

# Σημαντικός ο αντίκτυπος της πανδημίας στις εξαρτήσεις από το διαδίκτυο

Οι νέοι περνούν ολοένα και περισσότερες ώρες μπροστά σε μια οθόνη μετά από δυο χρόνια πανδημίας και lockdown. Πολλοί γονείς ανησυχούν για τα παιδιά τους, καθώς μένουν ατελείωτες ώρες κολλημένα στα κινητά τους, τους υπολογιστές και τα tablet τους, παίζοντας ή μελετώντας. Φοβούνται ότι όλο αυτό θα γίνει μόνιμη εξάρτηση. Την ίδια στιγμή σημαντική αύξηση στη χρήση ή και κατάχρηση του διαδικτύου καταγράφεται και στις μεγαλύτερες ηλικίες, αφού αυτού του είδους οι εξαρτητικές συμπεριφορές φαίνεται να μην έχει συγκεκριμένο ηλικιακό γκρουπ.

Ειδικότερα, σημαντική αύξηση των εξαρτήσεων από το διαδίκτυο είτε αυτές αφορούν στη πολύωρη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, στα ηλεκτρονικά παιχνίδια ή τον τζόγο καταγράφεται την περίοδο της πανδημίας του κορονοϊού.

Οι πρωτόγνωρες συνθήκες με την υποχρεωτική παραμονή στο σπίτι και την έλλειψη επαφών και κοινωνικών σχέσεων οδήγησε μικρούς και μεγάλους στην μικρή οθόνη του κινητού ή του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Η διεξοδος αυτή όμως σε κάποιες περιπτώσεις, εξελίχθηκε σε εξάρτηση, αφού χάθηκαν τα όρια, χάθηκε το μέτρο.

Τα παραπάνω ζητήματα συζητήθηκαν το απόγευμα της Δευτέρας σε σχετική ημερίδα που διοργάνωσε ο Οργανισμός κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ) και το Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών του τμήματος Ψυχολογίας και της Ιατρικής σχολής του πανεπιστη-



μίου Κρήτης «Κλινικές Παρεμβάσεις στις Εξαρτήσεις». Το θέμα της ημερίδας ήταν «Διαδίκτυο, τυχερά παιχνίδια, κοινωνικά δίκτυα: Πότε η συνήθεια γίνεται απειλή».

Οι συμπεριφορικές εξαρτήσεις, που αποτελούν ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα των νέων ανθρώπων στις μέρες μας, απασχολούν ολοένα και περισσότερο τους ειδικούς και την ελληνική κοινωνία και έχουν οδηγήσει στη δημιουργία νέων δομών και δράσεων υποστήριξης και αντιμετώπισής τους.

Στη διάρκεια της ημερίδας παρουσιάστηκαν οι θεραπευτικές επιλογές από το δίκτυο δομών του Ο.ΚΑ.ΝΑ, στην περιφέρεια της Κρήτης, καθώς και η στρατηγική συνεργασία του Οργανισμού με το πανεπιστήμιου Κρήτης στο Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Κλινικές Παρεμβάσεις στις Εξαρτήσεις».

Ο Οργανισμός κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ) είναι ο μεγαλύτερος φορέας παροχής υπηρεσιών στον τομέα των εν γένει εξαρτήσεων, των εξαρτητικών συ-

μπεριφορών και του εθισμού στην Ελλάδα. Κύριοι πυλώνες δραστηριοποίησης του ΟΚΑΝΑ είναι η πρόληψη, η θεραπεία, η μείωση της βλάβης - άμεση πρόσβαση και η κοινωνική επανένταξη των ωφελουμένων του.

Στο πλαίσιο αυτό, έχει δημιουργηθεί ένα δίκτυο δομών και υπηρεσιών για την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων τόσο στο πεδίο της πρόληψης, όσο και στο πεδίο της θεραπείας και της άμεσης πρόσβασης.

Το Πολυδύναμο Κέντρο του ΟΚΑΝΑ στο Ρεθύμνο, το οποίο ιδρύθηκε στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Κρήτη 2014-2020» με το διακριτικό τίτλο «Δίκτυο δομών και υπηρεσιών για την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων», απευθύνεται σε ενήλικες που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης από ψυχοδραστικές ουσίες, συμπεριλαμβανομένων και συμπεριφορικών εξαρτήσεων, όπως είναι ο τζόγος, τα τυχερά παιχνίδια και το διαδίκτυο.