχιγική του θέση. Όταν το παιδί έχει την επιθυμητή συμπεριφορά που θέλει ο γονιός να ενισχύσει και να διατηρήσει του δίνει ως αντάλλαγμα την επιβράβευση. Όταν το παιδί συνεχίζει μια κακή συμπεριφορά ο γονιός μέσω της τιμωρίας την απορρίπτει και προσπαθεί να τη διακόψει. Η τιμωρία θα πρέπει να αποφευχεται και να εκτελείται με σωστό τρόπο. Για παράδειγμα, στη διαταραχή του εθισμού στο διαδίκτυο, οι γονείς θα πρέπει να προτρέπουν το παιδί να ασχολείται και με άλλες δραστηριότητες πέρα από το ίντερνετ και να τον επιβραβεύουν για αυτή του συμπεριφορά και αλλαγή. Σε αντίθεση όταν η χρήση του υπολογιστή είναι πολύωρη και το παιδί δείχνει να μην την λιγοστεύει, τότε ο γονιός θα πρέπει να επικρίνει αυτή του συμπεριφορά (www.empoweringparents.com).

Πολύ σημαντικό είναι οι γονείς εξ αρχής να θέτουν ορισμένους οικογενειακούς κανόνες όπου όλοι και κυρίως τα παιδιά θα πρέπει να ακολουθούν και να τους ενισχούν. Τέτοιοι κανόνες έχουν να κάνουν με τις επιτρεπόμενες συμπεριφορές αλλά και της μη επιτρεπόμενες σε μια οικογένεια. Η κάθε οικογένεια έχει τους δικούς της τρόπους που επικοινωνεί και οριοθετείται. Σε περιπτώσεις εθισμού στο διαδίκτυο, οι

κανόνες θα πρέπει να είναι σαφής ως προς την ώρα όπου θα χρησιμοποιείται το διαδίκτυο αλλά και τους λόγους. Αυτοί οι κανόνες καλό θα ήταν να έχουν μπει από την πρώιμη παιδική ηλικία διότι μετά τα παιδιά δυσκολεύονται να πειθαρχηθούν. Σε αυτό το κομμάτι και πάλι παίζε σημαντικό ρόλο η ενημέρωση των γονέων σχετικά με το διαδίκτυο (www.empoweringparents.com).

Ακόμη η ρουτίνα και η δομή στη καθημερινότητα είναι μια καλή τεχνική για την ενδυνάμωση των οικογενειακών σχέσεων. Τα παιδιά θα πρέπει να έχουν ένα περίπου σταθερό πρόγραμμα και να μαθαίνουν να ζουν με αυτό και έπειτα να το καλλιεργούν και αν το διαμορφώνουν ανάλογα με τις ανάγκες τους καθώς μεγαλώνουν. Το παιδί από μικρό θα πρέπει να γνωρίζει πότε και πόσο θα πρέπει να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή. Αυτό είναι καθαρά ευθύνη των γονέων καθώς αυτοί είναι οι υπεύθυνοι όπου θα το εντάξουν στη καθημερινότητα του παιδιού (www.empoweringparents.com).

Ο γονιός και το παιδί, δύο διαφορετικοί κόσμοι με διαφορετική οπτική γωνία και αντίληψη κάτι που κάνει την επικοινωνία μεταξύ τους αρκετά δύσκολη. Όσο δύσκολη και αν φαίνεται η επικοινωνία μεταξύ του γονιού και του παιδιού ή του εφήβου μεταξύ τους μπορούν να συζητηθούν αρκετά πράγματα. Συζητήσεις θα πρέπει να γίνονται για τις ευθύνες όπου πρέπει να έχει το παιδί ως προς το σχολείο του αλλά και ως προς το σπίτι του. Επίσης, συζητήσεις θα πρέπει να γίνονται για θέματα γύρω από την παιδική παραπνοματικότητα, τα ναρκωτικά, το διαδίκτυο, τη σωστή διατροφή και τις υγιείς συναστροφές με συνομηλίκους τους κ.α. Ακόμη, μπορούν να συζητούν θέματα που έχουν σχέση με την επικαιρότητα όπως βία στο κόσμο, φτώχεια κ.α. Αυτές οι συζητήσεις γεφυρώνουν τις αποστάσεις τους, τους φέρνουν πιο κοντά και συσφίγγουν τους δεσμούς τους (www.empoweringparents.com).

Ο γονεϊκός έλεγχος είναι επίσης σημαντική τεχνική για την ενδυνάμωση των γονέων ως προς τη σχέση τους με το παιδί ή εφηβο. Ο γονεϊκός έλεγχος δεν θα πρέπει να είναι ανέλεγκτος και χωρίς συμβιβασμούς. Οι γονείς θα πρέπει να διαπραγματεύονται διάφορα συζητήματα με τα παιδιά τους και ιδιαίτερα αν είναι έφηβοι. Σε όποιο έλεγχο και αν στους ασκείται θα πρέπει να έχει συζητηθεί πρώτα και συμφωνηθεί. Για παράδειγμα στον εθισμό στο διαδίκτυο θα πρέπει οι γονείς μαζί με τον έφηβο να συζητήσουν επί του θέματος και να θέσουν από κοινού κάποια όρια(www.empoweringparents.com).

Το προφίλ του γονέα είναι πολύ σημαντικό στην ανάπτυξη μιας υγιούς προσωπικότητας του παιδιού. Οι γονείς θα πρέπει να αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους. Ακόμη οι γονείς θα πρέπει να καθοδηγούν και να συμβουλεύουν με το καλύτερο τρόπο το παιδί τους. Καλό θα ήταν να μην του επιβάλλουν την άποψη τους αλλά να τον καθοδηγούν προς τη σωστή (www.empoweringparents.com).

7.6 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Η έννοια της ενδυνάμωσης εμπεριέχει την δυνατότητα που έχει το άτομο να γίνεται πιο δυνατό και να αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, και πιο συγκεκριμένα στον έλεγχο της ζωής του και στην διεκδίκηση των δικαιωμάτων του .

Τρόποι να ενδυναμωθεί το άτομο απέναντι στον εθισμό:

✓ Να διαβάζει και να ενημερώνεται με δική του πρωτοβουλία. Υπάρχει πλήθος βιβλίων που αφορά το ζήτημα του εθισμού, μερικά περιέχουν δεδομένα για το φαινόμενο ενώ άλλα είναι βασισμένα στη μελέτη οικογενειών. Η γνώση αποτελεί δύναμη στα χέρια του ανθρώπου, κατά συνέπεια το άτομο προτρέπει να μορφωθεί σε ότι αφορά τον εθισμό (cathytaughinbaugh.com).

✓ Να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα. Το να αντιμετωπίσει το άτομο την αλήθεια χρειάζεται θάρρος, ειδικά όταν βρίσκεται σε άρνηση. Το στάδιο της άρνησης μόνο παρατείνει την αγωνία και τον πόνο, ενώ και καθυστερεί την θεραπεία και την αποκατάσταση του εθισμένου. Όταν αντιμετωπίσει την αλήθεια κατά πρόσωπο, τότε είναι ικανό το άτομο να βρει λύσεις (cathytaughinbaugh.com).

✓ Σωματική άσκηση. Η σωματική άσκηση έχει οφέλη, όπως εμφυσάει στο άτομο αυτοπεποίθηση και το βοηθά να νιώσει καλύτερα με το σώμα του. Το να βγαίνει για έναν περίπατο λίγες φορές την εβδομάδα είναι μία καλή αρχή. Επίσης η γιόγκα, σαν μορφή άσκησης, συμβάλλει στην σωματική και ψυχική απελευθέρωση από το άγχος (cathytaughinbaugh.com).

✓ Καθορισμός ορίων. Θεωρείται σημαντικό το άτομο να έχει ορίσει μία νοητή γραμμή ανάμεσα στο τι είναι αποδεκτό και τι όχι στην ζωή του. Με αυτό τον τρόπο αποκτά τον έλεγχο στην ζωή του, γνωρίζει τα όρια του και μπορεί να τα κάνει γνωστά και σε αυτούς με τους οποίους αναπτύσσει επικοινωνία. Για έναν γονέα, το να μην κάνει ότι είναι δυνατό να βρει λύση όταν το παιδί του βρίσκεται σε μία δύσκολη θέση, θεωρείται ως μη γονεϊκή συμπεριφορά. Επιπλέον όταν δεν δίνει ο γονέας στο παιδί του την ευκαιρία να ενδυναμωθεί και να αναλάβει την ζωή του το ίδιο, τότε είναι σαν επικροτεί τον εθισμό του (cathytaughinbaugh.com).

✓ Λήψη υποστήριξης. Ο καλύτερος τρόπος για να εξαλειφθεί ο στιγματισμός και το αίσθημα της μοναξιάς είναι η συμμετοχή σε μία ομάδα υποστήριξης για γονείς που έχουν παιδιά με εθισμό. Οι εμπειρίες που θα μοιραστούν οι γονείς μεταξύ τους θα τους βοηθήσουν να δουν και άλλες προοπτικές και πτυχές του προβλήματος και να το διαχειριστούν καλύτερα. Επίσης ερχόμενος σε επαφή με άτομα που έχουν εμπειρία σε τέτοια ζητήματα θα τους προσφέρει και μία πιο αντικειμενική άποψη (cathytaughinbaugh.com).

✓ Εστίαση στην λύση. Η πρώτη σκέψη που κάνει συνήθως ένας γονέας είναι ότι δεν μπορεί να αντιμετωπίσει το πρόβλημα του παιδιού του. Ένας γονέας υγιής ψυχικά και σωματικά αποτελεί θετικό πρότυπο για το παιδί του όπως και να έχει (cathytaughinbaugh.com).

✓ Συγχώρεση. Υπάρχουν πολλά πράγματα τα οποία να έχει κάνει ένα παιδί και να είναι λάθος, αλλά ως γονέας πρέπει να συγχωρεί και να δίνει την ευκαιρία και στο παιδί αλλά και στον ίδιο να επαναφέρουν την χαρά στην ζωή τους (cathytaughinbaugh.com)

7.7 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

7.7.1 PARENTS EMPOWERING PARENTS

Σύμφωνα με το Columbia University, και συγκεκριμένα το Ψυχιατρικό Ινστιτούτο, η αξιοπιστία και η εμπιστοσύνη που αναπτύσσεται ανάμεσα στους γονείς που συμμετέχουν σε ομάδες PEP μεσολαβεί έτσι ώστε να μειώσει την απομόνωση που αισθάνονται οι γονείς, τα ενοχικά συναισθήματα και τους ενδυναμώνει. Επίσης παρέχει μία γέφυρα σύνδεσης μεταξύ των πόρων της κοινότητας και των υπηρεσιών, ενώ βοηθά τους γονείς να εντοπίσουν τις δικές τους προσωπικές ανάγκες και ανησυχίες. Τα οφέλη εντοπίζονται κυρίως στην ψυχική υγεία των γονέων, τα επίπεδα άγχους, και στην λειτουργικότητα του συστήματος της οικογένειας. Συνοψίζοντας, οι ερευνητές του πανεπιστημίου επισημαίνουν ότι μέσα από τα προγράμματα PEP γίνεται συνδυασμός των όσων έχουν καταγραφεί από τους γονείς με την επιστήμη της συμπεριφοράς και εφαρμόζεται σε ένα μοντέλο δουλεύοντας με τους γονείς (<http://slideplayer.com>).

Η κοινότητα του Parents Empowering Parents (Γονείς Ενδυναμώνουν Γονείς), ιδρύθηκε πριν περίπου δέκα χρόνια όταν έκανε την εμφάνιση της η ανάγκη για κάτι τέτοιο. Οι γονείς είχαν ξεμείνει από λύσεις, ήταν εξαντλημένοι, χωρίς ελπίδα και μόνοι όσον αφορά τα ζητήματα εξαρτήσεων μέσα στο σπίτι. Οι συνιδρυτές του προγράμματος εντόπισαν πως ο πιο αξιοσημείωτος τρόπος για να βοηθήσει κάποιος τους νέους ανθρώπους με την εξάρτηση ήταν μέσω της υποστήριξης και της εκπαίδευσης των γονέων και της οικογένειας. Οι γονείς αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι για την διαδικασία αλλαγής και αντιμετώπισης εθιστικών συμπεριφορών. Σήμερα το Γονείς Ενδυναμώνουν Γονείς, ένα αναγνωρισμένο φιλανθρωπικό ίδρυμα, συνεχίζει να παρέχει υπηρεσίες στην κοινότητα δωρεάν (www.pepsociety.ca).

Στόχοι του προγράμματος είναι να υποστηρίξει στην ενδυνάμωση των μελών του να επιτύχουν να ελευθερωθούν από τα αποτελέσματα που έχει ο εθισμός μέσα στην οικογένεια, να παρέχει εκπαίδευση, πληροφόρηση, πόρους και καθοδήγηση στις οικογένειες που αντιμετωπίζουν ζητήματα εθισμού. Επιπροσθέτως να συμμετέχει ενεργά στο ζήτημα της πρόληψης στην κοινότητα και αναζητά αποτελεσματική

παρέμβαση και θεραπεία για τους νέους που εμφανίζουν εθιστικές συμπεριφορές. Επιπλέον παρέχει υποστήριξη στους νέους που βρίσκονται σε φάση αποκατάστασης και προσφέρει ελπίδα στις οικογένειές τους (www.pepsociety.ca).

Η κοινότητα του PEP συγκαλεί εβδομαδιαίες συναντήσεις και μέσα από συζήτηση που γίνεται με επαγγελματίες παρέχεται καθοδήγηση στους γονείς και την οικογένεια για το πώς να διαχειριστούν τα ζητήματα εξάρτησης (Parents Empowering Parents). Επιπλέον, σύμφωνα και με το Parent Empowerment Program, το οποίο εφαρμόζεται σαν προσθήκη στο Parents Empowering Parents, οι γονείς γίνονται γνώστες των δυσλειτουργικών αυτών συμπεριφορών, ενδυναμώνονται με τεχνικές διαχείρισης και πρόληψης, τις οποίες καλούνται να εφαρμόζουν καθημερινά, με αποτέλεσμα να μην εξαρτώνται αποκλειστικά από τον θεραπευτή – συντονιστή της ομάδας και να έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους (www.tim-obrien.com).

Επίσης, υπάρχει πρόγραμμα το οποίο φέρνει σε επαφή γονείς με άλλους γονείς. Επιλεγμένοι ομιλητές βρίσκονται εκεί για να ακούσουν, να δώσουν ελπίδα, να μοιραστούν ιδέες και δώσουν πρόσθετη υποστήριξη σε γονείς που έχουν προσαρτηθεί πρόσφατα στην κοινότητα. Τις περισσότερες φορές κοινά δυσλειτουργικά δυναμικά οικογένειας αναφέρονται από παραπάνω από μία οικογένειες με αποτέλεσμα να υπάρχουν ομοιότητες και γονείς να λαμβάνουν κοινές υποστηρικτικές συμβουλές (Parents Empowering Parents). Τέλος, προτείνεται και η συνεργασία με άλλους φορείς όπως λόγω χάρη το Τμήμα Ανηλίκων, το Τμήμα Δικαιοσύνης, σχολεία και οργανισμούς, με στόχο το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα (www.tim-obrien.com).

7.7.2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ I- PARENT

Το μη κεδροσκοπικό ίδρυμα I-safe δημιουργήθηκε το 1998 στην Ουάσινγκτον και χαρακτηρίζεται από τα πρωτοπόρα, στα εκπαιδευτικά προγράμματα ασφαλούς περιήγησης, ανά τον κόσμο. Στόχος του ιδρύματος, είναι η εκπαίδευση και η ενδυνάμωση, ώστε η περιήγηση στο διαδίκτυο να γίνεται με ασφάλεια και υπευθυνότητα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία αποφεύγεται, η επικίνδυνη, η παράνομη και η προβληματική χρήση του διαδικτύου. Το μη κεδροσκοπικό ίδρυμα I-safe, το επιτυγχάνει μέσα από δυναμικά εκπαιδευτικά προγράμματα και επιτόπια κοινοτικά προγράμματα στους γονείς, στους φορείς που εφαρμόζουν το νόμο και τους κοινοτικούς ηγέτες. Αποτελεί μάλιστα, το μόνο ίδρυμα που συνδυάζει όλα τα παραπάνω στοιχεία (www.isafe.org).

Αξίζει να αναφερθεί, πως στην Αμερική είναι πολύ διαδεδομένες οι εταιρίες που παρέχουν εκπαιδευτικά προγράμματα ασφαλούς περιήγησης και ενδυνάμωσης των γονέων μέσα από την ενεργή συμμετοχή τους στην διαχείριση αυτών των προγραμμάτων. Χρησιμοποιούν μία διαφορετική προσέγγιση, από αυτές που έχουν ήδη αναφερθεί. Όπως αποδεικνύεται, αναγνωρίζουν και εστιάζουν, την λειτουργία της στην εκπαίδευση των γονέων και συντελλεί καθοριστικά στην ενδυνάμωση τους. Η άσκηση του γονεϊκού τους ρόλου, του ελέγχου και της οριοθέτησης υποστηρίζεται μέσα από έναν περισσότερο τεχνολογικό τρόπο, συμμετέχοντας στην ασφαλή περιήγηση των παιδιών τους στο διαδίκτυο και προλαμβάνοντας φαινόμενα εθισμού και άλλες συμπεριφορές προβληματικής χρήσης

Μέσα από την συμμετοχή των παιδιών, των γονέων, των σχολικών και κοινοτικών ηγετών, των φορέων επιβολής του νόμου και άλλοι φορείς διαδίδουν τη γνώση σε ολόκληρη την κοινότητα. Τα παιδιά έχουν το ρόλο του μέντορα και διαδίδουν τη γνώση μέσω διαδικτύου, σε άλλα άτομα και μαθητές εναθρύνοντας τη συμμετοχή τους, στην εκμάθηση ηθικής και υπεύθυνης χρήσης του διαδικτύου. Ωστόσο, οι γονείς μέσα από την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα ενημερώνονται, εκπαιδεύονται και παίζουν σημαντικό και καθοριστικό ρόλο, διότι είναι αυτοί, που διαδίδουν τις πολύτιμες πληροφορίες που αποκομίζουν από την διαδικτυακή εκπαίδευση τους, στην οικογένεια και κατ'επέκταση στην κοινότητα. Τα σχολεία βασίζονται στο πρόγραμμα, πέραν της

διδασκαλίας και συμμετέχουν οι δάσκαλοι, οι σχολικοί σύμβουλοι και οι διαχειριστές, οι οποίοι είναι αρμόδιοι να επισημάνουν και να ενθαρρύνουν τους γονείς την αναγκαιότητα για ψηφιακό αλφαριθμητισμό με τα αντίστοιχα οφέλη στην ενδυνάμωση της άσκησης του γονεϊκού του ρόλου (www.isafe.org).

Συνεπώς, οι γονείς αποτελούν ενεργοί συνεργάτες με τα παιδιά τους, στην εκπαίδευση τους μέσα από το πρόγραμμα. Δημιουργούνται λοιπόν, προσαρμογές του προγράμματος για τα σχολεία, σύμφωνα με τις ανάγκες της κάθε κοινότητας και διαμορφώνοντας συγκεκριμένες στρατηγικές. Παράγοντας απαγορευτικός για την εφαρμογή του αποτελεί η χρηματοδότηση και συνήθως για να λειτουργήσει το πρόγραμμα υπάρχει συνεργασία μεταξύ των σχολείων ή των συλλόγων γονέων για την αγορά ενός συγκεκριμένου προγράμματος το οποίο θα εφαρμοστεί σε πολλά σχολεία (www.isafe.org).

7.7.3 PEACEFUL SOLUTION COUNSELING

Αυτή η νέα ομάδα συμβουλευτικής θα βοηθήσει τους γονείς που αντιμετωπίζουν εθιστικές συμπεριφορές προερχόμενες από τα παιδιά τους. Είναι κατανοητό το πόσο δύσκολο μπορεί να γίνει το να είσαι γονιός. Οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους και πρωτίστως να τα προστατέψουν από τον κίνδυνο. Ακόμη και αν κάνουν όλες τις σωστές ενέργειες και την καλύτερη δυνατή προσπάθεια για αυτά, δεν είναι λίγες οι φορές που αυτά αναπτύσσουν εθιστικές συμπεριφορές. Αυτό μπορεί να μετατραπεί σε τρομακτική εμπειρία για τους γονείς και να μην ξέρουν πώς να ενεργήσουν και πού να απευθυνθούν για βοήθεια. Για αυτό το λόγο, σκοπός αυτής της ομάδας είναι να ενδυναμώσει τους γονείς να αποκτήσουν ενεργό ρόλο στην ανίχνευση και διαχείριση των εθιστικών συμπεριφορών και να τους δοθούν οι πόροι για να εξερευνήσουν το παράλογο στον εφηβικό εθισμό (www.peacefulsolutions.org).

Τα θέματα που εξετάζονται στην ομάδα είναι η εκπαίδευση για την διαδικασία που ακολουθεί ο εθισμός, η υποτροπή στην συνέχεια και τέλος η αποκατάσταση, πώς ο ίδιος ο εθισμός επηρεάζει ολόκληρη την οικογένεια. Επιπλέον δίνεται έμφαση στην συναισθηματική αντικειμενικότητα, τον καθορισμό ορίων και την προσκόλληση σε αυτά, την κατανόηση της συν-εξάρτησης, στον μύθο της κατάρριψης της πατρότητας-μητρότητας, και τέλος στα κορυφαία σημεία της διαμάχης για εξουσία. Επίσης η ομάδα παραμένει ανοιχτή και όποιος ενδιαφέρεται μπορεί να συμμετέχει οποιαδήποτε στιγμή (www.peacefulsolutions.org).

7.7.4 INDIVIDUAL, COUPLES & FAMILY THERAPY

Το γραφείο προσφέρει θεραπεία ατομική, σε ζευγάρια, και οικογενειακή. Οι υπηρεσίες θεραπείας έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα παιδιά και τους ενήλικες ασχοληθούν με διάφορα θέματα που επηρεάζουν τη ζωή τους, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, οι σημαντικές αλλαγές ζωής, τα προβλήματα συμπεριφοράς, οι τραυματικές εμπειρίες, ο πόνος ή η απώλεια, η σεξουαλική κακοποίηση, η σωματική κακοποίηση, οι δυσκολίες στις σχέσεις, τα προβλήματα προσαρμογής στο διαζύγιο, η ανατροφή των παιδιών κ.λπ. (www.peacefulsolutions.org).

Θεραπευτής και θεραπευόμενος λειτουργούν ως ομάδα για να αντιμετωπίσουν τα ζητήματα στη ζωή του δεύτερου που του προκαλούν δυσφορία και αναπτύσσουν ένα σχέδιο θεραπείας το οποίο περιέχει τους στόχους που θέλει να επιτύχει, κατά την διάρκεια της θεραπείας. Ένας επαγγελματίας θεραπευτής είναι εκεί για να καθοδηγήσει το άτομο και να του διδάξει νέες δεξιότητες. Δουλεύοντας με έναν επαγγελματία θεραπευτή μπορεί το άτομο να βοηθηθεί να προσαρμοστεί πιο γρήγορα και να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ζωής, δουλεύοντας μέσα από παλιές πληγές που φτάνουν στην παιδική ηλικία. Μαθαίνει τρόπους να διαχειριστεί δύσκολα ή ισχυρά συναισθήματα, να επικοινωνεί πιο αποτελεσματικά με το σύντροφο ή τα παιδιά του, να χειρίζεται το άγχος, και να ασκεί το ρόλο του ως γονέας πιο αποτελεσματικά (www.peacefulsolutions.org).

7.8 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

7.8.1 ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΓΟΝΕΩΝ «ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ – ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ»

Στο δήμο Θεσσαλονίκης, το τμήμα προγραμμάτων και δια βίου μάθησης, της διεύθυνσης εκπαίδευσης και αθλητισμού, με τη μέθοδο της συστημικής θεωρίας υλοποίησε, επιμορφωτικό σεμινάριο για γονείς. Το θέμα της εκπαίδευσης τους αφορούσε την ενδυνάμωση των γονέων και την ψυχική ανθεκτικότητα της οικογένειας. Η συμμετοχή στο πρόγραμμα αυτό, ήταν δωρεάν και απευθυνόταν όλους τους γονείς, ανεξάρτητα από την βαθμίδα της εκπαίδευσης τους (www.thessaloniki.gr).

Η διάρκεια του προγράμματος περιελάμβανε είκοσι εκπαιδευτικές ώρες και η ομάδα των εκπαιδευομένων γονέων, αποτελούνταν από εικοσιπέντε άτομα. Στόχος του προγράμματος αποτελούσε η ενδυνάμωση των γονέων, μέσα από την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων ώστε οι γονείς να επικοινωνούν καλύτερα με τα παιδιά τους, να αντιληφθούν την έννοια των δυναμικών οικογένειας και τεχνικές για να διαχειρίζονται τις διάφορες κρίσεις στην οικογένειας τους (www.thessaloniki.gr).

Μετά την ολοκλήρωση του σεμιναρίου θα χορηγηθεί βεβαίωση παρακολούθησης στους γονείς που παρακολούθησαν

Το πρόγραμμα περιελάμβανε τους παρακάτω άξονες:

- ✓ Αρχές γονικού ρόλου.
- ✓ Επικοινωνία - σχέσεις γονέων παιδιών,
- ✓ Προστατευτικοί παράγοντες (αυτογνωσία, διαχείριση άγχους, αυτοέλεγχος).
- ✓ Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων ζωής (συνεργασία, αντίσταση, επίλυση προβλημάτων, διαχείριση θυμού, κοινωνική ευαισθησία).
- ✓ Όρια στην Οικογένεια.
- ✓ Επίλυση συγκρούσεων.
- ✓ Διαχείριση άγχους (www.thessaloniki.gr).

7.8.2 PARENT COACHING – ΟΜΑΔΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ

Το πρόγραμμα αυτό υπολοποιείται από το Athens Coaching Institute και το Διεπιστημονικό Κέντρο Ψυχοθεραπείας «Στήριξη» με τη βοήθεια οικογενειακού θεραπευτή. Το parent coaching, είναι ένα πρόγραμμα που δημιουργεί, ομάδες ενδυνάμωσης γονέων και απευθύνεται σε γονείς παιδιών 0-18 ετών και κυρίως σε νέους γονείς, μονογονεϊκές, διαζευμένες, διευρυμένες και δυσλειτουργικές οικογένειες. Μέσα από τη δημιουργία μικρών ομάδων, επιτυγχάνεται η ανάπτυξη αυτογνωσίας στο γονέα, η καλλιέργεια δεξιοτήτων ανατροφής και διαπαιδαγώγησης, η υγιής ανάπτυξη των παιδιών, ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα της οικογενειακής ζωής, μέσα από την εκπαίδευση, στην αντιμετώπιση των οικογενειακών προβλημάτων (www.semifind.gr).

Η εκπαίδευση των γονέων περιλαμβάνει την ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης και συναισθηματικής αγωγής. Η εγκατάσταση ορίων στην οικογένεια κρίνεται σημαντική. Επίσης, την εκμάθηση έκφρασης του θυμού και διαχείρισης των συγκρούσεων μεταξύ γονέων και παιδιών καθώς και η ανάπτυξη αυτοεκτίμησης, υγιούς έκφρασης της σεξουαλικότητας και της σχέσης του παιδιού με το σώμα μου. Μέσα από το πρόγραμμα αναπτύσσεται η εκμάθηση ασφαλούς δεσμού του παιδιού με τη μητέρα και διαχείριση του άγχους αποχωρισμού. Ο γονιός εκπαιδεύεται στο να διαχειρίζεται προβληματικές συμπεριφορές του παιδιού του όπως η ροπή στις εξαρτήσεις, κοινωνική απομόνωση και σχολικής αποτυχία (www.semifind.gr).

Το parent coaching ενσωματώνει στο πρόγραμμα του βιωματικές ασκήσεις με βάση της θεματολογίας που απασχολεί τους γονείς. Συγκεκριμένα, μέσα από βιωματικές ασκήσεις για γονείς μέσα στην ομάδα, βιωματικές ασκήσεις για εφαρμογή στο σπίτι από τους γονείς και τα παιδιά καθώς και παιχνίδια ρόλων (www.semifind.gr).

Επιπλέον, τις ομάδες ενδυνάμωσης πλαισιώνουν η συμβουλευτική γονέων με τις μεθόδους της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας και οι συναντήσεις με ελεύθερο θέμα μέσα από μία προτεινόμενη από το πρόγραμμα θεματολογία.

Τα αναμενόμενα αποτελέσματα από το πρόγραμμα ενδυνάμωσης γονέων είναι η εκμάθηση δεξιοτήτων ουσιαστικής επικοινωνίας με το παιδί και η αποτελεσματική διαχείριση της προβληματικής συμπεριφοράς του νέου. Μεθόδους εγκατάστασης

ορίων και υγιούς αυτονομίας των παιδιών τους. Μέσα από την εκπαίδευση τους οι γονείς να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών και παράλληλα να τα μάθουν να λύνουν τα προβλήματα τους. Η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων από τους γονείς στα παιδιά, επιφέρει περαιτέρω ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης και ασκούν αποδοτικότερα τον γονεϊκό τους ρόλο. Τα παραπάνω συντελούν στην ανάπτυξη εμπιστοσύνης μεταξύ του γονέα με το παιδί και προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα και συνοχή της οικογένειας για την αποτροπή προβληματικής συμπεριφοράς αλλά παράλληλα τρόπο ενδυνάμωσης και παρέμβασης στο γονέα, στο παιδί και συνολικά στην οικογένεια (www.semifind.gr).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8ο

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



http://1.bp.blogspot.com/_gi34DXBhOVg/TRvEItc5paI/AAAAAAAAA78/qvjNPZJvRxE/s1600/galop.jpg

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια πολύ δύσκολη και περιπλοκή εθιστική διαταραχή. Εισβάλλει και προκαλεί αρνητικές επιπτώσεις σε πολλούς τομείς της ανθρώπινης ύπαρξης και παίρνει τον έλεγχο της ζωής του ατόμου. Η χρήση διαδικτύου γίνεται λόγος ύπαρξης και διευθύνει τις δραστηριότητες της ζωής και τη διάθεση. Το άτομο επομένως χάνει τον έλεγχο και γίνεται έρμαιο της τεχνολογίας.

Τα διαδικτυακά παιχνίδια επηρεάζουν σημαντικά τους νέους. Σύμφωνα με τον αριθμό των περιστατικών που διαχειρίστηκε η Δίωξη του Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (Παράτημα ΙΙ), συμπεραίνουμε ότι στη χώρα μας αντιμετωπίζουμε σοβαρό εθισμό των εφήβων στα διαδικτυακά παιχνίδια και πρόθεση αυτοκτονίας στους νέους εξαιτίας του διαδικτυακού αποκλεισμού από τα παιχνίδια αυτά.

Μία βασική έλλειψη στην ουσιαστική αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ότι δεν αναγνωρίζεται ως ασθένεια. Η ένταξη των τεχνολογικών εθισμών στα διεθνή συστήματα ταξινόμησης ασθενειών, θα συντελούσε πλέον στην αναγνώριση των ενδεδειγμένων θεραπειών αλλά και στην απομάκρυνση από μη αποτελεσματικές μεθόδους. Κατά συνέπεια, η εκπαίδευση των ειδικών ψυχικής υγείας για την αντιμετώπιση του εθισμού, θα επικεντρωνόταν πάνω στις συγκεκριμένες πρακτικές.

Ακόμη, παρατηρήσαμε πως μία πιθανή δυσκολία για την δημιουργία ενός εργαλείου αξιόπιστου για την μέτρηση τους εθισμού στο διαδίκτυο και να ανταποκρίνεται σε παγκόσμια κλίμακα, είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε κοινωνίας, η εκπαίδευση, η κουλτούρα, ο πολιτισμός, η ανάπτυξη, η οικονομία και τα γεωπολιτικά χαρακτηριστικά.

Παρόλο που αυτή η διαταραχή του εθισμού εμφανίζεται ολοένα και περισσότερο, δεν υπάρχουν πολλές εξειδικευμένες κλινικές. Συγκεκριμένα, στην Ελλάδα τα εξειδικευμένα θεραπευτικά προγράμματα για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ελάχιστα. Στο εξωτερικό παρέχονται ήδη αρκετές εξειδικευμένες υπηρεσίες και κλινικές σχετικά με την απεξάρτηση του ατόμου, από τους τεχνολογικούς εθισμούς.

Τα προγράμματα παρέμβασης που εφαρμόζονται στην Ελλάδα και το εξωτερικό

δίνουν έμφαση εξίσου στη συμμετοχή της οικογένειας ή των στενών σημαντικών προσώπων στην θεραπεία και ιδιαίτερα στην ανάπτυξη ουσιαστικής επικοινωνίας, μεταξύ των μελών του συστήματος της οικογένειας. Βέβαια, αυτό αποδεικνύεται και από την θεωρία μας με τη μελέτη μας σχετικά με τη δυναμική της οικογένειας.

Ακόμη ένα έλλειμμα υπάρχει και στα προγράμματα πρόληψης και ενημέρωσης τόσο των γονέων όσο και των εκπαιδευτικών μέσω της χρήση του διαδικτύου. Παρότι στην Ελλάδα έχουμε τεχνολογικό αναλφαβητισμό, δεν υφίστανται καθόλου ακόμη, προγράμματα αντίστοιχα του I-Parents. Τα οφέλη από μία αντίστοιχη ενέργεια θα ήταν πολλαπλά, θα συντελούσε στην ενδυνάμωση σχέσεων γονέα – σχολείου, ο γονέας θα ενημερωνόταν και θα εκπαιδευόταν στις τεχνολογικές εξελίξεις και τον πυρήνα του προγράμματος θα τον αποτελούσαν τα παιδιά ως εκπαιδευτές στην λειτουργία του προγράμματος.

Το κομμάτι της πρόληψης στην Ελλάδα μέσω διαδικτύου γίνεται μέσω της διαδικτυακής εφαρμογής cyberkid, η οποία έχει πάρει σημαντικές βραβεύσεις και απαιτεί την πρωτοβουλία του γονέα και του εφήβου, ως πηγή πληροφόρησης.

Η πρόληψη εφαρμόζεται κατά κύριο λόγο μέσα από ημερίδες και δράσεις που διοργανώνουν οι φορείς, όπως αυτές που υλοποιεί το πρόγραμμα Αριάδνη, το οποίο αφορά την κατάρτιση επαγγελματιών ψυχικής υγείας για το φαινόμενο του «εθισμού» των εφήβων στο διαδίκτυο (<http://ariadni.med.uoa.gr>).

Η αποτελεσματική πρόληψη του εθισμού των εφήβων από το διαδίκτυο αλλά και από άλλες μορφές κινδύνου κατά την περιήγηση διαμορφώνεται μέσα από την ενημέρωση για την ασφαλή περιήγηση. Η ασφαλής περιήγηση περιλαμβάνει τις συμβουλές σύμφωνα με την ηλικία του ατόμου, την τήρηση του διαδικτυακού απορρήτου και την ενημέρωση για το σύστημα Pegi που αποτελεί το πιο διαδεδομένο πρόγραμμα για την καταλληλότητα των διαδικτυακών προγραμμάτων.

Η ενδυνάμωση των γονέων διαπιστώσαμε πως μπορεί να πραγματοποιηθεί με πολλούς τρόπους σύμφωνα με την θεωρητική προσέγγιση που θα ακολουθηθεί. Ωστόσο η επιστήμη της κοινωνικής εργασίας εστιάζει στη συστημική και την οικολογική θεωρία καθώς μέσα από αυτές εκφράζονται οι αρχές της.

Το πόσο σημαντική είναι η σχέση γονέα – παιδιού, μέσα από την επίδραση του

περιβάλλοντος, επιβεβαιώνεται για ακόμα μία φορά μέσα από τα προγράμματα ενδυνάμωσης (Μπρούμου κ.α., 2011).

Ακόμα στον τομέα της ενδυνάμωσης των γονέων τα προγράμματα που εφαρμόζονται στην αμερική εμπεριέχουν πρωτοποριακές τεχνικές, σε σχέση με τις αντίστοιχες ελληνικές πρακτικές.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Αρχικά σε επίπεδο νομοθεσίας θα μπορούσε να εδραιωθεί η χρήση του συστήματος Pegi, ή η δημιουργία ενός προγράμματος το οποίο να θέτει περιορισμούς ανάλογα με την ηλικία του χρήστη. Για παράδειγμα στην περίπτωση των ανηλίκων να είναι υποχρεωτική για τους γονείς η έγκριση, για την χρήση οποιουδήποτε προγράμματος, διαδικτυακού παιχνιδιού, εφαρμογής ή συναλλαγής στο διαδίκτυο. Μία σημαντική πιθανή εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος θα μπορούσε να είναι τα ίντερνετ καφέ, τα οποία δεν υπόκεινται σε κανόνες καταλληλότητας προγράμματος ανά χρήστη.

Μια καλή πρόταση για αντιμετώπιση του φαινομένου είναι η δημιουργία στην Ελλάδα "κατασκηνώσεων ανεξάρτησης" διάρκειας π.χ. ενός μήνα, όπου οι "διαδικτυομανείς" έφηβοι θα ασχολούνται με την κολύμβηση και τη σωματική άσκηση, την ατομική υγιεινή, την καλλιέργεια των κοινωνικών σχέσεων, το διάβασμα και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες, ενώ η χρήση του Η/Υ θα γίνεται εντελώς περιορισμένα, π.χ. 30' την ημέρα (αντίστοιχη κατασκήνωση λειτουργεί από το 2003 στην παραθαλάσσια γερμανική πόλη Μπολτενχάγκεν). Ο σκοπός τους είναι η ανεξάρτηση από τον εθισμό, όχι μέσα από την επίμονη ενασχόληση με τη θεραπεία, αλλά με την σταδιακή απομάκρυνση από τη χρήση του υπολογιστή και την αντικατάσταση του χρόνου πλοήγησης με άλλες δημιουργικές δραστηριότητες.

Μια άλλη πρόταση για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, από τις εταιρείες που παρέχουν συστήματα κοινωνικής δικτύωσης, είναι η δημιουργία προγραμμάτων, όπου με την καταγραφή υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, ενδεχομένως με επιλογή από το χρήστη ώστε να αποφευχθεί η παραβίαση των προσωπικών δεδομένων, να απαγορεύει την πρόσβαση στο σύστημα.

Τα φίλτρα προστασίας ακόμη είναι εξίσου σημαντικά ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πλήθος ιστοσελίδων, πέρα από τα τυχερά παιχνίδια, ώστε ο έφηβος στον προσωπικό του υπολογιστή, να στερείται τη δυνατότητα μιας πολύωρης (και άρα υπερβολικής) χρήσης του διαδικτύου. Επιπλέον, τα φίλτρα αυτά θα μπορούσαν να αποκλείουν εξ αρχής την πρόσβαση σε ιστοσελίδες ή ιστότοπους που

ενθαρρύνουν ή διευκολύνουν την παραβατική συμπεριφορά του εφήβου, αλλά και του ενήλικα, όπως ιδίως: σε «ιστοσελίδες αυτοκτονίας με πληροφορίες για τρόπους αυτοκτονίας, αλλά και με «μετάδοση» αυτοκτονιών ζωντανά, σε «ιστοσελίδες διαδικτυακού τραμπουκισμού» (cyber bullying, με δημοσίευση προσβλητικών φωτογραφιών ή δυσφημιστικών σχολίων για συγκεκριμένα πρόσωπα) και σε ιστοσελίδες παιδικής πορνογραφίας ή και ηλεκτρονικής πλαστοπροσωπίας.

Στον τομέα της πρόληψης θα μπορούσαν να δημιουργηθούν σε επίπεδο δήμου ομάδες γονεών, όπου με τον συμβολή ειδικού π.χ. Κοινωνικού λειτουργού να ενημερώνονται για το πρόβλημα του εθισμού και την ασφαλή χρήση του διαδικτύου.

Ακόμα, προτείνουμε την εφαρμογή του προγράμματος I-Parents στην Ελλάδα. Θα συντελούσε στην αποτροπή των φαινομένων εθισμού και την τεχνολογικό αναλφαβητισμό και παράλληλα η ενδυνάμωση στους γονείς θα γινόταν μέσω της εκπαίδευσης στις νέες τεχνολογίες.

Τέλος, αντίστοιχα, θα μπορούσαν να δημιουργηθούν ομάδες ενδυνάμωσης γονέων με παιδιά με εθισμό στο διαδίκτυο, πάλι σε επίπεδο δήμου με τη βοήθεια ειδικού. Στόχος αυτών των προγραμμάτων θα είναι η ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των γονεών και η εκμάθηση νέων τεχνικών αντιμετώπισης του προβλήματος και την ανάπτυξη της επικοινωνίας στην οικογένεια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



<http://www.mikelavere.com/wp-content/uploads/2015/03/self-improvement-books.jpg>

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Δουκέλη, Α. (2015) Υπερβολική χρήση διαδικτύου, ηλεκτρονικό έγκλημα και ο ρόλος κοινωνικού λειτουργού, Τις ερωτήσεις έθεσε: Χαριτωνίδα, Μ., στις 12 Ιουνίου 2015. Αθήνα: Γραφείο υποδιεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

Ζαφείρης, Α, Ζαφείρη, Ε. & Μουζακίτης, Χ. (1999) *Οικογενειακή θεραπεία θεωρία και πρακτικές εφαρμογές*, Εκδόσεις: Ελληνικά γράμματα.

Θεοδωράτου – Μπέκου, Μ. (2006) *Ωρίμανση και δυναμική ομάδας – Συμβολή στη συμβουλευτική νέων*, Ατική: Rosili.

Καλλινικάκη, Θ. (1998) *Κοινωνική Εργασία. Εισαγωγή στη Θεωρία και την Πρακτική της Κοινωνικής Εργασίας*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κορρέ, Μ. (2012). Δυναμική οικογένειας και συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο. Στο Α. Τσίτσικα & Γ. Κορμάς (Επιμ.), *Διαδίκτυο και εφηβεία* (σελ. 115-129). Αθήνα: Πασχαλίδης.

Κορρέ, Μ., (2011). Η δυναμική της οικογένειας στη διαμόρφωση της ταυτότητας του εφήβου αναφορικά με την εξάρτηση στο διαδίκτυο. Στο Γ. Κορμάς & Μ. Δάρρα (Επιμ.), *Συμπεριφορές Εξάρτησης στο Διαδίκτυο* (σελ. 135-150). Αθήνα: Access Γραφικές Τέχνες Α.Ε.

Μάτσα, Κ., (2009). Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 108: 81-84.

Μακρής, Ε., (2012). Ορισμός των διαδικτυακών παιχνιδιών. Στο Μ. Οικονομίδου (Επιμ.), *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου* (σελ. 111-169). Αθήνα: Λιβάνης.

Μούρτος, Α. (2014), *Κυβερνοχώρος: Εξέλιξη και Αναδυόμενες Απειλές*. Πρακτικά του 3^{ου} Συνεδρίου για την Ασφαλή Πλοήγηση στο Διαδίκτυο (σελ. 29–34). Αθήνα 6 Φεβρουαρίου 2014. Αθήνα: Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

Μπρούμου, Μ., Παππά, Β. & Ηλιοπούλου, Λ. (2011). Πρόληψη Χρήσης Ουσιών: Ο Ρόλος των Σχολών Γονέων. *Εγκέφαλος*, 48, 159-169.

Πρακτικά Συνεδρίου (2015α). Κυβερνοαπάτη και παραπλάνηση στο διαδίκτυο. Πρακτικά του 4^{ου} Συνεδρίου για την Ασφαλή Πλοήγηση στο Διαδίκτυο (σελ. 50 : 49 – 51). Αθήνα 13 Φεβρουαρίου 2015. Αθήνα: Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

Πρακτικά Συνεδρίου (2015β). Ο διαδικτυακός κόσμος και τα θετικά του διαδικτύου. Πρακτικά του 4^{ου} Συνεδρίου για την Ασφαλή Πλοήγηση στο Διαδίκτυο (σελ. 26 – 27). Αθήνα, Αθήνα 13 Φεβρουαρίου 2015. Αθήνα: Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

Πρακτικά Συνεδρίου (2015γ). Σωστή συμπεριφορά στο διαδίκτυο και κανόνες για την ασφαλή πλοήγηση. Πρακτικά του 4^{ου} Συνεδρίου για την Ασφαλή Πλοήγηση στο Διαδίκτυο (σελ. 52: 52 – 53). Αθήνα 13 Φεβρουαρίου 2015. Αθήνα: Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

Ρεπαντής, Β. (2012). Θετικές δράσεις στο διαδίκτυο. Στο Α. Τσίτσικα & Γ. Κορμάς (Επιμ.), Διαδίκτυο και εφηβεία (σελ. 31-37). Αθήνα: Πασχαλίδης.

Σάκου, Ε. (2012). Σωματική υγεία και ηλεκτρονικός υπολογιστής Στο Α. Τσίτσικα & Γ. Κορμάς (Επιμ.), Διαδίκτυο και εφηβεία (σελ. 39-45). Αθήνα: Πασχαλίδης.

Σαμαρά, Β. (2011). Ηλεκτρονικά παιχνίδια. Στο Β. Σαμαρά (Επιμ.), Ασφαλής Χρήση του Διαδικτύου-Αναγνώριση του προβλήματος, Πρόληψη, Προστασία (σελ.55-62). Αθήνα: Access Γραφικές Τέχνες Α.Ε..

Σιώμος, Κ., (2012). Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο: Νεώτερα Ελληνικά και Διεθνή Δεδομένα. Πρακτικά του 1ου Συνεδρίου για την Ασφαλή Πλοήγηση στο Διαδίκτυο (σελ.: 30 – 34). Αθήνα 8 Φεβρουαρίου 2012. Αθήνα: Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

Σιώμος, Κ., Μούζας, Ο., Σκεντέρης, Ν., Θεοδώρου, Κ. & Αγγελόπουλος, Ν., Β. (2009). Χαρακτηριστικά και τρόπος ζωής των εθισμένων στο διαδίκτυο Ελλήνων εφήβων μαθητών. Ψυχιατρική, 18,178.

Σιώμος, Κ., Αγγελόπουλος Ν.,Β. (2008). Διαταραχή του εθισμού στο Διαδίκτυο. Ψυχιατρική 19, 52-58.

Σκαρλάτου, Μ. (2013). Απόψεις και στάσεις μαθητών/μαθητριών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (ηλικίας 12-18 ετών) για τον εθισμό στο διαδίκτυο και τη σχέση του με το

διαδικτυακό εκφοβισμό: αίτια, συνέπειες και τρόποι αντιμετώπισης από τη σκοπιά των εφήβων. Διπλωματική εργασία ΔΔΠΜΣ Ψυχοπαιδαγωγική της ένταξης. Ψυχοπαιδαγωγικές συνιστώσες ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών. Παιδαγωγική σχολή ΤΕΠΑΕ.ΑΠΘ.

Σταθόπουλος, Π. (2005). *Κοινωνική Πρόνοια: Ιστορική Εξέλιξη – Νέες Κατευθύνσεις*. Αθήνα: Παπαζήση.

Σιώμος, Κ. (2012). Προσεγγίζοντας τη διαταραχή στο διαδίκτυο. Στο Μ. Οικονομίδου (Επιμ.). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου* (σελ. 37-110). Αθήνα: Λιβάνης.

Σφακιανάκης, Ε. (2012). Μορφές εγκληματικότητας στο διαδίκτυο. Στο Μ. Οικονομίδου (Επιμ.). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου* (σελ. 15-36). Αθήνα: Λιβάνης.

Τζαβέλα, Ε. (2012). Διαδικτυακά παιχνίδια. Στο Α. Τσίτσικα & Γ. Κορμά (Επιμ.). *Διαδίκτυο και εφηβεία*, (σελ. 55-61). Αθήνα: Πασχαλίδης.

Τζαβέλα, Ε. & Τσίτσικα, Α. (2012). Κοινωνικά δίκτυα στην εφηβεία. Στο Α. Τσίτσικα & Γ. Κορμά (Επιμ.). *Διαδίκτυο και εφηβεία* (σελ. 47-54). Αθήνα: Πασχαλίδης.

Τσίτσικα, Α., Κορμάς, Γ.& Σαμαρά, Β. (2012). Θέματα ασφάλειας Διαδικτύου για παιδιά και εφήβους. Στο Α. Τσίτσικα & Γ. Κορμάς (Επιμ.). *Διαδίκτυο και εφηβεία* (σελ. 21-29). Αθήνα: Πασχαλίδης.

Τσίτσικα Α & Φρέσκου Α. (2008). Χρήση και Κατάχρηση διαδικτύου. Πρακτικά του 1^{ου} Εντατικού Σεμιναρίου στην Εφηβική Ιατρική - 1st State of The Art Adolescent Medicine Course, Δευτέρα 31 Μαρτίου - Σάββατο 5 Απριλίου, σελ. 21-30.

Φλώρος, Γ. (2012). Διαδικτυακός τζόγος. Στο Οικονομίδου Μ. (Επιμ.). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου* (σελ. 171-179). Αθήνα: Λιβάνης.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bai, YM, Lin CC, Chen, JY (2001) Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic *Psychiatr Serv.* Retrieved on 15 June, 2015 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11585966>

Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse, and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882. Retrieved on 15 June 2015 from <http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1997.80.3.879>

Cao, F., Su, L. (2006), Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features, *Child: care, health and development*, 275–281 Retrieved on 15 June 2015 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17439441>

Chak K, (2003) Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use , Retrieved on 28 July 2015 from http://pg.com.cuhk.edu.hk/pgp_nm/projects/Academic%20Research%202003%20Louis%20-%20Chak%20Katherine.pdf

Daniel, T.L., Shek, Rachel, C.F., Sun, Lu Yu, (2013) *Neuroscience in the 21st Century*, New York :Springer.

Flisher, C. (2010), Getting plugged in: An overview of Internet addiction, *Journal of Paediatrics and Child Health*, Volume 46, Issue 10, 557–559, Retrieved on 28 July 2015 from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1440-1754.2010.01879.x/full>.

Griffiths, M. (1997). Does Internet and computer addiction exist? Some case study evidence. *Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association.* Chicago, IL. Retrieved on 28 July 2015 from http://www.academia.edu/429664/Griffiths_M.D._1999_.Internet_addiction_Fact_or_fiction_The_Psychologist_Bulletin_of_the_British_Psychological_Society_12_246-250

Grohol, M., J., (2012) *Internet Addiction Guide* Retrieved on 15 June 2015 from <http://psychcentral.com/netaddiction/>

Hadlington, L., J. (2015) Cognitive failures in daily life: Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use, *Computers In Human Behaviour*, 51, 75-81 Retrieved on 15 June 2015 from

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215003313>

Hall, S., Parsons, J. (2001) Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *J Ment Health Counsel.* 23:312–327. Retrieved on 16 June 2015 from <http://www.biomedsearch.com/article/Internet-addiction-college-student-case/80553851.html>

Janssen, C. (x.x.a.) Definition - What does Internet Privacy mean?, *Internet Privacy* Retrieved on 16 June 2015 from <http://www.techopedia.com/definition/24954/internet-privacy>

Janssen, C. (χ.χ.β) Techopedia explains Internet Privacy, *Internet Privacy* Retrieved on 18 June 2015 from <http://www.techopedia.com/definition/24954/internet-privacy>

Ko, CH., Liu, GC., Hsiao, S., Yen, JY., Yang, MJ., Lin WC., Yen CF., Chen, CS. (2009) Brain activities associated with gaming urge of online gaming *Journal of Psychiatric* Retrieved on 30 April 2015 from [http://www.journalofpsychiatricresearch.com/article/S0022-3956\(08\)00229-X/abstract](http://www.journalofpsychiatricresearch.com/article/S0022-3956(08)00229-X/abstract)

Kurtz, L. F., (1997) *Self help and Support Groups: a handbook for practitioners*, U.S.A: Sage.

Kwon, J., Chung, C., Lee, J., (2009) The Effects of Escape from Self and Interpersonal Relationship on the Pathological Use of Internet Games, *Community Ment Health J* (2011), 113–121 Retrieved on 28 June 2015 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19701792>

Lee, Y., Han, D., Yang, K., Daniels, M., Na, C., Kee, B., Renshaw, P. (2009) Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive Internet users. *Journal of Affective Disorders*, Retrieved on 30 April 2015 from [http://www.jad-journal.com/article/S0165-0327\(07\)00380-1/abstract?cc=y=](http://www.jad-journal.com/article/S0165-0327(07)00380-1/abstract?cc=y=)

Leo Sang-Min, Whang, Sujin, Lee, and Geunyoung, Chang, M.A. (2003) Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction *Cyberpsychology & Behavior* Retrieved on 18 June 2015 from <http://mail.encognitive.com/files/Internet%20Over-Users'%20Psychological%20Profiles--%20A%20Behavior%20Sampling%20Analysis%20on%20Internet%20Addiction.pdf>

Mazurek, B., Fischbeck, N., Johnson, J., Fairbanks, E., Rubenstein, J., Slota, M. και Corbo – Richert, B. (2015) Creating Opportunities for Parent Empowerment: Program Effects on the Mental Health/Coping Outcomes of Critically Ill Young Children and Their Mothers σRetrieved on 14 august 2015 from <http://pediatrics.aappublications.org/content/113/6/e597.full.pdf+html>

Milani, L., Osualdella, D., Di Blasio, P. (2009) Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence, *Cyberpsychology and Behavior*, Retrived on 30 April 2015 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19788382> .

Ni, X., Yan, H., Chen, S., Liu, Z. (2009) Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & Behavior*, Retrived on 15 June 2015 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19445631?systemMessage=Wiley+Online+Library+will+be+disrupted+on+12th+July+2015+at+10%3A00-16%3A00+BST+%2F+05%3A00-11%3A00+EDT+%2F+17%3A00-23%3A00+SGT+for+essential+maintenance.++Apologies+for+the+inconvenience.>

Riessman, F. (1997) «Ten self- help principles», *Social Policy*, στο <http://www.gracepointwellness.org/site/article/358-perspectives-vol-3-no-2-ten-self-help-principles> [πρόσβαση στις 2 Αυγούστου].

Richardson, A., and Goodman M., (1983) Self- help and Social care: Mutual Aid Organisation in practice, London: Policy studies institute report.

Shaw, M., Black, DW, (2008) Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. Retrived on 15 June 2015 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18399706?systemMessage=Wiley+Online+Library+will+be+disrupted+on+12th+July+2015+at+10%3A00-16%3A00+BST+%2F+05%3A00-11%3A00+EDT+%2F+17%3A00-23%3A00+SGT+for+essential+maintenance.++Apologies+for+the+inconvenience.>

Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., Dannon, P., (2015) Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. Retrived on 18 June 2015 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25696775>

Young, K., (1999) Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment, Retrived on 10 june 2015 from <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>

Young, K., (1999) The research and controversy surrounding internet addiction, *Cyber psychology and behaviour* Retrived on 15 June 2015 from

<http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.1999.2.381?journalCode=cpb>

Young, K., Rodgers, RC. (1998) The relationship between depression and pathological internet use. *Cyber psychology and behaviour* Retrieved on 16 June 2015 from <http://www.chabad4israel.org/tznius4israel/cyberpsychology.pdf>

Young, K., (1996) «Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype», *Psychology reports*, στο <http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1996.79.3.899> [πρόσβαση στις 10 Ιουνίου 2015].

ΜΕΤΕΦΡΑΣΜΕΝΗ

Yalom, I., Leszcz, M. (2006) *Θεωρία και πράξη της ομαδικής ψυχοθεραπείας*, μετάφραση: Ανδριτσάνου, Ε., Κακατσάκη, Δ., Αθήνα: Άγρα.

Miller, W. και Rolling, S. (2010) *Κινητοποιητική συνέντευξη - Προετοιμάζοντας τους ανθρώπους για αλλαγή*, μετάφραση Νικολάου, Κ., Β' έκδοση Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αριάδνη - Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας, (χ.χ.α), *Αρχική Σελίδα*. στο <http://ariadni.med.uoa.gr/index.html> [τελευταία πρόσβαση στις 05 Ιουνίου 2015].

Αριάδνη - Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας, (χ.χ.β), *Αντικείμενα επιμόρφωσης*. στο <http://ariadni.med.uoa.gr/epimorfosi.html> [τελευταία πρόσβαση στις 05 Ιουνίου 2015].

18 Άνω, (χ.χ.), *Τμήμα Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου* στο <http://www.18ano.gr/tmima-problimatikis-xrissi-diadiktyou/> [τελευταία πρόσβαση στις 05 Αυγούστου 2015].

Γιοβαζολιάς, Θ. (2011), *Σχολές γονέων : συνεργασία εκπαιδευτικών – οικογένειας*, Αθήνα, στο http://2lyk-aliver.eyv.sch.gr/files/teachers/odigies_mathimatwn/synergasia_scholeiou_ideke.pdf [τελευταία πρόσβαση στις 12 Αυγούστου 2015].

Δημοπούλου – Λαγωνίκα, Μ. (χ.χ.), *Πολυπροβληματικές οικογένειες*. στο <http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/committees/family/f10.pdf> [τελευταία πρόσβαση στις 12 Αυγούστου 2015].

Δήμος Θεσσαλονίκης (χ.χ.), *Εκπαιδευτικά σεμινάρια γονέων: Ενδυνάμωση γονέων – Ψυχική ανθεκτικότητα της οικογένειας*. στο http://www.thessaloniki.gr/portal/page/portal/DioikitikesYpiresies/GenDnsiDioikOikonYpiresion/DnsiEkpAthlitismou/TmimaProgrDiaViouMathisis/Anakoinoseis/aggelou_2015a [τελευταία πρόσβαση στις 13 Αυγούστου 2015].

Ιατρονέτ, (2014), *Εξάρτηση από το διαδίκτυο : Πότε η χρήση γίνεται κατάχρηση*. στο <http://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/synentefxeis/news/25518/exartisi-apo-to-diadiktyo-pote-i-xrissi-ginetai-kataxrissi.html> [τελευταία πρόσβαση στις 5 Αυγούστου 2015].

Ινστιτούτο γνωσιακής αναλυτικής ψυχοθεραπείας (Ι.Γ.Α.Ψ.), (2015), *Οικογενειακή θεραπεία*. στο http://www.cognitiveanalytic.gr/contents_gr.asp?id=114 [τελευταία πρόσβαση στις 25 Ιουνίου 2015].

Καλαντζή-Αζίζι, Α. (χ.χ.), *Γνωσιακή –Συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία*. στο <http://ibrt.gr/edu/node/69> [τελευταία πρόσβαση στις 25 Ιουνίου 2012].

Κοινωνικοί λειτουργοί εν-τάξη, (2014), *Αναρτήσεις*. στο <https://plus.google.com/+%CE%9A%CE%9F%CE%99%CE%9D%CE%A9%CE%9D%CE%99%CE%9A%CE%9F%CE%99%CE%9B%CE%95%CE%99%CE%A4%CE%9F%CE%A5%CE%A1%CE%93%CE%9F%CE%99%CE%95%CE%9D%CF%84%CE%AC%CE%BE%CE%B7/posts> [τελευταία πρόσβαση στις 05 Ιουνίου 2015].

Κυπραίου, Π. (2015). Ψυχοθεραπεία –Συντονισμός Σχολών Γονέων. Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2015 στο <http://www.psychotherapieia.net.gr/home-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi>.

Μονάδα εφηβικής υγείας«Μ.Ε.Υ.», (2014), *Τμήμα ασφαλούς διαδικτύου (ΤΑΔ)*. στο <http://youth-health.gr/drastiriotites/ekpaideusi/tmima-asfalous-diadiktuou-tad#.VcYWlfngPIU> [τελευταία πρόσβαση στις 06 Αυγούστου 2015].

Παύλου, Α. (2011), *Τι είναι η ολιστική θεραπεία*. στο <http://www.dromostherapeia.gr/diafores-enallaktikes-therapeies/ti-einai-olistiki-psihotharapeia.html> [τελευταία πρόσβαση στις 25 Ιουνίου 2015].

Πιλήσης, Θ. (χ.χ.), Συστημική θεωρία και θεραπεία στην εφαρμογή της κοινωνικής εργασίας, *e-Journal of Science & Technology (e-JST)*, στο http://e-jst.teiath.gr/issue_18/Pilisis_18.pdf [τελευταία πρόσβαση 12 Αυγούστου 2015].

Υπουργείο Πολιτισμού Παιδείας και Θρησκευμάτων – Ψηφιακό Σχολείο (2007–2013), Έννοια και τύποι της οικογένειας. *Η οικογένεια και ο κοινωνικός περίγυρος*. Αθήνα στο <http://digitalschool.minedu.gov.gr/modules/ebook/show.php/DSGL103/57/437,1653> [τελευταία πρόσβαση στις 18 Ιουνίου 2015].

Bradford Regional Medical Center «BRMC», (2013), *Launches Nation 's First Hospital Based Internet Addiction Treatment Center*. στο <http://www.brmc.com/news-events/articles/bradford-regional-medical-center-launches-nations-first-hospital-based-internet-addiction-program> [τελευταία πρόσβαση στις 3 Αυγούστου].

Bradford Regional Medical Center «BRMC», (χ.χ.), *Internet addiction*. στο <https://www.brmc.com/programs-services/internet-addiction-bradford-pa.php> [πρόσβαση στις 3 Αυγούστου]. *Columbia University (χ.χ.). Family-to-Family Support* στο <http://slideplayer.com/slide/4668703/> [τελευταία πρόσβαση στις 14 Αυγούστου 2015].

Columbia University/New York State Psychiatric Institute (χ.χ.), Columbia ParentEmpowerment Team, Family-to-Family Support στο

<http://slideplayer.com/slide/4668703/> [τελευταία πρόσβαση στις 14 Αυγούστου].

Frihost, (χ.χ.), *History of internet addiction*. στο <http://www.frihost.com/forums/vt-121324.html> [τελευταία πρόσβαση στις 1 Ιουνίου 2015].

Cyberinsurance, (χ.χ.), *Εθισμός στο διαδίκτυο*. στο <http://www.cyberinsurancegreece.com/ethismos-sto-diadiktyo/> [τελευταία πρόσβαση στις 05 Αυγούστου 2015].

Empoweringparents, (χ.χ.), *Parenting techniques*. στο <http://www.empoweringparents.com/parenting-strategies-techniques/> [τελευταία πρόσβαση στις 14 Αυγούστου].

E-yliko, (χ.χ.), *Γονείς και κηδεμόνες, ασφαλής χρήση ανάλογα με την ηλικία*. στο <http://www.e-yliko.gr/htmls/Safety/getsafe/page.htm> [τελευταία πρόσβαση στις 12 Ιουλίου 2015].

Hasiad, (χ.χ.), *Δημιουργία-οργάνωση και λειτουργία του πρώτου στην Ελλάδα ειδικού τακτικού εξωτερικού ψυχιατρικού ιατρείου παιδιών και εφήβων για την αντιμετώπιση του εθισμού στους Η.Υ. και το Διαδίκτυο*. στο http://www.hasiad.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=20&Itemid=6&lang=el [τελευταία πρόσβαση 07 Αυγούστου 2015].

Internet and tech addiction anonymous (I.T.A.A.), (χ.χ.), *12 steps and principles for internet and technology addiction recovery*. στο <http://www.netaddictionanon.org/about/itaa-12-steps/> [τελευταία πρόσβαση στις 30 Ιουλίου 2015].

I-safe, (χ.χ.), *Parent to parent*. στο <http://www.isafe.org/outreach/parent> [τελευταία πρόσβαση στις 13 Αυγούστου 2015].

Nightingalehospital, (χ.χ.), *Technology Addiction*. στο <http://www.nightingalehospital.co.uk/condition/technology-addiction/> [τελευταία πρόσβαση στις 4 Αυγούστου 2015]

Netaddictionrecovery, (χ.χ.), *Center for digital technology sustainability-Restart program*. στο <http://netaddictionrecovery.com/> [τελευταία πρόσβαση στις 30 Ιουλίου 2015].

O'Brien, T., (χ.χ.), *Parent Empowerment Program*. στο <http://www.tim-obrien.com/empowerment.php?doc=details> [τελευταία πρόσβαση στις 14 Αυγούστου 2015].

Parents Empowering Parents. (χ.χ.), *PEP Programs*. στο http://www.pepsociety.ca/site/home_7 [τελευταία πρόσβαση στις 14 Αυγούστου 2015].

Peaceful Solutions Counseling, (χ.χ.), *Individual couples and family therapy*. στο <http://www.peacefulsolutions.org/page/individual-couples-and-family-therapy> [τελευταία πρόσβαση στις 14 Αυγούστου 2015].

Peaceful Solutions Counseling, (χ.χ.), *Parenting addicted teens group*. στο <http://www.peacefulsolutions.org/page/parenting-addicted-teens-group> [τελευταία πρόσβαση στις 14 Αυγούστου 2015].

Pew Research Center, (2014), *The "Web IQ" of American Internet Users*. στο <http://www.pewinternet.org /2014/11/25/web-iq/> [τελευταία πρόσβαση στις 16 Ιουνίου 2015].

Recoveryranch, (χ.χ.α) *Admissions*. στο <http://www.recoveryranch.com/admissions/> [τελευταία πρόσβαση στις 3 Αυγούστου 2015].

Recoveryranch, (χ.χ.β), *At the ranch, we choose life-one day at a time*. στο <http://www.recoveryranch.com/> [τελευταία πρόσβαση στις 3 Αυγούστου 2015].

Recoveryranch, (χ.χ.γ), *Internet addiction*. στο <http://www.recoveryranch.com/articles/news/internet-addiction> [τελευταία πρόσβαση στις 3 Αυγούστου 2015].

Rehabs, (χ.χ.α), *Choosing the best inpatient internet addiction rehab center*. στο <http://www.rehabs.com/about/internet-addiction-rehabs/> [πρόσβαση στις 3 Αυγούστου 2015].

Rehabs (χ.χ.β), *The top executive and CEO Rehab centers*. στο <http://www.rehabs.com/about/executive-ceo-rehab> [τελευταία πρόσβαση στις 3 Αυγούστου 2015].

Semifind Education Portal, (χ.χ.), *Parent Coaching Ομάδα ενδυνάμωσης και εκπαίδευσης του γονέα*. στο <http://www.semifind.gr/default.asp?pid=1239&langid=53&mdl=seminars&semid=9099> [τελευταία πρόσβαση στις 14

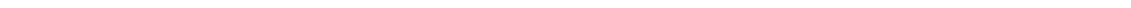
Αυγούστου 2015].

Taughnbaugh, C., (χ.χ.), *How You Can Feel Empowered When Your Child is Addicted: 7 Tips.* στο <http://cathytaughnbaugh.com/how-to-feel-empowered-when-your-child-is-addicted-7-tips/> [τελευταία πρόσβαση στις 14 Αυγούστου 2015].

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

ΕΝΤΥΠΟ ΥΛΙΚΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ



Γραφείου Υποστήριξης του Πολίτη του Γ. Ν. Π. «Ο ΑΓΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ»

Πρόγραμμα «Αριάδνη»



Δυνατότητες & Περιορισμοί του διαδικτυακού κόσμου



Για θέματα ασφάλειας και υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, απευθύνου στο κατάλληλο πλαίσιο



Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»
Διευθύντρια: Καθηγήτρια Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα
Επιστ. Υπεύθυνος: Άρτεμις Κ. Τσίτσικα
Συντονιστής Έργου: Γεώργιος Ν. Κορμάς

Μεσογείων 24, Τ.Κ. 11527, Γουδί
6ος όροφος, πτέρυγα Ε. Δαλακούρα
Τηλ.-fax: 210-7710824
www.youth-health.gr
e-mail: info@youth-health.gr



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Το Έργο «ΑΡΙΑΔΝΗ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ
ΤΟΥ «ΕΘΙΣΜΟΥ» ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΚΑΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΕΞΕΛΕΚΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ»
συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Δυνατότητες & Περιορισμοί του διαδικτυακού κόσμου

«Αριάδνη» Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας για το φαινόμενο του «Εθισμού» των εφήβων στο Διαδίκτυο καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του Διαδικτύου.»



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
Ειδικός Λογαριασμός Κονδυλίων Έρευνας
Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) - Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»
Διευθύντρια: Καθηγήτρια Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα
Επιστ. Υπεύθυνος: Άρτεμις Κ. Τσίτσικα
Συντονιστής Έργου: Γεώργιος Ν. Κορμάς



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Το Έργο «ΑΡΙΑΔΝΗ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ
ΤΟΥ «ΕΘΙΣΜΟΥ» ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΚΑΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΕΞΕΛΕΚΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ»
συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



«Αριάδνη: Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας για το φαινόμενο του «Εθι και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλι

Το διαδικτυακό αποτελεί πολύτιμο «εργαλείο»

• ενημέρωσης • εκπαίδευσης • ψυχαγωγίας

Πολύ πιθανό να έχεις χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο, ψάχνοντας χρήσιμες πληροφορίες για τα μαθήματα και τις εργασίες του σχολείου σου, αλλά και για να παίξεις παιχνίδια, να ακούσεις τη μουσική που σου αρέσει, να ενημερωθείς για τους αγαπημένους σου καλλιτέχνες ή την πορεία της ομάδας σου. Σχεδόν κάθε πληροφορία που σε ενδιαφέρει φαίνεται να υπάρχει στο Διαδίκτυο.

Είναι ένα παράθυρο με θέα έναν κόσμο χωρίς σύνορα και χιλιομετρικές αποστάσεις. Το Διαδίκτυο αγκαλιάζει από άκρη σε άκρη ολόκληρη την υφήλιο. Με ένα «κλικ» μπορείς να μιλήσεις ή να ανταλλάξεις μηνύματα με τους φίλους σου, να στείλεις φωτογραφίες μέσω e-mail, να μοιραστείς στιγμές σε «πραγματικό» χρόνο, ακόμα και αν βρίσκονται πολύ μακριά. Το Διαδίκτυο, αναμφισβήτητα, διευκολύνει τη ζωή μας, καταργώντας τα «φυσικά» εμπόδια και επιτρέποντας μια επικοινωνία χωρίς «όρια», αλλά όχι και χωρίς «όρους».

Είναι σημαντικό να ενημερωθείς για τους τρόπους ασφαλούς πλοήγησης και υπεύθυνης χρήσης.

Όπως και στην πραγματική ζωή, έτσι και στο διαδικτυακό κόσμο, υπάρχουν ορισμένοι κίνδυνοι που θα πρέπει να γνωρίζεις.

A

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ - ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑ

Βασικοί κανόνες για ασφαλή πλοήγησης

- Μην εμπιστεύεσαι πρόσωπα που δεν γνωρίζεις.
- Καλό είναι οι φίλοι στο διαδίκτυο να είναι και πραγματικοί σου φίλοι. Οι «φίλοι φίλων» και οι άγνωστοι «φίλοι» μερικές φορές μπορεί να σε φέρουν σε τρομερά δύσκολη θέση.
- Μην αποκαλύπτεις προσωπικά σου στοιχεία (όνομα, διεύθυνση, τηλέφωνο, e-mail)
- Απέφυγε συναντήσεις με ανθρώπους που δεν γνωρίζεις ακόμα και αν νομίζεις ότι τους ξέρεις καλά στο διαδίκτυο.
- Μην «ανεβάζεις» φωτογραφίες με τρίτα πρόσωπα εάν δεν έχεις την άδειά τους.

- Μην «ανεβάζεις» φωτογραφίες από τις οποίες μπορεί να καταλάβει κάποιος που μένεις, ποιο είναι το σχολείο σου ή που συχνάζεις.
- Προσπάτησε την ιδιωτική σου ζωή. Ρύθμισε το απόρρητο του προφίλ σου στους ιστόχους κοινωνικής δικτύωσης πχ. Facebook. Για παράδειγμα, στις «ρυθμίσεις λογαριασμού» στην κατηγορία «πώς μπορείτε να συνδεθείτε» ρυθμίστε να μπορούν να σας στέλνουν μηνύματα στο Facebook μόνο οι «φίλοι» σας.
- Στο Facebook στις «σχετικές πληροφορίες» στο προφίλ και μετά στην κατηγορία «στοιχεία επικοινωνίας» ρυθμίστε τα email σας ώστε να τα βλέπετε μόνο εσείς ή οι φίλοι σας εάν το επιθυμείτε

Για τα προσωπικά σου θέματα μπορείς να μιλάς σε εμπιστούς και κοντινούς σου ανθρώπους, στην οικογένειά σου, τους καθηγητές σου ή έναν καλό φίλο ή μπορείς να πάρεις τηλέφωνο στη Γραμμή Βοήθειας Υποστήριξη 800 11 800 15 (χωρίς χρέωση).

B

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ - ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ (bullying)

Να θυμάσαι ότι:

1. Στο διαδίκτυο μπορεί κάποιος σκόπιμα να κρύβει την ταυτότητά του και να λείπει ψέματα για την ηλικία του, προσπαθώντας να ξεγελάσει τους άλλους.
2. Εάν λάβεις μηνύματα με προσβλητικό ή απειλητικό περιεχόμενο μέσω διαδικτύου μην το ανεχτείς.
3. Έχεις τη δύναμη να διακόψεις όποτε εσύ θελήσεις.
4. Υπάρχουν άτομα που δε σέβονται την προσωπικότητα των άλλων και θεωρούν διασκεδαστικό να κάνουν τους συναθρώπους τους να νοιάθουν άβουλα.
5. Δεν είσαι εσύ που πρέπει να αισθάνεσαι άσχημα ή να ντρέπεσαι εξαιτίας της άσχημης συμπεριφοράς των άλλων.
6. Κανένας δεν έχει δικαίωμα να μας εκφοβίζει, να μας εκβιάζει, να μας κοροιδεύει και να μας αποκλείει από δραστηριότητες στο διαδίκτυο. Για αυτό εάν εμείς ή κάποιος φίλος μας βρεθεί σε αυτή την κατάσταση αναλαμβάνουμε δράση. Ενημερώνουμε άμεσα τους γονείς μας, το σχολείο μας ή άλλον ενήλικα που εμπιστευόμαστε.



«Εθισμού» των εφήβων στο Διαδίκτυο καθώς και την «εγκτη χρήση του Διαδικτύου».

7. Δεν απαντάμε σε εκφοβιστικά μηνύματα, τα αποθηκεύουμε καθώς αυτό θα μας είναι χρήσιμο σε περίπτωση που θέλουμε να τα καταγγείλουμε.
8. Δεν λύνουμε τις παρεξηγήσεις που δημιουργούνται στο διαδίκτυο στον πραγματικό κόσμο με βίαιο τρόπο.



ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- Όταν αναζητούμε μια πληροφορία ελέγχουμε την αξιοπιστία του site, την ιδιότητα του συγγραφέα, τις βιβλιογραφικές αναφορές, τη συχνότητα που ενημερώνεται ο συγκεκριμένος ιστοχώρος και σε κάθε περίπτωση τη διασταυρώνουμε με άλλες έγκυρες πηγές (π.χ. βιβλία, εγκυκλοπαίδειες, καθηγητές κλπ).
- Υπάρχουν ιστοσελίδες που περιέχουν παράνομο και επιβλαβές περιεχόμενο ή ακατάλληλο για ανήλικους. Για αυτό είναι σωστό να μπαίνεις σε ιστοσελίδες που είναι κατάλληλες για την ηλικία σου και πάντα με κριτική διάθεση.



ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ – «ΕΘΙΣΜΟΣ»

- Η υπερβολική απασχόληση στο διαδίκτυο (παιχνίδια, επικοινωνία, σελίδες κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.) μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα όπως τα παρακάτω:
- Μείωση της σχολικής επίδοσης, αδυναμία παρακολούθησης του μαθήματος, πολλές απουσίες.
 - Παραμέληση της υγείας και της φυσικής κατάστασης (ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες, διαταραχές ύπνου, μείωση φυσικής δραστηριότητας).
 - Περιορισμός των δραστηριοτήτων, διακοπή αγαπημένων χόμπι (αθλητισμός, μουσική, χορός κ.λπ.).
 - Δυσκολία στη σχέση με την οικογένειά σου και τους φίλους σου.
 - Πονοκέφαλοι, κόουραση των ματιών, τενοντίτιδα κ.ά.

Η υπερβολική χρήση διαδικτύου ή ηλεκτρονικών παιχνιδιών μπορεί να οδηγήσει σε μια ιδιαίτερα δύσκολη κατάσταση που ονομάζεται «εθισμός».

- Είναι πολύ σημαντικό να ενημερωθείς και να γνωρίζεις για την ύπαρξη του «εθισμού», ώστε:
- Να βάλεις τα απαραίτητα ΟΡΙΑ και να απολαμβάνεις τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες.
 - Να αναζητήσεις βοήθεια εάν χρειαστείς.
 - Να ενημερώσεις τους φίλους σου εάν ΔΕΝ βάζουν όρια ή χρειάζονται βοήθεια.
 - Να μην παραμελείς τις δραστηριότητές σου, τον ύπνο σου, τους φίλους σου και την οικογένειά σου προς χάρη του διαδικτύου.

Έχε υπόψη σου ότι:

- Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε αρχικό στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπισθεί.
- Η απόδοσή σου στις άλλες δραστηριότητες (διάβασμα, αθλητισμός κ.λπ.) είναι σαφώς περιορισμένη, όταν παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια μετά την επιστροφή σου από το σχολείο.

Η υπερβολική χρήση διαδικτύου και οι επιπτώσεις της αντιμετωπίζονται. Με το κατάλληλο πρόγραμμα αντιμετώπισης θα μπορέσεις να περιορίσεις οποιαδήποτε υπερβολή, φτάνει να το ΘΕΛΕΙΣ.



ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ – «ΤΖΟΓΟΣ»

- Σύμφωνα με έρευνες, παιδιά που παίζουν τυχερά παιχνίδια - τζόγο έχουν αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξουν εθισμό στον τζόγο στην ενήλικη ζωή.
- Είναι καλό να αποφεύγεις να παίζεις τυχερά παιχνίδια ακόμα και χωρίς χρήματα.

Γνώριζε ότι:

Στο πλαίσιο του προγράμματος **Αριάδνη**, 1.000 ειδικοί επιστήμονες για θέματα ασφαλούς διαδικτύου σε όλη την Ελλάδα μπορούν να σε ενημερώσουν και να σε βοηθήσουν όπου χρειάζεται. Αναζητήσε τους στο τηλέφωνο **800 11 800 15** το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του έργου saferinternet.

<http://ariadni.med.uoa.gr/>

ΕΞΕΡΧΥΝΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αριάδνη

Δυνατότητες & Περιορισμοί του διαδικτυακού κόσμου



Για θέματα ασφάλειας και υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, απευθύνσου στο κατάλληλο πλαίσιο

ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟ
 ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
 ΠΡΩΗΝ ΚΩΔ. ΒΙΒΛΙΩΝ 80011 80015

ΕΞΕΡΧΥΝΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αριάδνη

Δυνατότητες & Περιορισμοί του διαδικτυακού κόσμου

«Αριάδνη»: Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας για το φαινόμενο του «Εθισμού» των εφήβων στο Διαδίκτυο καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του Διαδικτύου».



«Ariadne»: Training mental health professionals about the phenomenon of the "addiction" of adolescents on the Internet and the dangers faced by children and adolescents from the uncontrolled use of the internet».

Χάρτης Κέντρου ΠΑΤΡΑΣ

Map of PATRA'S Center



Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)

Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
 Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»
 Διευθύντρια: Καθηγήτρια Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα
 Επιστ. Υπεύθυνος: Άρτεμις Κ. Τσίτσικα
 Συντονιστής Εργου: Γεώργιος Ν. Κορμάς

Μεσογείων 24, Τ.Κ. 11527, Γουδή
 δος όροφος, πτέρυγα Ε. Δαλακούρα
 Τηλ.-Fax: 210-7710824
www.youth-health.gr
 e-mail: info@youth-health.gr



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
 Το Έργο «ΑΡΙΑΔΝΗ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
 ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΟΥ «ΕΘΙΣΜΟΥ» ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ
 ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΕΞΕΛΕΚΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ»
 συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων Αθηνών

Ειδικός Λογισμικός Κονδυλίων Έρευνας
 Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) - Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»
 Διευθύντρια: Καθηγήτρια Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα
 Επιστ. Υπεύθυνος: Άρτεμις Κ. Τσίτσικα
 Συντονιστής Εργου: Γεώργιος Ν. Κορμάς



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
 Το Έργο «ΑΡΙΑΔΝΗ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
 ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΟΥ «ΕΘΙΣΜΟΥ» ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ
 ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΕΞΕΛΕΚΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ»
 συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Το διαδίκτυο αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας. Όμως, όπως στην πραγματική ζωή, έτσι και στο διαδικτυακό κόσμο υπάρχουν ορισμένοι κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζεις.

- A. Προσωπικά Στοιχεία - Ατομικότητα**
- B. Διαδικτυακή Παρενόχληση - Εκφοβισμός (bullying)**
- Γ. Ακατάλληλο Περιεχόμενο**
- Δ. Υπερβολική Χρήση - «Εθισμός»**
- Ε. Τυχερά Παιχνίδια - «Τζόγος»**

Στο πλαίσιο του προγράμματος **Αριάδνη**, 1.000 ειδικοί επιστήμονες για θέματα ασφαλούς διαδικτύου σε όλη την Ελλάδα μπορούν να σε ενημερώσουν και να σε βοηθήσουν όπου χρειάζεται. Αναζήτησέ τους στο τηλέφωνο 800 11 800 15 το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του έργου saferinternet.

<http://ariadni.med.uoa.gr/>

The Internet is a valuable tool which provides information, education and entertainment. However, like in real life, there are some dangers in the online world too, that you should know about them.

- A. Personal Information - Individuality**
- B. Cyberbullying - Bullying**
- C. Inappropriate Content**
- D. Overuse - "Addiction"**
- E. Lucky Games - "Gambling"**

Under the programme **Ariadni**, 1.000 specialists on safer Internet issues throughout Greece can inform and help you where needed. You can call them at 800 11 800 15, a phone number which is co-financed by the European Union within the framework of the saferinternet project.

<http://ariadni.med.uoa.gr/>

Γιατί σε αφορούν οι κίνδυνοι του Διαδικτύου;

→ Οι επιδόσεις των μαθητών σου μπορεί να σχετίζονται με την ώρα που δαπανούν στο Διαδίκτυο (η χαμηλή σχολική επίδοση, η έλλειψη ενδιαφέροντος, η άρνηση να παρακολουθήσουν τα μαθήματα μπορεί να σχετίζονται με ανεξέλεγκτη χρήση του Διαδικτύου).

→ Η συμπεριφορά των μαθητών σου μπορεί να σχετίζεται με τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες (υπνηλία λόγω των πολλών ωρών που ασχολούνται με το Διαδίκτυο, επιθετικότητα ή απόσυρση μέσα στο σχολικό περιβάλλον).

→ Πλέον το Διαδίκτυο αποτελεί μία από τις κύριες πηγές πληροφοριών, μετάδοσης της γνώσης και της είδησης. Υπάρχει όμως ο κίνδυνος έκθεσης των μαθητών σε αβάσιμα στοιχεία και πληροφορίες.

Λίγα Λόγια για τον κόσμο του Διαδικτύου @

Το Διαδίκτυο είναι ένας ολόκληρος κόσμος για τους μικρούς μαθητές και αποτελείται από ένα τεράστιο μωσαϊκό ανθρώπων, συμπεριφορών, ευκαιριών και κινδύνων.

Η ανωνυμία δίνει την αίσθηση ασφάλειας: "μπορώ να κάνω ό,τι θέλω, να μιλάω όπως θέλω και να μην έχω συνέπειες..." Μπορείς να τους διαβεβαιώσεις ότι κάτι τέτοιο δεν ισχύει γιατί ο αριθμός IP του Η/Υ μέσω του οποίου συνδέονται είναι ανιχνεύσιμος. Τα like, τα share, τα αγενή σχόλια, όλα όσα αναρτώνται είναι σαν τα «δακτυλικά αποτυπώματα», που οδηγούν κατευθείαν στον χρήστη που τα αναρτά.

Από την άλλη πλευρά όμως πόσο ασφαλές μπορεί να είναι για ένα παιδί που δημοσιεύει τα προσωπικά του στοιχεία (διεύθυνση κατοικίας, σχολείο φοίτησης, κ.α.) σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης; Πόσο ασφαλές είναι να αναρτά φωτογραφίες που απεικονίζουν το ίδιο και τους συμμαθητές του στο σχολείο; Θα έδινε ποτέ τα κλειδιά του σπιτιού του σε κάποιον άγνωστο ή ακόμα και σε απλό γνωστό του;

Σε αυτή την ηλικία εύκολα εκμυστηρεύονται πράγματα σε «κολλητούς», όπως τον κωδικό του e-mail, ή του λογαριασμού τους στο facebook. Πόσο ασφαλές είναι αυτό ;



**Ακόμα και αν δεν γνωρίζεις
το Διαδίκτυο μπορείς να
εμπνεύσεις εμπιστοσύνη και ασφάλεια
ως ενεργητικός ακροατής. Πως;**

1) **Αποκτώντας γνώση πάνω στο θέμα, γιατί γνώση = δύναμη.** Ακόμα και αν δεν έχεις γνώσεις σχετικά με την πλοήγηση στο Διαδίκτυο, μπορείς να ασχοληθείς στον ελεύθερό σου χρόνο για να γνωρίσεις τον κόσμο των παιχνιδιών και των άλλων δραστηριοτήτων που απορροφούν το ενδιαφέρον των μαθητών σου...

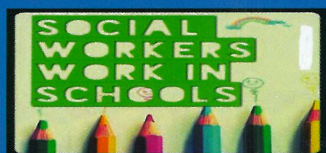
Περιηγήσου σε ιστοσελίδες όπως: www.saferinternet.gr και στο blog μας: <http://diadiktyopatra.blogspot.gr>

2) **Άκου προσεκτικά χωρίς να επικρίνεις το μαθητή.**

Πρόσφερε του την ευκαιρία να μιλήσει χωρίς να νιώθει ντροπή και δισταγμό. Σίγουρα αυτό που θέλει να σου πει, περιγράφει μία άβολη ή ακόμα και ντροπιαστική για τον ίδιο κατάσταση που βιώνει. Καθησύχασέ τον και προέτρεπέ τον να μιλήσει και στους γονείς του.

3) **Σε οποιοδήποτε από τα παραπάνω θέματα (παράνομο περιεχόμενο) κρίνεις ότι έχουν εκτεθεί κάποιος/οι από τους μαθητές σου, απευθύνσου στην τηλεφωνική γραμμή βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΞΩ 800 11 800 15** την οποία διαχειρίζεται η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) του νοσοκομείου Παιδών «Π & Α Κυριακού», ή στείλε γραπτό μήνυμα μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου help@saferinternet.gr, του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.

4) **Δραστηριοποίησόν και δώσε το σύνθημα για δράση.** Κανένα παιδί δεν αξίζει να απειλείται, να εκφοβίζεται και να υπόκεινται οποιασδήποτε μορφής «παραβίαση» των δικαιωμάτων του. (Ενημερώσου για τα δικαιώματα του Παιδιού: <http://www.0-18.gr/gia-paidia/ta-dikaiomata-soy>)



**ΔΙΑΔΩΣΕ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΣΟΥ
ΤΟ ΣΥΝΘΗΜΑ
"Σερφάρω ΜΕ ΜΕΤΡΟ, αλλά δε
ρискάρω"**

Τα παιδιά διψούν για επικοινωνία και προσπαθούν μέσω του Διαδικτύου να γνωρίσουν καινούργια άτομα.

Μπορεί όμως να εκτεθούν σε παράνομο περιεχόμενο όπως:

- * Παιδική Πορνογραφία,
- * Προσβολή της γενετήσιας αξιοπρέπειας μέσω Διαδικτύου,
- * Προσέλευση παιδιών για γενετήσιους λόγους (grooming),
- * Προτροπή σε αυτοκτονία,
- * Εξύβριση, συκοφαντική δυσφήμιση,
- * Ρατσισμός/ξενοφοβία,
- * Παραβίαση Προσωπικών Δεδομένων,
- * Παραβίαση του Απορρήτου των Επικοινωνιών,
- * Οικονομική απάτη,
- * Παραβίαση Πνευματικής Ιδιοκτησίας,
- * Αποστολή ενοχλητικής αλληλογραφίας (spam).

(Για λεπτομέρειες κατεβάστε τον οδηγό:
<http://www.safeline.gr/sites/default/files/safeLineOdhgos.pdf>)

Δημιουργοί του εντύπου οι Κοινωνικοί Λειτουργοί:

Κοντονή Κανέλλα

Περικλέους Ελένη

Θεοδωρόπουλος Δημήτριος

**ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΑΡΩΓΟΣ
ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΥΓΙΟΥΣ
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

**Μάθε ΔΑΣΚΑΛΕ ΜΟΥ
για το Διαδίκτυο**

5) **Απόφυγε να επικεντρώνεσαι στα αρνητικά του Διαδικτύου, υπάρχουν τόσες δυνατότητες και οφέλη για τα παιδιά και τους μεγάλους.** Ανακάλυψε μαζί με τους μαθητές σου αυτή την θετική πλευρά του Διαδικτύου με το να τους αναθέσεις εργασίες όπως: Φτιάχνουμε μία Διαδικτυακή εφημερίδα με κοινωνική θεματολογία, παραδίδω μαθήματα πλοήγησης Internet σε μεγάλους, δημιουργία χαρακτήρων comics μέσω της εφαρμογής **Bistraps** με θεματολογία την σχολική ζωή

Τέλος θυμήσου: η συζήτηση και ο ανοιχτός διάλογος είναι οι καλύτεροι τρόποι για να βγει το παιδί από τη θέση του θύματος... Αντίθετα η σιωπή επιδεινώνει το πρόβλημα.


Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή ερώτηση ή ακόμα και αν θέλετε να οργανώσουμε μία εκδήλωση ενημέρωσης στο σχολείο σας επικοινωνήστε μαζί μας στο

e-mail: diadiktyopatra@gmail.com

Μπες στο Blog μας:



<http://diadiktyopatra.blogspot.gr>

ή στην σελίδα μας στο Facebook  :
<https://www.facebook.com/KoinonikoiLeitouργοiEnTaxe>

Δάσκαλε πέρα από εργαζόμενος στον τομέα της εκπαίδευσης θεωρείσαι : πρόσωπο σημαντικό, πρόσωπο που μπορεί να επηρεάσει τα παιδιά , πρόσωπο αναφοράς ακόμα και κατά την ενήλικη ζωή τους. Ο άνθρωπος τον οποίο θα θυμούνται. Αυτός που εμπνέει και μπορεί να αποτελέσει πρότυπο συμπεριφοράς, τόσο με τα λόγια όσο και με τα έργα του.

Φίλε δάσκαλε: Τα παιδιά θέλουν να σε γνωρίσουν. Τα παιδιά θέλουν να σε αγαπήσουν. Μπορείς να τα βοηθήσεις, να σταθείς δίπλα τους. Μπορείς να δώσεις σχήμα στο παρόν και στο μέλλον τους...στη ζωή τους ολόκληρη! Φτάνει να τους δώσεις μια ευκαιρία. Να τους απλώσεις το χέρι.

Φτάνει να θυμηθείς γιατί έγινες δάσκαλος, Δάσκαλε... ακολουθώντας τις επιταγές της εποχής των τεχνολογιών και του Διαδικτύου, **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΕΝΑ ΜΕΣΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΘΕΙΣ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΟΥ.**

Θυμήσου: Για τα παιδιά είσαι η αυθεντία σε γνώσεις και σε κάποιες περιπτώσεις, ακόμα και σε σύγκριση με τους γονείς τους.

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ:

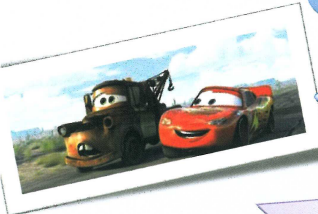
**ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΤΡΩΝ
(Γραφείο Υποστήριξης του Πολίτη)**



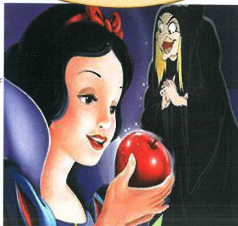
ΘΕΛΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ:	ΜΗΝ ΠΕΙΤΕ:	ΠΕΙΤΕ:	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑΤΙ:	ΘΕΛΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ:	ΜΗΝ ΠΕΙΤΕ:	ΠΕΙΤΕ:	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑΤΙ:	ΜΗΝ ΠΕΙΤΕ:	ΠΕΙΤΕ:	ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑΤΙ:
...μην αφιερώνει πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο	«Θα βάλω τις φωνές, αν δεν κλείσεις αμέσως τον υπολογιστή»	«Νομίζω ότι έχεις ξεπεράσει το χρόνο που έχουμε συμφωνήσει στο Διαδίκτυο, οπότε καλό θα ήταν να τηρήσουμε το συμβόλαιό μας»	Είναι σημαντικό να διαπραγματευτείτε εκ των προτέρων ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα στη χρήση του Διαδικτύου σε συνεργασία με το παιδί σας, το οποίο θα παραμένει σταθερό.	...μην δίνει πληροφορίες (κωδικούς, τραπεζών, τηλεφώνων, κλπ)	«Δεν σου δίνεις πληροφορίες»	«Οι προσωπικές πληροφορίες είναι πολύ σημαντικές για την οικογένειά μας και δεν θα πρέπει να τις γνωρίζει κανένας άλλος»	Δημιουργείτε χώρο στη ζωή σας για μια κοινή δραστηριότητα που θα είναι προτεραιότητα σας. Επίσης του εκφράζεται ξεκάθαρα την επιθυμία σας και του δίνετε την ευκαιρία να επιλέξει μόνο του.	«Εγώ θα σου πω αν θα βγεις με κάποιον που γνώρισες από το Διαδίκτυο ή όχι»	«Δε είναι ασφαλές να συναντάς αγνώστους από το Διαδίκτυο, παρ'όλο που αν κάποια στιγμή θα ήθελα να το ξέρω από πριν»	Το παιδί αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο χωρίς την ολοκληρωτική απαγόρευση που θα μπορούσε να το δελεάσει για κάποια συνάντηση.
...γνωρίζει να προφυλάσσεται από κινδύνους στο Διαδίκτυο	«Να επισκέπτεσαι μόνο σελίδες που έχουν πληροφορίες και παιχνίδια χρήσιμα για παιδιά»	«Ας μάθουμε μαζί τι πρέπει να προσέχουμε στο Διαδίκτυο, μπαινοβγαίνοντας σε αυτή την σελίδα www.saferinternet.gr »	Μαθαίνετε μαζί με το παιδί σας να πληγίστε με ασφάλεια στο Διαδίκτυο, συζητώντας τους κινδύνους που υποκρύπτονται μέσα σε αυτό.	...σας εμπιστεύεται, αν δει κάτι που το ενοχλεί ή το προσβάλει στο Διαδίκτυο	«Είσαι πολύ μικρός/ή για να μιλάς με το καθένα στο Διαδίκτυο»	«Ας φτιάξουμε μαζί μια λίστα με τους φίλους σου (από το σχολείο, τη γειτονιά, το φροντιστήριο κλπ), με τους οποίους θες να επικοινωνήσεις και μέσω διαδικτύου»	Με τον τρόπο αυτό ενημερώνεται το παιδί ότι υπάρχουν πιθανές συνέπειες από τις απερισκεπτες πράξεις του.	«...προσέχει τις διαδικτυακές του φίλιες»	«Δεν θα πρέπει να εμπιστεύεσαι ανθρώπους που δεν γνωρίζεις καλά στέλνοντας τους φωτογραφίες σου σε αγνώστους»	ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΛΕΠΤΟΓΡΟΙ ΕΝ...ΤΑΞΗ
...σας εμπιστεύεται, αν δει κάτι που το ενοχλεί ή το προσβάλει στο Διαδίκτυο	«Θέλω να με ενημερώνεις για ό,τι κάνεις στο Διαδίκτυο αλλιώς θα σου πάρω τον υπολογιστή»	«Αν παρατηρήσεις κάτι ανησυχητικό ή προσβλητικό στο Διαδίκτυο να ξέρεις ότι είμαι εδώ για σένα να το συζητήσουμε»	Δίνετε το χρόνο και το χώρο στο παιδί εκφράσει τους προβληματισμούς του και τα συναισθήματά του.	...να μην δίνει πληροφορίες (κωδικούς, τραπεζών, τηλεφώνων, κλπ)	«Είσαι πολύ μικρός/ή για να μιλάς με το καθένα στο Διαδίκτυο»	«Σταμάτα επιτέλους από τον υπολογιστή, δεν ξεκολλάνε τα μάτια σου από αυτόν»	Δίνετε το χρόνο στο παιδί σας να επιλέξει συνειδητά και με υπευθυνότητα τους φίλους του και να τους ξεχωρίσει από τους υπόλοιπους διαδικτυακούς του φίλους.	«...έχει κι άλλα ενδιαφέροντα εκτός από τον υπολογιστή»	«Θέλω να ξεκινήσουμε μια οικογενειακή δραστηριότητα. Τι προτείνεις;»	Δημιουργείτε χώρο στη ζωή σας για μια κοινή δραστηριότητα που θα είναι προτεραιότητα σας. Επίσης του εκφράζεται ξεκάθαρα την επιθυμία σας και του δίνετε την ευκαιρία να επιλέξει μόνο του.

ΚΟΙΤΑ ΤΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΟΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΙ ΣΟΥ ΗΡΩΕΣ

ΟΙ ΒΟΛΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΜΟΡΦΕΣ ΟΤΑΝ ΠΗΓΑΙΝΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ



ΑΠΟΦΥΓΕ ΝΑ ΣΤΕΛΝΕΙΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΕ ΑΓΝΩΣΤΟΥΣ... ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΝ!!



ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΣΚΕΨΟΥ ΚΑΛΑ ΠΡΙΝ ΒΡΕΘΕΙΣ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΣΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ ...



ΟΛΟΙ ΟΙ ΚΩΔΙΚΟΙ ΤΟΥ GARFIELD ΕΙΝΑΙ ΜΥΣΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΜΟΝΟ ΑΥΤΟΣ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ.. ΑΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΣΥ..

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΟΤΑΝ ΤΟΥΣ ΔΕΣ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ!! ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΕ ΕΝΟΧΛΟΥΝ...



ΑΝ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΝΙΩΣΕΙΣ ΑΣΧΗΜΑ..ΜΗ ΦΟΒΗΘΕΙΣ ΚΑΕΙΣΕ ΤΟ CHAT ΚΑΙ ΜΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΞΑΝΑ....



ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ ΕΓΩ ΠΑΝΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΟΥ ΕΧΩ ΣΥΜΦΩΝΗΣΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ!! ΕΣΕΙΣ;;;:



ΕΝΤΥΠΟ ΤΗΣ ΦΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:
«ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ ΕΝ...ΤΑΣΗ»
 Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για εμάς επισκεφτείτε την διαδικτυακή σελίδα: <http://diadiktyopatra.blogspot.gr/>



Γιατί σε αφορούν οι κίνδυνοι του Διαδικτύου;

→ Οι επιδόσεις των μαθητών σου μπορεί να σχετίζονται με την ώρα που δαπανούν στο Διαδίκτυο (η χαμηλή σχολική επίδοση, η έλλειψη ενδιαφέροντος, η άρνηση να παρακολουθήσουν τα μαθήματα μπορεί να σχετίζονται με ανεξέλεγκτη χρήση του Διαδικτύου).

→ Η συμπεριφορά των μαθητών σου μπορεί να σχετίζεται με τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες (υπνηλία λόγω των πολλών ωρών που ασχολούνται με το Διαδίκτυο, επιθετικότητα ή απόσυρση μέσα στο σχολικό περιβάλλον).

→ Πλέον το Διαδίκτυο αποτελεί μία από τις κύριες πηγές πληροφοριών, μετάδοσης της γνώσης και της επίδοσης. Υπάρχει όμως ο κίνδυνος έκθεσης των μαθητών σε αβάσιμα στοιχεία και πληροφορίες.

Λίγα λόγια για τον κόσμο του Διαδικτύου @

Το Διαδίκτυο είναι ένας ολόκληρος κόσμος για τους μικρούς μαθητές και αποτελείται από ένα τεράστιο μωσαϊκό ανθρώπων, συμπεριφορών, ευκαιριών και κινδύνων.

Η ανωνυμία δίνει την αίσθηση ασφάλειας: "μπορώ να κάνω ό,τι θέλω, να μιλάω όπως θέλω και να μην έχω συνέπειες...". Μπορείς να τους διαβεβαιώσεις ότι κάτι τέτοιο δεν ισχύει γιατί ο αριθμός IP του Η/Υ μέσω του οποίου συνδέονται είναι ανιχνεύσιμος. Τα like, τα share, τα αγενή σχόλια, όλα όσα αναρτώνται είναι σαν τα «δακτυλικά αποτυπώματα», που οδηγούν κατευθείαν στον χρήστη που τα αναρτά.

Από την άλλη πλευρά όμως πόσο ασφαλές μπορεί να είναι για ένα παιδί που δημοσιεύει τα προσωπικά του στοιχεία (διεύθυνση κατοικίας, σχολείο φοίτησης, κ.α.) σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης; Πόσο ασφαλές είναι να αναρτά φωτογραφίες που απεικονίζουν το ίδιο και τους συμμαθητές του στο σχολείο; Θα έδινε ποτέ τα κλειδιά του σπιτιού του σε κάποιον άγνωστο ή ακόμα και σε απλό γνωστό του;

Σε αυτή την ηλικία εύκολα εκμυστηρεύονται πράγματα σε «κολλητούς», όπως τον κωδικό του e-mail, ή του λογαριασμού τους στο facebook. Πόσο ασφαλές είναι αυτό;

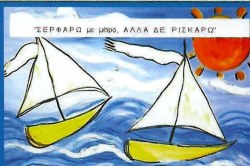
ΔΙΑΔΩΣΕ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΣΟΥ ΤΟ ΣΥΝΘΗΜΑ "Σερφάρω ΜΕ ΜΕΤΡΟ, αλλά δε ρισκάρω"

Τα παιδιά δισούν για επικοινωνία και προσπαθούν μέσω του Διαδικτύου να γνωρίσουν καινούργια άτομα.

Μπορεί όμως να εκτεθούν σε παράνομο περιεχόμενο όπως:

- * Παιδική Πορνογραφία,
- * Προσβολή της γενετήσιας αξιοπρέπειας μέσω Διαδικτύου,
- * Προσέλευση παιδιών για γενετήσιους λόγους (grooming),
- * Προτροπή σε αυτοκτονία,
- * Εξύβριση, συκοφαντική δυσφήμιση,
- * Ρατσισμός/ξενοφοβία,
- * Παραβίαση Προσωπικών Δεδομένων,
- * Παραβίαση του Απορρήτου των Επικοινωνιών,
- * Οικονομική απάτη,
- * Παραβίαση Πνευματικής Ιδιοκτησίας,
- * Αποστολή ενοχλητικής αλληλογραφίας (spam).

(Για λεπτομέρειες κατεβάστε τον οδηγό: <http://www.safeline.gr/sites/default/files/safeLineOdhgos.pdf>)



Δημιουργοί του εντύπου οι Κοινωνικοί Λειτουργοί:

Κοινοτή Κανέλλα

Περικλέους Ελένη

Θεοδωρόπουλος Δημήτριος

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΓΟΝΕΑ - ΠΑΙΔΙΟΥ

ΑΣ ΘΕΣΟΥΜΕ ΣΗΜΕΡΑ ΤΟΥΣ ΧΡΥΣΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ «ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΕΝτάξη» ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ!!!

ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΜΑΣ

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ΥΠΟΓΡΑΦΕΣ



ΓΕΝΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ

«Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος»

#cyberbullying
όταν η ψυχολογική βία στο διαδίκτυο απειλεί κάθε παιδί



Η ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΛΗΡΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ ΟΛΩΝ ΜΑΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
Cyber Crime Division
Λ. Αλεξάνδρου 173, Αμπελόκηποι, Αθήνα, Τ.Κ. 11521
e-mail: ccu@cybercrimeunit.gov.gr
Τηλ.: 11188, Fax: 2106476462
Βρείτε μας στα:
www.cyberkid.gov.gr
www.facebook.com/cyberkid.gov.gr

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΙ ΠΑΡΤΝΗΡΟΙ
ΑΕΓΕΑΝ, OLYMPIC, Hertz, BHM FM 99,5, Bold Ogilvy & Mather, Εκπαιδευτήριο ΓΕΙΤΟΝΑ, cyta, Eurobank, forthnet, nova, hol hellas online, OTE, COSMOTE, ΠΩΤΗΣ, vodafone, VISA, WIND

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Δημόσιας Τάξης & Προστασίας του Πολίτη
ΑΡΧΙΒΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ
CYBER CRIME DIVISION
ΔΙΕΥΘ. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΣ

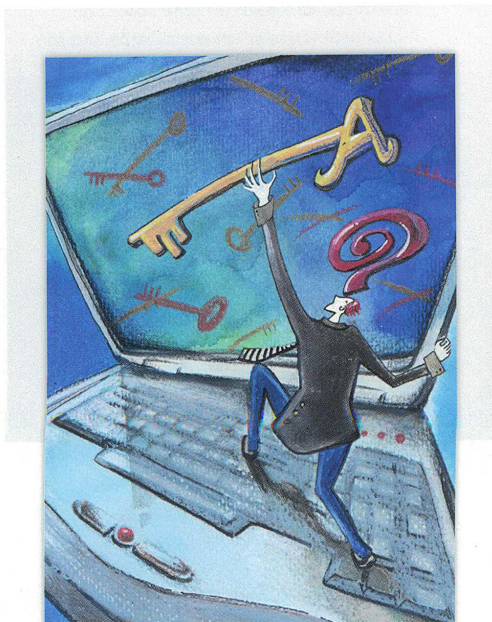
Τρόποι δράσης

Σε περίπτωση που έχεις πέσει θύμα εκφοβισμού μέσω διαδικτύου, είναι ανάγκη να προβείς σε μια σειρά ενεργειών:

- Αποφύγε να απαντήσεις στις απειλές του δράστη. Απαντώντας επιθετικά, φέρνουμε νέες απειλές και την ικανοποίηση στον δράστη ότι η παρενόχληση λειτουργεί.
- Άλλαξε λογαριασμό e-mail ή «κατέβασε» τη σελίδα δικτύωσής σου και, αν είναι εφικτό, δημιούργησε νέους λογαριασμούς.
- Διατήρησε αποδεικτικά της δράσης, συμπεριλαμβάνοντας όσα περισσότερα στοιχεία μπορείς, όπως ημερομηνίες και ώρες, λογαριασμούς ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και λοιπά. Καλό θα είναι τα στοιχεία αυτά να υπάρχουν και σε εκτυπωμένη μορφή.
- Αφαίρεσε από τις λίστες των «φίλων» αυτόν που σε παρενόχλησε και ρύθμισε το προφίλ κοινωνικής δικτύωσης ώστε να είναι «απόρρητο», αν δεν είναι ήδη.
- Εάν ο θύτης είναι γνωστό σου πρόσωπο, σε αυτήν την περίπτωση ζήτησέ του να σβήσει τα μηνύματα και να αποκαταστήσει την αλήθεια σε περίπτωση διάδοσης φημών. Είναι σημαντικό να ενημερωθούν οι γονείς του παιδιού για τη συμπεριφορά του με βασικό σκοπό να περιοριστεί ο θύτης.
- Σε περίπτωση που η παρενόχληση πραγματοποιηθεί σε κάποια ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook, Hi5) κάνε αναφορά για το περιστατικό στους διαχειριστές της ιστοσελίδας.
- Μην κρατάς τους εκφοβισμούς για τον εαυτό σου. Δεν είσαι μόνος/μόνη! Πες το σε έναν ενήλικα που γνωρίζεις και εμπιστεύεσαι. Μπορούν να σε βοηθήσουν στην καταπολέμηση της ψηφιακής παρενόχλησης. Πρέπει οπωσδήποτε να αναφέρεις το περιστατικό σε έναν ενήλικα, είτε πρόκειται για τους γονείς σου είτε για κάποιον εκπαιδευτικό ή άλλο κοντινό και έμπιστο άτομο, και, φυσικά να το καταγγείλεις, ακόμα και μόνος σου, καλώντας στη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, στο 11188.

Σε περίπτωση που ο εκφοβισμός πραγματοποιηθεί μέσω κάποιας ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης ή chat room:

- **Facebook:** εάν κάποιος χρήστης σε ενοχλεί στο Facebook, ανάφερε τον πατώντας την επιλογή «Αναφορά/Μπλοκάρισμα» (Report/Block) που βρίσκεται στο προφίλ του. Στο μενού ενεργειών της αναφοράς, μπορείς να δηλώσεις την αιτία της αναφοράς, π.χ. παριστάνει εσένα (κλοπή ταυτότητας), σε προσβάλλει κ.ά. Μπορείς επίσης να επιλέξεις να μπλοκάρεις κάποιον χρήστη που σ' ενοχλεί, ώστε να μη λαμβάνεις μηνύματά του. Ένας καλός οδηγός ασφαλείας για παιδιά και γονείς βρίσκεται στο www.facebook.com/safety. Οι χρήστες κάτω των 13 ετών απαγορεύονται και μπορείς να αναφέρεις την ύπαρξή τους στο www.facebook.com/help/contact/?id=210036389087590.



#cyberbullying

όταν η ψυχολογική βία στο διαδίκτυο απειλεί κάθε παιδί

Τι είναι το cyberbullying

Ίσως έχει τύχει σε εσένα ή σε κάποιο φίλο σου, να δείτε μια παραλλαγμένη φωτογραφία σας στο διαδίκτυο ή να έχετε δεχθεί ένα προσβλητικό μήνυμα. Όλα τα παραπάνω είναι **περιστατικά ψηφιακής παρενόχλησης** και, όσο αστεία και αν είναι γι' αυτόν που τα έκανε ή για τα άτομα που τα είδαν, δεν φαίνονται καθόλου αστεία σε αυτούς που προσβάλλονται.

Η ψηφιακή παρενόχληση (cyberbullying) είναι **οποιαδήποτε επαναλαμβανόμενη πράξη εκφοβισμού, επιθετικότητας, παρενόχλησης, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς που πραγματοποιείται μέσω της χρήσης ψηφιακών συσκευών (Η/Υ, κινητών τηλεφώνων)**. Η ψηφιακή παρενόχληση αποτελεί अपαράδεκτη συμπεριφορά. Δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να παραβλέπεται ή να αγνοείται. Το φαινόμενο γνωρίζει έξαρση τον τελευταίο καιρό παγκοσμίως και δεν είναι λίγα τα περιστατικά και στη χώρα μας.

Το φαινόμενο του **cyberbullying** είναι περίπλοκο, καθώς μπορεί το "bullying" να έχει αντικαταστήσει, κατά μία έννοια, την παλιά «καζούρα» στα σχολεία. Παρ' όλα αυτά, έχει εντελώς διαφορετικά στοιχεία: ο ψηφιακός εκφοβισμός μοιάζει πολύ με τον απλό εκφοβισμό, αφού υπάρχει θύτης, θύμα και παρατηρητές. Έχει όμως και μερικές διαφορές, όπως:

- μπορεί να φτάσει σε πολύ λίγο χρόνο σε πολλούς παραλήπτες
- τα ηλεκτρονικά μηνύματα είναι σχεδόν αδύνατον να ελεγχθούν
- ο θύτης νιώθει ότι μπορεί να παραμείνει ανώνυμος
- Η έλλειψη προσωπικής επαφής με το θύμα κάνει το δράστη σκληρότερο
- το θύμα πλήττεται στο σπίτι και στον προσωπικό του χώρο.

Τα μέσα που χρησιμοποιούνται για την παρενόχληση μέσω διαδικτύου είναι:

- το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail)
- τα γραπτά μηνύματα (sms)
- μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media)
- δωμάτια επικοινωνίας (chat rooms)
- ιστολόγια (blogs)
- διαδικτυακά παιχνίδια (internet games)

Πως εκδηλώνεται το cyberbullying

Αυτοί που ασκούν εκφοβισμό, χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες για να παρενοχλήσουν, να απειλήσουν, να εκφοβίσουν, να δυσφημήσουν και, σε μερικές περιπτώσεις, να υποδυθούν τρίτους ή να υποκλέψουν την ταυτότητά τους. Μερικές από τις πιο κοινές μεθόδους είναι οι εξής:

- Αποστολή κειμένων, e-mail, ή άμεσων μηνυμάτων με προσβλητικό περιεχόμενο (σε instant messengers ή chatrooms)
- Η κακόβουλη δημοσίευση φωτογραφιών σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social networks), ιστολόγια (blogs) ή άλλες ιστοσελίδες με μοναδικό σκοπό την παρενόχληση
- Διάδοση φημών και ψευδών γεγονότων με σκοπό την δυσφήμιση σε τρίτους σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ιστολόγια, ιστοσελίδες κ.λπ.
- Ανώνυμες κλήσεις και μηνύματα με σκοπό τον φόβο και την ταραχή
- Χρήση του ονόματος ξένου χρήστη με σκοπό τη διάδοση φημών και ψεμάτων για κάποιον τρίτο (κλοπή ταυτότητας)
- Η δημιουργία ιστοσελίδων που στοχοποιούν συγκεκριμένα άτομα καλώντας άλλους να δημοσιεύσουν μηνύματα μίσους
- Η αποστολή ειδικών προγραμμάτων trojan horses (δούρειοι ίπποι) σκόπιμα για να δημιουργήσουν πρόβλημα, με την υποκλοπή κωδικών
- Εκφοβισμός στη διάρκεια ενός διαδικτυακού online παιχνιδιού.

Προφίλ Θύτη-Θύματος

Ο καθένας μας μπορεί να πέσει θύμα ψηφιακής παρενόχλησης. Μπορεί να γίνει και θύτης, ή, ακόμη πιο συχνά, να γίνει παρατηρητής. Η ψηφιακή παρενόχληση ίσως ελκύει παιδιά που δεν τα έχουν παρενοχλήσει ποτέ στην πραγματική ζωή και επειδή πιστεύουν ότι είναι ανώνυμα όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ή το κινητό τους. Θα μπορούσαν να κάνουν πράγματα που δεν θα διανοούνταν να τα διαπραξούν πρόσωπο με πρόσωπο, και να χρησιμοποιήσουν τις νέες τεχνολογίες για να αναστατώσουν εσκεμμένα ένα φίλο, έναν άγνωστο, ως κι ένα δάσκαλό τους. Πολλές φορές μπορεί ακόμα και να ενδώσουν στην πίεση συνομηλίκων τους και να προσωθήσουν ένα e-mail με εκφοβιστικό περιεχόμενο δικώς να αναλογιστούν τις συνέπειες.

Για ποιους λόγους μπορεί κάποιος να εκφοβίζει μέσω του Διαδικτύου;

- Η ανάγκη για επιβολή δύναμης
- Θυμός
- Ζήλια
- Διασκέδαση
- Ψυχολογική καταπίεση
- Λόγοι αντεκδίκησης
- Η ανάγκη για προσοχή

Πως αισθάνονται τα θύματα;

- Θυμό
- Αγανάκτηση
- Θλίψη
- Ντροπή
- Φόβο

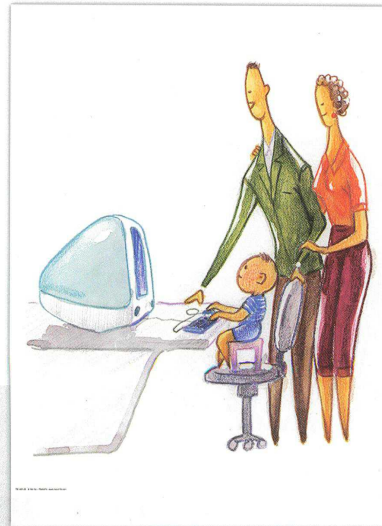


Συνέπειες

Το cyberbullying φαντάζει ίσως ως αθώο αστείο, μπορεί να έχει όμως πολύ σοβαρές συνέπειες όπως:

- Αποχή από τα μαθήματα
- Απότομη πτώση στις σχολικές επιδόσεις
- Εκτέλεση πράξεων αντίθετων με τον χαρακτήρα του παιδιού ή παράνομες πράξεις λόγω εκβιασμού
- Κατάθλιψη
- Αυτοκτονία

Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση της 13χρονης Megan από τις Η.Π.Α. που έπαυσε από κατάθλιψη και η οποία αυτοκτόνησε, όταν ο διαδικτυακός της φίλος Josh την «παράτησε». Αποδείχτηκε ότι ο φίλος ήταν στην πραγματικότητα η μητέρα μιας φίλης με την οποία η Megan είχε τσακωθεί.





Επίσης, στο www.facebook.com/help/215543298568604/, μπορείς να βρεις τη διαδικασία επαναφοράς «κλεμμένου» λογαριασμού facebook.

- **MySpace:** οδηγός ασφαλείας βρίσκεται στο www.myspace.com/safety.
- **Youtube:** εάν υπάρχει «ανεβασμένο» κάποιο κακόβουλο βίντεο, μπορείς να το αναφέρεις πατώντας την επιλογή «Report» που βρίσκεται κάτω από το βίντεο.
- **Instant messaging (MSN-Yahoo):** επιλέγοντας το «Help tab», θα ανοίξει πολλαπλές επιλογές, μια εκ των οποίων είναι το «Report Abuse».
- **Chatrooms:** στη συντριπτική πλειοψηφία τους, υπάρχουν ρυθμιστές (moderators) που είναι συνήθως πολύ αυστηροί με περιπτώσεις κακόβουλης επίθεσης. Καλό θα ήταν να επικοινωνήσεις μαζί τους μέσω e-mail, αναφέροντας το συγκεκριμένο πρόβλημα.



Η ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ ΟΛΩΝ ΜΑΣ

Μέτρα Προστασίας

- Προστασία προσωπικών δεδομένων από ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Περιορίζοντας τις διαθέσιμες πληροφορίες για τον εαυτό μας ή την οικογένειά μας, μειώνουμε τις πιθανότητες να πέσουμε θύματα αγνώστων δραστών.
- Δεν είναι σωστό να κάνουμε φίλους τους πάντες σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.
- Να συμπεριφέρεσαι στους άλλους online, όπως θα έκανες στην πραγματική ζωή. Αν κάποιος σε αντιμετωπίζει με αγένεια ή είναι απότομος, δεν είσαι υποχρεωμένος ν' απαντήσεις. Θα δει ότι δεν έχει αποτελέσματα και θα σταματήσει τα προσβλητικά μηνύματα. Αν όχι, και τα καταχρηστικά μηνύματα συνεχιστούν, ζήτη βοήθεια από έναν έμπιστο ενήλικα.
- Ποτέ μην ανοίγεις ένα μήνυμα από κάποιον που δεν γνωρίζεις.
- Διάγραψε περίεργα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνύματα κειμένου από ανθρώπους που δεν γνωρίζεις. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ζήτη συμβουλές από έναν έμπιστο ενήλικα.
- «Google yourself!». Χρησιμοποίησε μια μηχανή αναζήτησης ανά τακτά διαστήματα και πραγματοποίησε αναζήτηση με το όνομά σου ή το ψευδώνυμο που χρησιμοποιείς στο Διαδίκτυο. Έτσι θα μπορείς να εποπτεύεις την εικονική σου παρουσία.
- Δεν χρειάζεται να είσαι «πάντα συνδεδεμένος!» Αποσυνδέσου και κλείσε τον υπολογιστή. Δώσε στον εαυτό σου ένα διάλειμμα. Μην μένεις online για πάρα πολύ χρόνο.
- Βάλε τη φαντασία σου να δουλέψει όταν δημιουργείς κωδικούς πρόσβασης. Μην χρησιμοποιείς κωδικούς που εύκολα μπορεί κανείς να φανταστεί (ημερομηνία γέννησης κ.ά.)
- Αν δεις κάτι στο διαδίκτυο ή λάβεις ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μήνυμα κειμένου που σε κάνει να αισθανθείς άβολα, κλείστε τον υπολογιστή ή το τηλέφωνο και ζήτη συμβουλές από έναν αξιόπιστο ενήλικα.

#το_μέλλον_του_διαδικτύου
εκτιμήσεις και προβλέψεις



Η ΑΣΦΑΛΗΣ
ΠΛΗΓΗΣΗ
ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ
ΟΛΩΝ ΜΑΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
Cyber Crime Unit
Λ. Αλεξάνδρας 173, Αιματώκτισσι, Αθήνα, Τ.Κ. 11521
e-mail: ccu@cybercrimeunit.gov.gr
Τηλ: 11012, Fax: 2106476462

ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ
& ΔΙΩΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΣ



#το_μέλλον_του_διαδικτύου

εκτιμήσεις και προβλέψεις

Διαδίκτυο

Το διαδίκτυο αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο υπολογιστών στον κόσμο, το οποίο επιτρέπει την επικοινωνία και την ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ οποιωνδήποτε σημείων στον πλανήτη. Το διαδίκτυο έχει χαρακτηριστεί ως η μεγαλύτερη «εφεύρεση» όλων των εποχών, κατακτώντας ολόκληρη την υφήλιο μέσα σε μόλις μερικές δεκαετίες ζωής και αποτελώντας πλέον τη μεγαλύτερη οργανωμένη κοινωνία παγκοσμίως.

Το διαδίκτυο αποτελεί μια παράλληλη, “εικονική” παγκόσμια κοινότητα, η οποία καταλύει όλες τις κοινωνικές και πολιτιστικές διαχωριστικές γραμμές που υπάρχουν στον πραγματικό κόσμο και που τα παραδοσιακά μέσα επικοινωνίας αδυνατούν να ξεπεράσουν. Το διαδίκτυο, σε αντίθεση με τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης και επικοινωνίας, καθιστά δυνατή τη ζωντανή αμφίδρομη επικοινωνία και δίνει τη δυνατότητα της άμεσης συμμετοχής σε όλους τους χρήστες με την ελεύθερη επιλογή λήψης, παροχής και διάχυσης της πληροφορίας. Καταλύοντας τα σύνορα και εκμηδενίζοντας τις αποστάσεις, το διαδίκτυο φαίνεται να κλίνει την πλάστιγγα πλέον εμφανώς υπέρ των επικοινωνιών στην αιώνια διαμάχη μεταξύ των μεταφορών και των επικοινωνιών.



Ιστορική αναδρομή

Το διαδίκτυο αριθμεί θεωρητικά μόλις λίγες δεκαετίες ζωής, στις οποίες γνώρισε εκρηκτική ανάπτυξη και αποτέλεσε το σημαντικότερο στοιχείο μετεξέλιξης της ανθρωπότητας από τη βιομηχανική εποχή στην εποχή της πληροφορίας και την ψηφιακή επανάσταση. Σημαντικοί σταθμοί στην εξέλιξη αυτή υπήρξαν οι εξής:

- **1969:** Δημιουργείται το ARPANET, ο πρόγονος του σημερινού διαδικτύου, στο οποίο συμμετείχαν 4 μίνι υπολογιστές από αντίστοιχα ακαδημαϊκά ιδρύματα των Η.Π.Α., οι οποίοι συνδέθηκαν με ταχύτητες έως 50kbrps.
- **1972:** Συστήνεται στο κοινό η ιδέα του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, όταν το ARPANET αριθμεί πλέον 23 διασυνδεδεμένους υπολογιστές.
- **1974:** Δημοσιεύεται από τους V. Cerf και B. Kahn, η πρώτη μελέτη για το πρωτόκολλο TCP (Transmission Control Program) το οποίο επιτρέπει την επικοινωνία μεταξύ διαφορετικών δικτύων υπολογιστών.
- **1974:** Εγκαινιάζεται το Telnet, η πρώτη εμπορική εκδοχή του ARPANET.
- **1982:** Χρησιμοποιείται για πρώτη φορά ο όρος «Internet», που ορίζει ένα συνδεδεμένο σύνολο από δίκτυα τα οποία χρησιμοποιούν το πρωτόκολλο TCP/IP.
- **1986:** Δημιουργείται το Nation Science Foundation Net (NSFNET), το οποίο διασυνδέει όλα τα πανεπιστημιακά ιδρύματα των Η.Π.Α.
- **1990:** Λειτουργεί ο πρώτος πάροχος διαδικτύου με το όνομα «The World comes on-line (world.std.com)» που προσφέρει σύνδεση στο διαδίκτυο μέσω τηλεφώνου.
- **1990:** Η Ελλάδα συνδέεται στο διαδίκτυο μέσω του δικτύου NSFNET.
- **1991:** Το CERN παρουσιάζει το World Wide Web, το οποίο συσπίνει στο κοινό την ιδέα της χρήσης του διαδικτύου για την παροχή πληροφορίας μέσω ιστοσελίδων υπερκειμένου (hypertext).
- **1993:** Παρουσιάζεται ο πρώτος web browser (Mosaic) από την εταιρεία National Center for Supercomputing Applications (NCSA).

- **1994:** Προσφέρονται για πρώτη φορά τραπεζικές υπηρεσίες μέσω του διαδικτύου (Stanford Federal Credit Union).
- **1996:** Διατίθεται στην αγορά το πρώτο κινητό με πρόσβαση στο διαδίκτυο (Nokia 9000 Communicator) και βάρους 397γρ.!
- **2008:** Το Google ανακοινώνει ότι ο κατάλογός του ξεπέρασε το 1 τρισεκατομμύριο URLs.

Η εικόνα σήμερα

Από τους 4 υπολογιστές που αριθμούσε αρχικά το ARPANET μπορεί κανείς να διαπιστώσει τη γιγαντιαία εξάπλωση του διαδικτύου εξετάζοντας τα αντίστοιχα σημερινά νούμερα. Το 2012, οι χρήστες του διαδικτύου ξεπερνούν τα 2 δισεκατομμύρια παγκοσμίως, ποσοστό το οποίο αντιστοιχεί στο 30,2% του παγκόσμιου πληθυσμού. Αντίστοιχα, το ποσοστό στην Ευρώπη ανέρχεται σε 58,3% και στη Β. Αμερική σε 78,3%, με την αύξηση των χρηστών παγκοσμίως τα τελευταία 10 χρόνια να ξεπερνά το 450%.

Ο παγκόσμιος ιστός (World Wide Web) αριθμεί πλέον περίπου 50 δισεκατομμύρια ιστοσελίδες. Τα κοινωνικά δίκτυα αναπτύσσονται με ταχύτατους ρυθμούς, με το Facebook να κατέχει την πρώτη θέση, ξεπερνώντας το 1 δισεκατομμύριο χρήστες, και το YouTube να φτάνει τις 1 τρισεκατομμύριο αναπαραγωγές βίντεο.

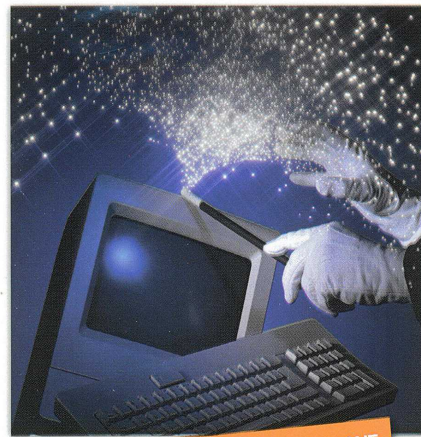
Αντίστοιχη εικόνα παρουσιάζει η ανάπτυξη του διαδικτύου και στην Ελλάδα. Οι χρήστες του διαδικτύου ξεπερνούν τα 5 εκατομμύρια (>50% του πληθυσμού)



παρουσιάζοντας αύξηση την τελευταία δεκαετία >250%. Αντίστοιχα, οι ευρυζωνικές συνδέσεις ξεπερνούν τις 2.500.000 και οι χρήστες του Facebook πλησιάζουν τα 4 εκατομμύρια. Ενδιαφέρον είναι ότι στις ηλικίες 13-24, το ποσοστό χρήσης αγγίζει το 90%, γεγονός που φανερώνει την περαιτέρω ραγδαία εξέλιξη του διαδικτύου.

Τα θετικά του διαδικτύου με τη σημερινή μορφή του είναι πολλά και ποικίλα, παρέχοντας μια πληθώρα υπηρεσιών που καλύπτει ένα μεγάλο εύρος των καθημερινών αναγκών:

- Γνώση
- Εκπαίδευση
- Πληροφορίες
- Επικοινωνία
- Ενημέρωση
- Ψυχαγωγία
- Διασκέδαση
- Αγορές
- Ταξίδια



Η ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ ΟΛΩΝ ΜΑΣ

Τι είδαμε την περασμένη δεκαετία

Την περασμένη δεκαετία, μια σειρά τεχνολογικών εξελίξεων και κοινωνικών τάσεων καθιέρωσαν τη σημερινή μορφή του διαδικτύου. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτέλεσαν τα εξής:

Social Media: Σημαντικότερο σημείο στην εξέλιξη του διαδικτύου την περασμένη δεκαετία αποτέλεσε αναμφίβολα η κεραική ανάπτυξη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Video sharing: Με την ευρυζωνικότητα να είναι διαθέσιμη σε κάθε σπίτι και τις ταχύτητες να αυξάνονται σημαντικά, κατέστη πρακτικά εφικτό το video sharing, το οποίο - με πρωτοστάτη το YouTube και τις υπηρεσίες του έγινε κομμάτι της καθημερινότητας.

Mobile Internet – 3G – smartphones: Πολύ σημαντική εξέλιξη αποτέλεσε τεχνολογικά και η δυνατότητα σύνδεσης στο διαδίκτυο από τις συσκευές κινητών τηλεφώνων, που επέτρεψε στους χρήστες του διαδικτύου να συνδέονται από κάθε μέρος και με κάθε συσκευή.

Online gaming: Τεράστια ανάπτυξη γνώρισαν και τα διαδικτυακά παιχνίδια, κερδίζοντας πολύ γρήγορα μεγάλο αριθμό χρηστών. Τεράστιοι εικονικοί κόσμοι προσελκύουν καθημερινά ένα μεγάλο ποσοστό χρηστών, με κάποια από τα διαδικτυακά παιχνίδια να ξεπερνούν τους 1.0 εκατομμύρια χρήστες.

Internet radio: Το κλασικό ραδιόφωνο μεταλλάχθηκε σε μεγάλο βαθμό σε διαδικτυακό, κερδίζοντας πολλούς θαυμαστές και καταλύοντας τα σύνορα της μετάδοσης παγκοσμίως.

Blogs: Τα ιστολόγια αποτέλεσαν ένα από τα τελευταία trends της περασμένης δεκαετίας, δίνοντας βήμα σε όλους για έκφραση και κερδίζοντας καθημερινά εκατομμύρια θαυμαστές.

Τι αναμένουμε να δούμε την επόμενη δεκαετία

Με βάση τις προηγούμενες εξελίξεις, τα δείγματα τα οποία έχουν παρουσιαστεί, και την τάση για ανάπτυξη, η επόμενη δεκαετία αναμένουμε να μας παρουσιάσει νέες καινοτόμες λύσεις και υπηρεσίες. Ας ρίξουμε μια ματιά στο μέλλον, σε ορισμένα από τα θέματα που αναμένεται να μας καταπλήξουν τα επόμενα χρόνια:

Cloud: Το cloud έχει ήδη κάνει αισθητή την παρουσία του στην παγκόσμια αγορά ανοίγοντας νέους δρόμους στην πρόσβαση σε δεδομένα και υπηρεσίες. Η πληροφορία πλέον καθίσταται προσβάσιμη από οποιοδήποτε σημείο και από οποιαδήποτε συσκευή έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο, και οι υπηρεσίες δεν απαιτούν εγκατάσταση, με αποτέλεσμα οι απαιτήσεις για υπολογιστική ισχύ να μειώνονται τόσο για τους ιδιώτες όσο και για τις εταιρείες. Την επόμενη δεκαετία, περιμένουμε ολοένα και περισσότερες υπηρεσίες να μετακινηθούν στο «σύννεφο», και την παρουσίαση online λειτουργικών συστημάτων, κειμενογράφων και άλλων εργαλείων καθημερινής χρήσης, τα οποία θα διατίθενται αποκλειστικά ως cloud services.

3D Internet: Με τις τεχνολογίες των monitors να υποστηρίζουν ήδη 3D προβολή, αναμένεται σύντομα το διαδίκτυο να διαθέτει 3D ιστοσελίδες και εφαρμογές, και τα 3D objects να αντικαταστήσουν τα σημερινά video και φωτογραφίες, δίνοντας ένα νέο πρόσωπο στο διαδίκτυο.

IPTV: Όλες οι νέες συσκευές τηλεόρασης διαθέτουν σύνδεση στο διαδίκτυο και οι υπηρεσίες broadcasting μέσω διαδικτύου καλύπτουν πλέον πλήρως τις ανάγκες για μετάδοση εικόνας. Με βάση τα παραπάνω και ακολουθώντας το ραδιόφωνο, έχοντας ήδη τα πρώτα δείγματα στην αγορά, η τηλεόραση αναμένεται να μεταλλαχθεί ίσως και εξολοκλήρου σε Internet TV.

E-learning – τηλεεργασία: Δύο εφαρμογές του διαδικτύου που βρίσκονται πολύ καιρό σε αναμονή, αναμένεται να έλθουν στο προσκήνιο, μειώνοντας τα κόστη μετακίνησης και τα κόστη συντήρησης των εταιρειών.

Νανοτεχνολογία: Η νανοτεχνολογία ήδη βρίσκει εφαρμογή σε πάρα πολλούς τομείς και τα τελευταία πειράματα δείχνουν ότι συσκευές όπως οι μοριακοί υπολογιστές δεν αποτελούν πλέον άπιαστο όνειρο. Δεν αποκλείεται, λοιπόν, πολύ σύντομα οι χρήστες να διαθέτουν πανίσχυρους υπολογιστές σε ένα ρολόι χειρός ή ένα απλό ακουστικό.

Πλήρης διασύνδεση: Ακολουθώντας την πρόβλεψη του Bill Gates («Every device in the world will be connected») και με το IPv6 να τίθεται ήδη σε εφαρμογή σε ορισμένες χώρες της Ευρώπης, σύντομα όλες οι συσκευές θα διασυνδεθούν σε ένα υπερδίκτυο, το οποίο θα περιλαμβάνει τις οικιακές ηλεκτρικές συσκευές, τα αυτοκίνητα, τα κινητά τηλέφωνα και κάθε φορητή ή οικιακή συσκευή.

4G 5G και πέρα: Ήδη από το 2009, το 4G είναι πραγματικότητα. Με τις εξελίξεις στον τομέα mobile broadband να καλπάζουν, οι επόμενες γενιές κινητών δικτύων δεν θα αργήσουν να ακολουθήσουν.

#νομοθεσία_στο_διαδίκτυο

δυνατότητες και ιδιαιτερότητες
της εφαρμογής του νόμου ηλεκτρονικά



Η ΑΣΦΑΛΗΣ
ΠΛΗΡΗΣ
ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ
ΟΛΩΝ ΜΑΣ



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
Cyber Crime Unit
Λ. Αλεξάνδρας 173, Αμπελόκηποι, Αθήνα, Τ.Κ. 11521
e-mail: ccu@cybercrimeunit.gov.gr
Τηλ.: 11012, Fax: 2106476462

ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ
& ΔΙΩΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΣ



#νομοθεσία_στο_διαδίκτυο

δυνατότητες και ιδιαιτερότητες της εφαρμογής του νόμου ηλεκτρονικά

Στην ελληνική νομοθεσία δεν υπάρχει νόμος που να αναφέρεται αποκλειστικά σε θέματα διαδικτύου και να ρυθμίζει τη συμπεριφορά των χρηστών του διαδικτύου από άποψη Ποινικού Δικαίου. Τα ηλεκτρονικά εγκλήματα μπορούν να διακριθούν σε 3 κατηγορίες:

- Σε εγκλήματα που διαπράττονται τόσο σε κοινό περιβάλλον όσο και στο διαδίκτυο (π.χ. συκοφαντική δυσφήμιση).
- Σε εγκλήματα που διαπράττονται μόνο σε περιβάλλον ηλεκτρονικών υπολογιστών (computer crimes).
- Σε γνήσια εγκλήματα του κυβερνοχώρου με την έννοια της ποινικοποίησης της συμπεριφοράς που έχει σχέση αποκλειστικά με τον κυβερνοχώρο (cybercrimes).

Σχετική Νομοθεσία

Ποινικός Κώδικας

- Άρθρο 292^Α «Εγκλήματα κατά της ασφάλειας των τηλεφωνικών επικοινωνιών»
- Άρθρο 348^Α «Πορνογραφία Ανηλικίων»
- Άρθρο 348^Β «Προσέλευση παιδιών για γενετήσιους λόγους»
- Άρθρο 361 «Εξύβριση»
- Άρθρο 362 «Δυσφήμιση»
- Άρθρο 361 «Συκοφαντική δυσφήμιση»
- Άρθρο 370 «Παραβίαση του απορρήτου των επιστολών»
- Άρθρο 370^Α «Παραβίαση του απορρήτου της τηλεφωνικής επικοινωνίας και της προφορικής συνομιλίας»
- Άρθρο 370^Β «Παραβίαση στοιχείων ή προγραμμάτων υπολογιστών που θεωρούνται απόρρητα»
- Άρθρο 370^Γ «Παράνομη αντιγραφή ή χρήση προγραμμάτων υπολογιστών και παράνομη πρόσβαση σε δεδομένα υπολογιστών»
- Άρθρο 385 «Εκβίαση»
- Άρθρο 386^Α «Απάτη με υπολογιστή»

Νόμοι και Προεδρικά Διατάγματα

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ – ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

Νόμος 2867/2000 «Οργάνωση και λειτουργία του Τομέα των Τηλεπικοινωνιών»

Νόμος 3431/2006 «Περί ηλεκτρονικών επικοινωνιών και άλλες διατάξεις»

Νόμος 3783/2009 «Ταυτοποίηση των κατόχων και χρηστών εξοπλισμού και υπηρεσιών κινητής τηλεφωνίας και άλλες διατάξεις»

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Νόμος 2121/1993 «Πνευματική ιδιοκτησία, συγγενικά δικαιώματα και πολιτιστικά θέματα»

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Νόμος 2472/1997 «Προστασία του ατόμου από την επεξεργασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα»

Νόμος 3471/2006 «Προστασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα και της ιδιωτικής ζωής στο τομέα των ηλεκτρονικών επικοινωνιών και τροποποίηση του Ν. 2472/97»

ΠΑΙΓΝΙΑ

Νόμος 4002/2011 «Ρύθμιση της αγοράς παιγνίων»

ΑΠΟΡΡΗΤΟ ΤΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ

Νόμος 2225/1994 «Για την προστασία της ελευθερίας της ανταπόκρισης και επικοινωνίας», όπως έχει τροποποιηθεί έως σήμερα.

Νόμος 3674/2008 «Ενίσχυση του θεσμικού πλαισίου διασφάλισης του απορρήτου της τηλεφωνικής επικοινωνίας και άλλες διατάξεις»

Π.Δ. 47/2005 «Διαδικασίες, καθώς και τεχνικές και οργανωτικές εγγυήσεις για την άρση του απορρήτου των επικοινωνιών και τη διασφάλισή του»

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

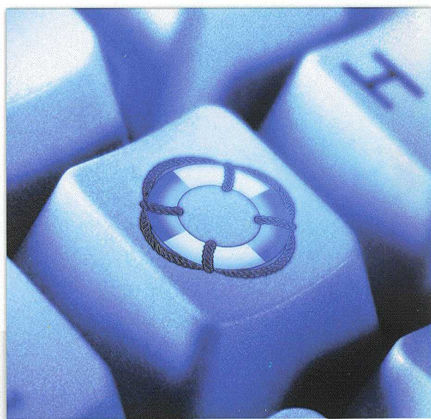
Νόμος 3917/2011 «Διατήρηση δεδομένων που παράγονται ή υποβάλλονται σε επεξεργασία, σε συνάρτηση με την παροχή διασέσιμων στο κοινό υπηρεσιών ηλεκτρονικών επικοινωνιών ή δημόσιων δικτύων επικοινωνιών, χρήση συστημάτων επιτήρησης με τη λήψη ή καταγραφή ήχου ή εικόνας σε δημόσιους χώρους και συναφείς διατάξεις»

Σύμφωνα με τον ανωτέρω νόμο, οι εταιρείες παροχής υπηρεσιών διαδικτύου ΔΕΝ διατηρούν στοιχεία συνδρομητών και δεδομένα που αντιστοιχούν και σε ηλεκτρονικά ίχνη, πέραν του διαστήματος των δώδεκα (12) μηνών από την ημερομηνία της επικοινωνίας.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ

Π.Δ. 150/2001: «Ηλεκτρονικές υπογραφές»

Π.Δ. 131/2003: «Ηλεκτρονικό εμπόριο κ.λπ.»



Γνωμοδοτήσεις

-Υπ' αριθμ. 9 από 29-06-2009 Γνωμοδότηση του Εισ. Α.Π. κ. Γ. Σανιδά, όπου διασαφηνίστηκε ότι: 1) Το απόρρητο των επικοινωνιών **δεν καλύπτει** α) την **επικοινωνία μέσω του διαδικτύου (Internet)** και β) τα **εξωτερικά στοιχεία της επικοινωνίας (ονοματεπώνυμο και λοιπά στοιχεία συνδρομητών, αριθμούς τηλεφώνων, χρόνο και τόπο κλήσεως, διάρκεια συνδιάλεξης κ.λπ.)**. 2) Οι εισαγγελικές, ανακριτικές και προανακριτικές αρχές, πολύ δε περισσότερο τα Δικαστικά Συμβούλια και τα Δικαστήρια, **δικαιούνται να ζητούν από τους παρόχους των υπηρεσιών επικοινωνίας μέσω του διαδικτύου (Internet) τα ηλεκτρονικά ίχνη μιας εγκληματικής πράξης, την ημεροχρονολογία και τα στοιχεία του προσώπου στο οποίο αντιστοιχεί το ηλεκτρονικό ίχνος**, από τους λοιπούς δε παρόχους των υπηρεσιών επικοινωνίας **τα «εξωτερικά στοιχεία» της επικοινωνίας και ο πάροχος υποχρεούται να τα παραδώσει χωρίς να είναι αναγκαίο να προηγηθεί άδεια κάποιας Αρχής και ίδια της ΑΔΑΕ**. 3) Η Αρχή Διασφάλισης του Απόρρητου των Επικοινωνιών, αλλά και οποιαδήποτε άλλη Ανεξάρτητη Αρχή, ούτε νομιμοποιείται ούτε δικαιούται να ελέγξει με οποιονδήποτε τρόπο, ομέσως ή εμμέσως, το εάν η περί άρσεως ή μη του απόρρητου απόφαση των οργάνων της Δικαιοσύνης είναι σύμφωνη ή όχι.

-Υπ' αριθμ. 12/2009 Γνωμοδότηση του Εισαγγελέα Α.Π. κ. Ι. Τέντε, όπου παγιώθηκε η θέση της Εισαγγελίας του Αρείου Πάγου στο συγκεκριμένο ζήτημα. Ειδικότερα, στην εν λόγω τελευταία επί του θέματος Γνωμοδότηση αναφέρονται τα εξής ενδιαφέροντα: **α)** «...Οι περιπτώσεις που ενδιαφέρουν στο προκείμενο, ήτοι οι περιπτώσεις στις οποίες οι ανακριτικές αρχές για τη εντόπιση του δράστη εξυμβριστικών, συκοφαντικών, απειλητικών, εκβιαστικών τηλεφωνικών κλήσεων ή μηνυμάτων, κατά την διενέργεια προκαταρκτικής εξετάσεως, προανακρίσεως ή κυρίως ανακρίσεως, κατόπιν εγκλήσεως κατά κανόνα του παθόντος, δέκτη των εν λόγω κλήσεων κ.λπ., ζητούν την ανακοίνωση εκ μέρους των παρόχων υπηρεσιών ηλεκτρονικών επικοινωνιών στοιχείων σχετικών με την ταυτότητα ή τη θέση της συνδέσεως ή του χρήστη, εκφρεύλων του προστατευτικού πεδίου της διατάξεως του άρθρου 19§1 του Συντάγματος. Στις προαναφερόμενες περιπτώσεις δεν πρόκειται για επικοινωνία ή ανταπόκριση κατά την έννοια της συνταγματικής διατάξεως. Οι επαφές αυτές ως εκ του σκοπού και του περιεχομένου τους, το οποίο είναι ευθέως εγκληματικό (Καρφός, Ποινικό Δικονομικό Δίκαιο αριθ. 705), αφενός δεν αντιστοιχούν «ανταλλαγή απόψεων, διανοημάτων κ.λπ.» και, αφετέρου, δεν γίνονται στο πλαίσιο σχέσεως οικειότητας και εμπιστευτικότητας (Χρυσόγονος, ανωτ. σελ. 260, Τσακυράκης, ανωτ. σελ. 997, 998).

Επομένως, δεν συντρέχει ο δικαιολογητικός λόγος προστασίας του απορρήτου, δηλαδή η διαφύλαξη του προσώπου από τον κίνδυνο παραβίασεως της εν ευρεία έννοια προσωπικής ελευθερίας του και της παγιδεύσεώς του με την έκθεσή του σε κάθε είδους συνέπειες από τυχάν υπερβολικές και αστόχαστες εκφράσεις κατά την ιδιωτική και εμπιστευτική επικοινωνία του, και, κατ' ακολουθίαν, η επικοινωνία αυτού του είδους δεν προστατεύεται ως τιαύτη από το Σύνταγμα και, συνακολούθως, από τη διάταξη του άρθρου 4§1 του Ν. 3471/2006. β) Συνεπώς προς τα ανωτέρω, οι ανακριτικές αρχές, ανταποκρινόμενες στο προστατευτικό καθήκον του Κράτους, εκδηλούμενο ως θετική υποχρέωση αυτού προς διασφάλιση της ανεμπόδιστης και αποτελεσματικής ασκήσεως των δικαιωμάτων του ατόμου, κατ' άρθρο 25§1 του Συντάγματος, και ενεργούσες σύμφωνα με τη συνταγματική επιταγή για παροχή έννομης προστασίας (άρθρο 20 του Συντάγματος) και τιμωρήσεως των εγκλημάτων (άρθρα 96§1 και 87§1 του Συντάγματος) μπορούν, στα πλαίσια του δικαιώματός τους να συγκεντρώνουν τα αναγκαία αποδεικτικά στοιχεία για τη βεβαίωση του εγκλήματος (άρθρα 251, 239§§ 1-2 και 248 ΚΠΔ), να ζητούν τα προαναφερόμενα στοιχεία, χωρίς την προηγούμενη τήρηση της διαδικασίας άρσεως του απορρήτου του εκτελεστικού της διατάξεως του άρθρ. 19§1 εδ. β' του Συντάγματος Ν. 2225/1994, αφού, όπως ελέχθη, δεν πρόκειται για απόρρητο. γ) Είναι αυτονόητο ότι πρέπει να διενεργείται κυρία ανάκριση ή προκαταρκτική εξέταση ή προανάκριση μετά από παραγγελία εισαγγελέα, καθώς και ότι ο τακτικός ανακριτής ή ο παραγγέλλων εισαγγελέας, σύμφωνα με βασική αρχή ισχύουσας επί των ανακρίσεων, θα ζητήσει τα στοιχεία για τα οποία γίνεται λόγος αφού, μετά τήρηση των αρχών της αναλογικότητας, κρίνει ότι, βάσει των στοιχείων που μέχρι τη στιγμή εκείνη διαθέτει, είναι δυνατόν να υποτεθεί ευλόγως ότι μόνο με αυτό το μέσο θα γίνει δυνατή η βεβαίωση του εγκλήματος και η ανακάλυψη του δράστη (Καρράς, ανωτ., αριθ. 44)...».

-Υπ' αριθμ. 9/2011 Γνωμοδότηση του Εισαγγελέα Α.Π. κ. Α. Κατσιρώδη (επιβεβαιώνει τα προαναφερόμενα)
-Υπ' αριθμ. 5058 από 14-12-2012 Γνωμοδότηση - παραγγελία του Εισαγγελέα Α.Π. κ. Ι. Τέντε.

Αποφάσεις

ΑΠΟΦΑΣΗ 592/2012 από 03-02-2011 (ΦΕΚ Β' 593 2011): «Κανονισμός Διαχείρισης & Εκχώρησης Ονομάτων Χώρου (Domain Names) με κατάληξη ".gr"»

Συνθήκες

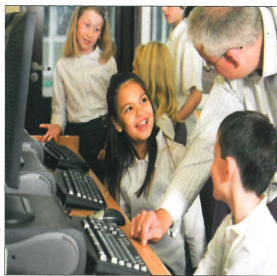
Συνθήκη της Βουδαπέστης:

Για την αντιμετώπιση του ηλεκτρονικού εγκλήματος, είναι απαραίτητη η διακριτική συνεννόηση και η εκπόνηση μιας αναλυτικής και αποτελεσματικής στρατηγικής. Ο στόχος αυτός επετεύχθη στο Συνέδριο για το Ηλεκτρονικό Έγκλημα (Convention on Cybercrime), που έγινε το 2001 στη Βουδαπέστη και όλα τα συμπεράσματα του οποίου αποκρυσταλλώνονται στη Συνθήκη που υπεγράφη μετά το πέρας των εργασιών του, στις 23/11/2001.

Στη Συνθήκη της Βουδαπέστης, την οποία υπέγραψαν 26 υπουργοί Ευρωπαϊκών κρατών, μεταξύ των οποίων και της Ελλάδας, υπάρχουν επεξηγήσεις και ρυθμίσεις για όλα τα ηλεκτρονικά εγκλήματα.

Η συνθήκη αυτή έχει υπογραφεί μεν από την Ελλάδα, πλην όμως δεν έχει ενταχθεί, με την ψήφιση σχετικού νόμου, στο ελληνικό Δίκαιο μέχρι σήμερα. Στη συνθήκη αυτή τονίζεται η αναγκαιότητα της διεθνούς συνεργασίας μεταξύ των κρατών για την καταπολέμηση του ηλεκτρονικού εγκλήματος και γίνεται το πολύ σημαντικό θέμα της αρμοδιότητας και της δικαιοδοσίας των δικαστηρίων σχετικά με τα εγκλήματα αυτά.





Θετικά Διαδικτύου

Το Διαδίκτυο είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο, αρκεί να το χειρίζεστε με ασφάλεια. Χρησιμοποιήστε το Διαδίκτυο για να βρείτε πληροφορίες, καθώς αποτελεί ανεξάντλητη πηγή γνώσης. Οι μηχανές αναζήτησής σας επιτρέπουν να ηλεκτρολογήσετε λέξεις κλειδιά, ανάματα ή ημερομηνίες και να λάβετε links σχετικά με το θέμα που σας ενδιαφέρει. Έχετε, επιπλέον, τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε νέες μορφές εκπαίδευσης (e-learning). Τα chat rooms (εξονκικά δωμάτια επικοινωνίας) και οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter, Hi5) είναι οι πιο δημοφιλείς τρόποι για on-line επικοινωνία με φίλους. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε και τα προγράμματα άμεσων μηνυμάτων (MSN, Skype).

Προσοχή όμως! Πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο μεταξύ ατόμων που ήδη γνωρίζονται μεταξύ τους. Έχετε τη δυνατότητα πλέον να ενημερώνεστε και διαδικτυακά για ό,τι συμβαίνει στον κόσμο και τη χώρα σας (ηλεκτρονικές εφημερίδες/ρόδico). Το Διαδίκτυο σας επιτρέπει να ταξιδέψετε, κάνοντας on-line κρατήσεις εισιτηρίων και ξενοδοχείων, ακόμα και να κάνετε τα ψώνια σας με ένα απλό «κλικ». Τα διαδικτυακά παιχνίδια κάνουν το Διαδίκτυο διασκεδαστικό! Μπορείτε να παίξετε με τους φίλους σας και τους γονείς σας, και ιδανικά να βρείτε ένα παιχνίδι που να συνδυάζει την ψυχαγωγία με τη μάθηση. Με τη βοήθεια των γονιών σας και του Διαδικτύου μπορείτε να ανακαλύψετε καινούργια πράγματα, να διευρύνετε τους ορίζοντές σας και, γιατί όχι, να ξεδιπλώσετε τα ταλέντα σας!

[ΝΑΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ!]

Επικοινωνία

Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
Cyber Crime Division
Λ. Αλεξάνδρου 173,
Αμπελόκηποι, Αθήνα, ΤΚ. 11521
e-mail: ccu@cybercrimeunit.gov.gr
Τηλ.: 11012. Fax: 2106476462

Βρείτε μας στα:
www.cybercrime.gov.gr
www.facebook.com/cybercrime.gov.gr

Χρήσιμα Links

Χρήσιμες συμβουλές από τη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος:
www.astynotia.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=135&Itemid=128&lang=el

Ανοικτή γραμμή για το παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο:
www.safeline.gr

Ελληνικός κόμβος ασφαλιού δικτύου:
www.safelinetel.gr

Οργανισμός προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών:
<http://www.wamcgo.gr>

Ελληνικό φόρουμ για τους:
<http://www.watous.gr/forum/>

Συμβουλές ασφαλείας για online chatting:
<http://www.chatlanger.com>

Ιστότοπος από την Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος:
www.cyberkid.gr

Χορηγοί

Bold Ogilvy & Mather



Το Internet κρύβει και κινδύνους.

Μάθε πώς μπορείς να τους αναγνωρίσεις και να προστατευτείς
εξέλιξη ή τους δικούς σου από το cyber-bullying,
την κλοπή προσωπικών δεδομένων και άλλους κινδύνους.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ
CYBER CRIME DIVISION
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Κίνδυνοι

Όλο και περισσότεροι Έλληνες μπαίνουν πλέον στο Internet! Οι πιο έμπειροι είναι υποψιασμένοι για τη σκοτεινή πλευρά του Διαδικτύου, αλλά δυστυχώς οι περισσότεροι την αγνοούν ακόμα... Κι όμως το ηλεκτρονικό έγκλημα έχει πλέον μπει για τα καλά στη ζωή μας και αυξάνεται με ραγδαίους ρυθμούς.

Cyber Bullying

Αποστολή κειμένων e-mail με προσβλητικά περιεχόμενα, κακόβουλη δημοσίευση φωτογραφιών σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης-ιστολόγια, διάδοση ψευδών γεγονότων, ανώνυμες κλήσεις και μηνύματα με σκοπό την πρόκληση φόβου και ταράχης.



Παιδική πορνογραφία

Άτακτα κάθε λογής, ακόμα και υπερανάποσης υποψόφις, φαινomenικά φιλήσυκα και ευυπόληπτα, εκμεταλλεύονται τη θέση και τη σχέση τους με παιδιά, προκειμένου να εκπονήσουν το αρρωστημένο πάθος τους.

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Στην Υψηλότητα μας προσφέρονται καθημερινά άτομα, τα προσωπικά δεδομένα των οποίων έχουν δημοσιοποιηθεί παρανόμως σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, hi5 κ.λπ.), με μοναδικό σκοπό τον εξευτελισμό, την απειλή ή τον εξαναγκασμό σε κάποια πράξη ή παράλειψη.



Αυτοκτονίες

2006-2011: 400 νέοι συνάνθρωποι μας προσπάθησαν να αυτοκτονήσουν με διάφορους τρόπους, εκφραζόμενος την επιθυμία τους αυτή μέσω του Διαδικτύου.

Διακίνηση-πειρατεία λογισμικού

Η παράνομη χρήση πνευματικής εργασίας άλλων, χωρίς ρητή αναφορά στο δημιουργό της, συνιστά κλητή πνευματικής ιδιοκτησίας και αξιόμιμη!



Χρήσιμες Συμβουλές

1. Ενήμερωση

Το Διαδίκτυο αποτελεί ένα από τα θαύματα του σύγχρονου κόσμου. Δίνει σε πραγματικό χρόνο πρόσβαση σε πληροφορία, γνώση αλλά και ψευδαγνία. Κάθε χρήστης του πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι ο παγκόσμιος ιστός δεν διαφέρει σε τίποτα από μια κοινωνία. Οι πληροφορίες που παρουσιάζονται στο Διαδίκτυο, δεν είναι πάντα έγκυρες. Παρόλο αυτά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο για να αποκτήσετε ασφαλείς και έγκυρες πληροφορίες με ενημερωτικό και εκπαιδευτικό όφελος.



2. Ασφάλεια

Ενημερώνετε τα προγράμματα πλοήγησης και το λειτουργικό σύστημα τακτικά. Εγκαταστήστε πρόβλεπα λογισμικά ασφαλείας (antivirus, antispyware) καθώς και προγράμματα-επίσημα ασφαλείας (firewall) που ελέγχουν εισερχόμενες και εξερχόμενες πληροφορίες από τον υπολογιστή σας και προλαμβάνουν τη διάδοσή των και ανεπιθύμητων εφαρμογών, των οποίων η εγκατάσταση δεν γίνεται συνειδητά. Ενεργοποιήστε τα ενσωματωμένα χαρακτηριστικά του προγράμματος πλοήγησης που χρησιμοποιείτε, για την προστασία σας στο Διαδίκτυο. Αυτό συνήθως βρίσκεται στην ενότητα «Εργαλεία» (Tools) και την υποενότητα «Επιλογές» (Internet Options).

3. Προστασία

Κάποιοι λογαριασμούς e-mail λαμβάνουν συχνά διαφημιστικά ή παραπληρωματικά μηνύματα από άγνωστους, που περιέχουν μολυσμένο αρχείο με ιούς, διαφημιζόμενα ακατάλληλα και παράνομα περιεχόμενα ή αποσκοπούν στην εξαπάτηση των χρηστών με στόχο την απόκτηση ευαίσθητων-προσωπικών πληροφοριών και στην εγκατάσταση κακόβουλου λογισμικού με δυσόρεστες συνέπειες (Phishing). Βεβαιωθείτε ότι στους λογαριασμούς e-mail έχετε ενεργοποιήσει στο μινιμότερο επίπεδο το φίλτρο για τα ανεπιθύμητα μηνύματα και μην ανοίγετε ποτέ συνημμένα αρχεία που έχετε λάβει από αγνώστους. Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε κωδικούς που μπορεί εύκολα να τους μαντέψει κάποιος (σημαδιακές ημερομηνίες, ακολουθίες γραμμάτων ή κύρια ανάματα). Ένας ασφαλής κωδικός καλό είναι να περιλαμβάνει έξι έως οκτώ χαρακτήρες και ιδανικά συνδυασμό πεζών-κεφαλαίων. Διατηρείτε αντίγραφο ασφαλείας (Backup) για όσα αρχεία κρίνετε σημαντικά!



4. Σωστή χρήση

Συμφωνείτε ότι η ανταλλαγή αρχείων δεν είναι παράνομη και το λογισμικό που χρησιμοποιείτε δεν θα λειτουργήσει ως «Δούρειος Ήλιος» για να αποκτήσει ένας τρίτος πρόσβαση στον υπολογιστή. Πρέπει τα πνευματικά δικαιώματα προκειμένου να αποφύγετε τυχόν ποινικές διώξεις! Αν σκοπεύετε πρόσβαση στο Διαδίκτυο από κοινόχρηστους υπολογιστές (Internet Café), θυμηθείτε ότι δεν είστε ο μοναδικός χρήστης αυτής της συσκευής και, επομένως, δεν μπορείτε ποτέ να γνωρίζετε τι είδους πρόγραμμα εκτελείται σε αυτόν! Καθαρίστε την προσωρινή μνήμη (cache) και το ιστορικό των ενεργειών (history) των προγραμμάτων πλοήγησης προκειμένου να σβήσετε τα προσωπικά σας στοιχεία. Συμφωνείτε για τις γνωριμιές σας στο Διαδίκτυο. Στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης να θυμάστε ότι το άτομο που γνωρίζετε, μπορεί να μην είναι αυτό που λέτε ότι είναι! Μην δίνετε ποτέ προσωπικές πληροφορίες. Αν κάποιος σας παρενοχλεί, θυμηθείτε ότι μπορείτε να βγείτε από τον ιστότοπο με ένα απλό κλικ!



5. Όλη η οικογένειά μας...

Παιδιά 5-7 ετών:

Ασφαλείς και εκπαιδευτικές sites, αλλά γρήγορα μεβαίνον για κινούμενα sites και δεν καταλαβαίνουν την έννοια του «έξυπνου κινούμενου» από κάποιον που έρχεται σε επαφή μαζί τους μέσω ενός φιλικού ιστότοπου ή ενός παιχνιδιού.

Παιδιά 8-12 ετών: Φτιάχνουν το πρώτο τους e-mail ή instant messaging, ενώ ξεκινούν την επαφή τους με τα κοινωνικά δίκτυα, που είναι δημοφιλή σε μεγαλύτερους, εφήβους και ενήλικες.

Εφηβικοί 13-17 ετών: Αναπτύσσονται μεγαλύτερη ανεξαρτησία και αυτό αντανακλάται στον τρόπο που συμπεριφέρονται στο Διαδίκτυο. Συχνά ξεκινούν πως σιδητήριτες δημοσιεύεται στο Διαδίκτυο υπάρχει σε κοινή θέα και πιθανό να υπάρχει για πάντα.

Δράσεις: Μείνετε κοντά στα παιδιά σας και εμπλεκέστε σε κάθε δική τους δραστηριότητα με τον ίδιο τρόπο που κάνατε στις δραστηριότητες του σχολείου. Ενεργοποιήστε φίλτρα και ειδικά λογισμικά για γονείς προκειμένου τα παιδιά να μη δώσουν προσωπικές πληροφορίες και να μη φτιάξουν σε κάποιο site απρεπώς περιεχόμενα. Μιλήστε με τα παιδιά σας ούτως ώστε, αν προκύψει κάτι ερωτικό ή ενσυνείδητο, να μπορεί να κλείσει την ηλεκτρονική σελίδα. Πείτε του να μη συζητάει ποτέ σε απευθείας σύνδεση (chat rooms), να μη στέλνει μηνύματα ή να μη μοιράζεται πληροφορίες με αποσυνδεδεμένους!

#παιδική_πορνογραφία_στο_διαδίκτυο

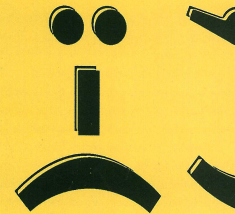
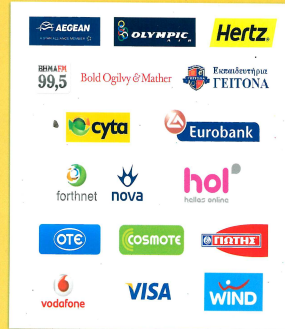
όταν η παιδική αξιοπρέπεια κινδυνεύει και ηλεκτρονικά

Η παραγωγή υλικού παιδικής πορνογραφίας είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο με τεράστια κέρδη. Τα κυκλώματα παιδικής πορνογραφίας δραστηριοποιούνται καθημερινά σε όλο τον κόσμο. Αυτό το νοσηρό εμπόριο θεωρείται πλέον η δεύτερη πιο προσοδοφόρα εγκληματική δραστηριότητα μετά το εμπόριο ναρκωτικών. Μόνο στις ΗΠΑ, εκτελούνται καθημερινά 700.000 συναλλαγές γύρω από την παιδική πορνογραφία και διακινούνται δύο τρισκατομμύρια δολάρια, ενώ, σε παγκόσμιο επίπεδο, διακινούνται καθημερινά πέντε τρισκατομμύρια δολάρια κατά μέσο όρο.



#παιδική_πορνογραφία_στο_διαδίκτυο

όταν η παιδική αξιοπρέπεια κινδυνεύει και ηλεκτρονικά



Η ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΛΗΡΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ ΟΛΩΝ ΜΑΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Διεύθυνση Διοίκησης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
Cyber Crime Division
Α. Αλεξάνδρας 173, Αμπελόκηποι, Αθήνα, Τ.Κ. 11521
e-mail: cc@cybercrime.gov.gr
Tηλ.: 11188, Fax: 2106476462
Βρείτε μας στα:
www.cybercid.gov.gr
www.facebook.com/cybercid.gov.gr



ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ



Η παιδική πορνογραφία στην Ελλάδα

Τα τελευταία χρόνια έχει υπάρξει ραγδαία αύξηση του αριθμού των χρηστών του διαδικτύου που κατεβάζουν βίντεο και φωτογραφίες με παιδικό πορνογραφικό υλικό. Πλέον όμως, έως σήμερα, δεν έχει διακριθεί η ύπαρξη κάποιου οργανωμένου κυκλώματος που να βιντεοσκοπεί πράξεις αβέβαιες σε ανήλικους, παρά μόνο μεμονωμένες περιπτώσεις.



Πώς λειτουργούν τα «αρπακτικά» (GROOMING = αποπλάνηση ανήλικου)

Διαδικασία κατά την οποία τα «αρπακτικά», προσποιούμενοι ότι είναι έφηβοι, χρησιμοποιούν τα δωμάτια ανοιχτής επικοινωνίας (chat rooms), τις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης και άλλους χώρους διαδικτυακής επικοινωνίας για να προσελκύσουν παιδιά με σκοπό να τα κακοποιήσουν. Επισημαίνεται ότι, κατά την περίοδο της εφηβείας, τα νεαρά άτομα κάνουν την «προσωπική τους επανάσταση». Αυτή η στάση ανεξαρτησίας και η αναζήτηση νέων γνωριμιών μέσω διαδικτύου, καθιστούν τους εφήβους την πιο ευαίσθητη ομάδα στο ζήτημα της πορνογραφίας, αλλά και της σεξουαλικής παρενόχλησης.

Συνικά τέτοιου είδους ιστοχώροι θεωρούνται από τα παιδιά ασφαλείς τόποι συνομιλίας στο διαδίκτυο, τόσο εξαιτίας της δημόσιας φύσης της συζήτησης, όσο και της λανθασμένης εκτίμησης των παιδιών ότι διατηρείται η ανωνυμία τους. Τα «αρπακτικά» ξεκινούν συζητήσεις με το πιθανό θύμα, με σκοπό να αναπτύξουν φιλική σχέση με αυτό και να αποσπάσουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τόπο διαμονής τους, τα ενδιαφέροντα, τα χόμπι και τις σεξουαλικές τους εμπειρίες. Οι συζητήσεις μπορεί να διαρκέσουν ημέρες, εβδομάδες, ακόμη και μήνες, μέχρι το «αρπακτικό» να αποκτήσει την εμπιστοσύνη του παιδιού.

Στη συνέχεια, προκαλούν σιγά-σιγά συζητήσεις σεξουαλικής φύσεως και τους στέλνουν φωτογραφίες ως κάπα το αποδεκτό και φυσιολογικό.

Πρόκειται για μια τακτική που υπονομεύει την απροθυμία των παιδιών να λάβουν μέρος σε σεξουαλική επαφή, αλλά και που έχει σκοπό να αποτρέψει το θύμα από το να ζητήσει προστασία από τους γονείς και τους δασκάλους του, αφού καταλήγει να νιώθει ένοχο που έχει ανταλλάξει τέτοιου είδους φωτογραφίες.

Το «αρπακτικό» συνήθως είναι άτομο υπεράνω πάσης υποψίας: μορφωμένο, επιφανές, οικονομικά ευκατάστατο, οι οποίοι πιθανόν να έκουν και δική τους οικογένεια, φίλους και, ευπρόληπτοι (π.χ. επιστήμονες, δάσκαλοι, επιχειρηματίες κ.ά.).

Δεν θα διστάσουν να εκμεταλλευτούν τη θέση τους, αλλά και τη σχέση τους (συγγενείς) για να ικανοποιήσουν το αρρωστημένο τους πάθος.



Πώς λειτουργούν τα κυκλώματα

Πρόκειται για «κλειστές ομάδες», οι οποίες επικοινωνούν μέσω ομάδων συζήτησης (newsgrups), είτε μέσω δωματίων επικοινωνίας (chat rooms) είτε μέσω μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail). Πάγια τακτική των κυκλωμάτων που διανέμουν υλικό είναι η χρήση παραπλανητικών φωτογραφιών στην αρχική σελίδα των ιστοσελίδων.

Οι ιστοσελίδες στις οποίες «ανεβάζουν» πορνογραφικό υλικό ανήλικων είναι «καμουφλαρισμένες», ώστε να μην εντοπίζονται (είναι ούσαντες με τη χρήση μιας μηχανής αναζήτησης). Δημιουργούν βίντεο στα οποία αναμειγνύουν πορνογραφία ανήλικων μαζί με ανήλικων για να δυσκολεύουν τον εντοπισμό τους.

Μερικές από τις διεθνείς επιχειρήσεις στις οποίες έχει συμμετάσχει η Υπηρεσία μας: **CAROUSELL I & II, KOALA, STORM, PURITY, MYOSIS, TWINS, CHARLY, SPIDER WEB, ICARUS, ANGELS.**

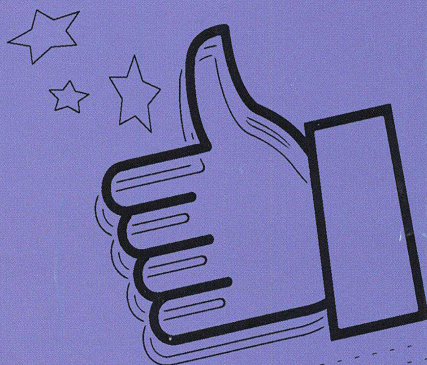
Το υλικό πορνογραφίας ανήλικων που έχει βρεθεί προκαλεί άδεια και φρίκη. Από βρέφη λίγων μηνών έως και παιδιά 17 ετών, αυτοί είναι οι τραγικοί πρωταγωνιστές των άρρωστων σεξουαλικών βίντεο και φωτογραφιών. Ανήλικοι, οι οποίοι με τη χρήση νορκωτικών ουσιών υποχρεώνονται σε ερωτικές περιπτώσεις είτε μεταξύ τους είτε με ενήλικα άτομα, ακόμη και με ζώα.

Οι περισσότερες φωτογραφίες και βίντεο προέρχονται από χώρες της Λατινικής Αμερικής, της νοτιοανατολικής Ασίας και της Αφρικής, όπως η Βενεζουέλα, η Βραζιλία, η Ταϊλάνδη, η Σιγκαπούρη και η Αλγερία. Το κόστος για την απόκτηση των φωτογραφιών και των βίντεο από το «αρπακτικό» κυμαίνεται ανάλογα με την ηλικία των παιδιών ή το περιεχόμενό τους.



#social_media_&_facebook

κίνδυνοι και συμβουλές σχετικά με τα δημοφιλή κοινωνικά δίκτυα στο Internet



Η ΑΣΦΑΛΗΣ
ΠΛΗΓΗΣΗ
ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΘΕΣΗ
ΟΛΩΝ ΜΑΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
Cyber Crime Division
Λ. Αλεξάνδρας 173, Αμπελόκηποι, Αθήνα, Τ.Κ. 11521
e-mail: ccu@cybercrimeunit.gov.gr
Τηλ.: 11188, Fax: 2106476462
Βρείτε μας στα:
www.cyberkid.gov.gr
www.facebook.com/cyberkid.gov.gr



ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ



- Αν αντιληφθείτε ότι ο λογαριασμός σας έχει κλαπεί, αναφέρετέ το αμέσως στον διαχειριστή του μέσου κοινωνικής δικτύωσης, μέσω της προτεινόμενης από αυτό διαδικασίας (report).
- Μελετήστε τις διαδικασίες προστασίας τής ιδιωτικότητας και της ασφάλειας λογαριασμού που παρέχει το μέσο κοινωνικής δικτύωσης, και ενεργοποιήστε τις. Εάν μπορείτε να επιλέξετε εναλλακτικούς τρόπους για ανάκτηση του λογαριασμού σας ή περιορισμό των ατόμων που βλέπουν το προφίλ σας, επιλέξτε το όταν δημιουργείτε το λογαριασμό σας. Επισκεφθείτε τις ρυθμίσεις του λογαριασμού σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να ανακαλύψετε νέες προσφερόμενες υπηρεσίες.

Όροι χρήσης

- Πριν δημιουργήσετε λογαριασμό σε κάποια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, διαβάστε προσεκτικά τους όρους χρήσης και την πολιτική ασφαλείας της. Σε αυτά μπορεί να περιλαμβάνεται ο όρος ότι αποποιείστε των πνευματικών δικαιωμάτων για το περιεχόμενο που δημοσιεύετε, ή ότι εκχωρείτε στην εταιρεία το δικαίωμα να παρέχει σε τρίτες εταιρείες στοιχεία που σας αφορούν. Αν δεν συμφωνείτε με τους όρους χρήσης, μην προχωρήσετε στη δημιουργία του λογαριασμού.
- Ξαναδιαβάστε τους όρους χρήσης και την πολιτική ασφαλείας ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Κατά τη δημιουργία του λογαριασμού σας, έχετε αποδεχθεί ότι ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

FACEBOOK

- **Είναι η πιο γνωστή ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης**, με πάνω από 1 δισεκατομμύριο χρήστες σε όλο τον κόσμο.
- **Ξεκίνησε το 2004** ως μια σελίδα για να επικοινωνούν φίλοι και συγγενείς. Εξελίχθηκε σε εταιρεία παγκόσμιου βεληνεκού, με αποκορύφωμα την εισαγωγή της στο χρηματιστήριο της Νέας Υόρκης, τον Μάιο του 2012.

- **Η έδρα της εταιρείας βρίσκεται στην Καλιφόρνια των Η.Π.Α.** Παρόλο που το περιεχόμενο της σελίδας έχει μεταφραστεί στα ελληνικά, δεν υπάρχει αντιπρόσωπος της εταιρείας στην Ελλάδα.
- Βάσει των όρων χρήσης της ιστοσελίδας, **συμφωνείτε στη μεταβίβαση και την επεξεργασία των δεδομένων σας στις Η.Π.Α.**
- Οι βασικές υπηρεσίες που παρέχει η πλατφόρμα του Facebook, **αφορούν τη δημιουργία ενός προφίλ ή χρονολόγιου (timeline)** από κάθε χρήστη, και τη σύνδεσή του με άλλους χρήστες που ονομάζονται «φίλοι».

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Κάθε χρήστης έχει τη δυνατότητα να οργανώνει τους φίλους του σε ομάδες και να ρυθμίζει ποιες από τις πληροφορίες του θα βλέπουν. Εάν δεν ορίσει κάτι διαφορετικό στις ρυθμίσεις απορρήτου του λογαριασμού του, τότε αυτές οι πληροφορίες μπορεί να είναι δημόσια ορατές.
- Βάσει των όρων χρήσης του, το Facebook επιτρέπει μόνο σε χρήστες άνω των 13 ετών να γίνουν μέλη του.
- Κάθε χρήστης που δημιουργεί προφίλ στο Facebook, αποδέχεται τους όρους χρήσης, στους οποίους αναλύονται μια σειρά θέματα που αφορούν τη νομική του σχέση με την εταιρεία Facebook. Μέσα σε αυτά, αποδέχεται και ότι η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τους όρους χρήσης, χωρίς να τον ενημερώσει.
- Σύμφωνα με τους όρους χρήσης του Facebook, κάθε χρήστης εισάγει το πραγματικό του ονοματεπώνυμο και τα πραγματικά του στοιχεία. Στην πραγματικότητα, όμως, δεν υπάρχει μηχανισμός που να ελέγχει την ταυτότητα ενός νέου χρήστη. Σε περίπτωση που η εταιρεία ανακαλύψει ότι κάποιος χρήστης έχει δηλώσει ψεύτικα στοιχεία, διατηρεί το δικαίωμα να κλείσει το προφίλ του.

- Η εταιρία Facebook δηλώνει ρητά στους όρους χρήσης ότι δεν μπορεί να εγγυηθεί για την ασφάλεια του λογαριασμού κάθε χρήστη.
- Μέσα από την πλατφόρμα του Facebook, κάθε χρήστης μπορεί να χρησιμοποιήσει εφαρμογές από τρίτες οντότητες. Με αυτόν τον τρόπο, δίνει σε εταιρείες εκτός του Facebook πρόσβαση στα προσωπικά του στοιχεία.
- Το Facebook διατηρεί το δικαίωμα να χρησιμοποιήσει το προφίλ ενός χρήστη σε διαφημίσεις που καταχωρίζονται ή δημοσιεύονται στη σελίδα του, εκτός αν αυτός δηλώσει ρητά ότι δεν το επιθυμεί. Επίσης, επιφυλάσσεται του δικαιώματός της να παραχωρήσει στο μέλλον το όνομα και τη φωτογραφία ενός χρήστη σε άλλες εταιρείες, για διαφημίσεις εκτός του Facebook.
- Παράλληλα με τις πληροφορίες που δηλώνει κανείς στο προφίλ του, το Facebook διατηρεί το δικαίωμα να συγκεντρώνει και άλλα στοιχεία για κάθε λογαριασμό, όπως η IP διεύθυνση από τις συνδέσεις του και ο browser που χρησιμοποιεί. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να εξαγάγει περισσότερες πληροφορίες, όπως π.χ. τη γεωγραφική θέση ενός χρήστη.
- Το Facebook συνεργάζεται με τις αστυνομικές αρχές σε όλο τον κόσμο, έπειτα από επίσημη νομική διαδικασία (αίτημα δικαστικής συνδρομής ή -υπό περιπτώσεις- με εισαγγελική παραγγελία). Η παροχή στοιχείων βασίζεται στις αρχές της αστυνομικής συνεργασίας και στο νομικό πλαίσιο της Καλιφόρνιας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Διαβάστε αναλυτικά τους όρους χρήσης πριν δημιουργήσετε ένα λογαριασμό (sign up). Εάν δεν συμφωνείτε με κάποιον από τους όρους χρήσης, μη προχωρήσετε στη δημιουργία του λογαριασμού. Επισκεφθείτε ξανά τους όρους χρήσης ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να ενημερωθείτε για τυχόν αλλαγές (www.facebook.com/page_guidelines.php).
- Σε κάθε ανάρτηση που πραγματοποιείτε, είτε πρόκειται για σχόλιο είτε για δημοσίευση

φωτογραφίας, επιλέξτε το σύνολο των ατόμων στα οποία θα είναι ορατή. Υπάρχει επιλογή δίπλα από το κουμπί «Δημοσίευση», στην οποία ορίζετε αν θα είναι δημόσια ορατή ή μόνο στους φίλους σας. Επίσης, μπορείτε να ορίσετε μόνο συγκεκριμένα άτομα ή λίστες ατόμων από τους φίλους σας που θα μπορούν να δουν τη συγκεκριμένη δημοσίευση.

- Επιλέξτε από τις ρυθμίσεις λογαριασμού, εάν επιθυμείτε πληροφορίες (όπως το όνομα και η φωτογραφία του προφίλ σας) να εμφανίζονται σε διαφημίσεις που καταχωρίζονται ή δημοσιεύονται στο Facebook. Επίσης, επιλέξτε αν θέλετε στο μέλλον να χρησιμοποιούνται τα στοιχεία σας σε διαφημίσεις εκτός του Facebook.
- Πριν επιτρέψετε σε μια εφαρμογή (facebook app) να αποκτήσει πρόσβαση στο προφίλ σας, διαβάστε προσεκτικά τις πληροφορίες στις οποίες θα έχει πρόσβαση, και τις ενέργειες που θα μπορεί να πραγματοποιήσει στο προφίλ σας.
- Εάν κάποιος χρήστης σας ενοχλεί στο Facebook, αναφέρετέ τον στον διαχειριστή της ιστοσελίδας, πατώντας την επιλογή «Αναφορά/Μπλοκάρισμα» (Report/Block) που βρίσκεται στο προφίλ του. Στο μενού ενεργειών της αναφοράς, μπορείτε να δηλώσετε την αιτία για την οποία σας παρενοχλεί: π.χ., παριστάνει εσάς (κλοπή ταυτότητας), σας προσβάλλει. Μπορείτε, επίσης, να επιλέξετε να μπλοκάρετε κάποιον χρήστη που σας ενοχλεί, ώστε να μη λαμβάνετε μηνυμάτά του.
- Προστατέψτε τον κωδικό ασφαλείας (password), όπως και κάθε άλλον κωδικό σας. Μην γνωστοποιείτε τον κωδικό σας σε τρίτα άτομα, καθώς μπορεί στο μέλλον να παραστήσουν εσάς. Εάν σας κλέψουν τον κωδικό του λογαριασμού σας, ακολουθήστε τη διαδικασία της σελίδας για να «ασφαλίσετε» και να ανακτήσετε το λογαριασμό σας (www.facebook.com/hacked).
- Χρησιμοποιήστε τη «βοήθεια» (help) για κάθε ερώτηση που μπορεί να έχετε σχετικά με τη χρήση του Facebook (www.facebook.com/help).



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΠΛΑΝΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ Ι

Ημερομηνία συνάντησης : Τρίτη 23 Ιουνίου 2015

Ωρα συνάντησης : 11:00 πμ.

Διάρκεια συνάντησης : 70 λεπτά

Τόπος : Γραφείο Υποστήριξης του Πολίτη

Τομέας : Γενικό Νοσοκομείο Πατρών " Ο Άγιος Ανδρέας"

Συνάντηση με : Κοντονή Κανέλα

Θέμα : Ενημέρωση σχετικά με την λειτουργία του προγράμματος «Αριάδνη» και της εθελοντικής ομάδας «Κοινωνικοί Λειτουργοί Εν Τάξει»

Περιεχόμενο :

Συζήτηση με την κα Κοντονή

Ενημέρωση σχετικά με το προγράμματα που βρίσκονται σε εξέλιξη

Φυλλάδια Υπηρεσίας

ΠΛΑΝΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ II

Ημερομηνία συνάντησης: Παρασκευή 12 Ιουνίου 2015

Ωρα συνάντησης: 10 π.μ.

Διάρκεια συνάντησης: 55 λεπτά

Τόπος συνάντησης: Γενική Αστυνομική Διεύθυνση Αττικής

Τομέας: Υποδιεύθυνση Διώξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος

Συνάντηση με: Στρατηγός Σφακιανάκης Εμμανουήλ

Αστυνόμο Β' Δουκέλη Αιμιλία

Θέμα: “Ενημέρωση σχετικά με την λειτουργία της υπηρεσίας και παροχή πληροφοριών που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο, την πρόληψη και την ενδυνάμωση της οικογένειας στα πλαίσια της συμβουλευτικής”

Περιεχόμενο συνάντησης:

Συζήτηση με το Στρατηγό.

Ενημέρωση σχετικά με την Υπηρεσία.

Φυλλάδιο Υπηρεσίας

Άλλο ενημερωτικό υλικό της Υπηρεσίας (π.χ. Συνέδρια, έρευνες, έντυπη και ηλεκτρονική μορφή)

Σχέδιο συνέντευξης

ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Πως γίνεται η διαχείριση των περιστατικών στην υπηρεσία;

Με ποιους φορείς συνεργάζεται η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος και τι προγράμματα εφαρμόζονται;

Υπάρχει συνεργασία της υπηρεσίας με κοινωνικούς λειτουργούς;

Παρέχεται συμβουλευτική της οικογένειας από την υπηρεσία

Υπάρχει συσχέτιση του ηλεκτρονικού εγκλήματος και του εθισμού στο διαδίκτυο; Με τους εθισμένους είτε ως θύματα είτε ως θύτες.

Υπάρχει καταγραφή περιστατικών ηλεκτρονικού εγκλήματος με ΑΜΕΑ, είτε ως θύματα είτε ως θύτες;

Πως διαχειρίζονται; Υπάρχει κάποια επιπλέον πρόβλεψη;

ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

X.M.: Πως διαχειρίζεστε τα περιστατικά στην υπηρεσία σας;

Δ.Α.: Έχουμε λοιπόν δύο πυλώνες, από τη μία έχουμε σε επίπεδο πρόληψης, που κάνουμε ημερίδες, σε επίπεδο δήμων συνήθως, αλλά και σε σχολεία πηγαίνουμε και ειδικά, όταν υπάρχουν ειδικές περιπτώσεις, που μας αναφέρουν ότι υπάρχουν συγκεκριμένα περιστατικά, τότε πηγαίνουμε και σε σχολεία, αλλά συνήθως είναι σε επίπεδο δήμων. Οι ημερίδες απευθύνονται στους γονείς και στα παιδιά για να τους αφυπνίσουμε πάνω σε αυτό το κομμάτι και στον εθισμό. Να τους πούμε κάποιους κανόνες όπως για παράδειγμα, ο υπολογιστής να είναι σε κοινόχρηστο χώρο, δεν “παρκάρουμε” το παιδί μαζί με τον υπολογιστή μέσα σε ένα δωμάτιο και το αφήνουμε, γιατί ο εθισμός θα είναι πολύ κοντά. Ότι μέχρι μιάμιση ώρα το παιδί μπορεί να βρίσκεται μπροστά στον υπολογιστή, ότι πρέπει να είμαστε κοντά του, αυτό προσπαθούμε να εμφυσήσουμε στους γονείς και στα παιδιά. Ότι πρέπει μαζί να είναι στον υπολογιστή και μαζί να κάθονται, όχι μόνο τους με ένα παιχνίδι και το πρωί σηκώνονται με κόκκινα μάτια και δεν μπορούν να πάνε στο σχολείο. Αυτό ουσιαστικά μας ενδιαφέρει, αλλά να τους πούμε και για τη γενικότερη παθογένεια του διαδικτύου. Το διαδικτυακό έγκλημα, έτσι όπως το εντοπίζουμε εμείς. Πάντα μέσα στο πλαίσιο ότι το διαδίκτυο είναι κάτι πάρα πολύ καλό, αλλά εμείς δυστυχώς είμαστε για τα κακά εδώ. Αυτό είναι από επίπεδο πρόληψης, μέσα από ημερίδες, μέσα από τηλεδιασκέψεις με τα σχολεία κάθε Τρίτη και Πέμπτη, που μιλήσαμε σε 5400 σχολεία, μέσα από το site μας, από τηλεοπτικά μηνύματα, ραδιοφωνικά, φυλλάδια, αφίσες, από το application, το οποίο έχει βραβευτεί και δύο φορές μέσα από εκεί σε επίπεδο πρόληψης. Σε επίπεδο τώρα όταν υπάρξει πρόβλημα, έχουμε από εδώ το τηλεφωνικό μας κέντρο το 11188, στο οποίο μας καλούν δωρεάν και μιλάνε παιδιά και γονείς επίσης, μπορούν να καλέσουν και μέσα από το application, έχει μία κόκκινη γραμμή όπου πατάς και μιλάς κατευθείαν με τον αξιωματικό. Οι αξιωματικοί κάνουν χειρισμό καταστάσεων και όχι καταγραφή και προσπαθούμε να τους δώσουμε λύσεις αν μπορούμε εμείς σε πιο τεχνικό επίπεδο και στη συνέχεια όταν κλείνει το δικό μας κομμάτι τους παραπέμπουμε είτε σε μη κυβερνητικές οργανώσεις, είτε σε ψυχολόγους και σε ψυχιάτρους που συνεργαζόμαστε είτε στη συνέχεια στα πολυιατρεία και εκεί μπορούν να δώσουν μία άμεση πρώτη βοήθεια, για να αποφευχθούν περιστατικά όπως παιδιά που λένε ότι

θέλουν να αυτοκτονήσουν γιατί θα τους κλείσουν έξω από τα παιχνίδια για μία ώρα ως πούμε σαν ποινή. Και λένε ότι θέλουν να αυτοκτονήσουν για αυτό το λόγο. Έχουμε πάρα πολλές αυτοκτονίες μέχρι τώρα, έχουμε περίπου στις 1210 και συγκεκριμένα εκδήλωση πρόθεσης αυτοκτονίας μέσω διαδικτύου. Εκ των οποίων γύρω στις 200 υποθέσεις ήταν υποθέσεις που πήγαν κατευθείαν στις εντατικές τα άτομα αυτά, είχαν προσπαθήσει να αυτοκτονήσουν και τους προλάβουμε στο παρά ένα. Ανάμεσα σε αυτά, έχουμε σε ανήλικους γύρω στα πενήντα περιστατικά για τον ίδιο λόγο, τους κλείνουν έξω από τα παιχνίδια και μας παίρνουν οι διαχειριστές από το εξωτερικό και μας λένε ότι υπάρχει αυτό το θέμα, ότι λένε ότι θα αυτοκτονήσουν επειδή πήραν αυτή την ποινή. Οπότε αυτό είναι σε επίπεδο έδω από το τηλεφωνικό κέντρο. Επίσης είμαστε ανοιχτά εικοσιτέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο όπου μπορούν να έρθουν οι γονείς και τα παιδιά και να μιλήσουμε τι μπορεί να γίνει για την κάθε περίπτωση ξεχωριστά.

X.M: Η υπηρεσία σας συνεργάζεται με κοινωνικούς λειτουργούς;

Δ.Α: Με κοινωνικούς λειτουργούς δεν συνεργαζόμαστε, όχι επειδή δεν το επιθυμούμε, απλά δεν υπάρχει κάποια τέτοια πρόβλεψη ή κάποιες αντίστοιχες προσλήψεις από το κράτος, συνεργαζόμαστε με ψυχολόγους, ψυχιάτρους και με κοινωνικές υπηρεσίες, οι οποίες όμως δεν εντάσσονται μέσα στα πλαίσια της υπηρεσίας είναι εξωτερικές. Συνεργαζόμαστε απλά μαζί τους για να μπορέσουμε να παραπέμψουμε τα άτομα για να πάρουν κάποια βοήθεια.

X.M. : Παρέχετε κάποια συμβουλευτική στα πλαίσια της οικογένειας, από την στιγμή που όπως μου είπατε δεν υπάρχει κοινωνικός λειτουργός;

Δ.Α : Όταν υπάρχει κάποιο περιστατικό όπως αυτοκτονίες, εκδήλωση πρόθεσης αυτοκτονίας, μιλάμε και με τους γονείς, τους ενημερώνουμε για την κατάσταση αυτή ειδικά, όταν είναι ανήλικα τα παιδιά, τους ενημερώνουμε για αυτό, τους λέμε τους κινδύνους και τους παραπέμψουμε σε αρμόδιες υπηρεσίες, μη κυβερνητικές οργανώσεις στις οποίες μπορούν στην συνέχεια να ακολουθήσουν κάποιο πρόγραμμα, συναντήσεις με ψυχολόγους, ψυχιάτρους, για να μπορέσουν να μουν σε κάποιο ρυθμό και να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα.

X.M. : Υπάρχει συσχέτιση του ηλεκτρονικού εγκλήματος και του εθισμού στο

διαδίκτυο ; Οι εθισμένοι είτε να είναι θύματα είτε θύτες.

Δ.Α. : Ίσως μπορούμε να πούμε ότι υπάρχει κάποια συσχέτιση στο κομμάτι του θύτη, μπορούμε να πούμε ότι είναι σαν αποτέλεσμα. Τα άτομα τα οποία είναι θύματα, για παράδειγμα μέσω “cyber bullying”, κλείνονται στον εαυτό τους και ίσως ξεσπάνε εκεί. Κλείνονται στον εαυτό τους και ίσως δεν θέλουν να μιλάνε με τον περίγυρό τους, με γονείς, με φίλους κλπ με αποτέλεσμα να είναι μπροστά στον υπολογιστή όλη μέρα. Να κάνουν υπερβολική χρήση διαδικτύου και να ξεσπάνε σε παιχνίδια, σε social media, να είναι δηλαδή άπειρες ώρες μέσα στον υπολογιστή. Αυτό, η υπερβολική χρήση του υπολογιστή, μπορούμε να πούμε ότι είναι ένα σύμπτωμα, για να εντοπίσουμε ότι ένα άτομο υφίσταται κάποια δύσκολη κατάσταση όπως το “cyber bullying” για παράδειγμα. Τώρα από την πλευρά του θύτη, αυτό που προσφέρει ο υπολογιστής είναι ίσως μία ανωνυμία, ότι κάποιος μπορεί χρησιμοποιώντας ένα “nickname” να νομίζει ότι μπορεί να κάνει ότι θέλει, χωρίς να έχει όμως κάποιες επιπτώσεις. Στο επίπεδο του εθισμού όμως δεν νομίζω ότι υπάρχει αυξημένη εγκληματικότητα λόγω του εθισμού. Απλά είναι ένα μέσο ο υπολογιστής.

“Χ.Μ. Έχετε καταγράψει περιστατικά ηλεκτρονικού εγκλήματος με άτομα Αμέα είτε ως θύματα είτε ως θύτες;

Δ.Α.: Έχουμε καταγράψει, δεν υπάρχει όμως τίποτα αυξημένο, είναι όπως με όλα τα υπόλοιπα περιστατικά.

Χ.Μ.: Υπάρχει κάποια ιδιαίτερη πρόβλεψη για την αντιμετώπιση των περιστατικών αυτών;

Δ.Α.: Είναι ακριβώς όπως ότι προσπαθούμε να κάνουμε για τα υπόλοιπα παιδιά που δεν έχουν αναπηρία και για τα παιδιά με ειδικές ικανότητες προσπαθούμε να κάνουμε ακριβώς το ίδιο. Στο τελευταίο συνέδριο που είχαμε συμμετείχε ειδικό σχολείο και είχαν έρθει τα παιδιά είχαν μιλήσει και παρουσιάσει. Το ίδιο πράγμα μας είπανε κιόλας, ότι το διαδίκτυο τους δίνει και περισσότερες δυνατότητες να βγουν προς τον έξω κόσμο, ίσως επειδή δεν μπορούν να το κάνουν με τα υπόλοιπα μέσα. Η αντιμετώπισή τους σε οποιοδήποτε θέμα μέσα από την υπηρεσία μας είναι η ίδια και δεν διαφοροποιείται.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΕΣ ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ ΠΡΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Σπουδαστική Ομάδα του Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας
Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας
του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας

**Προς την Υποδιεύθυνση Δίωξης
Ηλεκτρονικού Εγκλήματος**

Πάτρα 24 Αυγούστου 2015

Αξιότιμο Στρατηγό Σφακιανάκη Εμμανουήλ,

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για την πολύτιμη βοήθεια που μας προσφέρατε, στα πλαίσια της εκπόνησης της πτυχιακής μας εργασίας. Είναι ιδιαίτερη τιμή και χαρά για εμάς που είχαμε την ευκαιρία να σας συναντήσουμε και να ενημερωθούμε για το έργο της Υποδιεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

Επιπλέον, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε, τον Ανθυπαστυνόμο Τσάτσαρη Μιχαήλ και την Αστυνόμο Β΄ Δουκέλη Αιμιλία και να σας συγχαρούμε για την τυπικότητα, την άμεση και άψογη ανταπόκριση των συνεργατών σας, στα αιτήματά μας.

Ιδιαίτερα χρήσιμο για εμάς, ήταν το υλικό που μας χορηγήσατε τόσο σε έντυπη, όσο και σε ηλεκτρονική μορφή. Ευχόμαστε από καρδιάς, καλή δύναμη και συνέχεια στο αξιόλογο έργο σας.

Με εκτίμηση

Η σπουδαστική ομάδα

**Γεωργουλοπούλου Όλγα
Κυριακοπούλου Χρυσάνθη
Χαριτωνίδα Μαρία**

Σπουδαστική Ομάδα του Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας
Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας
του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας

Προς την Κοινωνική Λειτουργό
του Κδαπ-Μεα Αγρινίου

Πάτρα 24 Αυγούστου 2015

Αξιότιμη κα Κοντοδήμα Μαρία,

Η σπουδαστική μας ομάδα σας ευχαριστεί θερμά για την συμβολή σας στην επόνηση της πτυχιακής μας εργασίας με θέμα “Ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Πρόληψη και ενδυνάμωση της οικογένειας στα πλαίσια της συμβουλευτικής”.

Με πρωτοβουλία σας να μας παρέχεται το εκπαιδευτικό υλικό “*Αριάδνη: Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας για το φαινόμενο του “εθισμού” των εφήβων στο διαδίκτυο καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου*”, μας βοηθήσατε σημαντικά στην προσπάθεια μας να συλλέξουμε υλικό για την μελέτη μας.

Σας ευχαριστούμε για την συνεργασία και ευχόμαστε κάθε προσωπική και επαγγελματική επιτυχία.

Με εκτίμηση

Η σπουδαστική ομάδα

**Γεωργουλοπούλου Όλγα
Κυριακοπούλου Χρυσάνθη
Χαριτωνίδα Μαρία**

Σπουδαστική Ομάδα του Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας
Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας
του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας

**Προς την Κοινωνική Λειτουργό του Γραφείου Υποστήριξης
του Πολίτη του Γ. Ν. Π. «Ο ΑΓΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ»**

Πάτρα 24 Αυγούστου 2015

Αξιότιμη κα. Κοντονή Κανέλλα,

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για την πολύτιμη βοήθεια που μας προσφέρατε. Επιπλέον, είναι ιδιαίτερη τιμή και χαρά για εμάς που συνεργαστήκαμε μαζί σας, που είχαμε την ευκαιρία να μας ενημερώσετε τόσο για την λειτουργία του Προγράμματος “Αριάδνη” στο Γενικό Νοσοκομείο Πατρών « Ο Άγιος Ανδρέας », όσο και για το Πρόγραμμα «Κοινωνικοί Λειτουργοί Εν Τάξη».

Ιδιαίτερα χρήσιμο για εμάς ήταν και το έντυπο υλικό που μας χορηγήσατε. Ευχόμαστε από καρδιάς, καλή δύναμη και συνέχεια στο αξιόλογο έργο σας.

Με εκτίμηση

Η σπουδαστική ομάδα

**Γεωργουλοπούλου Όλγα
Κυριακοπούλου Χρυσάνθη
Χαριτωνίδα Μαρία**

Σπουδαστική Ομάδα του Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας
Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας
του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας

Προς την Κοινωνική Υπηρεσία του
«Παναρκαδικού Νοσοκομείου Τρίπολης»

Πάτρα 24 Αυγούστου 2015

Αξιότιμη κ. Μπαλλή Ιωάννα,

Με πρόφαση την επιτυχή περάτωση της πτυχιακής μας, καθώς και την πολύτιμη και βοηθητική συνεργασία μας ως εξάμηνη πρακτική στη κοινωνική υπηρεσία του Παναρκαδικού νοσοκομείου Τρίπολης, θεωρώ χρέος μας να σας ευχαριστήσουμε για την πολύτιμη βοήθεια σας. Το υλικό καθώς και η κατευθυντήριες γραμμές που μας δώσατε μας ήταν ιδιαίτερα χρήσιμες για την περάτωση της πτυχιακής εργασίας μας.

Σας ευχαριστούμε από καρδιάς, γνωρίζοντας καλά τις δυσκολίες του έργου σας, δύναμη για τη συνέχεια, μια δύναμη που πηγάζει, θαρρώ, από το βλέμμα του κάθε εξυπηρετούμενου που του παρέχετε την πολύτιμη βοήθεια σας και καθοδήγηση.

Με εκτίμηση

Η σπουδαστική ομάδα

Γεωργουλοπούλου Όλγα
Κυριακοπούλου Χρυσάνθη
Χαριτωνίδα Μαρία