Χρήση και Κατάχρηση Internet σε εφήβους: συσχετίσεις με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που αφορούν τους χρήστες

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β΄Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π.&Α.Κυριακού»

Χαρακτηριστικά εφηβείας

- ***Περιέργεια-πειραματισμός***
- ***Έλλειψη αντικειμενικού φίλτρου και κριτικής ικανότητας***
- ***Προσκόλληση στον παρόντα χρόνο***
- ***Ριψοκίνδυνη συμπεριφορά***
- ***Αμφισβήτηση γονεϊκής εξουσίας***

«Ο γιός αισθάνεται ίσος με τον πατέρα.

Δεν σέβεται καθόλου τους γονείς του.

Το μόνο που θέλει είναι να είναι ελεύθερος.

Οι μαθητές προσβάλουν τους δασκάλους τους.

Και πάνω απ'όλα τούτα, στο όνομα της ελευθερίας και της ισότητας, υπάρχει παντού το σεξ»

Πλάτων 427-347 ΑC
«Πολιτεία»

Σύγχρονες κοινωνίες (1)

- ***Κρίση οικογένειας-φαινόμενο του διαζυγίου***
- ***Πίεση από τα Μ.Μ.Ε.***
- ***Μετανάστευση-πολυπολιτισμικές κοινωνίες***
- ***Φάσμα ανεργίας – υπεραπασχόληση γονέων***
- ***Καλή επαφή και προσαρμογή των νέων στις νέες τεχνολογίες***
  (επιτείνεται το χάσμα των γενεών)

Σύγχρονες κοινωνίες (2)

-Έλλειψη κοινωνικής συνεκτικότητας (μικρές οικογένειες σε μεγάλες-απρόσωπες κοινωνίες)

-Έλλειψη φυσικών χώρων άσκησης και ψυχαγωγίας στις μεγάλες πόλεις

- ***Έλλειψη ενδιαφερόντων τρόπων ψυχαγωγίας και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στην επαρχία***

Αιτιοπαθογένεια

- ***Σύνθετο και πολυπαραγοντικό φαινόμενο***

- Παράγοντες που φαίνεται να σχετίζονται :

Γενετικοί (συν-νοσηρότητα)
Ευάλωτη προσωπικότητα
Γεγονότα ζωής
Οικογένεια
Πολιτιστικοί
Εφηβεία

Σκοπός

Μελέτη της χρήσης του Διαδικτύου από τους Έλληνες εφήβους, του ποσοστού κατάχρησης με βάση τα διεθνή κριτήρια, καθώς και του προφίλ του χρήστη αναφορικά με συμπεριφορικά-ψυχομετρικά test.

Διαγνωστικά Κριτήρια
(τουλάχιστον 3 από τα)

- **Ανοχή**
- **Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης**
- **Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν τα συμπτώματα απόσυρσης**
- **Παραμονή on-line για > χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο**
- **Κατανάλωση χρόνου σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο**
- **Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου**
- **Συνέχιση χρήσης παρά την γνώση της παραπάνω έκπτωσης**

Griffiths M., 2000, Cyberpsychol Behav 3:537-550

Internet Addiction Disorder (IAD)

Επιπτώσεις Εθισμού στο Διαδίκτυο

- **σχολική αποτυχία**
- **διαταραχές ύπνου**
- **κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυτοκτονικός ιδεασμός**
- **μειωμένη φυσική δραστηριότητα**
- **διαταραγμένες οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις**
- ***χαμηλή ποιότητα ζωής***

Σωματικά συμπτώματα:

- ***Διατροφικές διαταραχές***
- ***Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου***
- ***Μυοσκελετικές παθήσεις***
- ***Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα***
- ***Ξηρά μάτια – μυωπία***
- ***Ημικρανίες***
- ***Παραμέληση προσωπικής υγιεινής***

Συννοσηρότητα με άλλες ψυχιατρικές παθήσεις

- ADHD
- Καταθλιπτική Διαταραχή
- Σχιζοφρένεια
- Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή
- Διπολική Διαταραχή

Ha JH et al., J Clin Psychiatry, 2006 May; 67/5: 821-6

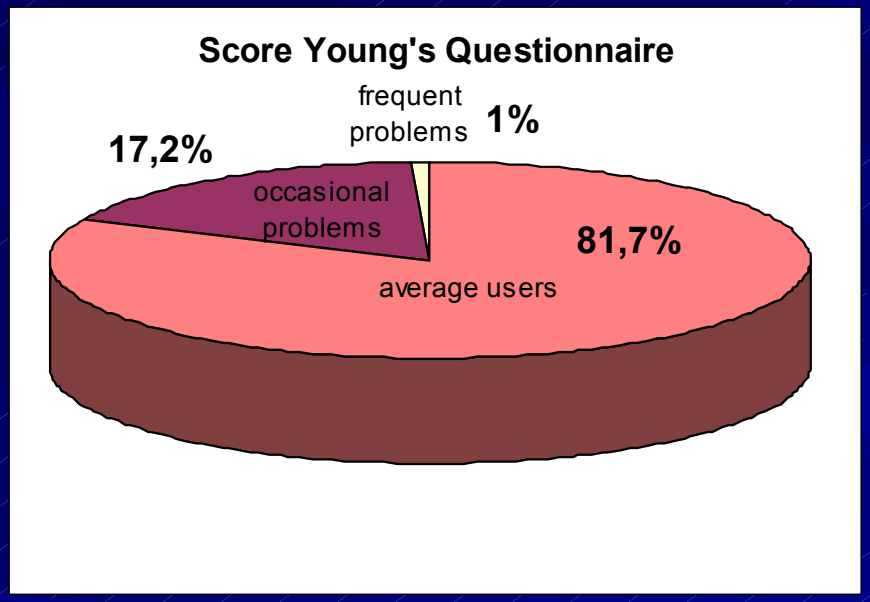
Υλικό-Μέθοδος (Ι)

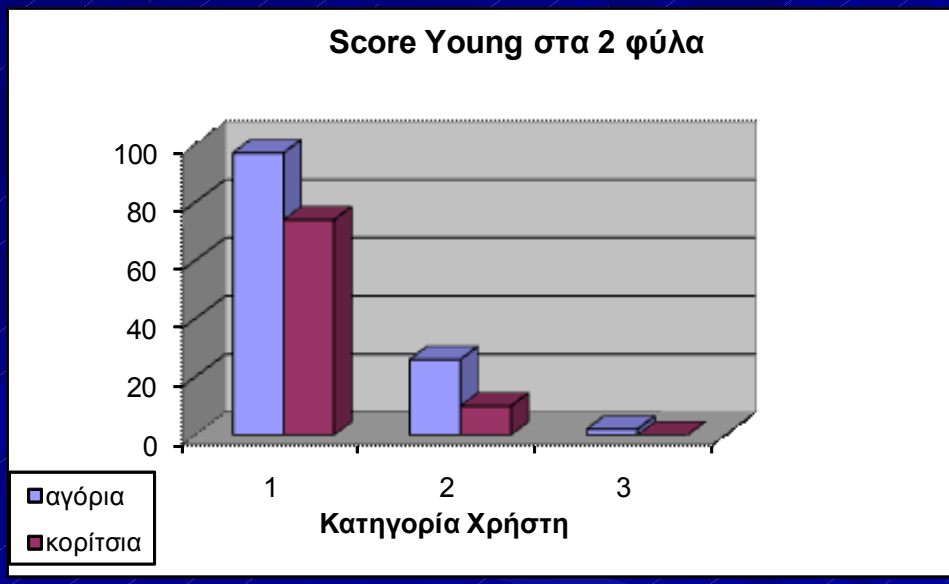
- Δείγμα 897 εφήβων, 430 αγόρια, 467 κορίτσια
- Μ.Ο. ηλικίας : 14,8 ± 0,6 έτη
- Συμπλήρωση ερωτηματολογίου Young, ερωτηματολογίου φυσικής δραστηριότητας, ερωτηματολογίου Δυνατοτήτων και Δυσκολιών
- Συσχέτιση για το φύλο.

Βαθμολόγηση Ερωτηματολογίου Young: Αποτελέσματα

- 1% παρουσίασαν συμπτώματα εξάρτησης
- 18,2 % παρουσίασαν περιστασιακά/συχνά «προβληματική» χρήση του Διαδικτύου
- Τα αγόρια ανέφεραν περισσότερες ώρες χρήσης από τα κορίτσια ($p<0,05$)

Βαθμολόγηση Ερωτηματολογίου Young και συσχέτιση στα 2 φύλα





1 = ήπια χρήση

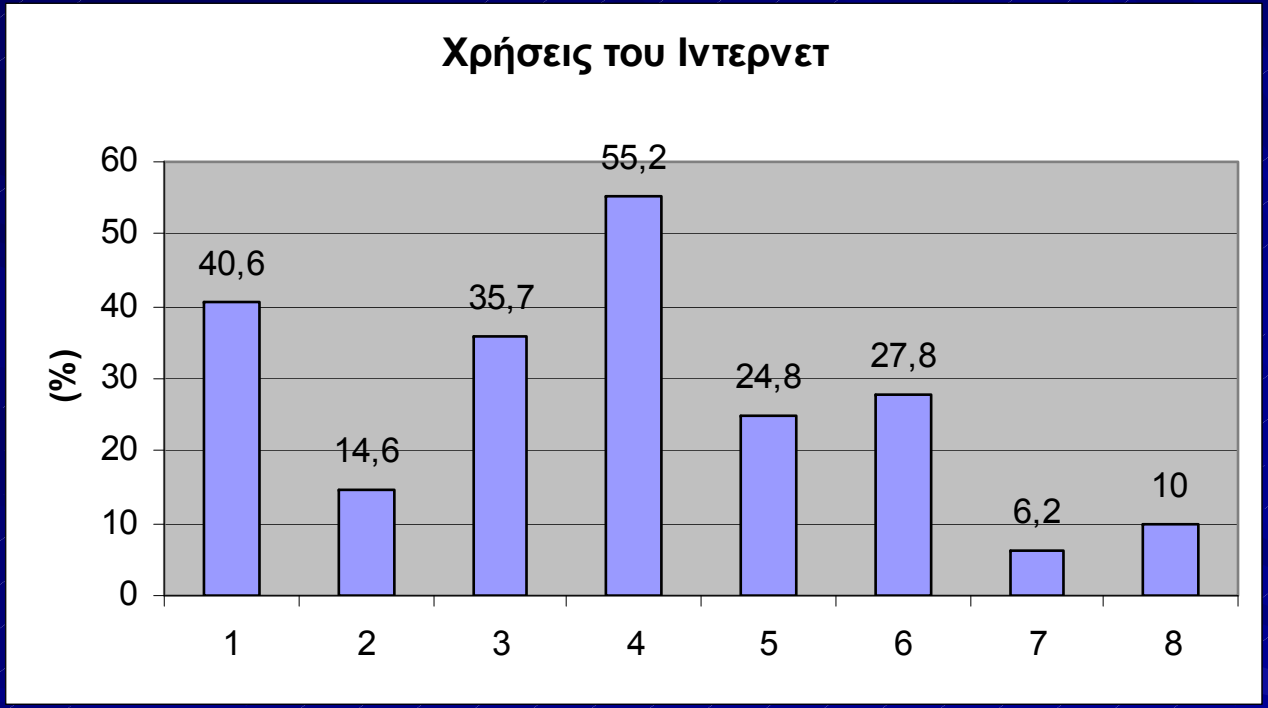
2 = περιστασιακά «προβληματική»

3 = συχνά «προβληματική»

Αποτελέσματα

- Μ.Ο. χρήσης του Διαδικτύου → 2-3 h/week
- 53,4% των εφήβων δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν Internet για χρονικό διάστημα > 1 έτους
- 26% ανέφεραν καθημερινή χρήση και 8% χρήση >20 ώρες /εβδομάδα
- Συνηθέστερη χρήση (55,2%) → παιχνίδια

Συνηθέστερες Χρήσεις του Διαδικτύου



1= e-mail

2= εφημερίδες/περιοδικά

3= chat

4= παιχνίδια

5= πληροφορίες για υπηρεσίες

6= πληροφορίες για εκπαίδευση

7= θέματα σεξουαλ.αγωγής

8= αγορά προϊόντων

Αποτελέσματα

- 45,3% των εφήβων δήλωσαν ότι αρκετά συχνά «κατεβάζουν» τραγούδια/ταινίες/βίντεο δωρεάν. Τα αγόρια πιο συχνά από τα κορίτσια ($p < 0,05$)

- 21/496 (4,2%) δήλωσαν ότι έχουν δεχτεί «μήνυμα εκφοβισμού» μέσω του Internet (cyber bullying). Τα αγόρια περισσότερο από τα κορίτσια ($p < 0,05$)

Συσχέτιση Young's Questionnaire με το SDQ

- Βρέθηκε θετική συσχέτιση της βαθμολόγησης της χρήσης Διαδικτύου, με την βαθμολόγηση του SDQ για τον τομέα της Υπερκινητικότητας/ Διάσπασης Προσοχής
- Συσχέτιση ωρών χρήσης Internet /εβδομάδα με:

1. SDQ score για την παραβατικότητα
2. SDQ score για την υπερκινητικότητα
3. SDQ score για προβληματικές σχέσεις με συνομιλήκους

Ημερήσιος επιτρεπόμενος χρόνος οθόνης (screen time) για παιδιά και εφήβους :

δύο ώρες (2 h)

Bright Features, Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents. American Academy of Pediatrics 2008, p: 539-557.

Συμπεράσματα

Χώρα	Internet Addiction	"Υψηλού Κινδύνου"	Πηγή
Νορβηγία	1,98%	8,68%	Johansson et al., 2004, Scand J Psychology
Ελλάδα	1%	18,2%	Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Κορέα	14%	37,9%	Kim et al., 2006, Int J Nursing Studies
Κίνα	2,4%	22%	Sao et al., 2007, Child: Care, Health and Development

Γενικά συμπεράσματα

- ***Διαδεδομένη η χρήση του Διαδικτύου στους Έλληνες εφήβους (συνηθέστερη χρήση = παιχνίδια)***
- ***1/100 εφήβους είναι «εθισμένος»***
- ***Φαινόμενο παρενόχλησης μέσω διαδικτύου (cyber bullying)***
- ***Θετική συσχέτιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου με υπερκινητικότητα, παραβατικότητα, προβληματικές σχέσεις με συνομηλίκους***
- ***Η ενασχόληση με το διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης.***

Μονάδα Εφηβικής Υγείας

Στη Μ.Ε.Υ. έχουν απευθυνθεί 45 έφηβοι με αίτημα την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της υπερβολικής χρήσης διαδικτύου, έως σήμερα

Μελέτη των χαρακτηριστικών των παιδιών που ανέπτυξαν υπερβολική χρήση :

-οικογένεια

-ηλικία, φύλο

-σχολική επίδοση

-επαγγελματικός προσανατολισμός

-ευαισθησία

- 33 αγόρια (94.3%)
  2 κορίτσια (5.7%)

- Μ.Ο. ηλικίας 15,3 έτη
- Λύκειο : 17 (48.6%)
  Γυμνάσιο : 17 (48.6%)
  Δημοτικό : 1 (2.8%)

Σχολική Επίδοση-χόμπυ

- Όλοι οι έφηβοι παρουσιάζουν πτώση της σχολικής τους επίδοσης
- 18 (51.4%) είχαν πάρα πολλές απουσίες
- 16 (45.7%) διέκοψαν δραστηριότητες
- 19 (54.3%) μείωσαν τις δραστηριότητες και τις συνέχισαν κατόπιν παροτρύνσεως

Δομή οικογένειας

- Σε όλες τις οικογένειες υπάρχουν :

δυσλειτουργία, έλλειψη επικοινωνίας και συγκρούσεις, αδυναμία τήρησης των ορίων

- 12 (34.3%) μονογονεϊκές οικογένειες

23 (65.7%) έγγαμοι

Συν-νοσηρότητα

- 15 (42.9%) Διάσπαση προσοχής υπερκινητικότητα
- 10 (28.6%) κατάθλιψη
- 2 (5,7 %) αυτισμός
- 1 (2.9%) ιδεοψυχαναγκασμός
- 8 (22.9%) διαταραχές συμπεριφοράς
- 1 (2.9%) ψύχωση

Σωματικά συμπτώματα

- Διαταραχές ύπνου
- Σπασμοί
- Παχυσαρκία
- Αυξημένο βάρος σώματος
- Πονοκέφαλος
- Οφθαλμολογικά προβλήματα

Έκβαση

- 15 (42.9%) βελτίωση
- 4 (11.4%) μερική βελτίωση
- 9 (25.7%) υπό παρακολούθηση
- 6 (17.4%) drop-out, ΔΙΑΚΟΠΗ
- 1 (2.6%) παραπομπή σε ψυχιατρικό πλαίσιο

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)

Σε πρώϊμα στάδια, όταν υπάρχει ακόμα εναισθησία το φαινόμενο αντιμετωπίζεται σχετικά εύκολα με:

Α. Ψυχοεκπαίδευση του εφήβου (ενημέρωση, παράθεση επιστημονικών στοιχείων και πληροφοριών, πληροφορίες για τις δυσκολίες ,την πορεία και τις πιθανότητες καλής έκβασης του προβλήματος)

Β. Συμπεριφορικού τύπου θεραπεία (τήρηση ημερολογίου, αμοιβές, κίνητρα για άλλες δραστηριότητες, τόνωση αυτοπεποίθησης, ενθάρρυνση κοινωνικών επαφών) και

Γ. Οικογενειακή ενημέρωση και στήριξη

Μετά την πλήρη εγκατάσταση του φαινομένου με τα περισσότερα κριτήρια ο έφηβος :

- *δεν αναγνωρίζει ότι υπάρχει πρόβλημα (ΑΡΝΗΣΗ),*
- *δεν συνεργάζεται με τη Μ.Ε.Υ., μπορεί να λέει ψέματα, να χειρίζεται γονείς και θεραπευτές και γενικά έχει συμπεριφορά ατόμου εξαρτημένου από ουσίες.*

- *Εφαρμόζεται κατ' οίκον παρέμβαση και νοσηλεία για απεξάρτηση.*
- *Αν συνυπάρχουν ψυχιατρικές διαταραχές δίνεται Φ.Α.*

Πρόληψη (1)

- ***<u>Ενημέρωση</u> των παιδιών από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειές του, καθώς και για τους κανόνες ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου γενικότερα***

- ***Εκμάθηση της χρήσης ΗΥ στο σχολείο***

- ***Εφαρμογή φίλτρων για τις μικρότερες ηλικίες***

Πρόληψη (2)

- ***Π<u>οιοτική σχέση γονέων-παιδιών</u>***
- ***Αφιέρωση χρόνου για ενασχόληση με το internet***

- ***Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ΟΡΙΩΝ μέσα στο σπίτι, τα οποία είναι απαραίτητο να τηρούνται.***

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (Ι)

- ***Κρατήστε τον Η/Υ σε χώρους όπως το σαλόνι και όχι σε υπνοδωμάτια.***

- ***Ασχοληθείτε με το πως δουλεύει το Ίντερνετ και αφιερώστε χρόνο να περιηγηθείτε μαζί με τα παιδιά σας στον κυβερνοχώρο. Μάθετε από αυτά.***

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (ΙΙ)

- ***Να είστε ιδιαίτερα προσεχτικοί όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν τα chatrooms (δωμάτια συνομιλίας), χωρίς την επίβλεψη σας. Μην αφήσετε ποτέ να συναντήσουν κάποιον που γνώρισαν μέσω του Ίντερνετ χωρίς να είστε και εσείς μαζί.***

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (ΙΙΙ)

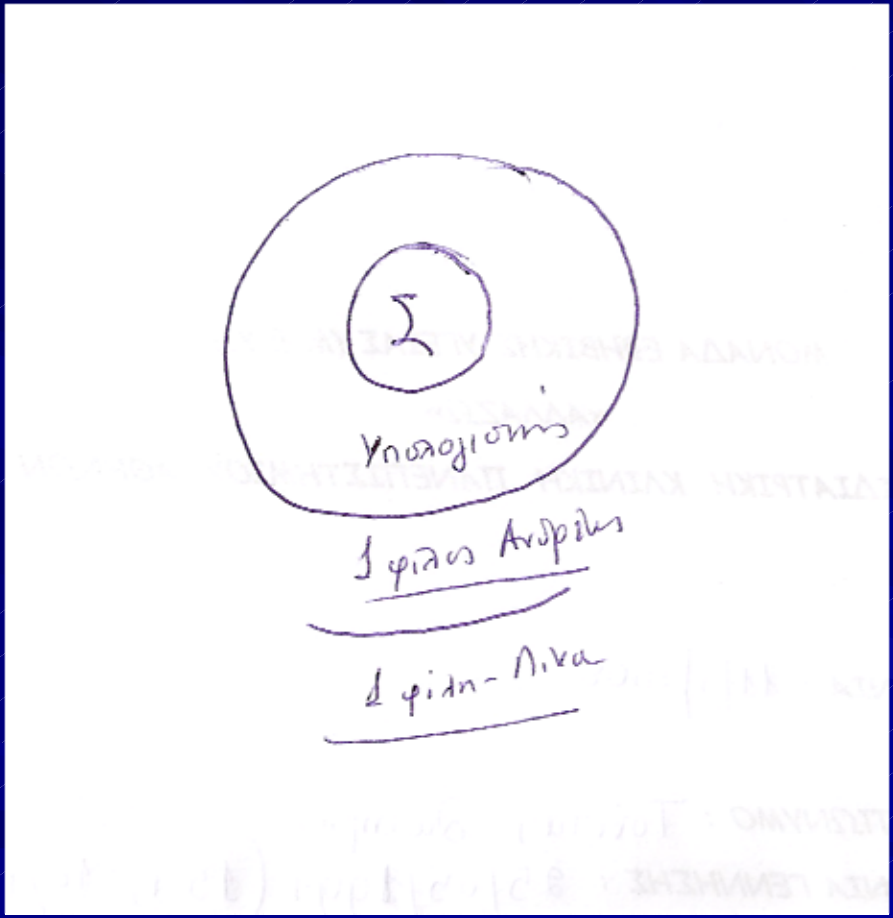
- ***Συζητήστε με τα παιδιά για την ασφάλεια του Ίντερνετ, έτσι ώστε να κατανοήσουν και τα ίδια τους κινδύνους.***

- ***Γνωρίστε ποιους πρέπει να ενημερώσετε και εν ανάγκη να καταγγείλετε σε περίπτωση που συναντήσετε βλαβερό και παράνομο περιεχόμενο στο Ίντερνετ.***

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (IV)

- ***Εγκαταστήσετε στον υπολογιστή σας κάποιο λογισμικό φίλτρο που απαγορεύει την προσπέλαση σε συγκεκριμένες σελίδες του Ίντερνετ.***

Έφηβος, 14 ετών με Εθισμό στο Διαδίκτυο



Χλόη, 16 ετών

«Κανένα παιδί δεν φταίει για ότι ακραίο κάνει στον εαυτό του.

Πάντα υπάρχουν λόγοι.

Όμως αρχίζει να γίνεται πιο υπεύθυνο και επανελέγχει κάποια στιγμή το πώς θέλει να ζει.

Πάντα βέβαια με τη βοήθεια που του χρειάζεται».

Μαρτυρία-Μάξιμος 17 ετών

«Είμαι μόνος, μα τελικά ποιος φταίει ;

Ίσως λέω πολλά, αλλά κάνω λίγα !

Για ένα πράγμα είμαι σίγουρος : ***«δεν είμαι αυτός που θα ήθελα να είμαι».***

Τίποτε από όλα αυτά δεν θα είχε συμβεί εάν δεν ήμουν ***πραγματικά αδύναμος.*** Είμαι 17 ετών. Μόνος και γεμάτος θυμό!

Φίλοι; Δεν μου έμεινε κανείς. Υπάρχει μόνο ένα άτομο στο οποίο μπορώ να τηλεφωνήσω από το κινητό μου. Σύντομα δεν θα μπορώ να τηλεφωνήσω σε κανέναν.

Είναι δικό μου το φταίξιμο που τους έδιωξα έναν-έναν από κοντά μου. Ωστόσο, βαθιά μέσα μου, αισθάνομαι ότι εάν είχα την ***κατάλληλη στήριξη***, θα μπορούσα ακόμη και να τα καταφέρω…»

Δράσεις Μ.Ε.Υ. προς την κοινότητα

- ***Φυλλάδια με πληροφορίες για τον «εθισμό» στο Διαδίκτυο***
- ***Έρευνα και δημοσίευση άρθρων***
- ***Προτάσεις στους αρμόδιους φορείς για την πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου του εθισμού στο Διαδίκτυο***
- ***Διαλέξεις σε σχολεία και κοινωνικούς φορείς***
- ***Οργάνωση ημερίδων-Συμμετοχή σε συνέδρια***

Ευχαριστώ

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)