«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

Καθηγήτρια Συν. και Εθνική Εκπρόσωπος UNESCO Έδρας για την Παγκόσμια Υγεία και Εκπαίδευση

UNESCO Chair for Global Health and Education

Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

ΤΕΥΧΟΣ 4

«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

Είναι μια ηλικία γεμάτη πρωτόγνωρες εμπειρίες κατά την οποία:

- Σου αρέσει να δοκιμάζεις νέα πράγματα
- Θέλεις να ανακαλύψεις τον εαυτό σου και τα ενδιαφέροντά σου
- Καλλιεργείς τα ιδιαίτερα ταλέντα σου

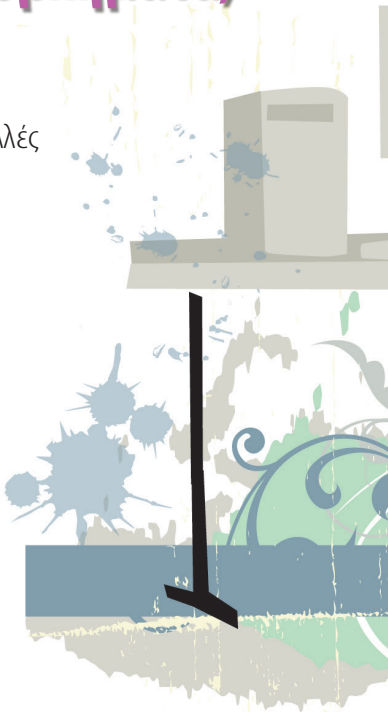
- **Η ενασχόλησή σου με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές**, τις νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο **μπορούν να προσφέρουν πολλές δυνατότητες μάθησης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας**

- **Η υπερβολή ωστόσο**, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, **μπορεί** να σκιάσει τα σημαντικά οφέλη και **να δημιουργήσει προβλήματα**.

Η υπερβολική απασχόληση στο διαδίκτυο (παιχνίδια, επικοινωνία, αγορές κ.λπ) ή/και σε ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα,

όπως τα παρακάτω

- Μείωση της σχολικής επίδοσης, κενά στα μαθήματα, πολλές απουσίες
- Παραμέληση της υγείας και της φυσικής κατάστασης (ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες, αφυδάτωση, μείωση φυσικής δραστηριότητας)



- Περιορισμός των δραστηριοτήτων, διακοπή αγαπημένων χόμπυ (αθλητισμός, μουσική, χορός κ.λπ)
- Δυσκολία στη σχέση με την οικογένειά σου και τους φίλους σου
- Πονοκέφαλοι, κούραση των ματιών, σπασμοί (σπάνια)

Η υπερβολική χρήση διαδικτύου ή ηλεκτρονικών παιχνιδιών μπορεί να οδηγήσει σε μια ιδιαίτερα δύσκολη κατάσταση που ονομάζεται «εθισμός»

Παιδιά και έφηβοι με «εθισμό» ασχολούνται σχεδόν αποκλειστικά με το διαδίκτυο και μπορεί:

- Να γίνουν βίαιοι με τους γονείς ή τους φίλους τους
- Να μένουν χωρίς ύπνο, νερό ή φαγητό
- Να λείπουν για ημέρες από το σπίτι (π.χ. σε internet café)
- Να διακόψουν το σχολείο τους
- Να απομονώνονται και να μελαγχολούν
- Να μη φροντίζουν σωστά τον εαυτό τους
- Να μη μπορούν να περιορίσουν τη χρήση, αν και γνωρίζουν τα προβλήματα που τους δημιουργεί
- Να μη συνειδητοποιούν την κατάσταση, ώστε να αναζητήσουν ή να δεχθούν βοήθεια

Είναι πολύ σημαντικό να ενημερωθείς και να γνωρίζεις για την ύπαρξη του «εθισμού», ώστε :

- Να βάλεις τα απαραίτητα ΟΡΙΑ και να απολαμβάνεις τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες
- Να αναζητήσεις βοήθεια εάν χρειαστεί
- Να ενημερώσεις τους φίλους σου εάν ΔΕΝ βάζουν όρια ή χρειάζονται βοήθεια

Έχε υπόψη σου ότι :

- Χρήση διαδικτύου >10 ώρες/εβδομάδα μπορεί να οδηγήσει σε ΥΠΕΡΒΟΛΗ
- Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε αρχικό στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπισθεί

Η υπερβολική χρήση διαδικτύου και οι επιπτώσεις της αντιμετωπίζονται

Με το κατάλληλο πρόγραμμα αντιμετώπισης, θα μπορέσεις να περιορίσεις οποιαδήποτε υπερβολή, φτάνει να το ΘΕΛΕΙΣ

Μην εμπιστεύεσαι χωρίς σκέψη οποιαδήποτε πληροφορία ή δραστηριότητα του διαδικτύου

Μην ανέχεσαι μηνύματα με προσβλητικό ή απειλητικό περιεχόμενο μέσω διαδικτύου

Ενημέρωσε αμέσως τους γονείς σου ή απευθύνσου στο κατάλληλο πλαίσιο

Μ.Ε.Υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015

για τους γονείς :

- Αφιερώστε χρόνο και διάθεση, ώστε να ασχολείστε με το διαδίκτυο ΜΑΖΙ με τα παιδιά σας
- Συζητείστε μαζί με τους εφήβους τα χρονικά ΟΡΙΑ καθημερινής ενασχόλησης με το διαδίκτυο (προσπαθήστε να μην ξεπερνάτε τις 10 ώρες / εβδομάδα)
- Η ενημέρωση των παιδιών για τα φαινόμενα εθισμού και παρενόχλησης είναι σημαντική
- Χρήση φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες και συμμετοχή στις επιλογές του εφήβου (χωρίς υπερβολές ή/και παράλογες απαγορεύσεις), συμβάλλουν σε ένα θετικό αποτέλεσμα
- Εάν παρατηρήσετε υπερβολική χρήση ή και συμπεριφορές εθισμού (σελ 4 και 5), αναζητήστε ΑΜΕΣΩΣ βοήθεια

onePLUS