

«Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ : Η ΨΥΧΙΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ»

Παπαμήτσιου Ζαχαρούλα

Γονείς, έφηβοι, ενήλικες, ψυχολόγοι και εκπαιδευτική κοινότητα, όλοι αποτελούμε κομμάτια του παζλ, που, με μεγαλύτερο ή μικρότερο μερίδιο ευθύνης, συνιστούμε στη σύνθεση του φαινομένου της εξάρτησης από το Διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Κωδικοποιείται, διαμορφώνεται και χαρτογραφείται κατ' αυτό τον τρόπο μια νέα καθημερινή πραγματικότητα, στην οποία κανένας μας δεν είναι αμέτοχος.

Παράλληλα με την πραγματική πραγματικότητα, και χρησιμοποιώντας αυτή για άντληση «ιδεών» και «ενέργειας», εξελίσσεται μια εικονική πραγματικότητα ρόλων με ασαφή όρια, με μια, αν όχι απροσδιόριστη, τουλάχιστο ευμετάβλητη ταυτότητα, και με πληθυσμιακή σύνθεση ως επί το πλείστον εφήβους και νέους.

Μέρος 1^ο: Ορισμός της Διαταραχής

Ο όρος «Διαταραχή Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder)» προτάθηκε για πρώτη φορά από τον dr. Goldberg και τα κριτήρια για τη διάγνωσή της βασίστηκαν σε εκείνα για τις εξαρτήσεις από τις ουσίες. Σήμερα οι περισσότεροι ερευνητές στον τομέα εξαρτήσεων προτείνουν ότι η διαταραχή εξάρτησης από το Διαδίκτυο είναι μια ψυχοφυσιολογική διαταραχή που εμπεριέχει την ανοχή, συμπτώματα απομόνωσης, συναισθηματικές διαταραχές και διακοπή κοινωνικών σχέσεων.

Ο όρος περιγράφει εκείνους που ξοδεύουν τεράστιες ποσότητες χρόνου συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο εις βάρος και υποβιβάζοντας 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 δεν αναγνωρίζεται ακόμα ως διαγνωστική κατηγορία, και ιδιαίτερα η νοσολογική ασάφεια που περιβάλλει το φαινόμενο, το οποίο έχει ποικιλοτρόπως αναγνωριστεί ως εθισμός και διαταραχή ώθησης-ελέγχου, συγκλίνει στην άποψη αυτή. Πρόσφατες έρευνες τείνουν να προσδιορίσουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως χρήση του Διαδικτύου για περισσότερες από 38 ώρες εβδομαδιαίως.

Οι ειδικοί επισημαίνουν την έλλειψη εμπειρικής έρευνας και την μη δοκιμασμένη ισχύ των τοποθετήσεων, προτείνοντας την αντικατάσταση του όρου «εθισμός στο Διαδίκτυο» από όρους όπως «υπερβολική», «προβληματική» χρήση του Διαδικτύου.

Μέρος 2^ο: Συμπτωματολογία

Οι δείκτες υπερβολικής χρήσης, οι προειδοποιητικές ενδείξεις για τον εθισμό στο Διαδίκτυο που χαρακτηρίζουν το χρήστη έχουν συγκεντρωθεί και καταγραφεί από ειδικούς επιστήμονες. Τους κατατάσσουμε σε δυο βασικές κατηγορίες: εκείνους που δηλώνουν ψυχική πάθηση και εκείνους που εκδηλώνονται ως σωματικά συμπτώματα.

Σε ό,τι αφορά στην πρώτη κατηγορία, η εικόνα του χρήστη με εθιστική συμπεριφορά καταγράφεται με χαρακτηριστικά την αίσθηση ευφορίας την ώρα που βρίσκεται ο χρήστης μπροστά στον υπολογιστή, την ανικανότητα να σταματήσει τη δραστηριότητα, την αίσθηση κενού, θλίψης και θυμού και την έκρηξη επιθετικότητας όταν δεν βρίσκεται στον υπολογιστή.

Το προφίλ του εξαρτημένου χρήστη συμπληρώνεται από περιορισμό των διαπροσωπικών σχέσεων, διακοπή των κοινωνικών δραστηριοτήτων και άρνηση της σοβαρότητας του προβλήματος. Ο χρήστης υποφέρει από στερεοτικά σύνδρομα που εκδηλώνονται ως άγχος, αμηχανία, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα ακόμα και τρέμουλο των χεριών.

Ειδικότερα για το παιδί-εξαρτημένο χρήστη του Διαδικτύου, διαπιστώνεται ότι προτιμά τα παιχνίδια ρόλων στο Διαδίκτυο από το να συναντά τους φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται. Η συμπεριφορά του παιδιού - εξαρτημένου χρήστη καταγράφει αμυντική και εχθρική λειτουργία απέναντι σε κάποιον που φέρνει τη συζήτηση στο θέμα του Διαδικτύου, και νευρική ή θυμωμένη αντίδραση απέναντι σε κάποιον που το διακόπτει από το παιχνίδι ή τη συζήτηση που έχει online.

Σε πειραματική μελέτη που πραγματοποιήθηκε, η σύγκριση των μέσων όρων κατάθλιψης, ψυχαναγκασμού και αυτοεκτίμησης μεταξύ των εξαρτημένων από το Διαδίκτυο χρηστών και αντίστοιχης ομάδας χρηστών ηρωίνης, δεν έδειξε σημαντικές διαφορές.

Σε ό,τι αφορά στη σωματική συμπτωματολογία του εξαρτημένου ατόμου, παρουσιάζονται διατροφικές διαταραχές, διαταραχές στον ύπνο και αλλαγές στις συνήθειες ύπνου (μειώνονται οι ώρες ύπνου, παρουσιάζονται διακοπές του ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας), ακόμα και παρατεταμένη κούραση λόγω της αϋπνίας.

Επίσης, καταγράφονται μυοσκελετικές παθήσεις, όπως για παράδειγμα σκολίωση, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα ή αυχενικό σύνδρομο, κακώσεις νεύρων, τενοντίτιδες κ.α. Σε έρευνα που παρουσιάζει συγκεντρωτικά τα προβλήματα σωματικής υγείας που σχετίζονται με την υπερεντατική ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, αναφέρονται επίσης κρούσματα φωτοεπιληψίας.

Μέρος 3ο : Η ταυτότητα των ευπαθών κοινωνικών ομάδων και η καταγραφή του προφίλ των ατόμων με προδιάθεση στον εθισμό

Η διεθνής προσπάθεια σκιαγράφησης του προφίλ των εξαρτημένων από το Διαδίκτυο οδήγησε τους ερευνητές στο συμπέρασμα ότι το πρόβλημα επηρεάζει άτομα από όλες τις κοινωνικές ομάδες, ανεξαρτήτως εισοδήματος, πολιτισμικού υπόβαθρου και μορφωτικού επιπέδου. Το φύλλο φαίνεται να παίζει ρόλο, με τους άνδρες να προτιμούν το διαδικτυακό σεξ και τις ιστοσελίδες με πορνογραφικό περιεχόμενο και τις γυναίκες να αναζητούν ρομαντικές συζητήσεις και αγορές μέσω διαδικτύου.

Οι παγκόσμιες μελέτες συμπεραίνουν ότι τα περισσότερα κρούσματα παρουσιάζονται στα πανεπιστήμια, επειδή οι φοιτητές έχουν απεριόριστη πρόσβαση, πολύ χρόνο διαθέσιμο και κανείς δεν ελέγχει ποιες σελίδες επισκέπτονται. Τα πιο ευάλωτα παιδιά είναι εκείνα που είναι μόνα και βαριεστημένα ή από τις οικογένειές τους κανέναν δεν είναι στο σπίτι για να σχετίζεται μαζί τους και να συζητά επιστρέφοντας από το σχολείο, που δεν είναι δημοφιλή ή είναι ντροπαλά με τους συνομηλίκους τους και ελκύονται συχνά

από τη δημιουργία νέας ταυτότητας σε online επικοινωνίες. Το internet δεν μπορεί να αποτελέσει εξάρτηση για ισορροπημένα άτομα που διαθέτουν την ικανότητα να αντιληφθούν τους ελλοχεύοντες κινδύνους. Αντίθετα είναι επικίνδυνο για τα παιδιά και τους εφήβους, αλλά και τους εύπιστους και ευάλωτους ενήλικες που έχουν την τάση να επηρεάζονται εύκολα.

Μέρος 4ο : Η συχνότητα εμφάνισης και ο ρυθμός εξάπλωσης του φαινομένου, καθώς και η μορφή που λαμβάνει σήμερα

Ένα στα πέντε 15χρονα παιδιά στην Αττική παρουσιάζει περιοδικά ή συχνά προβλήματα με την κατάχρηση του διαδικτύου- ένα βήμα πριν τον εθισμό- ενώ ήδη περισσότεροι από τέσσερις ανήλικοι παρακολουθούνται με συμπτώματα εξάρτησης από το Διαδίκτυο. Όπως προκύπτει από έρευνα, ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδικτύου από 15χρονους εφήβους είναι τα online παιχνίδια.

Σύμφωνα με την έρευνα, το 8% των 15χρονων κάνει χρήση του διαδικτύου πάνω από 20 ώρες την εβδομάδα και περίπου 3 στους 10 εφήβους σερφάρει σε καθημερινή βάση. Στην ίδια έρευνα αποδεικνύεται πως περισσότεροι από τους μισούς εφήβους -το 53,4%- χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο από έναν χρόνο. Τα αγόρια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο πολύ περισσότερο από ότι τα κορίτσια, ενώ ο πιο συχνός λόγος χρήσης είναι τα διάφορα παιχνίδια σε ποσοστό 55,2%.

Μέρος 5^ο: Οι Μέθοδοι Αντιμετώπισης

Το σημαντικότερο μέτρο πάντα είναι η πρόληψη. Οι συστάσεις προς τους γονείς έχουν σαν βασικό στόχο την ενημέρωση και τον ορισμό κανόνων που θα πρέπει να γίνονται σεβαστοί από όλα τα μέλη. Οι γονείς είναι πρωταρχική ανάγκη να ενημερωθούν για τους κινδύνους που εγκυμονεί η ανεπιτήρητη πλοήγηση των παιδιών στο Διαδίκτυο και να εξοικειωθούν οι ίδιοι με τη χρήση του Διαδικτύου, ώστε να αναπτύξουν κοινό κώδικα επικοινωνίας με τα παιδιά τους.

Οι επιστήμονες συστήνουν στους γονείς να μιλήσουν στο παιδί τους για τους online φίλους του, για τις δραστηριότητες που αυτό αναπτύσσει, να το ρωτήσουν για τα δωμάτια συζητήσεων και τους πίνακες μηνυμάτων που επισκέπτεται, και να το ενθαρρύνουν να αποκτήσει αθλητική δραστηριότητα και συναναστροφές με συνομηλίκους του. Όταν νοικιάζουν παιχνίδια για το παιδί τους, οφείλουν να ενημερώνονται για το περιεχόμενο των παιχνιδιών και για την ηλικία στην οποία απευθύνονται. Επίσης, συνιστούν στους γονείς να εξετάσουν τις δικές τους online συνήθειες, αναλογιζόμενοι ότι αποτελούν το πιο σπουδαίο μοντέλο ρόλου για το παιδί τους.

Η εστίαση της θεραπείας θα πρέπει να απαρτίζεται από μετριοπάθεια και ελεγχόμενη χρήση. Αυτό μεταφράζεται σε μείωση των επιπλήξεων στον εξαρτημένο για τις συμπεριφορές που αναπτύσσει, βελτίωση της ανοιχτής επικοινωνίας μεταξύ των μελών για προνοσηρά προβλήματα που ευνοούνται μέσα στην οικογένεια, και τα οποία οδήγησαν το εθισμένο μέλος να αναζητήσει την ψυχολογική εκπλήρωση των συναισθηματικών του αναγκών online, ενθάρρυνση της οικογένειας να υποστηρίξει το εθισμένο μέλος κατά την αποκατάστασή του βρίσκοντας καινούρια ενδιαφέροντα και ακούγοντας τα συναισθήματά του.

Η θεραπευτική επιλογή που υπάρχει για το πρόβλημα είναι η ψυχοθεραπεία, ώστε να βρεθούν τα αίτια και να κερδίσει το άτομο την αυτοεκτίμησή του και να καταλάβει πως η αληθινή περιπέτεια είναι πολύ πιο συναρπαστική από την εικονική. Πολλές φορές χρειάζεται φαρμακευτική υποστήριξη.

Συμπεράσματα

Το Διαδίκτυο ήρθε για να μείνει. Και εξελίσσεται. Εμείς, οι χρήστες το εξελίσσουμε. Οι κίνδυνοι, όμως, που εγκυμονεί η ανεπιτήρητη και ανεξέλεγκτη πρόσβαση στις υπηρεσίες του, μπορεί να αποδειχτούν περισσότερο σοβαροί από όσο υπολογίζαμε. Νέοι άνθρωποι εξαρτούν τη ζωή τους από το Διαδίκτυο, απορρίπτοντας κάθε μονάδα κοινωνικής συναναστροφής, αγνοώντας στοιχειώδεις κανόνες υγιεινής και αποκλείοντας, κατ' αυτόν τον τρόπο, τον εαυτό τους σε ένα εικονικό παιχνίδι ρόλων, σε μια εικονική πραγματικότητα.

Είναι κάτι περισσότερο από λυπηρό το γεγονός ότι κλινικές αποτοξίνωσης ανοίγουν ανά τον κόσμο για να υποδεχτούν άτομα εξαρτημένα από ένα αγαθό. Τα νούμερα φανερώνουν μια νέα τάξη πραγμάτων ως προς τις ψυχιατρικές διαταραχές που οι επιστήμονες καλούνται να μελετήσουν. Δεν πρόκειται, όμως, απλά για ψυχιατρικές θεωρήσεις, αλλά για έναν ορατό και άμεσο κίνδυνο για τους ίδιους και για τα παιδιά μας. Η δική μας υπεύθυνη στάση, η δική μας ωριμότητα και ενημέρωση είναι εκείνη που θα διαπαιδαγωγήσει σε σωστή κατευθυντήρια γραμμή τις επόμενες γενιές.