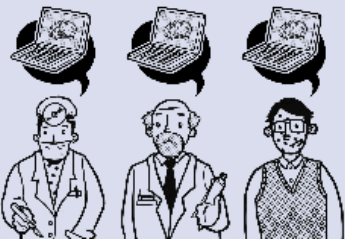


Επιδράσεις του Διαδικτύου στην Εφηβική Υγεία



Φλώρα Μπακοπούλου
Παιδίατρος Εφηβικής Ιατρικής
Επιστημονική Υπεύθυνη
Ειδικού Κέντρου Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Κ.Ε.Ι.)
Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής
Χωρέμιο Ερευνητικό Εργαστήριο
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»



Σύγχρονη Τεχνολογία - Διαδίκτυο

- Οι ζωές μας βυθίζονται ολοένα και περισσότερο στην τεχνολογία.
- Μεγάλο μέρος της επικοινωνίας μας γίνεται μέσω διαδικτύου και μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου μας και της διασκέδασης παρέχεται από Internet & video games.
- Από το νέο αυτό κόσμο της τεχνολογίας επηρεάζονται κυρίως τα παιδιά και ιδιαίτερα οι έφηβοι.
- Ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος του παιδιού και του εφήβου έχει μεγαλύτερη πλαστικότητα και σφυρηλατείται περισσότερο από την εμπειρία συγκριτικά με τον εγκέφαλο ενός ενήλικου - ανησυχίες για την ανάπτυξη και την εκπαίδευσή τους.
- Με αυτές τις αλλαγές στον τρόπο ζωής μας, προκύπτουν ερωτήσεις σχετικά με το πώς μπορεί επηρεάζει το διαδίκτυο τα παιδιά και τους εφήβους.



Κοινωνική Δικτύωση

Τα sites κοινωνικής δικτύωσης βοηθούν ή αναστέλλουν τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών και των εφήβων?

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι?



Κοινωνική Δικτύωση

Έφηβοι: μακράν οι πιο άπληστοι χρήστες των νέων μέσων κοινωνικής δικτύωσης

- UK ~ 1/5 (22%) χρηστών internet 16+ και ~ 1/2 (49%) προεφήβων και εφήβων 8-17 ετών έχουν προφίλ σε site κοινωνικής δικτύωσης
- Αυτό μπορεί να οφείλεται στις ευκαιρίες που προσφέρει η διαδικτυακή επικοινωνία για επιλεκτική παρουσίαση και αποκάλυψη της ταυτότητας σε άλλους (αυτοπαρουσίαση και αυτοαποκάλυψη)



Κοινωνική Δικτύωση

Εντούτοις τα ίδια χαρακτηριστικά της διαδικτυακής επικοινωνίας που την καθιστούν ελεγχόμενη και ελκυστική στους εφήβους, μπορούν να τους εκθέσουν σε **κινδύνους**:

- δυνατότητα πρόσβασης και ανωνυμίας μπορεί να τους εκθέσει σε **διαδικτυακό εκφοβισμό (cyberbullying) - σεξουαλική παρενόχληση**

ή

- απλά να αποτρέπει την ανάπτυξη **μη διαδικτυακών** φιλικών σχέσεων και διαπροσωπικών κοινωνικών δεξιοτήτων.



Κοινωνική Δικτύωση

3 κύριες πτυχές **ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης** μπορούν να επηρεαστούν από τη διαδικτυακή επικοινωνία:

Ταυτότητα

Οικειότητα

Σεξουαλικότητα



Ταυτότητα

Ευεργετική επίδραση της διαδικτυακής επικοινωνίας στην **αυτοεκτίμηση**,
που σχετίζεται με

- θετική ανταπόκριση στο προφίλ
- μια αίσθηση ελέγχου των blogs και προσωπικών ιστοσελίδων

Ωστόσο, η **προβληματική χρήση** διαδικτύου επιδρά **αρνητικά** στην υγεία



Οικειότητα & Φιλίες

- Μελέτες μετά το 1995: η εντονότερη χρήση internet ανάμεσα στους εφήβους σχετίζεται με μειωμένη κοινωνική σύνδεση και ευημερία .
- Εντούτοις την περίοδο εκείνη της υιοθέτησης του διαδικτύου, λίγοι έφηβοι είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο γεγονός που καθιστούσε δύσκολη τη συντήρηση της διαδικτυακής κοινωνικής δικτύωσης.
- Επιπλέον έκτοτε αναπτύχθηκαν νέες τεχνολογίες (facebook, instant messaging) που ενθαρρύνουν την επικοινωνία με τους υπάρχοντες φίλους.

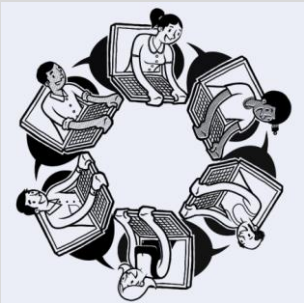


Οικειότητα & Φιλίες

Κατά την τελευταία δεκαετία, τα αποτελέσματα των ερευνών είναι

θετικά παρά αρνητικά:

- Διαδικτυακή επικοινωνία αποτελεί ερέθισμα για κοινωνική σύνδεση και ευημερία των εφήβων.
- Σημαντική επισήμανση: χρήση διαδικτύου για τη διατήρηση υφισταμένων σχέσεων, ενώ η χρήση για την αναζήτηση νέων φίλων σχετίζεται με λιγότερη ευημερία .



Οικειότητα & Φιλίες

Διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying)

- Συχνό και υπό διερεύνηση πρόβλημα : 10 - 35%
- Παιδιά των οποίων οι γονείς εμπλέκονται λιγότερο με την ενασχόλησή τους στο διαδίκτυο έχουν αυξημένες πιθανότητες να γίνουν δράστες ενώ τα παιδιά που παίρνουν περισσότερα ρίσκα στο διαδίκτυο έχουν αυξημένες πιθανότητες να γίνουν θύματα.



Διαδικτυακός Εκφοβισμός

- Τόσο τα θύματα όσο και οι δράστες του διαδικτυακού εκφοβισμού έχουν την τάση να υιοθετούν τέτοιους ρόλους και εκτός διαδικτύου, και τα θύματα πιθανώς να αντιμετωπίζουν ευρύτερα προβλήματα, παρά μόνο αφέλεια σχετικά με το διαδίκτυο.
- Οι παρεμβάσεις, που συχνά δεν είναι αποτελεσματικές, μπορεί να είναι περισσότερο αποδοτικές εφόσον δεν επικεντρώνονται μόνο στο πώς χρησιμοποιείται το διαδίκτυο αλλά είναι ευρύτερες.



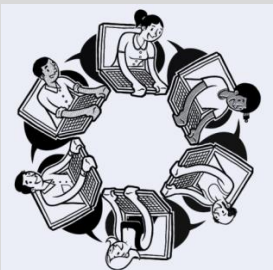
Σεξουαλικότητα

- Οι έφηβοι συχνά στρέφονται στο internet για πληροφόρηση και συζήτηση για συναισθηματικά, ηθικά και κοινωνικά θέματα σχετικά με το sex.
- Πολλοί ομοφυλόφιλοι (gay, lesbian) έφηβοι/ες θεωρούν τη διαδικτυακή επικοινωνία ασφαλέστερη όσον αφορά τη διατήρηση ιδιωτικότητας, για να συζητήσουν προβλήματα σχετικά με το σεξουαλικό προσανατολισμό και τη δημοσιοποίησή του.

Κίνδυνος σεξουαλικής παρενόχλησης

- US (2006) ~ 2% σεξουαλικών εγκλημάτων κατά εφήβων σχετίζονταν με internet.

**Νέοι: όχι σε ιδιαίτερο κίνδυνο από την αλληλεπίδραση
σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.**



Σεξουαλικότητα

- Δράστες σεξουαλικών εγκλημάτων που σχετίζονται με το internet δεν ταιριάζουν στον κοινό χαρακτηρισμό των 'predators' που χρησιμοποιούν απάτη και βία για να εξαναγκάσουν σε σεξουαλική επίθεση ή παιδεραστία.
- Αντιθέτως, τα εγκλήματα που εμπλέκονται ενήλικες και νεαροί συχνά αφορούν βιασμό π.χ ενήλικοι δράστες που γνωρίζουν, αναπτύσσουν σχέσεις με και ανοιχτά αποπλανούν ανήλικους εφήβους.
- Προσπάθεια οι μικρότεροι έφηβοι να ενημερώνονται και να αναπτύσσουν δεξιότητες αποφυγής, αντί να στοχεύονται τα ίδια τα sites κοινωνικής δικτύωσης.



Σεξουαλικότητα

- Η ανάρτηση προσωπικών προφίλ στα site κοινωνικής δικτύωσης έχει θεωρηθεί δυνητικά επικίνδυνα αν και αυτό δεν υποστηρίζεται από τις περισσότερες μελέτες.
- Οι νέοι δέχονται σεξουαλική παρενόχληση περισσότερο μέσω των μηνυμάτων ή διαδικτυακής επικοινωνίας (chatrooms) παρά μέσω sites κοινωνικής δικτύωσης.
- Πρέπει να υποστηρίζονται να αναπτύσσουν γενικές δεξιότητες επίγνωσης και αποφυγής αντί να απέχουν από τα sites κοινωνικής δικτύωσης .
- Το ιστορικό μη διαδικτυακής σεξουαλικής ή σωματικής κακοποίησης είναι ισχυρός παράγοντας κινδύνου για διαδικτυακή σεξουαλική παρενόχληση, ιδιαίτερα σημαντικό για αυτούς τους νέους να λάβουν καθοδήγηση ώστε να αναπτύξουν τέτοιες δεξιότητες.

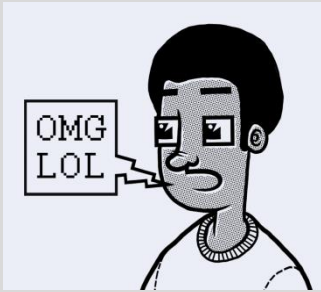


Κοινωνική Δικτύωση - Συμπεράσματα

Διαδικτυακή επικοινωνία που υποστηρίζει υπάρχουσες φιλίες μπορεί να ωφελήσει την αυτοεκτίμηση και την κοινωνική σύνδεση

Δεν υπάρχουν πολλά δεδομένα ώστε να θεωρηθεί πως από μόνα τους τα sites κοινωνικής δικτύωσης και η διαδικτυακή επικοινωνία συνιστούν ιδιαίτερο κίνδυνο για τα παιδιά και τους εφήβους

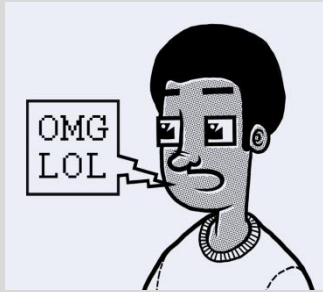
Παιδιά και έφηβοι, μη διαδικτυακά θύματα, είναι πιο ευάλωτοι στους κινδύνους του διαδικτυακού εκφοβισμού (cyberbullying) και της σεξουαλικής αναζήτησης



Υπερβολική χρήση διαδικτύου - Excessive internet use

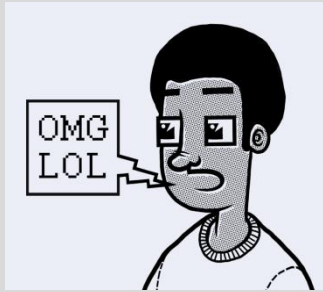
Είναι δυνατό να χρησιμοποιούμε το internet τόσο πολύ;

Ποιες δραστηριότητες συνήθως εμπλέκονται στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου;



Υπερβολική χρήση διαδικτύου

- Μέτρια χρήση της διαδικτυακής επικοινωνίας μπορεί να προκαλέσει ευεξία.
- Ανησυχίες σχετικά με εξάρτηση από το διαδίκτυο 'internet addiction'.
- Προβληματική χρήση διαδικτύου: όχι αυτή που ξεπερνά ένα ημερήσιο όριο αλλά όταν αυτή γίνεται καταναγκαστική, παρεμβαίνει στις φυσιολογικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και το άτομο δεν μπορεί πλέον να το ελέγξει.

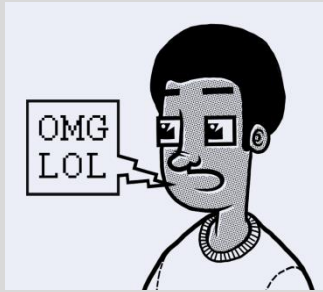


Υπερβολική χρήση διαδικτύου

Συνήθως συνοδεύεται από

- **απόσυρση** (συναισθήματα θυμού, έντασης και/ή κατάθλιψης όταν η πρόσβαση δεν είναι διαθέσιμη)
- **αντοχή** στην υπερβολική χρήση (επιδίωξη καλύτερου εξοπλισμού και περισσότερων ωρών χρήσης)
- **αρνητικές επιπτώσεις** (τσακωμούς, κακές επιδόσεις, απομόνωση και κόπωση)

Χρήση > 3 ωρών την ημέρα έχει συσχετιστεί με προβλήματα όρασης στα παιδιά



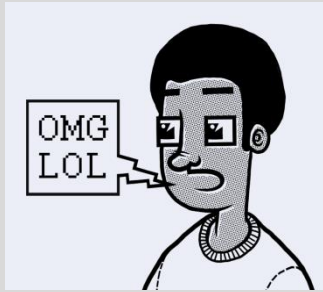
Υπερβολική χρήση διαδικτύου

US, Europe: επιπολασμός ~ 1.5% - 8.2% στο γενικό πληθυσμό

- Αποτυχία διάκρισης του σκοπού υπερβολικής χρήσης

Μελέτη σε άτομα που αναζήτησαν βοήθεια:

- Ενήλικες: υπερβολική πρόσβαση στην πορνογραφία ή τη διαδικτυακή επικοινωνία λόγω απιστίας
- Νέοι: παιχνίδια

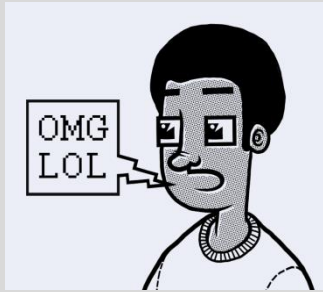


Υπερβολική χρήση διαδικτύου

Ακόμα και η εντατική χρήση internet για επικοινωνία με την οικογένεια ή φίλους φαίνεται να έχει μικρή επίδραση στην πιθανότητα να γίνει προβληματική η διαδικτυακή χρήση.

Αντί αυτού, σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες της προβληματικής χρήσης:

- μειωμένη αυτοεκτίμηση
- άγχος
- χρήση για αναζήτηση αίσθησης (sensation-seeking)

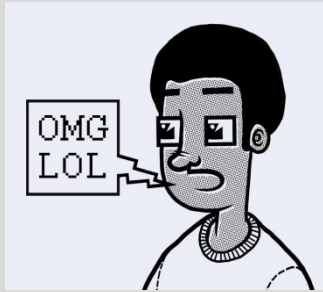


Υπερβολική χρήση διαδικτύου

Ορισμένοι ερευνητές θεωρούν πως ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν είναι πραγματικός εθισμός αλλά πιθανώς το αποτέλεσμα άλλων διαταραχών

- κατάθλιψη, φάση ενός προβλήματος ζωής

Επίσης ορισμένοι από τους βασικούς κινδύνους του εθισμού στο διαδίκτυο (συζυγικά, ακαδημαϊκά, επαγγελματικά προβλήματα, στέρηση ύπνου) μπορεί να αποτελούν **αιτίες παρά αποτελέσματα** της υπερβολικής χρήσης.

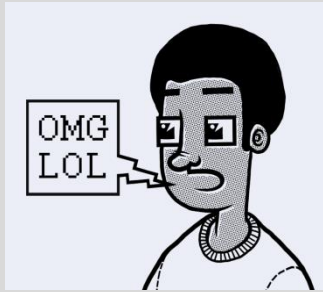


Υπερβολική χρήση διαδικτύου

Συσχέτιση με κατάθλιψη και άγχος αλλά και αποτελεσματικό μέσο για την αντιμετώπισή τους

Ανασκόπηση 22 μελετών: Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Θεραπεία (CBT) μέσω υπολογιστή μπορεί να παρέχει αποτελεσματική, αποδεκτή και πρακτική φροντίδα σε αυτούς που σε άλλη περίπτωση θα παρέμεναν χωρίς θεραπεία

Ανασκόπηση 9 τυχαιοποιημένων μελετών που χρησιμοποίησαν internet για θεραπεία εθισμών: αποτελεσματική προσέγγιση για την επίτευξη θετικών συμπεριφορικών αλλαγών



Υπερβολική χρήση διαδικτύου

Αν και παραμένει αμφισβητήσιμο κατά πόσον αυτές οι προσεγγίσεις μπορούν να αντικαταστήσουν τη θεραπεία πρόσωπο με πρόσωπο (face-to-face) με τον ειδικό, το internet ξεκάθαρα παρέχει ένα σταθερό, πρακτικό περιβάλλον για την παροχή υπηρεσιών σε πληθυσμούς

- απομακρυσμένους
- με ειδικές ανάγκες
- σε άτομα που επιθυμούν να μην εκτίθενται με την παρουσία τους



Υπερβολική χρήση διαδικτύου

Γνωρίζουμε πως ...

Η χρήση internet μπορεί να θεωρηθεί προβληματική όταν συστηματικά παρεμβαίνει στη φυσιολογική καθημερινή ζωή και είναι δύσκολο να ελεγχθεί

Η διαδικτυακή επικοινωνία με την οικογένεια και υπάρχοντες φίλους δεν είναι πιθανό να οδηγήσει σε προβληματική χρήση

Παράγοντες κινδύνου για προβληματική χρήση του internet περιλαμβάνουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος & χρήση για αναζήτηση αίσθησης (sensation-seeking)

Το internet μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική υγεία παρέχοντας διαδικτυακή θεραπευτική αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών - κατάθλιψη, άγχος & εθισμοί



Υπερβολική χρήση διαδικτύου

Δε γνωρίζουμε εάν ...

Υπάρχει συγκεκριμένο κατώφλι ωρών στο internet για τον καθορισμό της χρήσης ως προβληματικής

Η υπερβολική χρήση internet αποτελεί ψυχική διαταραχή

INTERNET GAMING DISORDER

Πέμπτη έκδοση Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου των Ψυχικών Διαταραχών
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)

Internet Gaming Disorder δεν περιλαμβάνεται στην κύρια λίστα των ψυχικών διαταραχών αλλά στο παράρτημα III ως μια **κατάσταση που απαιτεί περισσότερη κλινική έρευνα και εμπειρία για να θεωρηθεί μια τυπική διαταραχή**

INTERNET GAMING DISORDER

- Internet: αναπόσπαστο, αναπόφευκτο μέρος της καθημερινής ζωής πολλών ανθρώπων
- αποστολή μηνυμάτων, ειδήσεις, επιχειρηματικές δραστηριότητες κλπ.
- Ορισμένοι υπεραπασχολούνται με συγκεκριμένες εφαρμογές του Internet, ειδικότερα τα διαδικτυακά παιχνίδια.
- Οι 'gamers' παίζουν καταναγκαστικά, με αποκλεισμό άλλων ενδιαφερόντων και η επίμονη και επαναλαμβανόμενη διαδικτυακή τους δραστηριότητα έχει ως αποτέλεσμα κλινικά σημαντική βλάβη ή θλίψη.

INTERNET GAMING DISORDER

- Τα άτομα αυτά θέτουν σε κίνδυνο την ακαδημαϊκή ή εργασιακή τους λειτουργικότητα εξαιτίας του χρόνου που ξοδεύουν στο παιχνίδι.
- Βιώνουν συμπτώματα απόσυρσης όταν αποτραβηχτούν από το παιχνίδι.
- Τα περισσότερα δεδομένα προέρχονται από Ασιατικές χώρες (Κίνα) και κέντρα που αντιμετωπίζουν νεαρά αγόρια.

INTERNET GAMING DISORDER

- Οι έρευνες δείχνουν πως όταν τα άτομα αυτά απορροφώνται στα Internet games, συγκεκριμένα μονοπάτια του εγκεφάλου τους διεγείρονται με τον ίδιο άμεσο και έντονο τρόπο με τον οποίο επηρεάζεται ο εγκέφαλος του χρήστη από μια συγκεκριμένη ουσία.
- Το παιχνίδι προκαλεί μια νευρολογική αντίδραση που επηρεάζει τα συναισθήματα ευχαρίστησης και αμοιβής και το αποτέλεσμα, σε ακραίες καταστάσεις, εκδηλώνεται ως εθιστική συμπεριφορά.
- Για την ώρα, τα κριτήρια της διαταραχής περιορίζονται στο Internet gaming και δεν περιλαμβάνουν τη γενική χρήση του internet, τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια (online gambling) ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media).

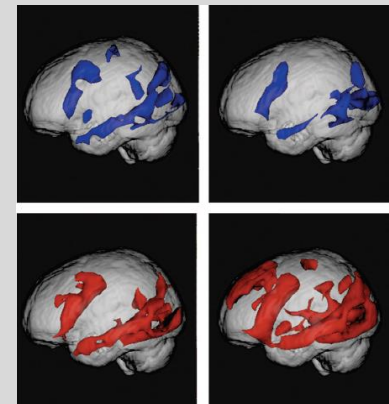


Συλλογή Πληροφοριών

Το internet επανακαλωδιώνει τον εγκέφαλό μας και πρέπει αυτό να μας απασχολεί;

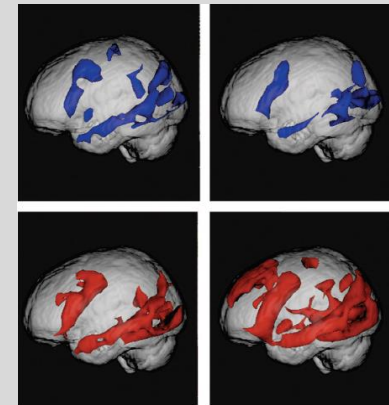
Συλλογή Πληροφοριών

- Μελέτη με functional (MRI) για το πώς ανταποκρίνεται ο εγκέφαλος σε 24 άτομα 55–76 ετών όταν χρησιμοποιούν το internet
- Συγκριτικά με την ανάγνωση κειμένου, η αναζήτηση στο internet οδήγησε σε περισσότερο εκτεταμένη ενεργοποίηση νευρικών κυκλωμάτων σε περιοχές του εγκεφάλου που ελέγχουν τη λήψη αποφάσεων και τους σύνθετους συλλογισμούς (μετωπιαίο λοβό, έλικα προσαγωγίου, ιππόκαμπος) μόνο όμως στους συμμετέχοντες με προηγούμενη εμπειρία στο internet



Συλλογή Πληροφοριών

- Η προηγούμενη εμπειρία με το internet πιθανώς να μεταβάλλει την ανταπόκριση του εγκεφάλου σε περιοχές που ελέγχουν τη λήψη αποφάσεων και τους σύνθετους συλλογισμούς
- Μετά 5 μέρες εκπαίδευσης για 1 ώρα την ημέρα οι μη έμπειροι συμμετέχοντες εμφάνισαν παρόμοιες ενεργοποιήσεις με τους έμπειρους ? 'επανακαλωδίωσαν τον εγκέφαλό τους' μετά μόνο 5 ώρες στο internet ?
- Τι μπορεί να συμβεί στους πιο εύπλαστους εγκεφάλους των παιδιών όταν περνούν 8 ώρες την ημέρα στα 'high-tech παιχνίδια...'?



Συλλογή Πληροφοριών

- Οποιαδήποτε μορφή μάθησης προκαλεί μεταβολές στον εγκέφαλο, το internet επιτρέπει πρόσβαση σε μια άπειρη πηγή μαθησης.
- Ένα ξεχωριστό χαρακτηριστικό του σε σχέση με τα βιβλία είναι η ποικιλία των μέσων παροχής πληροφοριών: ακουστικών, εικόνες, video, κείμενο, κλπ.
- Η ποικιλία αυτή θεωρείται σημαντικό εκπαιδευτικό πλεονέκτημα, αφού π.χ. η προσθήκη εικόνων στο κείμενο μπορεί να ενισχύσει την απομνημόνευση του κειμένου.
- Η ενίσχυση της μνήμης πιθανώς να σχετίζεται με την επιπρόσθετη εγκεφαλική δραστηριότητα που παράγεται από την ποικιλία των μέσων παροχής πληροφοριών.
- Η ποικιλία των μέσων παροχής πληροφοριών από μόνη της δεν εγγυάται βελτίωση της μνήμης μακροπρόθεσμα



Συλλογή Πληροφοριών

Γνωρίζουμε πως ...

Το internet είναι μια χρήσιμη πηγή μάθησης και όλες οι πηγές μάθησης σχετίζονται με εγκεφαλικές μεταβολές

Δε γνωρίζουμε εάν ...

Οι μηχανές αναζήτησης είναι πιο αποτελεσματικές στο να επανακαλωδιώσουν τον εγκέφαλό μας από άλλες περιβαλλοντικές επιδράσεις

Οι επιπτώσεις της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου στην ψυχική υγεία των εφήβων



Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής
Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία»
Έδρα UNESCO Εφηβικής Ιατρικής



Ξ. Ανυφαντή, Φ. Μπακοπούλου, Γ. Χρούσος

Σκοπός μελέτης: διερεύνηση συσχέτισης ανάμεσα στην παθολογική ή προβληματική χρήση διαδικτύου και στην εμφάνιση ψυχολογικών-συμπεριφοριστικών προβλημάτων σε εφήβους

Συμμετέχοντες:

Έφηβοι/ες ηλικίας 11-18 ετών που προσέρχονται στο Ε.Κ.Ε.Ι.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ