



ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

● **Του Γιώργου Πέτρου**
*Κοινωνιολόγου Κέντρου Κοινωνικής και Πνευματικής Στήριξης
Ιεράς Μονής Κύκκου*

Προβληματίζει τους ειδικούς ο εθισμός, που παρατηρείται σε χιλιάδες άτομα στη χρήση του διαδικτύου, και μελετούν τρόπους αντιμετώπισής του.

Η διαταραχή αναφέρεται στην προβληματική χρήση του Διαδικτύου, συμπεριλαμβανομένων των διαφόρων πτυχών της τεχνολογίας, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) και το World Wide Web. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο εθισμός στο Ίντερνετ, ως διαταραχή, δεν αναφέρεται στο *Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των ψυχικών διαταραχών*, τέταρτη έκδοση, κείμενο αναθεώρησης (2000), η οποία καλείται επίσης *DSM*. Ο εθισμός όμως στο Ίντερνετ έχει επίσημα αναγνωριστεί ως διαταραχή από το American Psychological Association.

Περιγραφή

Από ορισμένες απόψεις η εθιστική χρήση του Διαδικτύου μοιάζει με άλλες λεγόμενες “διαδικασίες” εθισμού, στις οποίες ένα πρόσωπο είναι εθισμένο σε μια δραστηριότητα ή συμπεριφορά, (συμπεριλαμβανομένων των τυχερών παιχνιδιών, της υπερκατανάλωσης, ή ορισμένων σεξουαλικών συμπεριφορών), και όχι σε ουσίες, που μεταβάλλουν τη διάθεση (των ναρκωτικών, του καπνού, των τροφίμων, κ.λπ.). Οι άνθρωποι, που αναπτύσσουν προβλήματα με το Ίντερνετ, μπορεί να ξεκίνησαν με τη χρήση του Διαδικτύου σε ευκαιρική βάση και στη συνέχεια να χρησιμοποιούν την πρόοδο της τεχνολογίας με δυσλειτουργικό τρόπο. Πολλοί πιστεύουν ότι η πολύωρη ενασχόληση με το Ίντερνετ είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό της διαταραχής. Το χρονικό διάστημα ωστόσο δεν είναι τόσο σημαντικός παράγοντας, όπως ο τρόπος, με τον οποίο το άτομο κάνει χρήση του Ίντερνετ στην καθημερινή του επαφή. Η χρήση του Διαδικτύου μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική του ζωή, τη σχολική εργασία, θέση εργασίας ή καθήκοντα σχετικά με την εργασία. Επιπλέον έχουν αναφερθεί περιπτώσεις ατόμων, που εισέρχονται σε Internet chat rooms για άτομα με σοβαρές ασθένειες ή διαταραχές, και παριστάνουν έναν ασθενή με την εν λόγω διαταραχή, προκειμένου να κερδίσουν την προσοχή ή τη συμπάθεια. Η θεραπεία συχνά αποκαλύπτει και άλλους εθισμούς. Παρά το γεγονός ότι μόνο ένα περιορισμένο μέρος της έρευνας έχει γίνει γι’ αυτή τη διαταραχή, φαίνεται να είναι σημαντική.

Αιτίες και συμπτώματα

Αιτίες

Κανείς δεν γνωρίζει τι οδηγεί το άτομο στην εξάρτηση από το Ίντερνετ, αλλά υπάρχουν πολλοί παράγοντες, που έχουν αναφερθεί ως συμβολή στον εθισμό στο Διαδίκτυο. Μια θεωρία αφορά τη διάθεση-αλλοίωση των δυναμικών συμπεριφορών, που σχετίζονται με τη διαδικασία εθισμού. Ακριβώς όπως ένα άτομο, εθισμένο σε ψώνια, μπορεί να αισθανθεί ευχάριστη αλλαγή στο κλίμα από τη σειρά των δράσεων, που αφορούν σε δαπάνες, έτσι και ένα εξαρτημένο από το Ίντερνετ άτομο μπορεί να αισθάνεται ένα παρόμοιο έντονο συναίσθημα από την εκκίνηση μέχρι τον υπολογιστή του και τους αγαπημένους του δικτυακούς τόπους. Με άλλα λόγια ορισμένοι ερευνητές πιστεύουν ότι χημικές αλλαγές συμβαίνουν στον οργανισμό, όταν κάποιος μετέχει σε εθιστική συμπεριφορά. Επιπλέον, από βιολογική άποψη, μπορεί να υπάρξει συνδυασμός των γονιδίων, που καθιστούν ένα πρόσωπο πιο επιρρεπές σε εθιστικές συμπεριφορές, όπως διαπίστωσαν και ερευνητές, που ασχολούνται με τα γονίδια, που επηρεάζουν την ευαισθησία ενός ατόμου στο οινόπνευμα.

Εκτός από τα χαρακτηριστικά, που έχουν μια διαδικασία εθισμού, στη χρήση του Ίντερνετ το κάθε άτομο θα μπορούσε να ενισχυθεί με ευχάριστες σκέψεις και συναισθήματα. Αν και οι ερευνητές στον τομέα του εθισμού μελέτησαν τα χαρακτηριστικά “εθιστικής προσωπικότητας” ως τέτοιες, είναι πιθανό κάποιος, που έχει έναν εθισμό, να είναι επιρρεπής σε ουσίες ή άλλες δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης του Ίντερνετ. Τα άτομα με αυτές τις άλλες ψυχικές διαταραχές ή συμπτώματα, όπως κατάθλιψη, αίσθημα απομόνωσης, ή άγχος, μπορεί να “αυτοθεραπεύονται” με τη χρήση του Internet με τον ίδιο τρόπο, που ορισμένοι άνθρωποι κάνουν χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών.

Από κοινωνικής ή διαπροσωπικής σκοπιάς, μπορεί να υπάρχουν παράγοντες, που οδήγησαν σε οικογενή χρήση του Διαδικτύου.

Ένα ερώτημα, που δεν έχει ακόμη απαντηθεί σχετικά, είναι το αν ο εθισμός στο Ίντερνετ είναι μια χαρακτηριστική μορφή εθισμού ή απλώς ένα παράδειγμα μιας νέας τεχνολογίας, που χρησιμοποιείται για την υποστήριξη άλλων εθισμών. Για παράδειγμα υπάρχουν και τα τυχερά παιχνίδια στο Ίντερνετ, που θα μπορούσαν να ενισχύσουν στο άτομο προϋπάρχουσα τάση για τυχερά παιχνίδια.

δια. Επίσης κάποιος μπορεί να εθιστεί σε μεταφορά εξάρτησής του από το τοπικό εμπορικό κέντρο σε online καταστήματα. Πρόσωπο, που έχει εθιστεί σε ορισμένης μορφής σεξουαλική συμπεριφορά, μπορεί να επισκεφθεί ιστοσελίδες, που αφορούν την πορνογραφία στο Διαδίκτυο ή να χρησιμοποιεί χώρους συνομιλίας, ως τρόπους για τη συνάντηση άλλων, που μπορεί να είναι πρόθυμοι να συμμετάσχουν σε αυτές τις μορφές συμπεριφοράς. Οι ερευνητές μπορεί να χρειαστεί να προσδιορίσουν εάν υπάρχει μια τέτοια διαταραχή ως “καθαρός” εθισμός στο Internet.

Συμπτώματα

Ένα σύμπτωμα εθισμού στο Διαδίκτυο είναι ο χρόνος, που αφιερώνεται για την υπερβολική χρήση του Ίντερνετ. Ένα άτομο μπορεί να έχει δυσκολίες για τη μείωση του χρόνου online, ακόμα και όταν απειλείται με κακούς βαθμούς ή απώλεια της θέσης εργασίας. Υπήρξαν περιπτώσεις, που αναφέρθηκαν από φοιτητές, που απέτυχαν σε μαθήματα, επειδή δεν είχαν αρκετό χρόνο, παρά για χρήση του Ίντερνετ. Άλλα συμπτώματα του εθισμού μπορεί να περιλαμβάνουν έλλειψη ύπνου, κόπωση, μείωση των βαθμών, κακή απόδοση στην εργασία, απάθεια. Μπορεί επίσης να είναι μια μείωση των επενδύσεων σε κοινωνικές σχέσεις και δραστηριότητες.

Δημογραφικά

Στο παρελθόν έχουν αναφερθεί επιρρεπείς σε μια διαταραχή εθισμού εσωστρεφείς, κοινωνικά αδέξιοι, χωρίς προσανατολισμό, κυρίως άνδρες. Προβληματική χρήση του Διαδικτύου παρατηρείται όμως σε άτομα κάθε ηλικίας, κοινωνικής τάξης, φυλής ή εθνικής ομάδας, εκπαιδευτικού επιπέδου, εισοδήματος, η φύλου.

Διάγνωση

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ο εθισμός στο Ίντερνετ ως διαταραχή, δεν έχει προταθεί ως επίσημη διάγνωση με την DSM. Τα ακόλουθα ωστόσο είναι ένα σύνολο κριτηρίων για τον εθισμό στο Ίντερνετ, που έχει προταθεί από τους ερευνητές. Τα κριτήρια έχουν βάση τα πρότυπα για διάγνωση εύρεσης παθολογικής διαταραχής σε τυχερά παιχνίδια.

Ο ασθενής πρέπει να πληροί όλα τα ακόλουθα κριτήρια:

● **Αυτός ή αυτή είναι απορροφημένος με το Διαδίκτυο (σκέφτεται για προηγούμενες online δραστηριότητες ή προβλέπει την επό-**

μενη σύνοδο online).

● **Αυτός ή αυτή περνά όλο και μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα σε απευθείας σύνδεση, ώστε να αισθάνεται ικανοποιημένος.**

● **Αυτός ή αυτή έχει κάνει ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξει ή να περιορίσει τη χρήση του Ίντερνετ.**

● **Αυτός ή αυτή είναι ανήσυχος, κακόκεφος, έχει κατάθλιψη, ή γίνεται ευερέθιστος, όταν προσπαθούν να του περιορίσουν ή να του σταματήσουν τη χρήση του Ίντερνετ.**

● **Αυτός ή αυτή παραμένει συνδεδεμένος επανειλημμένα περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προβλεφθεί.**

Το πρόσωπο, που θεωρείται εθισμένο, πρέπει να πληροί τουλάχιστον ένα από τα ακόλουθα κριτήρια:

● **Αυτός ή αυτή έχει βρεθεί σε κίνδυνο απώλειας μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαίδευσης ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω της χρήσης του Ίντερνετ.**

● **Αυτός ή αυτή έχει πει ψέματα στα μέλη της οικογένειας, ένα θεραπευτή, ή άλλους, για να αποκρύψει το εύρος της ενασχόλησης με το Διαδίκτυο.**

● **Αυτός ή αυτή χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο ως μέσο για τη διαφυγή από τα προβλήματα ή για να απαλλαγεί από μια δυσάρεστη διάθεση (όπως τα συναισθήματα της ανικανότητας, της ενοχής, το άγχος ή η κατάθλιψη).**

Θεραπείες

Δεδομένου ότι ο εθισμός στο Ίντερνετ, ως διαταραχή είναι ένα σχετικά νέο φαινόμενο, υπάρχει μικρή έρευνα σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διαδικασιών επεξεργασίας. Ορισμένοι επαγγελματίες υποστηρίζουν αποχή από το Ίντερνετ. Άλλοι όμως υποστηρίζουν ότι αυτό είναι αδύνατο. Καθώς η κοινωνία καθίσταται όλο και περισσότερο εξαρτημένη από υπολογιστές για επιχειρηματικές συναλλαγές, εκπαιδευτικά προγράμματα, ψυχαγωγία και πρόσβαση σε πληροφορίες, καθώς και διαπροσωπική επικοινωνία, θα είναι δύσκολο για ένα άτομο, που έχει εξαρτηθεί από τη χρήση υπολογιστή, να αποφεύγει τη χρήση του Διαδικτύου. Το να μάθει πώς να χρησιμοποιεί το Ίντερνετ με μέτρο είναι συνήθως ο κύριος στόχος στη θεραπεία, με τρόπο ανάλογο με τον τρόπο, που το άτομο με διατροφικές διαταραχές πρέπει να συμβιβαστεί με την τροφή. Πολλές από τις διαδικασίες, που έχουν



χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του εθισμού στο Ίντερνετ, έχουν βασιστεί σε άλλα προγράμματα θεραπείας του εθισμού και ομάδες υποστήριξης.

Ψυχολογική παρέμβαση μπορεί να περιλαμβάνει προσεγγίσεις, όπως αλλαγή του περιβάλλοντος, τροποποίηση των ενώσεων, που έχουν γίνει με τη χρήση του Ίντερνετ, μείωση της ενίσχυσης, που νιώθει το άτομο από την υπερβολική χρήση του Internet. Ψυχολογική παρέμβαση μπορεί επίσης να βοηθήσει το άτομο να προσδιορίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα, που ενεργοποιούν τη χρήση του Διαδικτύου. Διαπροσωπικές παρεμβάσεις μπορούν να περιλαμβάνουν προσεγγίσεις, όπως οι κοινωνικές δεξιότητες ή κατάρτιση σε επικοινωνιακές ικανότητες.

Υποτροπή σε μια εθιστική συμπεριφορά είναι κοινή για όλους, που ασχολούνται με τον εθισμό. Το να αναγνωρίσει ο ειδικός και την προετοιμασία για υποτροπή αποτελεί συχνά μέρος της διαδικασίας επεξεργασίας. Εντοπισμός καταστάσεων, που

θα προκαλέσουν υπερβολική χρήση του Ίντερνετ και δημιουργία τρόπων για την αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων, μπορεί να μειώσει σημαντικά τη δυνατότητα του συνόλου των υποτροπών.

Πρόγνωση

Αν και εκτεταμένες μελέτες δεν έχουν ακόμη γίνει, η θεραπεία φαίνεται να είναι αποτελεσματική στη διατήρηση και την αλλαγή της συμπεριφοράς των ατόμων, που έχουν εθιστεί σε υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Πρόληψη

Ένα πρόσωπο, που γνωρίζει ότι έχει δυσκολίες με τις άλλες μορφές εθιστικής συμπεριφοράς, θα πρέπει να είναι προσεκτικό, προκειμένου να εξεταστεί η εφαρμογή των τύπων, που χρησιμοποιούνται στο Ίντερνετ. Επιπλέον είναι σημαντικό για τα άτομα να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες εκτός του Διαδικτύου. ■