

## Η περίπτωση του of Adrian

**Όνομα:** Adrian

**Ηλικία:** 28

**Προφίλ:**

Προγραμματιστής, μεσαίο-υψηλό εισόδημα, μένει σε ένα μικρό διαμέρισμα σε μεγάλη πόλη, δεν έχει κοπέλα



Ο Adrian εργάζεται για μια μικρή εταιρεία ως προγραμματιστής Java. Ο υπολογισμός είναι ο ολόκληρος κόσμος του. Φαίνεται ότι δεν χρειάζεται τίποτα περισσότερο για να είναι ευτυχισμένος. Δεν απολαμβάνει μόνο το έργο του αλλά και κάθε δραστηριότητα που συνδέεται με εικονικές δραστηριότητες. Όταν δεν δουλεύει, παίζει παιχνίδια στον υπολογιστή και έχει δημιουργήσει έναν ιδιαίτερο κόσμο που μοιάζει με εκεί που θα ήθελε να ζήσει. Ξοδεύει τα χρήματα σε τακτική βάση για να αναπτύξει τη ζωή του που έχει δημιουργήσει on-line. Λόγω του πόσο χρόνο ξοδεύει μπροστά στην οθόνη, η οικογένειά του και οι φίλοι του ανησυχούν πολύ. Δεν έρχεται σε επαφή ή δεν τους συναντά πολύ συχνά. Όταν τον ρωτούν τότε θα βγει έξω ή τότε πρόκειται να ησυχάσει, θυμώνει. Σχεδόν κάθε συζήτηση τελειώνει έτσι και όποτε μπορεί, αποφεύγει την επαφή με τους αγαπημένους του. Η οικογένειά του θέλει να τον υποστηρίξει, αλλά, λόγω αυτών των ισχυρών συναισθημάτων, αισθάνονται αβοήθητοι. Είναι επίσης ορατό για όλους ότι, λόγω της συνεχούς έκθεσης μπροστά στην οθόνη, αύξησε το βάρος του σημαντικά. Πιστεύουν ότι εάν του είχαν δώσει μεγαλύτερη προσοχή κατά τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας, όταν η κατάσταση ξεκίνησε, θα ήταν πιο ανοικτός σε άλλους και σε επαφή με την πραγματικότητα, όχι μόνο τον εικονικό κόσμο του.

### **Πρόσθετες σημειώσεις:**

Δίνοντας τη δυνατότητα σε ένα παιδί να μάθει πώς να χρησιμοποιεί υπολογιστές και να αναπτύσσει αυτό το ενδιαφέρον δεν είναι κακή ιδέα από μόνη της. Ενισχύει την αναλυτική σκέψη, τη δημιουργικότητα, την επίλυση προβλημάτων και πολλές άλλες δεξιότητες. Ωστόσο, κάθε είδος δραστηριότητας πρέπει να έχει τα όριά της. Αν δώσετε την άδεια σε ένα παιδί να περάσει πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη, μπορεί εύκολα να ξεφύγει από τον έλεγχο και να επηρεάσει πολλούς τομείς της ζωής του. Η παιδική ηλικία είναι μια πολύ ευάλωτη περίοδος, όπου η ανάπτυξη κοινωνικών ικανοτήτων είναι ζωτικής σημασίας για κάθε τομέα της ζωής. Η δαπάνη ωρών σε έναν εικονικό κόσμο δίνει άμεση ικανοποίηση και προβλεψιμότητα που δεν είναι ρεαλιστική. Ως αποτέλεσμα, το παιδί θα μεγαλώσει βρίσκοντας ευκολότερη την αλληλεπίδραση με έναν υπολογιστή από ότι με άλλους ανθρώπους. Η κοινωνική αλληλεπίδραση γίνεται πρόκληση, καθώς δεν μπορεί να προβλέψει πώς οι άλλοι άνθρωποι θα νιώσουν και θα αντιδράσουν. Ο πραγματικός κόσμος γίνεται βαρετός κατά περιόδους, έτσι πρέπει να σκεφτεί πράγματα που πρέπει να κάνει. Δεν παρέχει πάντοτε αρκετή διέγερση, αίσθηση ικανοποίησης ή εκπλήρωσης. Μερικές φορές, οι θετικές ενέργειες δεν οδηγούν σε θετικό αποτέλεσμα που μπορεί να είναι δύσκολο κατά καιρούς. Ως εκ τούτου, δε βιώνει πραγματική ζωή, και ζει σε έναν εικονικό κόσμο, που μπορεί να γίνει δυσάρεστος και ακόμη και ανασφαλής.

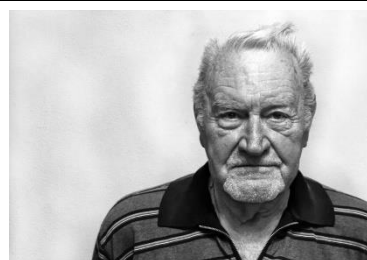
## Η περίπτωση του George

**Όνομα :** George

**Ηλικία:** 65

**Προφίλ:**

Πρώην εργαζόμενος στο στρατό σε σύνταξη, ανύπαντρος, χωρίς παιδιά, ζει μόνος σε μια μεσαίου μεγέθους πόλη



Ο Γιώργος είναι ένας συνταξιούχος που χρειάζεται να βρεθεί μέσα στην κοινωνία. Για το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του ήταν αφιερωμένος στο στρατό και ακολούθησε μια πολύ αυστηρή ρουτίνα. Ξυπνούσε στις 5 το πρωί, ασκώντας και ακολουθώντας άλλες απαιτητικές δραστηριότητες και κανόνες που κάθε μέλος του Στρατού έπρεπε να υπακούει. Όταν ο χρόνος του σε αυτήν την κοινότητα στρατού έφτασε στο τέλος του, με λιγότερα καθήκοντα και περισσότερο ελεύθερο χρόνο στο σπίτι, άρχισε να παίζει online παιχνίδια όπως το πόκερ κλπ. Αρχικά έπαιζε σε τυχαίες μέρες, συνήθως το βράδυ μετά από συνάντηση με φίλους και ψώνια. Με την πάροδο του χρόνου, άρχισε να αισθάνεται την ανάγκη να παίζει πιο συχνά, ελπίζοντας να κερδίσει αρκετά χρήματα για να εκπληρώσει το μεγαλύτερο όνειρό του - να αγοράσει ένα σκάφος και να ταξιδέψει στον κόσμο. Ξεκίνησε με στοιχήματα που κυμαίνονται από 5.000 έως 10.000 δολάρια την ημέρα. Έπαιζε στοιχήμα μέχρι τις 2:00 π.μ., προσπαθούσε να κοιμηθεί για λίγες ώρες και να ποντάρει πάλι για άλλες πέντε ώρες. Ένας τέτοιος τρόπος ζωής, που περιστρέφεται γύρω από μία μόνο κύρια δραστηριότητα, τον έκανε πιο αφοσιωμένο στο παιχνίδι, προκειμένου να κερδίσει αρκετά χρήματα για να κερδίσει την «ελευθερία» του (ταξίδι σε όλο τον κόσμο). Άρχισε να δανείζεται χρήματα από τους φίλους του και μάλιστα ξόδεψε όλη του την αποταμίευση. Δεν είχε επιτυχία και κάθε μέρα αύξανε ολοένα και περισσότερο το χρέος. Οι φίλοι του σταμάτησαν να συναντώνται μαζί του επειδή τους μιλούσε μόνο για να δανειστεί χρήματα και ποτέ δεν είχε χρόνο να μιλήσουν για τίποτα άλλο παρά για τα προβλήματά του ... Ως αποτέλεσμα του εθισμού του έχασε τους φίλους του και έχει ένα τεράστιο χρέος που τώρα προσπαθεί να αποπληρώσει παίζοντας τυχερά παιχνίδια.

### **Πρόσθετες σημειώσεις:**

Ο διαδικτυακός αλφαριθμητισμός μπορεί να είναι πολύ επωφελής για τους συνταξιούχους. Παρέχει πρόσβαση σε μια ποικιλία γνώσεων, είναι πηγή νέων ευκαιριών, δίνει πληροφορίες για τοπικές εκδηλώσεις, συνδέει ανθρώπους σε παρόμοιες καταστάσεις και ψυχαγωγία. Ωστόσο, τα πλεονεκτήματά του μπορούν να μετατραπούν σε μειονεκτήματα εάν δεν χρησιμοποιηθούν με σύνεση. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι αποφασίζουν να παίξουν στο διαδίκτυο. Κυρίως, παρέχει ψυχαγωγία και δεν χρειάζεται κάποιος να βγει εκτός σπιτιού. Είναι επίσης διαθέσιμο όλο το 24ωρο. Χωρίς χρονικούς περιορισμούς και διαρκή διαθεσιμότητα το καθιστά πιο επικίνδυνο γιατί, όταν δεν υπάρχει όριο, είναι δύσκολο να εμποδίσει κάποιον να το κάνει. Επιπλέον, η άμεση ικανοποίηση που συνδέεται με την ευχαρίστηση του παιχνιδιού και της νίκης, ή ακόμα και τη δυσαρέσκεια της απώλειας, οδηγεί τον κύκλο των επαναλαμβανόμενων ενεργειών για να κερδίσει τελικά. Προκειμένου να σωθεί ένα άτομο από μια τέτοια επικίνδυνη κατάσταση να γίνει ένας χρεωμένος διαδικτυακός παίκτης, πρέπει να του παρασχεθεί κοινωνική

υποστήριξη και να τεθούν σαφή όρια πριν είναι πολύ αργά. Υπάρχει μια σειρά ομάδων υποστήριξης για άτομα που επηρεάζονται από αυτό το είδος εθισμού. Εκτός από τη βοήθεια και την υποστήριξη των επαγγελματιών, ένα άτομο μπορεί να ακούσει ιστορίες άλλων ανθρώπων που έχουν ένα παρόμοιο πρόβλημα. Η οικοδόμηση μιας ισχυρής κοινότητας ανθρώπων που μπορούν και θέλουν να βοηθήσουν και να ξοδέψουν χρόνο στον «πραγματικό κόσμο», συμμετέχοντας σε βοήθεια σε άλλους που έχουν ανάγκη, είναι μερικοί από τους πιο κρίσιμους παράγοντες για την πορεία προς την ανάκαμψη.

## Η περίπτωση της Marta

**Όνομα:** Marta

**Ηλικία:** 35

**Προφίλ:**

**Ειδική στην επικοινωνία, μεσαίο προς υψηλό εισόδημα, ζει στα προάστια μιας μεγάλης πόλης με το σύντροφό της, χωρίς παιδιά**



Οι ηλεκτρονικές αγορές μπορούν να είναι τόσο εύκολες όσο ένα κλικ, κάντε κλικ, αγοράστε ...

Ο εθισμός στην αγορά της Marta άρχισε πριν από τρία χρόνια, όταν ανάρρωνε από ασθένεια και οι ηλεκτρονικές αγορές ήταν ο τρόπος να καταπολεμήσει την ανία. Της προσέφερε συναισθηματική ικανοποίησή και ικανοποίηση η εύρεση ευκαιριών για αγορές. Το μακιγιάζ και τα ρούχα είναι οι μεγαλύτερες αδυναμίες της. Δυστυχώς, η κατάσταση ξέφυγε από τον έλεγχο γρήγορα ... Σήμερα, η Marta αγοράζει πολλά νέα πράγματα κάθε εβδομάδα και ψωνίζει σχεδόν καθημερινά.

"Αισθανόμουν καλά και το απολάμβανα", λέει, "ανέβαζα τις αγορές μου στο Instagram και το Snapchat για να ενημερώσω τον κόσμο, αλλά τώρα αγοράζω και συχνά τα κρύβω στην ντουλάπα μου, χωρίς να τα χρησιμοποιήσω ούτε μια φορά."

Η Μάρτα δεν μπόρεσε να τα πει στους φίλους και την οικογένειά της για το πόσο μεγάλο είναι το πρόβλημά της και προσπαθεί να κρύψει τις αγορές της από το σύντροφό της. Λέει: "Μάλλον δεν θα μπορούσα ούτε μια μέρα χωρίς να το αγοράσω, και πιθανότατα δεν το ξέρει αυτό, ξέρει για μια πιστωτική κάρτα, δεν ξέρει για τις άλλες ..."

Διότι, φυσικά, το οικονομικό βάρος αυτών των αγορών είναι ένα άλλο πρόβλημα ... Μέχρι τώρα η Marta έχει ένα "τεράστιο ποσό χρέους" σε τρεις πιστωτικές κάρτες, και μόλις έβγαλε ένα δάνειο ...

### **Επιπρόσθετες σημειώσεις:**

Ο συνδυασμός της ανωνυμίας, της ευκολίας του να μην χρειαστεί να πάει κανείς σε ένα κατάστημα και της ποικιλίας των διαθέσιμων προϊόντων, μπορεί να ενισχύσει τον εθισμό σε αγορές. Εάν δεν είστε προσεκτικοί, θα μπορούσε να γίνει μια συνήθεια που καταστρέφει τα οικονομικά σας και μπορεί να παρεμποδίσει άλλους τομείς της ζωής, ιδιαίτερα τον προσωπικό σας χρόνο και την οικογένειά σας.

Καθώς οι έμποροι λιανικής πώλησης ωραιοποιούν τις προσφορές για τους καταναλωτές, οι ειδικοί λένε ότι περισσότεροι αγοραστές κινδυνεύουν να εθιστούν σε ηλεκτρονικές αγορές.

Οι εθισμένοι διαδικτυακοί καταναλωτές ικανοποιούνται συναισθηματικά αγοράζοντας για διάφορους λόγους. Για παράδειγμα μπορεί να περιλαμβάνει από τη χαρά γιατί βρήκαν μια καλή προσφορά ως την αγορά για τους αγαπημένους τους.

Ορισμένες πιθανές ενέργειες για τον έλεγχο των διαδικτυακών αγορών και δαπανών είναι: ο αποκλεισμός ιστοτόπων αγαπημένων λιανοπωλητών, ο καθορισμός χρονικού ορίου για το χρονικό διάστημα που μπορείτε να ψωνίζετε, ο περιορισμός του προϋπολογισμού σας, η μείωση του ποσού των αγορών που μπορείτε να κάνετε και η λήψη των στοιχείων της πιστωτικής σας κάρτας εκτός σύνδεσης.

## Η περίπτωση του Robert

**Όνομα :** Robert

**Ηλικία:** 15

**Προφίλ:**

**Μαθητής Λυκείου, ζει σε μια μικρή πόλη με τους γονείς του και τον μεγαλύτερο αδελφό του**



Ο Robert είναι ένας συνεσταλμένος μαθητής λυκείου που θέλει να γίνει γιατρός μια μέρα. Είναι ένας καλός και σκληρά εργαζόμενος μαθητής που είναι κατά καιρούς ντροπαλός. Η οικογένειά του είναι πολύ παραδοσιακή, πράγμα που σημαίνει ότι οι γονείς του εκτιμούν την καλή εκπαίδευση πάνω από όλα και αναμένουν από αυτόν να πάρει τους καλύτερους βαθμούς. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ξοδεύει όλο το χρόνο του μελετώντας και έχει μόνο λίγους στενούς φίλους. Όπως κάθε παιδί της ηλικίας του, του αρέσει να είναι ενήμερος για ό, τι συμβαίνει στη ζωή των άλλων ανθρώπων, να γίνει αποδεκτός από τους συνομηλίκους του και να έχει μια φίλη. Πριν από ένα μήνα, έλαβε ένα μήνυμα στο Facebook από ένα όμορφο κορίτσι από το σχολείο του. Ξεκίνησαν να κουβεντιάζουν καθημερινά. Μετά από μια εβδομάδα οι συνομιλίες έγιναν πιο έντονες και τελικά ο Ρόμπερτ άρχισε να μοιράζεται μαζί της τις βαθύτερες σκέψεις και τις ανησυχίες του. Μια μέρα ο Robert βρήκε το θάρρος να την καλέσει για ένα ραντεβού, αλλά αντί να πάρει την απάντηση «ναι», η κοπέλα δημοσίευσε τις συνομιλίες τους στην ομάδα μαθητών του σχολείου, περιγελώντας με τα μυστικά και την αγάπη προς αυτήν. Είδε πως οι φίλοι του σχολίαζαν τα συναισθήματά του απέναντί της και τον αποκαλούσαν «αφελή», «ανόητο», «βαρετό» και ούτω καθεξής. Τέλος, όλο το σχολείο γνώριζε το περιστατικό και συνέχισε να τον προσβάλλει. Ο Ρόμπερτ άρχισε να γίνεται ανήσυχος και ξεκίνησε να έχει σοβαρούς πονοκεφάλους σχεδόν κάθε μέρα πριν το σχολείο. Έχασε επίσης το ενδιαφέρον για τη μελέτη και παραιτήθηκε από την έξοδο με φίλους. Τελικά, οι γονείς του έπρεπε να τον μεταφέρουν σε άλλο σχολείο, αλλά χρειάστηκαν πολλοί μήνες για να ανακτήσει την εμπιστοσύνη των ανθρώπων και να ζήσει μια κανονική ζωή.

### **Πρόσθετες σημειώσεις:**

Η διαδικτυακή παρενόχληση μπορεί να είναι μια καταστροφική εμπειρία, όχι μόνο για ένα άτομο ως θύμα αλλά και για την οικογένειά του. Η κοινωνική απόρριψη μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη σε ένα άτομο.

Λόγω της εύκολης πρόσβασης στο Διαδίκτυο και της ανωνυμίας, καθίσταται εύκολο για τους άλλους να αφοσιωθούν στο κοινωνικό υπόβαθρο ή την εμφάνιση των άλλων ανθρώπων. Έχει αναφερθεί ότι πάνω από το 34% των εφήβων βιώνουν τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό, ο οποίος, σε πολλές περιπτώσεις, είναι η αιτία ανησυχίας, κατάθλιψης και ακόμη και η αιτία για απόπειρα αυτοκτονίας. Είναι ένα σοβαρό ζήτημα που πρέπει να ληφθεί αμέσως υπόψη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η ανάπτυξη της ευαισθητοποίησης και της ενσυναίσθησης είναι τόσο σημαντική από τα πρώτα χρόνια της εκπαίδευσης των παιδιών. Επίσης, η πρόσβαση στο Διαδίκτυο πρέπει να παρέχεται από τους γονείς συνειδητά, έτσι ώστε να γνωρίζουν τους κινδύνους και να αποτρέπουν την κατάχρηση. Αλλά το πιο σημαντικό είναι η ανάπτυξη αμοιβαίου σεβασμού, συνομιλίας και δεσμών που θα βοηθήσουν τα παιδιά να αποδεχθούν τη διαφορετικότητα και να κατανοήσουν τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων.

## Η περίπτωση της Sarah

**Όνομα:** Sarah

**Ηλικία:** 6

**Προφίλ:**

Μαθήτρια δημοτικού σχολείου, ζει σε μια μεγάλη πόλη με τους γονείς της , οικογένεια υψηλής τάξης



Η Σάρα είναι ένα μοναχοπαίδι. Η μητέρα και ο πατέρας της έχουν τη δική τους επιχείρηση και είναι αξιοσέβαστοι στην κοινωνία. Από το αρχικό στάδιο της ζωής της, δόθηκε στη Sarah ό, τι ήθελε εκτός από την προσοχή των γονέων της. Από την ηλικία των δύο ετών, όταν οι γονείς της ήταν απασχολημένοι με την εργασία τους, τη φροντίζει μια μπέιμπ σίτερ. Όταν δεν είχε διάθεση και δεν ήθελε να ακούσει τη μπέιμπ σίτερ, της δινόταν ένα τάμπλετ και έβλεπε βίντεο για παιδιά ή έπαιζε παιχνίδια. Με την πάροδο του χρόνου, ήταν ο μόνος τρόπος για να απασχοληθεί χωρίς να κλάψει ή να θυμώσει. Μετά τα έξι της, οι γονείς της αποφάσισαν να την στείλουν στο σχολείο. Την πρώτη εβδομάδα, όλα φαίνονταν ωραία - υπήρχαν πολλές ενδιαφέρουσες τάξεις και πολλά νέα παιδιά. Ωστόσο, περνώντας ο καιρός έγινε αντιληπτό ότι η Σάρα είχε προβλήματα με θυμό, ανυπομονησία και μια διαταραχή προσοχής. Όταν προσπαθεί να λύσει ένα πρόβλημα ή να εκτελέσει μια εργασία, απογοητεύεται και παραιτείται αμέσως. Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων δεν μπορεί να επικεντρωθεί για περισσότερο από 10 λεπτά και στη συνέχεια σχεδιάζει και κουνιέται στην καρέκλα.

### **Πρόσθετες σημειώσεις:**

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο και οι συνέπειές του μπορούν να αναπτυχθούν και να συσσωρευτούν σε πολύ νεαρή ηλικία. Σήμερα, υπάρχουν όλο και περισσότεροι γονείς που δεν δίνουν πολύ χρόνο και προσοχή στα παιδιά τους. Κατά τη διάρκεια της απουσίας τους, οι γονείς δεν γνωρίζουν το χρόνο που δαπανούν τα παιδιά τους για διαφορετικές δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν ικανότητες που είναι κρίσιμες για την ηλικία τους.

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου και του παιχνιδιού μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως η ανάγκη για διέγερση και άμεση ικανοποίηση, ανυπομονησία, προβλήματα διατήρησης της προσοχής και μαθησιακών δυσκολιών. Εάν ένα παιδί συνηθίσει σε τέτοιες δραστηριότητες, μπορεί επίσης να απογοητεύεται πιο εύκολα στην πραγματική ζωή, στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, να έχει λιγότερη ενσυναίσθηση προς τους άλλους και να αναπτύσσει λίγες σχέσεις με άλλους.

Αυτό που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι να περάσουν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά τους, π.χ. στο πάρκο, στο δάσος, στην παιδική χαρά, αναπτύσσοντας την έμφυτη περιέργεια και την προσοχή του εξωτερικού κόσμου. Πολλοί ενήλικες θα πρέπει επίσης να μάθουν πόσο σημαντικό είναι από τη νεαρή ηλικία να διαβάζουν βιβλία στα παιδιά τους, να τους μιλούν, να τους ακούν, να βοηθούν τους άλλους και να αλληλεπιδρούν με τους αγαπημένους τους. Ο καθορισμός ενός ορίου στη χρήση του διαδικτύου αρχικά μπορεί να είναι πολύ δύσκολος και απαιτεί πολλή δέσμευση και υπομονή, αλλά τα αποτελέσματα θα αλλάξουν σημαντικά τη ζωή των παιδιών τους προς το καλύτερο.