



Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο

GAMING DISORDER

Δρ. Κωνσταντίνος Ε. Σιώμος

Ψυχίατρος παιδιών και εφήβων - Πρόεδρος ΕΕΜΔΕΔ
Ειδικό Ιατρείο Εθισμού στο Διαδίκτυο
Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική ΠΓΝ Λάρισας

Γιατί η αγορά των video games παράγει τόσα πολλά κέρδη;

- Το 2018 «έκοψε» 137 δισ. δολάρια. Το 50% του τζίρου προήλθε από φορητές συσκευές. Τα πρωτεία έχουν η Κίνα, οι ΗΠΑ και η Ιαπωνία. Βασικό προϊόν; Η διασκέδαση.
- Το περασμένο έτος η βιομηχανία video games κατέγραψε 13,3% αύξηση, με προοπτική να αγγίξει τα 180 δισ. δολάρια το 2021.
- Σύμφωνα με τον πάροχο δεδομένων Newzoo, το 51% των εσόδων προήλθε από tablets και smart phones, το 24% από PC και το 11% από κονσόλες.



**ELECTRONIC SPORTS
WORLD CUP**

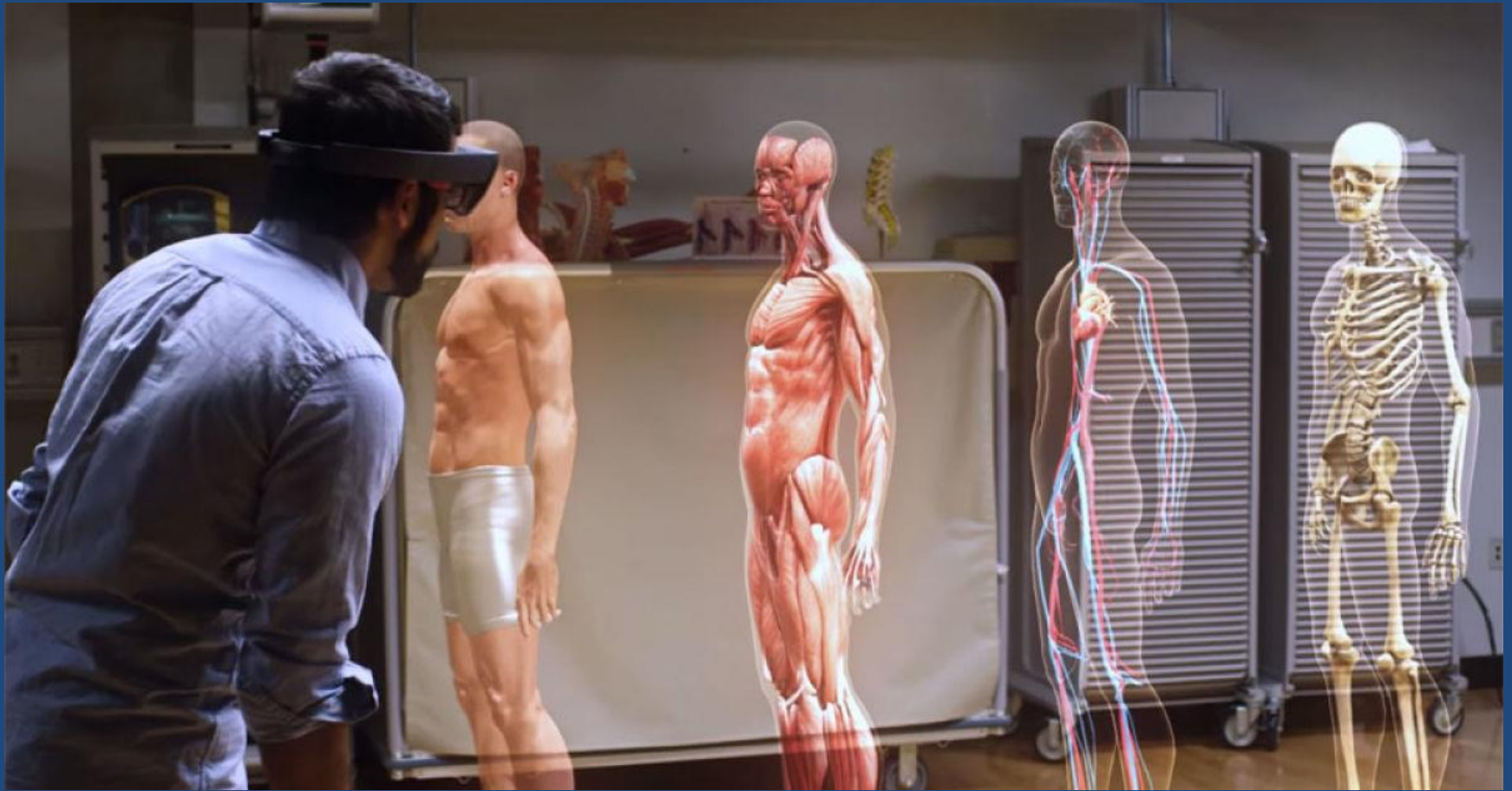
- Αιχμή του δόρατος είναι ο τομέας των ψηφιακών σπορ, τα οποία απέδωσαν 906 εκατ. ευρώ το 2018 και «τρέχουν» με ετήσια αύξηση 40%.
- Προκειμένου να αντιληφθεί κανείς συνολικά το μέγεθος της βιομηχανίας video games, αρκεί να αναλογιστεί ότι τον περσινό τελικό του League of Legends, ενός εξαιρετικά δημοφιλούς παιχνιδιού, παρακολούθησαν 74 εκατομμύρια άνθρωποι απ' όλον τον κόσμο. Οι 10 παίκτες που αγωνίστηκαν -και στην πραγματικότητα έκαναν απλώς το χόμπι τους- κέρδισαν μερικά εκατομμύρια δολάρια μέσα σε μία μέρα.
- Σε αυτό το συνεχώς εξελισσόμενο περιβάλλον η εξέλιξη των video games τείνει προς δύο κατευθύνσεις: την Τεχνητή Νοημοσύνη (Artificial Intelligence, AI) και την Επαυξημένη Πραγματικότητα (Augmented Reality, AR).
- Τα παιχνίδια ανοιχτού κώδικα θα εμφανίζονται όλο και πιο συχνά, δίνοντας τη δυνατότητα στους gamers να δημιουργούν παραλλαγές του παιχνιδιού μέσα στο ίδιο το παιχνίδι ή και να το αλλάζουν.

GAMES ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

«κινητή μάθηση» ή «χωρίς όρια» μάθηση» (Wong & Looi, 2011)

Μέχρι σήμερα, υπάρχει ένας αυξανόμενος αριθμός ερευνών οι οποίες εστιάζουν, μεταξύ άλλων, στη χρήση και επίδραση της επαυξημένης πραγματικότητας (AR) σε διάφορα γνωστικά αντικείμενα όπως για παράδειγμα, στα Μαθηματικά (Estapa & Nadolny, 2015), την εκμάθηση Γλωσσών (Solak & Cakir, 2015), τη Μηχανική (Costa & Arsenio, 2015), την Τέχνη (Daponte, De Vito, Picariello, & Riccio, 2015) και τις Φυσικές Επιστήμες (Chen & Liao, 2015).

ANATOMY AR GAME



Ψηφιακά παιχνίδια ως εργαλεία μάθησης για παιδιά με αυτισμό

- Το ψηφιακό παιχνίδι, δίνει τη δυνατότητα εισαγωγής του μαθητή με αυτισμό σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον που είναι προβλέψιμο, δεν περιέχει κοινωνικά ερεθίσματα και τον βοηθά να διατηρήσει την προσοχή και συγκέντρωσή του σε μια δραστηριότητα.

ΤΙ ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΗΜΕΡΑ



Τι είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια;

- ❖ Τα τελευταία χρόνια, τα παιχνίδια αυτά υποστηρίζονται, από παιχνιδομηχανές και κινητά τηλέφωνα, αποκτώντας ακόμα μεγαλύτερη πρόσβαση στο ευρύ κοινό.
- ❖ 2 δισεκατομμύρια χρήστες
- A. Η ύπαρξη ενός ενιαίου κόσμου, ο οποίος συνεχίζει να υφίσταται ακόμα και όταν ο χρήστης δεν είναι παρών
- B. Η δυνατότητα συνύπαρξης εκατοντάδων ή χιλιάδων παικτών ταυτόχρονα
- ❖ Τα παιχνίδια αυτά δεν «τερματίζονται» ποτέ, όπως συνέβαινε παλαιότερα.

FORTNITE

- Αγαπημένο κυρίως από τα αγόρια σχολικής ηλικίας
- Ημερομηνία πρώτης κυκλοφορίας 26/9/2017
- Προγραμματιστής : Epic Games
- Πλατφόρμες : **Android, PlayStation 4, Nintendo Switch, Xbox One, iOS, Microsoft Windows, Classic Mac OS**
- 200.000.000 χρήστες ανά τον κόσμο Νοεμ. '18
- Στόχος της Epic το 2018-19 το Fortnite να γίνει ένα ολοκληρωμένο esports επενδύοντας 100.000.000 \$
- 2 GAME AWARDS 2018

4 στοιχεία που κάνουν το *Fortnite Battle Royale* τόσο επιτυχημένο

- **1.** Πρόκειται για ένα καλοφτιαγμένο παιχνίδι, με προσεγμένα, αλλά όχι φωτορεαλιστικά γραφικά (έχει χαρακτήρες περισσότερο καρτούν) και συνεχή δράση.
- **2.** Σημαντικό είναι και το κοινωνικό στοιχείο αφού πολλοί παίζουν με τους φίλους τους και συντονίζονται μιλώντας σε ομαδικό διάλογο για το πώς θα προχωρήσουν συνεργατικά.
- **3.** Υπάρχουν όμως και λιγότερο εμφανή στοιχεία. Ο σχεδιασμός του παιχνιδιού είναι τέτοιος που ένας μέσος παίκτης μπορεί να χάνει την παρτίδα λόγω στιγμιαίας έλλειψης τύχης ή απροσεξίας, οπότε και έχει ισχυρό κίνητρο να ξαναπαίξει πιστεύοντας ότι την επόμενη φορά η έκβαση θα είναι καλύτερη.
- **4.** Από τη στιγμή που το παιχνίδι είναι διαθέσιμο σε όλες τις γνωστές πλατφόρμες (Windows, Mac, Xbox, Playstation) όλα τα παιδιά που έχουν μία συσκευή μπορούν να παίζουν οποτεδήποτε και σε οποιοδήποτε περιβάλλον έχει σύνδεση με το διαδίκτυο.

Το πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του Fortnite ολοκληρώθηκε στη Νέα Υόρκη 29/7/19. Ο Kyle «Bugha» Giersdorf από την Πενσιλβάνια κατάφερε να επικρατήσει απέναντι σε 40 εκατομμύρια παίκτες από όλον τον κόσμο και να κατακτήσει το μεγάλο τρόπαιο, το οποίο τον έκανε πλουσιότερο κατά 3 εκατομμύρια δολάρια



Top 10 USA Universities with the Best eSports Programs and Facilities

- 1. Maryville University of Saint Louis
- 2. Miami University (Ohio)
- 3. University of California at Irvine
- 4. Robert Morris University (Illinois)
- 5. Illinois Wesleyan University
- 6. University of Utah
- 7. University of Akron (Ohio)
- 8. University of California at Berkeley
- 9. Boise State University
- 10. Georgia State University

(S. Korea, China, UK, Finland, Norway, Russia, Singapore, Brazil)

PEGI-ESRB

- Υπάρχει σύστημα βαθμολόγησης παιχνιδιών ανάλογα με την προτεινόμενη ελάχιστη ηλικία των παικτών του (PEGI-ESRB). Στο σύστημα **PEGI** (Ευρώπη) υπάρχει απλά η **ελάχιστη ηλικία σε παρένθεση** (π.χ 18 σημαίνει ότι το παιχνίδι είναι ακατάλληλο για ανηλίκους). Στο σύστημα **ESRB** (Αμερική) τα αρχικά σημαίνουν **eC** (3-5 ετών), **E** (6-9 ετών), **E10+** (10-12 ετών), **T** (13-16 ετών), **M** (17+ ετών), **AO** (ενήλικος μόνο)

VR GAMING



Virtual Reality games:

4 πράγματα που πρέπει να γνωρίζουμε

- 1. Ένα κοινό πρόβλημα με το VR, ειδικά τις πρώτες παλιότερες υλοποιήσεις, είναι πως μπορεί να προκαλέσει αισθήματα ζάλης, ναυτίας και κούρασης των ματιών.
- 2. Παίζοντας ένα VR παιχνίδι, ένα παιδί αποκόπτεται πλήρως από το περιβάλλον του, με αποτέλεσμα να είναι επιρρεπές σε μικροατυχήματα.
- 3. Τα έντονα συναισθήματα που θα βιώσει το παιδί σε ένα VR παιχνίδι μπορεί να το ακολουθήσουν και να διαταράξουν τον ύπνο και την ηρεμία του, όπως εάν μόνο του περιδιάβαινε τους κακόφημους δρόμους μιας πόλης.
- 4. Η μεγάλη αληθοφάνεια των VR παιχνιδιών μπορεί να επηρεάσει πολύ περισσότερο τη συμπεριφορά ενός παιδιού από ένα απλό παιχνίδι.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας – ICD-11 'Gaming Disorder', 6C51 (2018)

- Στις 18 Ιουνίου 2018, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ), μετά από προσεκτική, πολυετή εξέταση των τελευταίων ερευνητικών και κλινικών δεδομένων, συμπεριέλαβε στην τελευταία ενδέκατη έκδοση του επίσημου κατάλογου όλων των ασθενειών (International Classification of Diseases, ICD-11), τη διαταραχή παιχνιδιού (Gaming Disorder, κωδικός 6C51).
- Αυτή η ψυχική διαταραχή κατηγοριοποιήθηκε υπό την γενικότερη κατηγορία 'διαταραχών λόγω εθιστικών συμπεριφορών' (disorders due to addictive behaviors).
- Επιπολασμός 3-4% (WHO 2018)

Χαρακτηριστικά διαταραχής ηλεκτρονικού παιχνιδιού

- Α) μειωμένος αυτοέλεγχος ως προς το παιχνίδι
- Β) το παιχνίδι αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη προτεραιότητα στη ζωή, στο σημείο που να έρχεται πρώτο έναντι των άλλων ενδιαφερόντων στη ζωή και των υπολοίπων δραστηριοτήτων
- Γ) συνέχιση του παιχνιδιού παρά την εμφάνιση αρνητικών συνεπειών.
- αυτό το μοτίβο συμπεριφοράς πρέπει να έχει αρκετή βαρύτητα ώστε να οδηγεί σε σημαντική επιβάρυνση σε προσωπικό, οικογενειακό, κοινωνικό, εκπαιδευτικό, εργασιακό επίπεδο ή σε άλλους σημαντικούς τομείς λειτουργικότητας-χρονικής διάρκειας 12 μηνών
- Κριτήρια αποκλεισμού – ύπαρξη διπολικής διαταραχής ή διάγνωση 'επικίνδυνου παιχνιδιού'

ΠΡΟΦΙΛ ΕΘΙΣΜΕΝΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ-ΕΦΗΒΟΥ

- 42 ώρες χρήσης/εβδομάδα (Σιώμος 2013)
- Πάνω από τις 15 ώρες/εβδομάδα αρχίζουν τα προβλήματα σε επίπεδο οργάνωσης της καθημερινότητας
- Η ηλικία εμφάνισης του εθισμού συνεχώς μειώνεται
- Gaming , Gambling και Κοινωνικά δίκτυα οι κύριες εθιστικές ασχολίες (Floros & Siomos 2012)
- Εμβύθιση και ροή στο εικονικό περιβάλλον και απώλεια της αίσθησης του πραγματικού χρόνου (Stavropoulos et al. 2013)
- Η κατάθλιψη, είναι η συχνότερη συννοσηρή διαταραχή.
- Η ΔΕΠ-Υ αποτελεί καλύτερο προγνωστικό από την Κατάθλιψη στην ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο (Sariyska et al. 2015).
- Σημαντικός προγνωστικός δείκτης εμφάνισης και άλλων εξαρτήσεων στο μέλλον (Fisoun et al. 2012)

Διαγνωστική πρακτική

1. Χορήγηση ερωτηματολόγιου δημογραφικών στοιχείων, συνηθειών χρήσης Η/Υ και Διαδικτύου
2. Χορήγησης ειδικών ερωτηματολόγιων εξέτασης παραμέτρων εθισμού σε Η/Υ και Διαδικτύου (κλίμακες Κ.Ε.ΕΦ.Υ, Ο.Κ.Σ, IGD-9)
3. Χορήγηση ειδικών ερωτηματολόγιων στοιχείων προσωπικότητας
4. Ψυχιατρική εκτίμηση (τυπικής κλινικής συνέντευξης με παράλληλη συμπλήρωση ημιδομημένης συνέντευξης ώστε να υπάρχει επαρκής τεκμηρίωση).

Η ορθή κλινική αξιολόγηση πρέπει να γίνεται από Παιδοψυχίατρο ή Ψυχίατρο και περιλαμβάνει:

- Αξιολόγηση του βαθμού της χρήσης του διαδικτύου μέσω πιστοποιημένων κλιμάκων - Ψυχομετρικά εργαλεία ΥDQ (προσαρμογή στον Ελληνικό πληθυσμό Siomos et al. 2008) , ΚΕΕΦΥ (Σιώμος και συν. 2009) και OCS (προσαρμογή στον Ελληνικό πληθυσμό Floros & Siomos 2012).
- την ύπαρξη ή όχι συννοσηρότητας
- τις διαδικτυακές δραστηριότητες στις οποίες επιδίδεται το άτομο
- το βαθμό στον οποίο το πρόβλημα επηρεάζει τις φυσιολογικές λειτουργίες του ατόμου
- την τρέχουσα κοινωνική υποστήριξη
- τη δυναμική της οικογένειας

Κ.Ε.ΕΦ.Υ (Κ.Σιώμος και συνεργάτες,2009)

Από 20 (που είναι το ελάχιστο με είκοσι άσους) μέχρι 39 θεωρείται κάποιος ήπιος χρήστης, από 40 έως 59 χρήστης σε κίνδυνο εθισμού και από 60 και πάνω (μέχρι το 100 που είναι το μέγιστο με είκοσι πεντάρια) χρήστης με πιθανό εθισμό.

Ο πρώτος παράγοντας αποτελείται από 6 λήμματα (ερωτήσεις 11, 12, 13, 16, 17, 18) και αποδίδει την έλλειψη αυτοελέγχου στη χρήση Η/Υ.

Ο δεύτερος παράγοντας αποτελείται από 6 λήμματα (ερωτήσεις 6, 8, 14, 15, 19, 20) αποδίδοντας την παραμέληση της εργασίας από εφήβου.

Ο τρίτος παράγοντας αποτελείται από 5 λήμματα (ερωτήσεις 3, 4, 7, 9, 10) και αποδίδοντας την επίδραση στην κοινωνικότητα, ενώ τέλος

ο τέταρτος παράγοντας αποτελείται από 3 λήμματα (ερωτήσεις 1, 2, 5) αποδίδοντας την υπερενασχόληση με τους Η/Υ.

Στάθμιση κλίμακας μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους
ηλεκτρονικούς υπολογιστές

Κ.Ε. Σιώμος, Γ.Δ. Φλώρος, Ο.Δ. Μουζάς, Ν.Β. Αγγελόπουλος
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ, 20(3), 222-232, 2009

Online Cognitions Scale (OCS) (Davis, 2002)

Απόδοση - προσαρμογή στον Ελληνικό πληθυσμό κατόπιν αδείας: Γ. Φλώρος – Κ.Σιώμος., 2012

Αυτό το ερωτηματολόγιο σας ρωτά τις σκέψεις σας που σχετίζονται με το Διαδίκτυο. Στις επόμενες ερωτήσεις επιλέξετε έναν αριθμό μεταξύ του 1 και του 7 σύμφωνα με τη παρακάτω κλίμακα.

Διαφωνώ απολύτως

1 2 3 4 5 6 7

Συμφωνώ απολύτως

Social Comfort PIU (Παθολογική χρήση Διαδικτύου λόγω κοινωνικής ασφάλειας)

1. Αισθάνομαι περισσότερο άνετα παρά ποτέ όταν είμαι συνδεδεμένος/η στο Διαδίκτυο.
3. Αισθάνομαι περισσότερη ασφάλεια παρά ποτέ, όταν είμαι στο Διαδίκτυο.
6. Μπορείς να γνωρίσεις έναν άνθρωπο καλύτερα στο Διαδίκτυο από ότι πρόσωπο-με-πρόσωπο.
7. Συχνά αισθάνομαι γαλήνη όταν είμαι συνδεδεμένος/η στο Διαδίκτυο.
8. Μπορώ να είμαι ο εαυτός μου όταν είμαι συνδεδεμένος/η στο Διαδίκτυο.
9. Εισπράττω περισσότερο σεβασμό συνδεδεμένος/η στο Διαδίκτυο από όσο στη 'πραγματική ζωή'.
13. Οι άνθρωποι με αποδέχονται για αυτό που είμαι, όταν είμαι συνδεδεμένος/η.
14. Οι διαδικτυακές σχέσεις μπορεί να προσφέρουν μεγαλύτερη πληρότητα από ότι οι σχέσεις εκτός του Διαδικτύου.
16. Είμαι στη καλύτερη μου φάση όταν είμαι συνδεδεμένος-η στο Διαδίκτυο.
18. Θα ήθελα οι φίλοι και η οικογένεια μου να ήξεραν πως με θεωρούν οι άνθρωποι στο Διαδίκτυο
19. Το Διαδίκτυο είναι περισσότερο 'πραγματικό' από ότι η πραγματική ζωή.

Lonely/Depressed PIU (Παθολογική χρήση Διαδικτύου λόγω μοναξιάς/ κατάθλιψης)

- 2. Εκτός από τους ανθρώπους που γνωρίζω στο Διαδίκτυο ελάχιστοι άνθρωποι με αγαπούν.
- 22. Αισθάνομαι λιγότερο μόνος/η όταν είμαι στο διαδίκτυο
- 23. Δεν μπορώ να δω τον εαυτό μου να είναι ποτέ χωρίς το Διαδίκτυο για πολύ χρόνο
- 24. Το Διαδίκτυο είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής μου.
- 25. Αισθάνομαι αβοήθητος/η όταν δεν έχω πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- 35. Με ενοχλεί η ανικανότητά μου να σταματήσω να χρησιμοποιώ τόσο πολύ το Διαδίκτυο.

Impulsive PIU (Παθολογική χρήση Διαδικτύου λόγω παρορμητικότητας)

- 4. Συχνά εξακολουθώ να έχω σκέψεις σχετικά με κάτι που βίωσα στο Διαδίκτυο αρκετά αφότου έχω διακόψει τη σύνδεση.
- 5. Όταν είμαι στο Διαδίκτυο συχνά αισθάνομαι ένα είδος 'έξαψης' ή συναισθηματικής ικανοποίησης.
- 10. Χρησιμοποιώ το Διαδίκτυο περισσότερο από ότι θα έπρεπε.
- 11. Οι άλλοι παραπονούνται ότι χρησιμοποιώ το Διαδίκτυο υπερβολικά πολύ.
- 12. Ποτέ δεν μένω συνδεδεμένος στο Διαδίκτυο περισσότερο χρόνο απ'ότι είχα σχεδιάσει
- 15. Όταν δεν είμαι συνδεδεμένος-η, συχνά σκέφτομαι το Διαδίκτυο.
- 17. Ο κόσμος έξω από το Διαδίκτυο είναι λιγότερο συναρπαστικός από ότι μπορείς να κάνεις συνδεδεμένος/η στο Διαδίκτυο.
- 21. Δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι για το Διαδίκτυο.
- 34. Παρά το ότι υπάρχουν φορές που θα ήθελα, δε μπορώ να ελαττώσω τη χρήση μου του Διαδικτύου.
- 36. Η χρήση μου του Διαδικτύου μερικές φορές φαίνεται ότι είναι πέρα από τον έλεγχο μου

Distraction PIU (Παθολογική χρήση Διαδικτύου ώστε να αποσπάται η προσοχή)

20. Όταν είμαι στο Διαδίκτυο δεν σκέφτομαι τις υποχρεώσεις μου.

27. Όταν δεν έχω τίποτα καλύτερο να κάνω, συνδέομαι στο Διαδίκτυο.

28. Βρίσκω ότι συνδέομαι στο Διαδίκτυο περισσότερο όταν έχω κάτι άλλο που θα έπρεπε να κάνω.

29. Όταν είμαι συνδεδεμένος/η στο Διαδίκτυο δεν χρειάζεται να σκέφτομαι προβλήματα που υπάρχουν έξω από αυτό.

30. Μερικές φορές χρησιμοποιώ το Διαδίκτυο για να αναβάλλω να κάνω κάτι άλλο.

















32. Συχνά χρησιμοποιώ το Διαδίκτυο ώστε να αποφύγω να κάνω πράγματα που μου είναι δυσάρεστα.

33. Το να χρησιμοποιώ το Διαδίκτυο είναι ένας τρόπος να ξεχνώ τα πράγματα που πρέπει, αλλά πραγματικά δε θέλω να κάνω.

	OCS TOTAL	social comfort	lonely/ depressed	impulsive	distraction
Κορίτσια	97.5	32.5	16.5	31.5	24.5
Αγόρια	119.5	40.5	18.5	33.5	24.5

Floros, G., & Siomos, K. (2012). Patterns of choices on video game genres and Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 417-424.

Psychometric Evaluation of the Nine-Item Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ-9) in Nine European Samples of Internet Users

 Stéphanie Laconi¹,  Róbert Urbán²,  Katarzyna Kaliszewska-Czeremska³,  Daria J. Kuss⁴,  Augusto Gnisci⁵,  Ida Sergi⁵,  Antonia Barke⁶,  Franziska Jeromin⁷,  Jarosław Groth⁸,  Manuel Gamez-Guadix⁹,  Neslihan Keser Ozcan¹⁰,  Konstantinos Siomos¹¹,  Georgios D. Floros¹²,  Mark D. Griffiths⁴,  Zsolt Demetrovics^{2*} and  Orsolya Király²

¹Laboratoire CERPPS (Centre d'Études et de Recherche en Psychopathologie et Psychologie de la Santé) – EA 7411 – Université Toulouse 2 Jean Jaurès, Toulouse, France

²Institute of Psychology, ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary

³Institute of Psychology, Jesuit University Ignatianum, Krakow, Poland

⁴International Gaming Research Unit, Nottingham Trent University, Nottingham, United Kingdom

⁵Department of Psychology, University of Campania "Luigi Vanvitelli", Caserta, Italy

⁶Clinical and Biological Psychology, Catholic University Eichstätt-Ingolstadt, Eichstätt, Germany

⁷Department of Psychology, Philipps University of Marburg, Marburg, Germany

⁸Institute of Psychology, Adam Mickiewicz University, Poznań, Poland

⁹Faculty of Psychology, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, Spain

¹⁰Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Istanbul University-Cerrahpasa, Istanbul, Turkey

¹¹Hellenic Association for the Study of Internet Addiction Disorder, Athens, Greece

¹²Department of Psychiatry, Aristotle University of Thessaloniki, Thessaloniki, Greece

Problematic Internet Use Questionnaire-9

Στη συνέχεια, θα διαβάσετε τις δηλώσεις σχετικά με τη χρήση του Internet. Παρακαλείστε να αναφέρετε σε μια κλίμακα 1-5 πόσο αυτές οι δηλώσεις σας χαρακτηρίζουν.

1 = ποτέ 2 = σπανίως 3 = μερικές φορές 4 = συχνά 5 = Πάντα / σχεδόν πάντοτε

1. Πόσο συχνά νιώθετε ένταση, νεύρα ή πίεση αν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο για όσο χρονικό διάστημα θέλετε να το χρησιμοποιήσετε?
2. Πόσο συχνά νιώθετε ένταση, νεύρα ή πίεση, αν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο για αρκετές ημέρες;
3. Πόσο συχνά σας συμβαίνει να αισθάνεστε θλίψη, αναστάτωση ή νευρικότητα όταν δεν είστε συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο και να σταματήσουν αυτά τα συναισθήματα όταν επιστρέψτε σε σύνδεση;
4. Πόσο συχνά παραμελείτε δουλειές του σπιτιού για να περνούν περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο;
5. Πόσο συχνά ξοδεύετε χρόνο στο Διαδίκτυο, ενώ θα προτιμούσατε να κοιμηθείτε;
6. Πόσο συχνά οι άνθρωποι στη ζωή σας διαμαρτύρονται ότι ξοδεύετε πάρα πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο;
7. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι πρέπει να μειώσετε την ποσότητα του χρόνου που ξοδεύετε στο Διαδίκτυο;
8. Πόσο συχνά σας συμβαίνει να θέλετε να μειώσετε την ποσότητα του χρόνου που ξοδεύετε στο Διαδίκτυο, αλλά δεν τα καταφέρνετε;
9. Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε από άλλους το χρόνο που ξοδεύετε στο Διαδίκτυο;

Laconi, S., Urbán, R., Kaliszewska-Czeremska, K., Kuss, D. J., Gnisci, A., Sergi, I., ... & Ozcan, N. K. (2019). Psychometric evaluation of the nine-item Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ-9) in nine European samples of internet users. *Frontiers in Psychiatry, 10*, 136.

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ GAMING DISORDER

- Υπερενασχόληση με τα διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Ψυχολογικά συμπτώματα στέρησης της συμπεριφοράς ή απόσυρσης από αυτή (π.χ άγχος, ευερεθιστότητα)
- Ανοχή (η ανάγκη ολοένα να αυξάνεται το χρονικό διάστημα ενασχόλησης με το παιχνίδι)
- Ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξουν ή να οριοθετήσουν την συμμετοχή τους στο παιχνίδι
- Απώλεια του ενδιαφέροντος σε προηγούμενες προσφιλείς ενασχολήσεις (hobby)
- Συνεχιζόμενη χρήση παρά τη συνειδητοποίηση του προβλήματος
- Εξαπάτηση μελών της οικογένειας και/ή θεραπειών
- Χρήση των διαδικτυακών ηλεκτρονικών παιχνιδιών ούτως ώστε να διαφύγουν από αρνητική συναισθηματική διάθεση
- Το να έχει θέσει το άτομο σε κίνδυνο ή και να έχει απωλέσει μία σχέση, εργασία ή εκπαιδευτική ευκαιρία.

ΠΡΟΛΗΨΗ/ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πολλά μπορεί να επιτευχθούν σε ένα πρώιμο στάδιο.

Η πρόληψη έχει κεντρικό ρόλο στη διαχείριση των συμπεριφορικών εθισμών.

BSAFEONLINE GREECE

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

2011-2016



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΕΜΔΕΔ – ΔΙΩΞΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ
ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΣ-ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ-COSMΟΤΕ
2017-σήμερα

www.e-parenting.gr



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ 10-13 ετών

www.life4.gr

Ψηφιακή ταυτότητα

Ψηφιακή χρήση

Ψηφιακή Ασφάλεια

Ψηφιακή συναισθηματική νοημοσύνη

Ψηφιακή επικοινωνία

Ψηφιακή παιδεία

Ψηφιακά δικαιώματα

Ψηφιακή υγεία



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΓΕΓΓΙΣΕΙΣ

- Η θεραπεία πλέον εξατομικεύεται αλλά μέσα από έναν ολοκληρωμένο θεραπευτικό σχεδιασμό, ιδανικά multimodal, που καλύπτει τόσο τον ίδιο τον ασθενή, όσο και το οικογενειακό του περιβάλλον αλλά και τις προοπτικές επανένταξής τους στο μαθησιακό/εργασιακό/κοινωνικό περιβάλλον.
- Ανάλογα με τη βαρύτητα της περίπτωσης και τις υποτροπές ο σχεδιασμός θα περιλαμβάνει είτε βραχεία ατομική παρέμβαση, είτε παρέμβαση μέσης διάρκειας με στοιχεία ομαδικής και οικογενειακής θεραπείας, είτε μακροχρόνια παρέμβαση σε εξειδικευμένη δομή.
- Παρέμβαση μόνο με φαρμακοθεραπεία είναι αποτελεσματική μόνο σε περιπτώσεις σαφούς συννοσηρότητας.
- Συνδυασμός ψυχοθεραπείας με φαρμακοθεραπεία έχει τα μεγαλύτερα ποσοστά αποτελεσματικότητας.
- Η CBT είναι αποτελεσματικότερη της συμβουλευτικής αλλά όχι σε επιβαρυνμένες χρόνιες περιπτώσεις όπου φαίνεται η ομαδική να είναι η μόνη που υπερέχει της ομάδας ελέγχου. Δεν βρέθηκαν έρευνες με αποτελέσματα εφαρμογής ψυχοδυναμικής θεραπείας. Η αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας είναι μεγαλύτερη σε προγράμματα όπου συνδυάζονται στοιχεία CBT, οικογενειακής και ομαδικής θεραπείας, σε μία ολιστική προσέγγιση.

Συμπεράσματα

Στη περίπτωση των τεχνολογικών εθισμών βρισκόμαστε αντιμέτωποι με διαγνωστικά προβλήματα που μας θυμίζουν τη προ – DSM III εποχή. Ως εκ τούτου είναι αναγκαία η επαρκής τεκμηρίωση της διάγνωσης με πολλαπλά μέσα.

Ο χρήστης που επιζητά βοήθεια μπορεί να παρουσιάζει προβλήματα σε πολλαπλά πεδία χρήσης τόσο Η/Υ όσο και Διαδικτύου. Η εξέταση όλων των πιθανοτήτων χωρίς δομή μπορεί να είναι αποπροσανατολιστική και εξαιρετικά χρονοβόρα.

Οι κλίμακες Κ.Ε.ΕΦ.Υ, Ο.Σ.Σ, ΡΙΥQ-9 και IGD-10 αποδείχθηκε ότι αποτελούν ένα αξιόπιστο και αλληλοσυμπληρούμενο μέσο συλλογής τόσο ερευνητικών όσο και κλινικών πληροφοριών στο νέο πεδίο του εθισμού στον Η/Υ και Διαδίκτυο.

Συμπεράσματα

Μία προτεινόμενη πρακτική είναι η εξέταση του ατόμου σε πολλαπλούς άξονες, συμπεριλαμβανομένων

- του άξονα της εξάρτησης από το διαδίκτυο (γενικότερα)
- του άξονα της ειδικής εξάρτησης (π.χ games)
- του άξονα της ψυχοπαθολογίας
- και του άξονα της προσωπικότητας

Κατ'αυτόν τον τρόπο μπορεί να δωθεί μία σαφής εικόνα με σύντομο τρόπο στο Intake interview ενώ παράλληλα γίνεται και συλλογή στοιχείων για επιδημιολογία και ειδική έρευνα.

Τι πρακτική σημασία όμως έχει αυτή η κατηγοριοποίηση του Π.Ο.Υ για τον μέσο γονιό και πολίτη γενικότερα;

- Καταρχάς, ξεκαθαρίζει ότι πρόκειται για ένα υπαρκτό και σοβαρό πρόβλημα ψυχικής υγείας και ως τέτοιο πρέπει να αντιμετωπίζεται από Παιδοψυχιάτρους, Ψυχιάτρους, Κλινικούς Ψυχολόγους.
- Τώρα πλέον υπάρχει η δυνατότητα να τίθεται επίσημα μία διάγνωση και να λαμβάνει ο ασθενής τη βοήθεια που χρειάζεται χωρίς αστερίσκους, π.χ. ένας μαθητής, ένας φοιτητής να λαμβάνει μία γνωμάτευση με την οποία θα δικαιολογείται κάποια απουσία ή η αδυναμία παρακολούθησης των παραδόσεων για ένα διάστημα.
- Η θεραπεία του εξαρτημένου ατόμου θα μπορεί να καλύπτεται από τα ασφαλιστικά ταμεία, κάτι πολύ σημαντικό σε μία εποχή μειωμένων οικονομικών δυνατοτήτων των γονέων και αυξημένου κόστους παροχής υπηρεσιών υγείας.
- Θα μπορούν να δημιουργηθούν δομές που θα υποστηρίζουν αυτούς τους ασθενείς και να λάβουν τη κατάλληλη χρηματοδότηση.
- Ακόμα θα προαχθεί η έρευνα και θα δοθεί ώθηση ώστε να δημιουργηθούν πρωτόκολλα θεραπείας, τόσο ψυχοθεραπευτικής όσο και φαρμακευτικής

ksiomos@med.uth.gr

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ