



**ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

# Εθισμένος στο διαδίκτυο ένας στους επτά εφήβους

- Το 54,5% περνούν τουλάχιστον πέντε ώρες την ημέρα μπροστά σε κάποια ηλεκτρονική συσκευή με οθόνη

Η πλειονότητα των εφήβων στην Ελλάδα περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους μπροστά σε συσκευές με οθόνη. Ένας στους επτά εφήβους εμφανίζει συμπτώματα εξάρτησης από τη χρήση του ίντερνετ, ενώ αρκετοί ασχολούνται και με τον τζόγο. Ένα στα οκτώ αγόρια βρίσκεται σε κίνδυνο προβληματικής ενασχόλησης με τον τζόγο, ενώ το 4,2% έχουν, ήδη, προβληματική ενασχόληση.

Τα παραπάνω ανησυχητικά συμπεράσματα προκύπτουν από έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας (ΕΠΙ-ΨΥ), που δόθηκε χθες στη δημοσιότητα. Η έρευνα διεξήχθη το 2014 σε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 εφήβων, υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, με την επιστημονική ευθύνη της ομότιμης καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Αθηνών, **Α. Κοκκέβη**.

Περισσότεροι από τους μισούς εφήβους στην Ελλάδα, ηλικίας από 11 έως 15 ετών, (το 54,5%), περνούν κατά μέσο όρο τουλάχιστον πέντε ώρες την ημέρα, μπροστά σε κάποια ηλεκτρονική συσκευή με οθόνη (τηλέοραση, υπολογιστή, κινητό τηλέφωνο κ.ά.), τα αγόρια, μάλιστα, σε σημαντικό υψηλότερο ποσοστό (60,3%) από ό,τι τα κορίτσια (48,7%).

Οι έφηβοι αφιερώνουν στις οθόνες συνολικά δύομιση ώρες την ημέρα, περισσότερο χρόνο τα Σαββατοκύριακα από ό,τι τις καθημερινές. Τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα παρακολουθούν ταινίες ή βίντεο οι τρεις στους πέντε έφηβους (60%), ένας στους τρεις παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια (36%) και δύο στους πέντε (43%) περνούν χρόνο μπροστά στην



οθόνη για άλλους λόγους.

Τα αγόρια αναφέρουν παρακολούθηση τηλεόρασης ή βίντεο για τουλάχιστον πέντε ώρες την ημέρα, σε σημαντικό υψηλότερο ποσοστό (13%) από ό,τι τα κορίτσια (7,7%). Επιπλέον, τα αγόρια παίζουν σε ηλεκτρονικές κονσόλες τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα σε σχεδόν διπλάσιο ποσοστό (48%) από ό,τι τα κορίτσια (25%). Ωστόσο, τα δύο φύλα δεν διαφέρουν σημαντικά στον χρόνο που αφιερώνουν στην ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλη συσκευή για ενημέρωση, κοινωνική δικτύωση κ.λπ.

Ο χρόνος που αφιερώνουν οι 11χρονοι σε ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη είναι σημαντικά λιγότερος, συγκριτικά με τους έφηβους ηλικίας 13 και 15 ετών.

Οι 15χρονοι αναφέρουν ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλη συσκευή για ενημέρωση,

κοινωνική δικτύωση κ.λπ., τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα, σε σημαντικό υψηλότερο ποσοστό από τους μαθητές μικρότερης ηλικίας (57% οι 15χρονοι, 49% οι 13χρονοι και 24% οι 11χρονοι). Οι 13χρονοι αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό (44%) ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια σε σύγκριση, τόσο με τους μικρότερους (28%), όσο και με τους μεγαλύτερους εφήβους (36%).

Από το 2006 έως το 2014, από τη μία μειώθηκε σημαντικά ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης ή βίντεο από τους έφηβους (από 73,5% το 2006 σε 60% το 2014), ενώ από την άλλη αυξήθηκε ραγδαία η ενασχόλησή τους με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (από 13% το 2006 σε 43% το 2014) και λιγότερο με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (από 28% το 2006 σε 36% το 2014).

Συμπτώματα εξάρτησης από το

ση, με τα παραπάνω ποσοστά να διπλασιάζονται για τα αγόρια σε 12,1% και 4,2%, αντίστοιχα.

Το ΕΠΙΨΥ επισημαίνει πως αν και η ενασχόληση με τις ηλεκτρονικές συσκευές, κυρίως με εκείνες που διαθέτουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, δεν αποτελεί αυτή καθαυτή συμπεριφορά υψηλού κινδύνου, σύμφωνα με πολλές επιστημονικές μελέτες, η υπερβολική χρήση συνδέεται με την εμφάνιση διαφόρων προβλημάτων, όπως σωματικών ενοχλήσεων (κεφαλαλγία, πόνο στη μέση), περιορισμό της σωματικής άσκησης, αύξηση βάρους και παχυσαρκία, βίαιες ή επιθετικές συμπεριφορές, χρήση ουσιών, πρόωμη έναρξη καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ, καθώς και πρόωμη έναρξη σεξουαλικής ζωής.

Επίσης, η υπερβολική χρήση αυτών των συσκευών, σε βαθμό που πλησιάζει την εξάρτηση, έχει συνδεθεί με προβλήματα στην ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων, όπως επιθετικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, συμπτώματα κατάθλιψης, κοινωνική φοβία και δυσκολία στον ύπνο. Εξάλλου, η μεγάλη χρήση υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να λάβει αρνητικές διαστάσεις (π.χ. σεξουαλική παρενόχληση, «κυβερνομπουλινγκ» κ.ά.).

Σε ό,τι αφορά τον τζόγο, το ΕΠΙΨΥ προειδοποιεί ότι, σύμφωνα με πλήθος μελετών, οι ανήλικοι που ασχολούνται με τον τζόγο έχουν αυξημένη πιθανότητα να εξελιχθούν σε ενήλικες με εξάρτηση από αυτόν. Παράλληλα, οι έφηβοι που στοιχηματίζουν χρήματα είναι πιθανότερο στη συνέχεια της εφηβείας να πειραματιστούν με χρήση αλκοόλ, καπνού και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών.