

# ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Μήπως δαπανώ  
υπερβολικά πολλές ώρες;



SaferInternet4Kids.gr  
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ  
Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου

Εθισμός στο Διαδίκτυο

# Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο;

Ο «εθισμός» στο διαδίκτυο είναι ένας όρος που προκαλεί προβληματισμούς στην επιστημονική κοινότητα.

Εν τούτοις έχουν παρατηρηθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών, εφήβων και ενηλίκων που δαπανούν πάρα πολλές ώρες στο διαδίκτυο σε σημείο που αυτό παρεμβαίνει στην προσωπική τους ζωή.



# Μήπως δαπανώ υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο;

Εάν απαντήσεις θετικά στις περισσότερες από τις παρακάτω ερωτήσεις τότε μάλλον δαπανάς υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο:

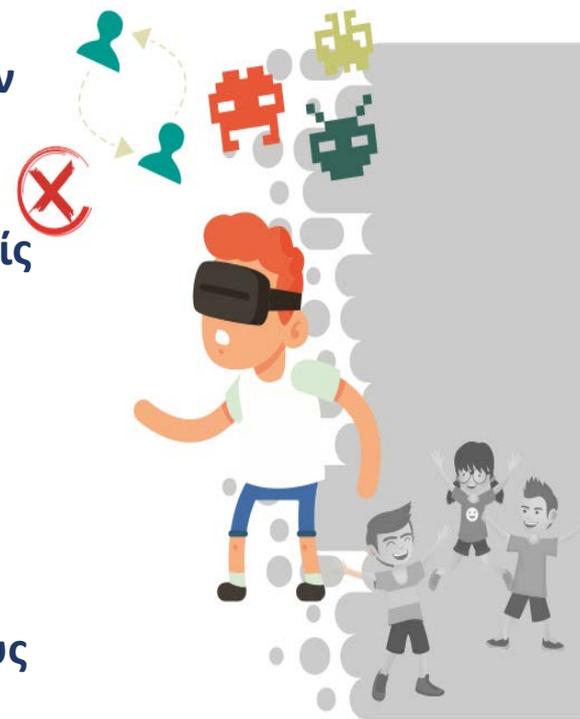
- Θέλεις να περνάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;
- Έχεις παραμελήσει την οικογένεια ή/και τους φίλους σου επειδή θέλεις να δαπανάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;
- Έχεις παραμελήσει τις δραστηριότητές σου (π.χ. χόμπυ) για χάρη του διαδικτύου;
- Έχεις αλλάξει τις συνήθειες διατροφής και ύπνου λόγω της ενασχόλησης με το διαδίκτυο;
- Έχει μειωθεί η επίδοσή σου στο σχολείο εξαιτίας των ωρών που δαπανάς στο διαδίκτυο;



# Μήπως δαπανώ υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο;

Εάν απαντήσεις θετικά στις περισσότερες από τις παρακάτω ερωτήσεις τότε μάλλον δαπανάς υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο:

- Τσακώνεσαι συχνά με τους γονείς σου εξαιτίας των πολλών ωρών που ασχολείσαι με το διαδίκτυο;
- Νιώθεις κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση ή και επιθετικότητα όταν δεν είσαι συνδεδεμένος ή όταν οι γονείς σου προσπαθούν να σου περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου;
- Νιώθεις ενθουσιασμό, χαρά, ικανοποίηση μόνο όταν είσαι στο διαδίκτυο;
- Όταν δεν είσαι συνδεδεμένος σκέφτεσαι συνεχώς τις διαδικτυακές σου δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια);
- Λες συνήθως ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σου για το χρόνο παραμονής σου στο διαδίκτυο;



# Τι μπορώ να κάνω για να περιορίσω τη χρήση του διαδικτύου;

- Καταρχάς είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε εάν υπάρχει και κάτι άλλο που μπορεί να μας **δυσκολεύει συναισθηματικά** και συνεπώς να ενισχύει την ενασχόληση μας με το διαδίκτυο.
  - Εάν, για παράδειγμα, τον τελευταίο καιρό αντιμετωπίζεις κάποιο πρόβλημα που σου δημιουργεί **άγχος, ένταση, αρνητικά συναισθήματα, μοναξιά** κ.λπ., τότε πρέπει να το αναγνωρίσεις και να το αντιμετωπίσεις ζητώντας βοήθεια!

# Τι μπορώ να κάνω για να περιορίσω τη χρήση του διαδικτύου;

- Βρες υγιείς δραστηριότητες που σου αρέσουν στην πραγματική ζωή προκειμένου να γεμίσεις τον ελεύθερο χρόνο σου!

➤ Ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χορός, ζωγραφική, γυμναστική, μουσική είναι μερικές μόνο ασχολίες που θα σε βοηθήσουν να ξοδεύεις λιγότερο χρόνο στο διαδίκτυο αλλά και να **αποκτήσεις καινούργιους φίλους!**

# Τι μπορώ να κάνω για να περιορίσω τη χρήση του διαδικτύου;

- Ενίσχυσε τις ικανότητες στις διαπροσωπικές σου σχέσεις και επέκτεινε το δίκτυο των φίλων σου!

➡ Πολλές φορές όταν **νιώθουμε απομονωμένοι** από φίλους και συνομηλίκους τείνουμε να σπαταλάμε περισσότερες ώρες στο διαδίκτυο. Όσο πιο **πολλές κοινωνικές σχέσεις** έχεις στην πραγματική ζωή, τόσο λιγότερο θα χρειάζεσαι το διαδίκτυο!

# Τι μπορώ να κάνω για να περιορίσω τη χρήση του διαδικτύου;

- Θέσε μόνος/μόνη σου στόχο για τις ώρες που θα δαπανήσεις στο διαδίκτυο και μην περιμένεις από τους γονείς σου να το κάνουν αυτό για σένα!
- Για παράδειγμα, μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα ξυπνητήρι που να σου υπενθυμίζει πότε πρέπει να σταματήσεις, μπορείς να δεσμευτείς ότι θα κλείνεις τον υπολογιστή ή το κινητό συγκεκριμένες ώρες κάθε βράδυ και να μπαίνεις στο διαδίκτυο αφού έχεις τελειώσει με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις σου!



# Να θυμάσαι...

**..εσύ είσαι υπεύθυνος  
για τη συμπεριφορά σου,  
και μόνο εσύ μπορείς  
να την ελέγξεις!**

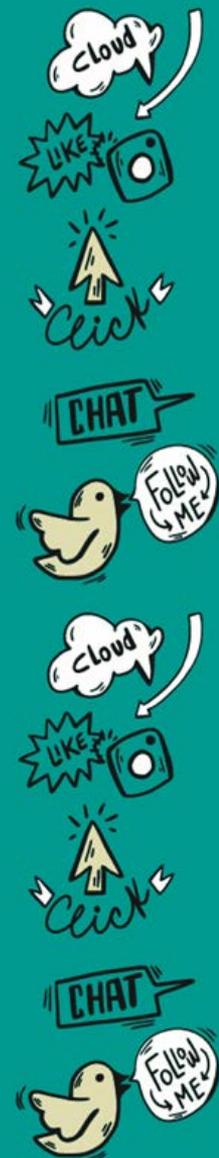


# Τι μπορώ να κάνω ως γονέας για το παιδί μου;

- Είναι σημαντικό να **μη χρησιμοποιούμε** την πρόσβαση στο Διαδίκτυο ως **ανταμοιβή** μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή να απαγορεύουμε την πρόσβαση στον υπολογιστή ως τιμωρία.
- Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι εάν τα παιδιά αντιμετωπίζουν κάποιο **πρόβλημα** στην πραγματική ζωή (π.χ. άγχος, κατάθλιψη, δυσκολίες στις κοινωνικές σχέσεις) τείνουν να ξοδεύουν συνεχώς **περισσότερο χρόνο** στο Διαδίκτυο.
- Ας εξερευνήσουμε τις **δικές μας διαδικτυακές συνήθειες**, καθώς ως γονείς αποτελούμε από τα πιο σημαντικά πρότυπα προς μίμηση.
- Καλό είναι να έχουμε τους υπολογιστές που έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο **μακριά από τα υπνοδωμάτια** των παιδιών και σε **κοινόχρηστους χώρους**, ώστε να επιβλέπουμε τις ώρες που δαπανούν.

# Τι μπορώ να κάνω ως γονέας για το παιδί μου;

- Ειδικά για τα παιδιά μικρής ηλικίας είναι καλό να εγκαταστήσουμε **φίλτρα γονικού ελέγχου** σε όλες τις συσκευές που συνδέονται στο διαδίκτυο.
  - Τα φίλτρα δεν αφορούν μόνο στο μπλοκάρισμα ή στο κλείδωμα ακατάλληλου υλικού, αλλά αποτελούν και ένα εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει στη θέσπιση συγκεκριμένων ορίων καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται και μεγαλώνουν.
- Ας ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ασχολούνται με **νέες δραστηριότητες και χόμπι** που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή και ας ενθαρρύνουμε τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις.
  - Η έκθεση των παιδιών σε ποικίλα ερεθίσματα και η συμμετοχή τους σε καλλιτεχνικές, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες είναι ένας πολύ καλός τρόπος που θα τα βοηθήσει να υιοθετήσουν έναν ισορροπημένο και δημιουργικό τρόπο ζωής.



Παρόλα αυτά αν τα  
συμπτώματα  
επιμένουν καλό είναι  
να ζητήσουμε άμεσα  
βοήθεια από  
κάποιον ειδικό!

[www.help-line.gr](http://www.help-line.gr)

Εξατομικευμένη και ανώνυμη υποστήριξη μέσω **chat** από το εξειδικευμένο προσωπικό μας.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν τις εργάσιμες ημέρες και ώρες 15.00 - 17.00.

Τηλ. 210 6007686

e-mail: [info@help-line.gr](mailto:info@help-line.gr)

Γραμμή Βοηθείας  
**210 6007686**

(Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου Γραμμή Βοηθείας)



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση  
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»

**help**   
saferinternet **line**

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



 [www.saferinternet4kids.gr](http://www.saferinternet4kids.gr)



Γραμμή βοήθειας



Γραμμή παράνομου περιεχομένου



 [www.inhope.org](http://www.inhope.org)  
[www.betterinternetforkids.eu](http://www.betterinternetforkids.eu)



 [www.forth.gr](http://www.forth.gr)



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση  
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»