



ΔΙΑΛΕΞΗ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΜΕ ΘΕΜΑ:

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ - ΤΡΟΠΟΙ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΝΑΓΙΑ ΦΥΛΑΚΤΟΥ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΗ ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

- ◉ Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ταξινομεί επίσημα τον εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια ως διαταραχή (Gaming Disorder), τον Ιούνιο του 2018, στην 11η Διεθνή Ταξινόμηση των Ασθενειών, The International Classification of Diseases (ICD-11)

Foundation Id : <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fjcd%2fentity%2f1448597234>



ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ:

- Πρόκειται για **διαταραχή εθιστικής συμπεριφοράς**, παρόμοιας με αυτή των **εξαρτησιογόνων ουσιών όπως αλκοόλ, ναρκωτικά, τζόγος**.
- Χαρακτηρίζεται από ένα **μοτίβο επίμονης ή επαναλαμβανόμενης συμπεριφοράς παιχνιδιού** (ψηφιακού ή βιντεοπαιχνιδιού), το οποίο μπορεί να εκτυλίσσεται σε απευθείας σύνδεση με το διαδίκτυο (**online**) ή εκτός σύνδεσης (**offline**).

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Η διαταραχή εκδηλώνεται με:

1. **Μειωμένο έλεγχο παιχνιδιού** π.χ. στην έναρξη, συχνότητα, ένταση, διάρκεια, τερματισμό, πλαίσιο
2. **Αύξηση της προτεραιότητας** που δίνεται στα παιχνίδια, στο βαθμό που υπερισχύουν άλλων ενδιαφερόντων στη ζωή και καθημερινών δραστηριοτήτων
3. **Συνέχιση ή κλιμάκωση του παιχνιδιού** παρά την εμφάνιση αρνητικών συνεπειών

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- ⦿ Το συμπεριφορικό αυτό μοτίβο είναι επαρκούς σοβαρότητας ώστε να έχει ως αποτέλεσμα σημαντική μείωση στον προσωπικό, οικογενειακό, κοινωνικό, εκπαιδευτικό, επαγγελματικό ή άλλο σημαντικό τομέα λειτουργίας.
- ⦿ Ακόμη, το μοτίβο αυτό συμπεριφοράς ως προς το παιχνίδι μπορεί να είναι συνεχές, επεισοδιακό και επαναλαμβανόμενο.

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

- ◉ Η συμπεριφορά του παινιδιού και άλλα χαρακτηριστικά είναι συνήθως εμφανή για πάνω από μια περίοδο τουλάχιστον **12 μηνών**, για να δοθεί μια διάγνωση, αν και η απαιτούμενη διάρκεια μπορεί να είναι πιο μικρή εάν όλα τα διαγνωστικά κριτήρια πληρούνται και τα συμπτώματα είναι σοβαρά.



ΑΛΛΑ ΣΥΜΤΩΜΑΤΑ

- ◉ Το παιδί περνά όλο τον ελεύθερο χρόνο του μπροστά στον Η/Υ
- ◉ Έχει συχνά πονοκεφάλους και νυστάζει στο σχολείο
- ◉ Πέφτει η σχολική του επίδοση
- ◉ Παραμελεί το φαγητό του και την προσωπική του υγιεινή
- ◉ Προτιμά να παίζει videogames απ' το να δει τους φίλους του, η ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια τείνει να υποκαθιστά τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και την οικογένειά του
- ◉ Είναι ευερέθιστος όταν δεν παίζει videogames

ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΕΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- ◉ Άυξηση επιθετικής συμπεριφοράς
- ◉ Κίνδυνος εξάρτησης
- ◉ Σταδιακή απευαισθητοποίηση στη βία
- ◉ Μείωση της ικανότητας για ενσυναίσθηση

ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

- ◉ Δημιουργία Στρατηγικής
- ◉ Ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων
 - την συγκέντρωση της προσοχής
 - την παρατηρητικότητα
 - τον οπτικοκινητικό συντονισμό
 - την δεξιότητα
 - την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
 - την αύξηση των γενικών γνώσεων
- ◉ Καλλιέργεια της φαντασίας
- ◉ Κοινωνικοποίηση μέσω του διαδικτύου
- ◉ Χρήση σε περιπτώσεις μαθησιακών και αναπτυξιακών δυσκολιών όπως ΔΕΠΥ και ΔΑΦ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ

“Οι γονείς έχουν το κλειδί....”

- ⊙ **Ενίσχυση επικοινωνίας** μεταξύ γονέων και παιδιών (συζήτηση, διάλογος) από νηπιακή ηλικία
- ⊙ **Ενημέρωση των γονέων** προς τα παιδιά τους για τους **κινδύνους** που ελλοχεύουν
- ⊙ **Ενημέρωση για τα ηλεκτρ. παιχνίδια** που παίζουν τα παιδιά τους (ηλικία-περιεχόμενο) και **ενασχόληση-εξοικείωση των ιδίων** με αυτά είτε από μόνοι τους είτε με το παιδί τους

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ

- ⊙ **Ενημέρωση γονέων για διαδικτυακούς φίλους των παιδιών τους, δωμάτια συζητήσεων (chat rooms)**
- ⊙ **Εγκατάσταση ειδικών φίλτρων στον υπολογιστή που μπορούν να αποτρέψουν εμφανίσεις ιστοσελίδων ακατάλληλων για το παιδί (μέσω της σύνδεσης με το διαδίκτυο)**
- ⊙ **Ενασχόληση με άλλες πιο υγιείς δραστηριότητες μεταξύ γονέων-παιδιών π.χ. εκδρομές, περπάτημα, ποδηλασία, εξόρμηση στην φύση, σπορ, άλλα παιχνίδια**

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ

- ◉ **Οριοθέτηση, όχι απαγόρευση** (σαφείς κανόνες στο σπίτι για όλους για τη διάρκεια της χρήσης των παιχνιδιών)
- ◉ **Συναναστροφή με συνομηλίκους με φυσική παρουσία και ελεύθερο, δημιουργικό παιχνίδι**

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΓΕΝΙΚΑ...

- ◉ Αναγνώριση του προβλήματος
- ◉ Συζήτηση με το παιδί για το πρόβλημα
- ◉ Διερεύνηση τυχόν άλλων συναισθηματικών προβλημάτων που μπορεί να υπόκεινται αυτού (όπως άγχος, κατάθλιψη κ.ά.)
- ◉ Αναζήτηση θεραπευτικής παρέμβασης από ειδικό πλαίσιο (περιπτώσεις εφήβων που νοσηλεύονται με διάγνωση «εθισμός στο Internet») ή βοήθειας από κάποιο ειδικό ψυχικής υγείας

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ...

⦿ **Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου 2019**

Το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, η CYTA και η MTN σας προσκαλούν στις 5 Φεβρουαρίου 2019 μεταξύ 8:30 - 12:00 στο Συνεδριακό Κέντρο Φιλοξενία στη Λευκωσία σε Ημερίδα που πραγματοποιείται με την ευκαιρία της Ημέρας Ασφαλούς Διαδικτύου 2019, στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του έργου CYberSafety και της Εθνικής Στρατηγικής για ένα Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά στην Κύπρο, με σύνθημα “Μαζί για ένα καλύτερο διαδίκτυο”.

⦿ **Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών 1480**

Πηγή <https://internetsafety.pi.ac.cy/>

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ...

- ◉ <https://www.esafecyprus.ac.cy/>
Διαδικτυακή Πύλη της Στρατηγικής για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο
- ◉ <https://internetsafety.pi.ac.cy/>
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου
- ◉ <https://www.cybersafety.cy/>
Ιστοσελίδα ευρωπαϊκού έργου CYberSafety

