

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να παρατηρηθεί σε άτομα από διάφορες ηλικίες και έχει να κάνει με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, σε σημείο που επηρεάζει την προσωπική ζωή ενός ατόμου

Συμπτώματα

Ανησυχία & επιθετικότητα όταν δεν βρισκόμαστε σε επαφή με το διαδίκτυο

Παραμέληση της οικογένειας ή των φίλων μας γιατί αφιερώνουμε υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο

Αλλαγή συνηθειών της διατροφής ή του ύπνου εξαιτίας του διαδικτύου



Πώς μπορώ να περιορίσω τη χρήση του διαδικτύου;

- **Ενισχύω το δίκτυο των φίλων μου** και προσπαθώ να αφιερώσω περισσότερο χρόνο με αυτούς ώστε να έχω κάποιου είδους απασχόληση εκτός από αυτήν του διαδικτύου
- **Βάζω όρια σε σχέση με το πόση ώρα θα αφιερώνω στο διαδίκτυο.** Μια λύση είναι να βάζουμε ένα ξηπνητήρι με καθορισμένη ώρα κατά την οποία θα μπορούμε να χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο
- **Τοποθετώ τις ηλεκτρονικές συσκευές σε ένα μη ορατό σημείο,** ώστε να μην υπάρχει η αίσθηση ότι θέλω να συνδεθώ στο διαδίκτυο αν τις βλέπω.

