

Αύξηση των εξαρτήσεων από το διαδίκτυο την περίοδο της πανδημίας

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ Ο.ΚΑ.ΝΑ. ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

■ Της **ΕΛΠΙΔΑ ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ**
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 ελ-

λειψη επαφών και κοινωνικών σχέσεων οδήγησε μικρούς και μεγάλους στην μικρή οθόνη του κινητού ή του ηλεκτρονικού υπολογιστή, τα οποία φαίνεται πως αποτέλεσαν ένα «καταφύγιο» για

ατελείωτες ώρες. Η διεξοδος αυτή όμως, σε κάποιες περιπτώσεις, εξελίχθηκε σε εξάρτηση, αφού χάθηκαν τα όρια, χάθηκε το μέτρο. Τα παραπάνω ζητήματα συζητήθηκαν το απόγευμα της Δευ-

τέρας σε σχετική ημερίδα που διοργάνωσε ο Οργανισμός κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ) και το Διατηρητικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Ψυχολογίας και της Ιατρι-

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



Όπως αναφέρθηκε στην εκδήλωση αναμφίβολα η τεχνολογία και το διαδίκτυο έχουν αλλάξει ριζικά τη ζωή μας. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τη σύγχρονη τεχνολογία ή παίζουν τυχερά παιχνίδια χωρίς εμφανείς ή σοβαρές αρνητικές συνέπειες.

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 στην δημιουργία νέων δομών και δράσεων υποστήριξης και αντιμετώπισής τους.

Σκοπός της εσπερίδας ήταν να γίνει μια σε βάθος κοινωνική συζήτηση και διερεύνηση του θέματος των συμπεριφορικών εξαρτήσεων, ενώ 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 Πανεπιστήμιο Κρήτης στο Διατηρητικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Κλινικές Παρεμβάσεις στις Εξαρτήσεις».

Στην ημερίδα παραβρέθηκε ο πρόεδρος του Ο.ΚΑ.ΝΑ., **Αθανάσιος Θεοχάρης**, ο οποίος αναφέρθηκε στις δομές του οργανισμού, μια εκ των οποίων και στο Ρεθύμνο, που μπορούν να παρέχουν τις υπηρεσίες τους σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τις εξαρτήσεις: «Ευτυχώς έχουμε την ευκαιρία να έχουμε ένα πολυδύναμο κέντρο εδώ στο Ρεθύμνο που βρισκόμαστε, να αντιμετωπίζει αυτές τις μορφές εθισμού. Είναι μορφές εξαρτητικών συμπεριφορών που διαστρέφουν και μέσα στην πανδημία αναπτύχθηκαν και έχουν μια αυξητική τάση, γιατί ο κόσμος κλείστηκε μέσα στο σπίτι του, βρέθηκε σε δύσκολες καταστάσεις και άρα ασχολήθηκε περισσότερο με τον υπολογιστή με το κινητό του και με τα τυχερά παιχνίδια. Επομένως, έχουμε πλέον αυτή τη δυνατότητα και ως οργανισμός, αλλά και ως πανεπιστήμιο

στην συνεργασία που κάνουμε, να μπορούμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους και τις οικογένειες που βλέπουν ότι υπάρχουν τέτοια προβλήματα στους οικείους τους, με την υπηρεσία που παρέχεται στο πολυδύναμο κέντρο Ρεθύμνου. Αντίστοιχα, υπάρχουν κι άλλες τέτοιες δομές στην χώρα και πραγματικά είναι η πρώτη φορά που γίνεται στην χώρα αυτή η αντιμετώπιση, η πρωτοβάθμια φροντίδα και η ενασχόληση με τις νόμιμες εξαρτήσεις. Σαφώς, υπάρχουν θέματα που έχουν απασχολήσει και το πολυδύναμο, αλλά και τις υπόλοιπες υπηρεσίες μας, με προβληματικές καταστάσεις».

Αναφερόμενος στο πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να αντιληφθεί κανείς ότι είναι εξαρτημένος από το διαδίκτυο ο κ. Θεοχάρης, είπε: «Υπάρχουν όλες αυτές οι περιπτώσεις και μπορούμε να τις διακρίνουμε όταν ασχολούμαστε παραπάνω από όσο πρέπει με το κινητό μας ή με το διαδίκτυο. Αυτό που και ο τίτλος της εσπερίδας επισημαίνει «πέντε λεπτά ακόμα», όταν λέμε «να, πέντε λεπτά ακόμα» ή «θέλω ακόμα πέντε λεπτά να δω κάτι ακόμη» δείχνει ότι είμαστε εξαρτημένοι από κάποια δραστηριότητα. Αυτό σημαίνει, πολλές φορές, ότι έχουμε μια προβληματική χρήση, γιατί δεν μας φτάνει ο χρόνος, άρα πρέπει να το διαχειριστούμε. Πρώτα από όλα πρέπει να γίνει διαχείριση του χρόνου μας, μετά η διαχείριση της εξάρτησης και του προβλήματος και φυσικά, να έχουμε τον ειδικό που θα μπορούσε να μας βοηθήσει στο πως να το διαχειριστούμε όλο αυτό».

Όπως πρόσθεσε ο κ. Θεοχάρης οι εξαρτήσεις από το διαδίκτυο δεν αφορούν μόνο τα παιδιά ή τους εφήβους αλλά και μεγαλύτερες ηλικίες «το πρόβλημα δεν διακρίνεται μόνο σε μια ηλικιακή ομάδα που είναι πιο νέοι. Σίγουρα έχουν μια τάση μεγαλύτερη, λόγω και της μόδας, της τάσης που υπάρχει τελευταία, αλλά δεν είναι μόνο οι έφηβοι.

Το διαδίκτυο είναι μια πηγή αρκετά μεγάλη για πληροφορίες, όπου εκεί μπορεί να βρει κά-

ποιος από μια ενασχόληση που θα τον κρατήσει. Το κοινωνικό δίκτυο, το οποίο θα τον απασχολήσει ακόμα και το τυχερό παιχνίδι ή τα παιχνίδια τα πιο «πονηρά», που μπορούν να τον κρατήσουν και να τον τραβήξουν σε άλλες οδούς. Αυτό σημαίνει ότι επικεντρώνονται περισσότερο σε αυτό, γιατί είναι μια πηγή κύρια πολλών πραγμάτων και πολλών κακών θα λέγαμε. Αυτό σίγουρα είναι μια θεματική που καλλίπτουμε ως υπηρεσία. Από και μετά το πόσο και ποιες ηλικιακές ομάδες, αυτό εξαρτάται από τη χρήση πάντοτε, από το πως οι οικογένειες ασχολούν τα παιδιά να ασχολούνται με το διαδίκτυο, τι μέτρα βάζουν, τι πλαίσια βάζουν. Δεν υπάρχει πάντα ένα συγκεκριμένο μοτίβο συμπεριφοράς, εξαρτάται από την προσωπικότητα του καθενός και το τι ακριβώς ψάχνει να βρει και πως τον έχει κάνει να εξαρτηθεί από αυτό. Άλλο το τυχερό παιχνίδι, άλλο το κοινωνικό δίκτυο» κατέληξε.

Από την πλευρά του ο **Γεώργιος Παναγής**, καθηγητής Βιοψυχολογίας, κοσμητορας της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών Πανεπιστημίου Κρήτης αναφέρθηκε στη συνεργασία του πανεπιστημίου Κρήτης με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ., που συμπληρώνει έξι χρόνια και συνεχίζεται τόνιστάς πως «στο πλαίσιο της πολύχρονης συνεργασίας που έχει το Πανεπιστήμιο Κρήτης με τον μεγαλύτερο οργανισμό κατά των εξαρτήσεων, τον οργανισμό κατά των ναρκωτικών, διοργανώσαμε αυτήν την ημερίδα με ένα θέμα που είναι περισσότερο από ποτέ επικαιρο. Ιδιαίτερα μετά την πανδημία και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες ζήσαμε όλα αυτά τα χρόνια, βλέπουμε ότι το πρόβλημα των συμπεριφορικών εθισμών και του εθισμού στο διαδίκτυο και του εθισμού ιδιαίτερα από τα τυχερά διαδικτυακά παιχνίδια, τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα, προβληματίζει όλο και περισσότερο τις οικογένειες. Είναι ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα. Η ημερίδα θα εστιάζει σε αυτά τα προβλήματα των συμπεριφορικών εξαρτήσεων.



Έχουμε ένα μεταπτυχιακό στο πανεπιστήμιο πάνω στις εξαρτήσεις «Κλινικές παρεμβάσεις εξαρτήσεων», με το οποίο πρόγραμμα συνεργάζομαστε στενά εδώ και έξι χρόνια με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ. Έχουμε μια σύμβαση συνεργασίας, η οποία θα ανανεωθεί τώρα, μετά από την λήξη της προηγούμενης και στο πλαίσιο αυτής της υπογραφής της νέας σύμβασης».

Η συνεχής ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα

Η συνεχής ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα. Αυτό σημαίνει ο κ. Παναγής υποστηρίζοντας ότι αυτό είναι κάτι που ενισχύεται την περίοδο της πανδημίας. Ειδικότερα, είπε: «Τα στοιχεία δείχνουν ότι το πρόβλημα έχει γίνει πιο έντονο. Αυτό σχετίζεται με την καραντίνα και τις συνθήκες τις οποίες βιώσαμε, διότι φανταστείτε ότι για πολλούς μήνες ήταν μέσα στο σπίτι κλεισμένη όλη η οικογένεια. Οπότε πλέον, η ενασχόληση με τα tablets, τα κινητά, με το διαδίκτυο απενοχοποιήθηκε. Τι άλλο να κάνει κάποιος μέσα στο σπίτι, να δει τηλεόραση, να διαβάσει κάτι, πολλές φορές έμεναν και για τον υπολογιστή. Κάπου αυτή η συνήθεια, από μέρα σε μέρα, έγινε όμως απειλητική. Σαφώς υπάρχουν

δυνατότητες βελτίωσης και παρέμβασης. Από την μεριά τους οι φορείς, όπως είναι ο οργανισμός κατά των ναρκωτικών, έχει ανοίξει τις δράσεις του και στο επίπεδο των συμπεριφορικών εξαρτήσεων, το οποίο είναι πάρα πολύ επικαιρό.

Η συνεχής και ακατάπαυτη ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα. Όλα είναι θέμα μέτρου. Το διαδίκτυο το χρησιμοποιούμε γενικότερα για πάρα πολλούς λόγους και δραστηριότητες, από το να συνδεθούμε για την τράπεζα μας, να στείλουμε ηλεκτρονική αλληλογραφία, να διαβάσουμε εφημερίδες, να δοούμε τα νέα, να ακουσουμε μουσική, να δοούμε μια ταινία online, υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε με το διαδίκτυο. Ένας άνθρωπος που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για πάρα πολλές διαφορετικές δραστηριότητες και δεν υπάρχει αυτός ο καταναλωτικός της συνεχούς ενασχόλησης με το διαδίκτυο για κάτι πολύ συγκεκριμένο, δεν έχει πρόβλημα. Πρέπει να διαφοροποιήσουμε πότε υπάρχει πρόβλημα και πότε γίνεται μία φυσολογική χρήση του διαδικτύου σε διαφορετικά επίπεδα. Υπάρχουν άνθρωποι που μένουν στο διαδίκτυο ώρες παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια και υπάρχει τεράστιο πρόβλημα ή αν-

θρώποι οι οποίοι είναι ατελείωτες ώρες μόνο στα social media. Αυτό ακριβώς είναι το πρόβλημα σε όλες τις εξαρτήσεις, είτε είναι χημικές, είτε είναι συμπεριφορικές, μπορούν να υπάρχουν παρεμβάσεις».

Πολυδύναμο Κέντρο Ο.ΚΑ.ΝΑ. Ρεθύμνου

Σημειώνεται ότι από τον Απρίλιο του 2021 λειτουργεί το πολυδύναμο κέντρο του Ο.ΚΑ.ΝΑ. Ρεθύμνου, που ασχολείται με την συμβουλευτική παρέμβαση σε θέματα των εξαρτήσεων.

Το Πολυδύναμο Κέντρο του Ο.ΚΑ.ΝΑ. στο Ρεθύμνο, ιδρύθηκε στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Κρήτη 2014-2020» με το διακριτικό τίτλο «Δίκτυο δομών και υπηρεσιών για την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων», όπως αναφέρει η κυρία **Βασίλικη Τσουρά**, επιστημονικά υπεύθυνη του πολυδύναμου κέντρου και της κινητής μονάδας παρέμβασης Ρεθύμνου «Στη δομή μας υποστηρίζουμε ανθρώπους που έχουν εν δυνάμει κάποια ανησυχία, ότι κάνουν περισσότερο χρήση από ό,τι επιθυμούσαν, υπάρχει μια ανησυχία ότι η χρήση τους είναι παραπάνω και χρειάζονται κάποια υποστήριξη στο πως θα μειώσουν την εξάρτησή τους (ίδιαδικτυα, τζόγο)».