

ΕΘΙΣΜΟΣ

Ο "Εθισμός" στο διαδίκτυο είναι ένας όρος ακόμα αμφιλεγόμενος και που προκαλεί προβληματισμούς στην επιστημονική κοινότητα. Πολλά παιδιά περνάνε την ώρα τους στο διαδίκτυο με αποτέλεσμα να εθιστούν και να μην μπορούν να ξεκολλήσουν.



QUIZ ερωτήσεων

- Έχει παραμελήσει την οικογένειά σου ή τους φίλους σου επειδή θέλεις να δαπανάς χρόνο στο διαδίκτυο?
- Έχει παραμελήσει τις δραστηριότητες σου για χάρη του διαδικτύου?
- Έχει αλλάξει τις συνήθειες διατροφής και ύπνου λόγω της ενασχόληση σου στο διαδίκτυο?
- Έχει μειωθεί η επίδοσή σου στο σχολείο εξαιτίας των ωρών που δαπανάς στο διαδίκτυο?
- Τσακώνεσαι και λες ψέματα στους γονείς σου για τις ώρες που δαπανάς στο διαδίκτυο?
- Όταν δεν είσαι συνδεδεμένος σκέφτεσαι συνεχώς τις διαδικτυακές σου δραστηριότητες (π.χ παιχνίδια)?

Εάν απάντησες θετικά στις παραπάνω ερωτήσεις τότε πρέπει να ελλατώσεις το χρόνο σου στο διαδίκτυο!!!

Τι μπορώ να κάνω για να περιορίσω τη χρήση του διαδικτύου?

- Όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο δύσκολο πρόβλημα που μας προκαλεί άγχος έχουμε τη τάση να διαφεύγουμε στο διαδίκτυο. Αυτό όμως είναι ένας παράγοντας του εθισμού οπότε πρέπει να συζητήσουμε και να λύσουμε το πρόβλημα και όχι να είμαστε στο διαδίκτυο
- Πρέπει να βρούμε υγιές δραστηριότητες που να μας αρέσουν για να γεμίσουμε τον ελεύθερό μας χρόνο για να μην καθόμαστε στο διαδίκτυο
- Πρέπει να είμαστε πιο κοινωνικοί και να έχουμε πολλούς φίλους ώστε να μην είμαστε απομονωμένοι και να μην διαφεύγουμε στο διαδίκτυο
- Είμαστε υπεύθυνοι για την συμπεριφορά μας και πρέπει να έχουμε όρια στο εαυτό μας π.χ να βάζουμε εμείς ποιες ώρες θα είμαστε στο διαδίκτυο και όχι οι γονείς



Μην ξεχνάς ότι εάν κάποιος φίλος αντιμετωπίζει το ίδιο πρόβλημα είναι σημαντικό να τον στηρίξεις και να τον ενθαρρύνεις προτείνοντάς του δραστηριότητες και ασχολίες στη πραγμακή ζωή!