



Εθισμός στο Διαδίκτυο

ΠΕΤΡΟΣ ΡΟΥΣΣΟΣ, ΑΝΑΠΛ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΕΚΠΑ

Το Διαδίκτυο είναι ένας καταπληκτικός κόσμος....

- ▶ επικοινωνίας
- ▶ μάθησης
- ▶ εκπαίδευσης
- ▶ ψυχαγωγίας
- ▶ ενημέρωσης
- ▶ εργασίας
- ▶ σχέσεων



Μία ανεξάντλητη πηγή πληροφοριών



- 1 στα 3 παιδιά χρησιμοποιεί tablets ή smartphones πριν καν μιλήσει
- Το 95% των νέων 14 -19 ετών κάνει χρήση του διαδικτύου η οποία μπορεί να γίνει προβληματική σε ποσοστό 1%-4%
- Οι νέοι σήμερα με τη σταθερή χρήση της τεχνολογίας βρίσκονται σε μια κατάσταση εγρήγορσης λόγω της συνεχούς έκθεσής τους σε ερεθίσματα (ειδοποιήσεις, μηνύματα, likes) με αρνητικές συνέπειες στον ύπνο, την συγκέντρωση και τη μνήμη.



“ Και όταν αποσυνδέονται...



”

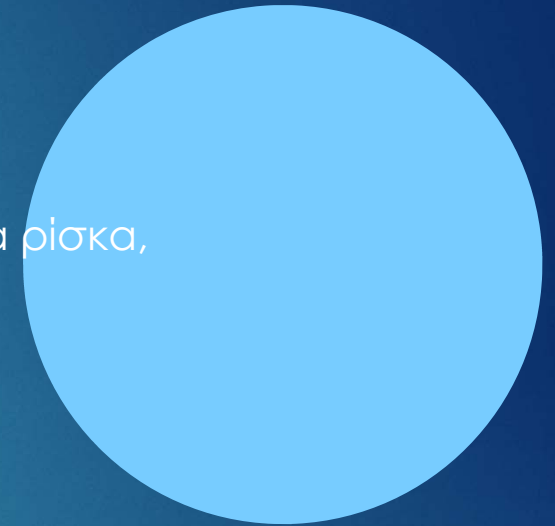
επιθετικές εκρήξεις θυμού όταν τους αφαιρούνται βίαια οι συσκευές
ελλιπής ικανότητα συγκέντρωσης όταν παύουν να δέχονται αδιάκοπα
ερεθίσματα από τις συσκευές τους

**αίσθηση ότι βαριούνται, όλα είναι αδιάφορα και βαρετά όταν δεν έχουν μια
συσκευή στα χέρια τους**

Γιατί οι έφηβοι αγαπούν το διαδίκτυο;

Οι έφηβοι κάνουν χρήση του διαδικτύου για:

- να διασκεδάσουν,
- να ενσωματωθούν σε κάποια ομάδα,
- να ζήσουν καινούριες εμπειρίες και να πάρουν και κάποια ρίσκα,
- να ηρεμήσουν,
- να αντιμετωπίσουν το άγχος, τον πόνο ή την ανία



Κίνδυνοι

Κατάχρηση του διαδικτύου/εθισμός

Υπεραπασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια
Υπεραπασχόληση με ιστοσελίδες κοινωνικής
δικτύωσης
Διαδικτυακός τζόγος
Διαδικτυακή πορνογραφία

Αυτοκτονική συμπεριφορά στο διαδίκτυο

Ηλεκτρονικό έγκλημα ,διαδικτυακές απάτες,
εμπόριο λευκής σαρκός, διακίνηση
ναρκωτικών και άλλων παράνομων ουσιών

Παραβίαση προσωπικών δεδομένων

Διαδικτυακή παρενόχληση

Διαδικτυακή αποπλάνηση

Cyber bullying





Το εκρηκτικό σχεδόν ενδιαφέρον γύρω από την δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου, αποδίδεται ίσως στις συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές του παραμέτρους (De Angelis, 2000) καθώς και στην εμπλοκή του σε πολλές πλευρές της καθημερινής δραστηριότητας (Yang & Tung, 2007).

Ωστόσο αν και έχει παρέλθει περισσότερο από μία δεκαετία ακαδημαϊκής έρευνας, η έννοια της εξάρτησης από το διαδίκτυο δεν έχει ακόμα ολοκληρωμένα προσδιοριστεί, διανύοντας μάλλον την «βρεφική» της περίοδο.

Yang & Tung, 2007

Ενώ η αύξηση της αρθρογραφίας δεν ήταν ιδιαίτερα σημαντική την πρώτη δεκαετία μελέτης του εθισμού στο διαδίκτυο, σήμερα στην δεύτερη δεκαετία, ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένας νεαρός ενήλικας διανύει την μετά την εφηβεία ζωή του ακολουθώντας μια ραγδαία ανάπτυξη.

P.K. Dalal & Debasish Basu, 2016



Καλούμαστε να απαντήσουμε
σε 3 ερωτήματα:

- Τι είναι εθισμός;
- Υπάρχει ο εθισμός στο διαδίκτυο;
- Αν υπάρχει ο εθισμός στο διαδίκτυο, σε τι ακριβώς είναι κάποιος εθισμένος;

Κριτήρια για τον εθισμό

Προσκόλληση στον ιστό, επίδραση στο συναίσθημα, ανοχή, συμπτώματα στέρησης, υποτροπή, σύγκρουση, απώλεια ελέγχου, συνέχισης της συμπεριφοράς παρά τις βλαβερές συνέπειες


Φαίνεται ότι υπάρχει εθισμός στο διαδίκτυο, αλλά αφορά μια μειοψηφία χρηστών. Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο δεν σημαίνει ότι πληρούνται πάντα τα παραπάνω κριτήρια.

(Griffiths, 1998, 2000)

Αν υπάρχει ο εθισμός στο διαδίκτυο, σε τι ακριβώς είναι κάποιος εθισμένος;

- ▶ Στη διαδικασία της πληκτρολόγησης;
- ▶ Στο μέσο επικοινωνίας;
- ▶ Στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του διαδικτύου: ανωνυμία, άρση αναστολών, η μη κατά πρόσωπο επικοινωνία;
- ▶ Στις πληροφορίες που μπορούν να ληφθούν, όπως πορνογραφία;
- ▶ Σε δραστηριότητες όπως τζόγος, gaming;
- ▶ Στην επικοινωνία σε chat rooms;





Πολλοί χρήστες δεν είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο αλλά το χρησιμοποιούν ως μέσο τροφοδότησης άλλων συμπεριφορών (τζόγος, παιχνίδια, αγορές).

Μια μειοψηφία χρηστών είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Πρόκειται για χρήστες των chat rooms και παίκτες διαδικτυακών παιχνιδιών φανταστικών ρόλων, όπου περιορίζουν τις δραστηριότητές τους στο διαδίκτυο και όχι έξω από αυτό. Το ιντερνέτ προσφέρει μια εναλλακτική πραγματικότητα και τους επιτρέπει να ζουν αισθήματα εμπύθισης και ανωνυμίας, με ακόλουθη αλλαγή του επιπέδου συνείδησης.

Στην πλειοψηφία των χρηστών η υπερβολική χρήση αποτελεί σύμπτωμα μιας άλλης διαταραχής όπως το άγχος, η κατάθλιψη.

Griffiths M.D. 2000

Ο Davis προτείνει δύο μορφές προβληματικής χρήσης: την ειδική (specific pathological internet use) και τη γενικευμένη (generalized pathological internet use)

Davis 2001

Κριτήρια της Κ. Young

- ▶ Προσκόλληση στον παγκόσμιο ιστό.
- ▶ Μία ανάγκη για αυξημένο χρόνο παραμονής σε σύνδεση ώστε να επιτευχθεί ένα επίπεδο ικανοποίησης.
- ▶ Επανειλημμένες αποτυχημένες προσπάθειες περικοπής του χρόνου παραμονής.
- ▶ Ευερεθιστότητα, κατάθλιψη ή ύφεση της διάθεσης όταν η χρήση περιορίζεται.
- ▶ Παραμονή στη σύνδεση περισσότερο από όσο αρχικά ήταν προγραμματισμένο.
- ▶ Διακινδύνευση μίας δουλειάς ή μίας εργασίας εξαιτίας της χρήσης του ιστού.
- ▶ Ψευδείς δηλώσεις στους άλλους σε σχέση με τον πραγματικό χρόνο χρήσης.
- ▶ Παραμονή στη σύνδεση ως ένας τρόπος ρύθμισης της διάθεσης.

Η Young υποστήριξε ότι η πλήρωση πέντε των οκτώ αυτών κριτηρίων, είναι ικανή για την τοποθέτηση της διάγνωσης.



Διαγνωστικά Κριτήρια,
Griffiths M., 2000
(τουλάχιστον 3 από τα)

Cyberpsychol Behav 3:537-550

- 1) Ανοχή
- 2) Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης
- 3) Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν τα συμπτώματα απόσυρσης
- 4) Παραμονή on-line για > χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο
- 5) Κατανάλωση χρόνου σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο
- 6) Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου
- 7) Συνέχιση χρήσης παρά τη γνώση της παραπάνω έκπτωσης

Στερητικό σύνδρομο



- ▶ Λεκτική διαμαρτυρία σε αυτόν που διακόπτει την πρόσβαση στο διαδίκτυο, κυρίως κάποιο αγαπημένο πρόσωπο
- ▶ Το άτομο βιώνει έντονα συναισθήματα, βιώνει ματαιώση και απώλεια, αισθάνεται άβολα, αισθάνεται ότι κάτι έχασε.
- ▶ Εκφράζει θυμό, χειρίζεται, εξαναγκάζει, εκβιάζει

Στη βάση των παραπάνω βρίσκεται το έντονο άγχος (Young, 1998)

- ▶ Άγχος
- ▶ Θυμός
- ▶ Ευερεθιστότητα
- ▶ Κατάθλιψη
- ▶ Κοινωνική απομόνωση

Ευρήματα από το ΚΝΣ

- ▶ **Η χρόνια προβληματική χρήση του διαδικτύου μπορεί να προκαλέσει αλλοιώσεις της δομής του εγκεφάλου οι οποίες πιθανόν να οφείλονται σε μια χρόνια δυσλειτουργία.** Σε εφήβους με εξάρτηση από το διαδίκτυο βρέθηκε ότι μειώνεται ο όγκος της φαιάς ουσίας στον πλάγιο ραχιαίο προμετωπιαίο φλοιό, στον κοχχομετωπιαίο φλοιό, στο ρύγχος του μεσολόβιου ενώ παρατηρούνται μεταβολές και στη λευκή ουσία της παραϊποκάμπιας έλικας. Βρέθηκε ότι οι αλλαγές αυτές συνδέονται με την διάρκεια της εξάρτησης στους εφήβους.

*Microstructure Abnormalities in Adolescents with Internet Addiction Disorder
Kai Yan et.al PLoS One. 2011; 6(6): e20708. Published online 2011 June 3.*

- ▶ Δεξιός κοχχομετωπιαίος φλοιός, δεξιός επικλινής πυρήνας, πρόσθια έλικα του προσαγωγίου και μέσος μετωπιαίος φλοιός άμφω, δεξιός ραχιαίος πλάγιος προμετωπιαίος φλοιός, δεξιός κερκοφόρος πυρήνας φαίνεται να εμπλέκονται στην εξάρτηση από το διαδίκτυο.

*Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction.
Ko. Ch et.al, J. Psychiatric 2009 Apr;43(7):739-47. Epub 2008 Nov 8.*

Το πέρασμα στην εξάρτηση

Η χρήση του διαδικτύου ικανοποιεί ανάγκες (διασκέδαση, πληροφόρηση, κοινωνική αλληλεπίδραση)

Επανάληψη της χρήσης (οι αγαπημένες δραστηριότητες μετατρέπονται σε αυτόματες, συνήθειες συμπεριφοράς οι οποίες ενεργοποιούνται με λιγότερη επίγνωση, προσοχή, σκοπιμότητα, έλεγχο)

Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, οι οποίες ανακουφίζουν τη δυσφορική διάθεση είναι εν δυνάμει παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στην απώλεια του ελέγχου

Εξάρτηση από το Διαδίκτυο

Ως άλλη όψη, του ίδιου ωστόσο παράγοντα, θα μπορούσε να εκληφθεί η ανάγκη για **εξασφάλιση θετικών βιωμάτων, που ικανοποιείται από τη χρήση υπηρεσιών του ιστού, μέσα από αισθήματα ενθουσιασμού, ανεξαρτησίας και απελευθέρωσης, όσο κάποιος είναι σε σύνδεση**

- ▶ Ο κρισιμότερος ίσως, ψυχολογικός, προβλεπτικός παράγοντας για τον εθισμό στο διαδίκτυο, είναι η ανάγκη **μετριασμού έντονων αρνητικών συναισθημάτων.**



Τι καθιστά το διαδίκτυο τόσο ελκυστικό;

Περιεχόμενο

Διαδικασία, πρόσβαση, διαθεσιμότητα

Ενίσχυση, ανταμοιβή

Κοινωνικοί παράγοντες

Διαδικασία πρόσβασης, διαθεσιμότητα

Το διαδίκτυο είναι πάντα διαθέσιμο: ο εγκέφαλος απολαμβάνει την δυνατότητα που του δίνεται να έχει πρόσβαση σε ό,τι εμφανίζεται χωρίς περιορισμούς χρόνου και χώρου

Δεν υπάρχουν όρια στην πρόσβαση και τη διάθεση του διαδικτύου, δεν υπάρχει αρχή και τέλος. Πάντα υπάρχει ένα άλλο link ή web site, ένα νέο e-mail, ένα άλλο τραγούδι, μια νέα πληροφορία.

Η ανωνυμία διευκολύνει την άρση των αναστολών (sex, gaming, gambling, shopping, e-mail, chat, instant messaging)

Χαμηλό κόστος

Διαθεσιμότητα 24 ώρες την ημέρα, 365 ημέρες το χρόνο

Κινητό, φορητό γρήγορο internet



Κοινωνικοί παράγοντες

Κοινωνικοποιητική δράση του διαδικτύου

Εύκολος τρόπος συμμετοχής σε ένα καλά ελεγχόμενο κοινωνικό περιβάλλον με ελάχιστες ανάγκες κοινωνικής αλληλεπίδρασης σε πραγματικό χρόνο

Εξάρτηση από το διαδίκτυο

Σύμφωνα με την Ψυχίατρο Κ. Μάτσα,

«η εξάρτηση δεν είναι το πρόβλημα αλλά αποτελεί το πρόσωπο του προβλήματος».

Αυτό ισχύει για όλες τις εξαρτήσεις αλλά μιλώντας για το διαδίκτυο δεν μπορούμε παρά να το επιβεβαιώσουμε. Πίσω από την κατάχρηση του διαδικτύου κρύβεται η μοναξιά, η απομόνωση, ο κάθε είδους εκφοβισμός, η κατάθλιψη και το άγχος, η έλλειψη επικοινωνίας και οι χαοτικές σχέσεις στην οικογένεια, η ανεργία και η κοινωνική κρίση, η ανάγκη για διάλογο και ελευθερία, η έλλειψη μόρφωσης και σωστής εκπαίδευσης



Παράγοντες κινδύνου



Υπεραπασχόληση με το διαδίκτυο από την παιδική/εφηβική ηλικία
Συνύπαρξη κάποιας ψυχικής νόσου από την παιδική/εφηβική ηλικία
Σχολικός εκφοβισμός
Βία στην οικογένεια, διαζύγιο γονέων, έλλειψη επικοινωνίας

Ανίχνευση ομάδων υψηλού κινδύνου

- ▶ Είναι πιο ευάλωτοι οι μεταξύ των 19 και 24 ετών
- ▶ Φοιτητές
- ▶ Έφηβοι μέσα σε οικογενειακό περιβάλλον χωρίς συνοχή, βίας ή συγκρούσεων
- ▶ Άτομα με συμπτώματα ADHD, κοινωνική φοβία, κατάθλιψη
- ▶ Άτομα εθισμένα σε άλλη εξάρτηση
- ▶ Με αναπηρία
- ▶ Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες: αντίληψη της οικονομικής κατάστασης της οικογένειας, πρόσφατο στρεσογόνο γεγονός
- ▶ Άτομα που αισθάνονται αδικημένα και μόνα μπορεί να καταφύγουν στις διαδικτυακές σχέσεις για παρηγοριά και κοινωνικοποίηση
- ▶ Νέοι και υψηλής μόρφωσης ενήλικες, με άμεση πρόσβαση στον ιστό
- ▶ Αδέσμευτοι ενήλικες

Soule et al. 2003, Thatcher & Goolam, 2005

Kandell, 1998; Young and Rogers, 1998;
Nalwa and Anand, 2003; Niemz et al., 2005, Frangos et al., 2010

Lam, 2009

Lam, 2009

Douglas et al. 2009

Mafe & Blas, 2006

Soule et al. 2003

Κλινική εξέταση

Ένα μεγάλο ποσοστό εμφανίζει

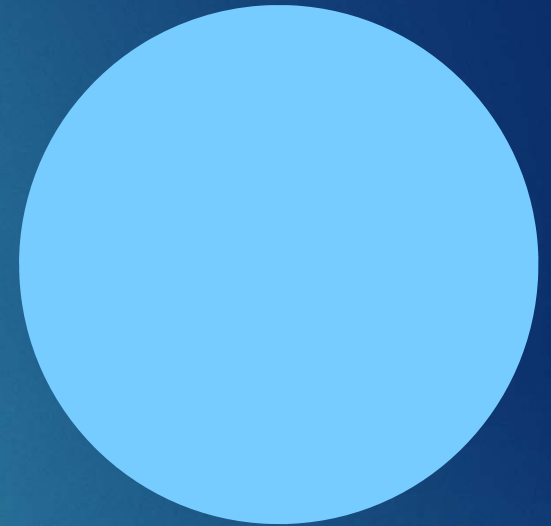
- ▶ διαταραχή της ικανότητας συγκέντρωσης ή εστίασης της προσοχής

Πιθανές αιτίες: η ίδια η χρήση, διαταραχές της διάθεσης, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχή stress μετά από ψυχοτραυματική εμπειρία, ψυχωτικές διαταραχές, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής

- ▶ Σκέψη: συχνές είναι οι ιδεοληψίες (συλλογής άχρηστων πραγμάτων, τάξης και συμμετρίας, θρησκευτικότητας) με ακόλουθες καταναγκαστικές τελετουργίες (σε κάποιες περιπτώσεις κυρίως καταναγκασμοί ελέγχου, τάξης)
- ▶ Συναισθημα: άγχος, φοβίες, καταθλιπτικό συναισθημα (σε κάποιες περιπτώσεις αναφέρεται αυτοκτονικός ιδεασμός)

Συννοσηρότητα...
Φθάνει ως το 86%

Block, 2008



Συχνή είναι η συννοσηρότητα με :

- ▶ διαταραχές της διάθεσης 81%, κυρίως κατάθλιψη 76%
- ▶ αγχώδεις διαταραχές 24%
- ▶ κοινωνική φοβία,
- ▶ ΔΕΠΥ,
- ▶ επιθετικότητα,
- ▶ σχιζοειδή διαταραχή
- ▶ διαταραχές εξάρτησης από ψυχοτρόπες ουσίες
- ▶ διαταραχές του ελέγχου των παρορμήσεων, όπως η παθολογική χαρτοπαιξία

Scherer, 2009

(Morahan Martin, 2005, Shapira et al., 2000)

(Mitchell, 2000)

(Anderson, 2001, Bai et al., 2001),

(Morahan Martin, 2005)

Κατάθλιψη και διαδίκτυο

- ▶ Έρευνες δείχνουν ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην κατάθλιψη και την εξάρτηση από το διαδίκτυο. Συχνά όμως δεν μπορούμε να επιβεβαιώσουμε αν η κατάθλιψη είναι η αιτία ή το αποτέλεσμα της εξάρτησης.
- ▶ Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ο φόβος της μη αποδοχής και η ανάγκη για αποδοχή συνδέονται με μια μεγαλύτερη χρήση του διαδικτύου.

Young K.S. e R.C. Rodgers (1998)

- ▶ Η επικοινωνία μέσω υπολογιστή βοηθά τον καταθλιπτικό να ξεπεράσει την αρχική δυσκολία και τον φόβο να συναντήσει και να μιλήσει με άλλους ανθρώπους. Η ανωνυμία επιτρέπει στον καταθλιπτικό να αισθανθεί οικεία και να μοιραστεί με ευκολία τις ιδέες του.

Kiesler S., I. Siegal e T.W. McGuire (1984)

- ▶ Μια μελέτη σε 169 άτομα απέδειξε πως η χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με μια έκπτωση της επικοινωνίας τους με την οικογένεια, με μια μείωση των κοινωνικών σχέσεων και δεσμών και με την αύξηση της κατάθλιψης και της μοναξιάς.

Kraut R. e coll. (1998)

Είναι δυνατή η Πρόληψη;

- ▶ Κατάθλιψη, ΔΕΠΥ, κοινωνική φοβία και επιθετικότητα φαίνεται να μπορούν να προβλέψουν την Προβληματική χρήση του διαδικτύου όπως έδειξε μια 2-ετής έρευνα παρακολούθησης.

Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study. KoCH et. Al Arch Pediatr. Adolesc. Med. 2009 Oct;163(10):937-43.

- ▶ Σε μία άλλη έρευνα φαίνεται ότι όχι μόνο η παθολογική χρήση του διαδικτύου αλλά και η επικίνδυνη χρήση σχετίζεται με συμπτώματα κατάθλιψης, αυτοτραυματισμών και αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς. Ως εκ τούτου, **θα πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή σε εφήβους με επικίνδυνη χρήση του Διαδικτύου για την έγκαιρη αναγνώριση της κατάθλιψης, αυτοτραυματισμών και αυτοκτονικότητας στην εφηβεία.**

Depression, deliberate self-harm and suicidal behaviour in adolescents engaging in risky and pathological internet use, Fischer G et.al Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr. 2012;61(1):16-31



Σας ευχαριστώ πολύ!

ROUSSOSP@PSYCH.UOA.GR