



DigiAddiction

Digital advises for youth.
How to deal with digital addictions.

Informative Manual

LenoWorks



Co-funded by
the European Union

DIGIADDICTIONS - ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	2
1.1 Έννοια του ψηφιακού εθισμού	2
2. ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΙ ΕΘΙΣΜΟΙ:	5
2.1. Εθισμοί στα κοινωνικά δίκτυα	5
2.2 Εθισμοί στα smartphone	8
2.3 Εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια	10
2.4 Εθισμός στις διαδικτυακές αγορές	13
2.5 Εθισμός στο Διαδίκτυο στοίχημα	16
2.6 Εθισμός στην πορνογραφία	19
3. ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ	23
3.1 Γενικές στρατηγικές πρόληψης	23
3.2 Πρόληψη μέσω δομημένων προγραμμάτων	24
3.3 Δραστηριότητες για την πρόληψη των ψηφιακών εθισμών στην τάξη	24
3.4 Ο ρόλος των εργαζομένων για νέους στην πρόληψη	25
4. ΑΝΑΦΟΡΕΣ	26

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Έννοια του Ψηφιακού Εθισμού

Ο ψηφιακός εθισμός είναι μια συμπεριφορική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υπερβολική εξάρτηση από ψηφιακές τεχνολογίες που διαταράσσει την καθημερινή ζωή. Περιλαμβάνει την υπερβολική χρήση συσκευών όπως smartphone, κονσόλες παιχνιδιών, υπολογιστών και πλατφορμών όπως μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακές αγορές και υπηρεσίες ροής βίντεο (streaming). Ενώ η ίδια η τεχνολογία δεν είναι εγγενώς επιβλαβής, η υπερβολική χρήση της μπορεί να δημιουργήσει καταναγκασμούς που παρεμβαίνουν στη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευημερία ενός ατόμου.

1.1.1. Σημάδια Ψηφιακού Εθισμού

Η αναγνώριση του ψηφιακού εθισμού περιλαμβάνει τον εντοπισμό προτύπων κατάχρησης και των επιπτώσεών τους σε ένα άτομο. Τα βασικά σημάδια περιλαμβάνουν:

- **Υπερβολικός Χρόνος στο Διαδίκτυο** : Ξοδεύετε δυσανάλογο χρόνο σε συσκευές, συχνά εις βάρος βασικών δραστηριοτήτων όπως το φαγητό, ο ύπνος ή η εργασία.
- **Άγχος Κατά την Αποσύνδεση** : Αίσθημα ανησυχίας, εκνευρισμού ή νευρικότητας όταν δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο ή σε μια συσκευή.
- **Παραμέληση Ευθυνών** : Αποτυχία εκπλήρωσης προσωπικών, ακαδημαϊκών ή επαγγελματικών καθηκόντων λόγω ψηφιακών περισπασμών.
- **Τάση σχέσεων** : Βιώνετε ένταση ή συγκρούσεις στις προσωπικές σχέσεις που προκαλούνται από την προτεραιότητα στις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις έναντι των συνδέσεων της πραγματικής ζωής.

1.1.2. Αιτίες Ψηφιακού Εθισμού

Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στην ανάπτυξη του ψηφιακού εθισμού:

- **Σχεδιασμός και Αλγόριθμοι**:
 - Οι πλατφόρμες και οι εφαρμογές έχουν σχεδιαστεί σκόπιμα για να μεγιστοποιούν την αφοσίωση μέσω ειδοποιήσεων, ανταμοιβών και άπειρης κύλισης.
 - Λειτουργίες όπως η αυτόματη αναπαραγωγή σε πλατφόρμες βίντεο και η άμεση ανατροφοδότηση από τις αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενισχύουν τη χρήση.
- **Ψυχολογικά Ερεθίσματα**:
 - **Απόδραση**: Πολλά άτομα χρησιμοποιούν την τεχνολογία για να ξεφύγουν από προκλήσεις της πραγματικής ζωής, όπως το άγχος, η μοναξιά ή η πλήξη.
 - **Επικύρωση Κοινωνικής Δικτύωσης** Η αναζήτηση έγκρισης μέσω επισημάνσεων "μου αρέσει", κοινοποιήσεων και σχολίων δημιουργεί μια εξάρτηση από τα σχόλια στο διαδίκτυο.
- **Προσβασιμότητα** :

- ο Η πανταχού παρουσία των smartphone και η πρόσβαση στο Διαδίκτυο καθιστά ευκολότερη από ποτέ την επαφή με την τεχνολογία ανά πάσα στιγμή.

1.1.3. Επιπτώσεις του Ψηφιακού Εθισμού

Οι συνέπειες του ψηφιακού εθισμού μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες:

- **Σωματικές Επιδράσεις:**
 - ο **Διαταραχές Ύπνου:** Ο υπερβολικός χρόνος οθόνης, ιδιαίτερα πριν τον ύπνο, παρεμποδίζει την παραγωγή μελατονίνης, οδηγώντας σε κακή ποιότητα ύπνου.
 - ο **Καταπόνηση των Ματιών:** Η εκτεταμένη χρήση της συσκευής προκαλεί ψηφιακή καταπόνηση των ματιών, που χαρακτηρίζεται από πονοκεφάλους, θολή όραση και δυσφορία.
 - ο **Καθιστικός Τρόπος Ζωής:** Η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας μειώνει τη σωματική δραστηριότητα, αυξάνοντας τον κίνδυνο παχυσαρκίας και συναφών προβλημάτων υγείας.
- **Ψυχική Υγεία :**
 - ο **Αυξημένο Άγχος και Κατάθλιψη:** Η υπερβολική έκθεση σε διαδικτυακό περιεχόμενο μπορεί να επιδεινώσει τις καταστάσεις ψυχικής υγείας.
 - ο **Χαμηλότερη Αυτοεκτίμηση:** Οι συνεχείς συγκρίσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την εικόνα του εαυτού μας.
- **Κοινωνική και Ακαδημαϊκή/Επαγγελματική Ζωή:**
 - ο **Μειωμένη Αλληλεπίδραση:** Η επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο υποφέρει όταν οι ψηφιακές αλληλεπιδράσεις έχουν προτεραιότητα.
 - ο **Μειωμένη Παραγωγικότητα:** Οι συχνές ψηφιακές αποσπάσεις της προσοχής μειώνουν τη συγκέντρωση και εμποδίζουν την απόδοση σε ακαδημαϊκούς χώρους και χώρους εργασίας.

1.1.4. Αντίκτυπος Απόδοσης

Ο ψηφιακός εθισμός μπορεί να βλάψει σημαντικά:

- **Ακαδημαϊκές Επιδόσεις :** Οι μαθητές που αποσπώνται από τα ψηφιακά μέσα ενδέχεται να παρουσιάσουν πτώση των βαθμών και μειωμένη ενασχόληση με τις σπουδές.
- **Αποδοτικότητα στο Χώρο Εργασίας :** Οι εργαζόμενοι μπορεί να δυσκολεύονται να τηρήσουν τις προθεσμίες λόγω συχνών διακοπών από τη χρήση προσωπικών συσκευών.

1.1.5. Δραστηριότητες για Εργασία στην Τάξη

Για να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά το θέμα, συμπεριλάβετε διαδραστικές δραστηριότητες για την ευαισθητοποίηση:

- **Πρόκληση Παρακολούθησης Χρόνου:**
 - ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τον ημερήσιο χρόνο οθόνης τους για μια εβδομάδα χρησιμοποιώντας τα εργαλεία παρακολούθησης της συσκευής τους.

- Συντονίστε μια συζήτηση για να συγκρίνετε την πραγματική τους χρήση με τις αντιλαμβανόμενες συνήθειές τους.
- **Άσκηση Αναστοχασμού:**
 - Θέστε στοχαστικές ερωτήσεις: «Πόσο η χρήση της συσκευής σας είναι απαραίτητη έναντι καταναγκαστικής;» ή "Πώς σας κάνει να νιώθετε συναισθηματικά η χρήση της τεχνολογίας;"
- **Σενάρια Παιχνιδιού Ρόλων:**
 - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες και αναθέστε σενάρια (π.χ. διαχείριση μιας ημέρας χωρίς τηλέφωνο). Κάντε απολογισμό συζητώντας τα συναισθήματά τους και τις λύσεις.
- **Καθορισμός Στόχων Συνεδρία :**
 - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να θέσουν εφικτούς στόχους για να περιορίσουν τον περιττό χρόνο οθόνης (π.χ. δείπνα χωρίς τεχνολογία ή απαγόρευση κυκλοφορίας συσκευών).

2. ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΕΘΙΣΜΟΙ:

2.1. Εθισμοί στα κοινωνικά δίκτυα

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι βαθιά ριζωμένα στη σύγχρονη ζωή, ιδιαίτερα για τις νεότερες γενιές. Ενώ προσφέρουν οφέλη όπως η συνδεσιμότητα και η ανταλλαγή γνώσεων, η υπερβολική χρήση μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές ψυχικές, σωματικές και κοινωνικές προκλήσεις. Μέσω της εκπαίδευσης και των πρακτικών παρεμβάσεων, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να ενδυναμώσουν τους νέους να καλλιεργήσουν υγιέστερες σχέσεις με πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

2.1.1 Ορισμός και Στατιστικές

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χαρακτηρίζεται από την υπερβολική εξάρτηση από πλατφόρμες όπως το TikTok, το Instagram, το Facebook και το Snapchat, όπου οι χρήστες αισθάνονται υποχρεωμένοι να ασχοληθούν υπερβολικά με το ψηφιακό περιεχόμενο. Αυτός ο εθισμός συχνά διαταράσσει τις καθημερινές ρουτίνες, επηρεάζει την ψυχική υγεία και δημιουργεί εξάρτηση από εικονικές αλληλεπιδράσεις.

- **Βασικά Στατιστικά Στοιχεία :**

- Το 88% των νέων ηλικίας 15-24 ετών χρησιμοποιούν καθημερινά μέσα κοινωνικής δικτύωσης(KA210-YOU-B1509724.pdf).
- Μελέτες δείχνουν ότι το 4,4% των εφήβων στην Ευρώπη εμφανίζουν παθολογική χρήση του Διαδικτύου(KA210-YOU-B1509724.pdf).
- Κατά μέσο όρο, οι έφηβοι περνούν 3 ώρες καθημερινά σε πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης(1st Newsletter_Spanish).

2.1.2 Σημάδια Εθισμού στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Η αναγνώριση των σημάτων του εθισμού στα social media είναι κρίσιμη για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Αυτοί περιλαμβάνουν :

- **Συνεχής Έλεγχος:** Μια παρορμητική ανάγκη να ελέγχετε ειδοποιήσεις ή ενημερώσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- **Συναισθηματική Εξάρτηση:** Άγχος ή απογοήτευση όταν δεν είναι δυνατή η πρόσβαση στα κοινωνικά δίκτυα.
- **Αποφυγή Δραστηριοτήτων εκτός Διαδικτύου:** Προτίμηση των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων έναντι της επικοινωνίας πρόσωπο με πρόσωπο.
- **Απώλεια της Επίγνωσης του Χρόνου:** Περνάτε ώρες κάνοντας scrolling ή ασχολούμενοι με το διαδίκτυο χωρίς να το συνειδητοποιείτε.

2.1.3 Αιτίες Εθισμού στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Αρκετοί ψυχολογικοί και τεχνολογικοί παράγοντες συμβάλλουν στον εθισμό στα social media:

- **Μηχανισμοί Επιβράβευσης:**
 - Οι πλατφόρμες έχουν σχεδιαστεί με χαρακτηριστικά που ενεργοποιούν την απελευθέρωση ντοπαμίνης, ενισχύοντας συμπεριφορές όπως το να αρέσεις, να μοιράζεσαι ή να δημοσιεύεις.
- **Φόβος να Χάσετε Κάτι (FOMO):**

- Οι χρήστες αισθάνονται πίεση να παραμείνουν ενημερωμένοι για τις κοινωνικές τάσεις ή τις δραστηριότητες των συνομηλίκων τους για να αποφύγουν τα συναισθήματα του αποκλεισμού.
- **Κοινωνική Επικύρωση:**
 - Η αναζήτηση επισημάνσεων "μου αρέσει", σχολίων και κοινοποιήσεων για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης δημιουργεί εξάρτηση από την εξωτερική επικύρωση.
- **Αλγοριθμικός Σχεδιασμός:**
 - Οι εξατομικευμένες ροές και οι μηχανισμοί άπειρης κύλισης κρατούν τους χρήστες απασχολημένους περισσότερο από το προβλεπόμενο.

2.1.4 Επιπτώσεις του Εθισμού στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει βαθιές επιπτώσεις σε πολλές πτυχές της ζωής ενός ατόμου:

- **Ψυχική Υγεία :**
 - Αυξημένα προβλήματα άγχους, κατάθλιψης και αυτοεκτίμησης που προκαλούνται από συγκρίσεις με εξιδανικευμένες εικόνες ή τρόπους ζωής που μοιράζονται στο διαδίκτυο.
- **Σωματική Υγεία :**
 - Κακή ποιότητα ύπνου εξαιτίας του scrolling μέχρι αργά το βράδυ και των καθιστικών συνηθειών που συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους ή στη καταπόνηση των μυών.
- **Κοινωνικός Αντίκτυπος :**
 - Μειωμένη ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων καθώς οι ψηφιακές αλληλεπιδράσεις έχουν προτεραιότητα.
- **Ακαδημαϊκή και Επαγγελματική Ζωή :**
 - Μειωμένη εστίαση και παραγωγικότητα λόγω συχνών περισπασμών.

2.1.5 Ενέργειες για τον Μετριασμό του Εθισμού στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Η αντιμετώπιση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης απαιτεί συνδυασμό προσωπικών στρατηγικών και εξωτερικής υποστήριξης:

- **Καθημερινά Όρια Χρήσης:**
 - Χρησιμοποιήστε ενσωματωμένα εργαλεία παρακολούθησης χρόνου οθόνης για να περιορίσετε τον χρόνο που αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- **Ψηφιακή Αποτοξίνωση :**
 - Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα από τις κοινωνικές πλατφόρμες για να επαναφέρετε τις συνήθειες εξάρτησης.
- **Ελεύθερες Τεχνολογικές Ζώνες :**
 - Δημιουργήστε χώρους χωρίς συσκευές, όπως υπνοδωμάτια ή τραπεζαρίες, για να ενθαρρύνετε την αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο.
- **Πρακτικές Ενσυνειδητότητας :**

- ο Προωθήστε την επίγνωση του τρόπου με τον οποίο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές για να δημιουργήσετε πιο υγιή πρότυπα χρήσης.

2.1.6 Δραστηριότητες για Εργασία στην Τάξη

Ενσωματώστε ελκυστικές και στοχαστικές δραστηριότητες για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

- **Ημερολόγιο Χρήσης των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης:**
 - ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρακολουθούν τον χρόνο που περνούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για μία εβδομάδα.
 - ο Ενθαρρύνετε τους να σημειώσουν πώς νιώθουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε συνεδρία. Συζητήστε μοτίβα και συναισθηματικά ερεθίσματα σε ομαδικό πλαίσιο.
- **Πρόκληση «Ψηφιακός Μινιμαλισμός»:**
 - ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν μια εφαρμογή μέσων κοινωνικής δικτύωσης που θα μπορούσαν να απεγκαταστήσουν για μια εβδομάδα και σκεφτείτε πώς επηρεάζει την καθημερινότητά τους.
 - ο Συντονίστε μια επακόλουθη συζήτηση σχετικά με τα οφέλη και τις προκλήσεις της μείωσης της χρήσης.
- **Σενάρια Παιχνιδιού Ρόλων:**
 - ο Παρουσιάστε τις πραγματικές προκλήσεις που σχετίζονται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. διαδικτυακός εκφοβισμός, εθισμός στα likes). Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες για να προτείνετε στρατηγικές για το χειρισμό αυτών των καταστάσεων.
- **Ομαδική Συζήτηση: "Είναι τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης πιο Επιβλαβή ή πιο Ωφέλιμα;":**
 - ο Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες και βάλτε τους να συζητήσουν τα υπέρ και τα κατά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό ενθαρρύνει την κριτική σκέψη για το ρόλο τους στη ζωή τους.

2.1.7 Ερωτήσεις για Συζήτηση στην Τάξη

1. Τι σας παρακινεί να χρησιμοποιήσετε τα social media; Πιστεύετε ότι προσθέτει αξία στη ζωή σας ή προκαλεί άγχος;
2. Πώς αντιδράτε όταν δεν λαμβάνετε τόσα likes ή σχόλια όσα αναμένατε σε μια ανάρτηση;
3. Έχετε νιώσει ποτέ ότι τα social media επηρέασαν την αυτοεκτίμηση ή τη διάθεσή σας; Πώς το αντιμετωπίσατε;
4. Μπορείτε να προσδιορίσετε τις στιγμές που τα social media σας αποσπούσαν την προσοχή από σημαντικές εργασίες ή σχέσεις;

2.2 Εθισμοί στα Smartphones

Τα smartphones είναι απαραίτητα εργαλεία στη σύγχρονη ζωή, αλλά μπορούν επίσης να γίνουν σημαντικές πηγές απόσπασης της προσοχής και εξάρτησης. Ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση και προσφέροντας πρακτικές στρατηγικές, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αναπτύξουν πιο υγιείς σχέσεις με τις συσκευές τους, εξισορροπώντας την ευκολία με τη προσεκτική χρήση.

2.2.1 Ορισμός και στατιστικές

Ο εθισμός στα smartphone αναφέρεται στην καταναγκαστική χρήση κινητών συσκευών, όπου τα άτομα βασίζονται υπερβολικά στα τηλέφωνα τους για επικοινωνία, ψυχαγωγία και άλλες ψηφιακές εργασίες, εις βάρος της καθημερινής ρουτίνας και των ευθυνών τους.

- **Βασικά Στατιστικά Στοιχεία :**
 - Το 90% των νέων ηλικίας 15-24 ετών χρησιμοποιούν τα smartphone τους ως κύρια συσκευή πρόσβασης στο διαδίκτυο(KA210-YOU-B1509724.pdf).
 - Ο μέσος Ευρωπαίος έφηβος ξοδεύει 168 λεπτά την ημέρα στο κινητό Διαδίκτυο(KA210-YOU-B1509724.pdf).
 - Η χρήση smartphone αντιπροσωπεύει σημαντικό μέρος των 21 ωρών την εβδομάδα που περνούν στο διαδίκτυο οι έφηβοι(KA210-YOU-B1509724.pdf).

2.2.2 Σημάδια Εθισμού στα Smartphones

Η αναγνώριση του εθισμού στα smartphone περιλαμβάνει την παρατήρηση συμπεριφορικών και συναισθηματικών δεικτών:

- **Συνεχής Έλεγχος :** Επανειλημμένο ξεκλείδωμα του τηλεφώνου, ακόμη και χωρίς ειδοποιήσεις.
- **Συναισθηματική Εξάρτηση :** Αίσθημα άγχους, ευερεθιστότητας ή αποσύνδεσης όταν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο.
- **Χρήση του Τηλεφώνου σε μη Ασφαλείς Καταστάσεις :** Όπως όταν οδηγείτε ή περπατάτε στην κίνηση.
- **Παραμέληση Ευθυνών:** Η εργασία, τα ακαδημαϊκά καθήκοντα ή οι σχέσεις επηρεάζονται από την υπερβολική χρήση του τηλεφώνου.

2.2.3 Αιτίες Εθισμού στα Smartphones

Οι κύριοι παράγοντες εθισμού στα smartphones περιλαμβάνουν:

- **Πανταχού Παρουσία και Προσβασιμότητα :**
 - Τα smartphone παρέχουν άμεση πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα παιχνίδια, τις αγορές και την επικοινωνία, δημιουργώντας μια συνεχή σύνδεση με τον ψηφιακό κόσμο.
- **Συστήματα Ανταμοιβής:**
 - Οι ειδοποιήσεις και ο σχεδιασμός των εφαρμογών (π.χ. παιχνιδιοποιημένες διασυνδέσεις) δημιουργούν έναν βρόχο ανατροφοδότησης που ενθαρρύνει την παρατεταμένη χρήση.

- **Κοινωνική Πίεση :**
 - Η προσδοκία να απαντήσετε έγκαιρα στα μηνύματα και να ενημερώνεστε για τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις συμβάλλει στην υπερβολική χρήση.
- **Απόδραση:**
 - Τα smartphones γίνονται εργαλεία για την αποφυγή πραγματικών προκλήσεων ή συναισθημάτων, προσφέροντας προσωρινή ανακούφιση μέσω της ψυχαγωγίας ή των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων.

2.2.4 Επιπτώσεις του Εθισμού στα Smartphones

Η υπερβολική χρήση των smartphones επηρεάζει τα άτομα με πολλούς τρόπους:

- **Σωματική Υγεία :**
 - **Λαιμός Κειμένου:** Καταπόνηση που προκαλείται από κακή στάση του σώματος ενώ κοιτάτε κάτω σε μια οθόνη.
 - **Διαταραχές Ύπνου :** Η έκθεση στο μπλε φως πριν από τον ύπνο διαταράσσει τους κύκλους του ύπνου.
 - **Καταπόνηση των Ματιών :** Ο παρατεταμένος χρόνος οθόνης οδηγεί σε θολή όραση και πονοκεφάλους.
- **Ψυχική Υγεία :**
 - Αυξημένο άγχος και στρες λόγω συνεχών ειδοποιήσεων και κοινωνικής πίεσης.
 - Εξάρτηση από την ψηφιακή επικύρωση για την αυτοεκτίμηση.
- **Κοινωνική και Ακαδημαϊκή/Επαγγελματική Ζωή:**
 - Μειωμένη παραγωγικότητα και εστίαση λόγω διακοπών.
 - Προτίμηση για ψηφιακή επικοινωνία σε σχέση με τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις, που οδηγεί σε εξασθενημένες σχέσεις.

2.2.5 Ενέργειες για τον Μετριασμό του Εθισμού στα Smartphone

Η καταπολέμηση του εθισμού στα smartphone απαιτεί δομημένες προσεγγίσεις και συνειδητές αλλαγές συμπεριφοράς:

- **Ορισμός Ορίων Χρήσης:**
 - Χρησιμοποιήστε ενσωματωμένες λειτουργίες ή εφαρμογές για την παρακολούθηση και τον περιορισμό του χρόνου οθόνης.
- **Δημιουργήστε Ζώνες χωρίς Smartphones:**
 - Εφαρμόστε κανόνες για να κρατάτε τα τηλέφωνα μακριά από υπνοδωμάτια, τραπεζαρίες ή χώρους μελέτης.
- **Προγραμματίστε Περιόδους χωρίς Τηλέφωνο:** Ενθαρρύνετε τα διαλείμματα από τη χρήση του τηλεφώνου σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας.
- **Εστίαση σε Εναλλακτικές Λύσεις:**
 - Προωθήστε τα χόμπι εκτός διαδικτύου, τις σωματικές δραστηριότητες ή τις κοινωνικές συγκεντρώσεις που δεν περιλαμβάνουν οθόνες..

2.2.6 Δραστηριότητες για Εργασία στην Τάξη

Οι διαδραστικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τις συνήθειές τους στα smartphone:

- **Παρακολούθηση Χρόνου Οθόνης:**
 - ο Οι συμμετέχοντες καταγράφουν τον ημερήσιο χρόνο οθόνης τους για μία εβδομάδα χρησιμοποιώντας τις ρυθμίσεις τηλεφώνου ή εφαρμογές.
 - ο Συντονίστε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τα μοτίβα και τα συναισθήματα που παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.
- **Πρόκληση χωρίς Τηλέφωνο::**
 - ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφήσουν τα τηλέφωνα τους σε μια καθορισμένη περιοχή για 1-2 ώρες ενώ συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες.
 - ο Να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους, τα συναισθήματά τους και την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται χωρίς τα τηλέφωνα τους.
- **Επίλυση Προβλημάτων βάσει Σεναρίων:**
 - ο Παρουσιάστε σενάρια όπου οι συμμετέχοντες πρέπει να λύσουν μια εργασία χωρίς τη χρήση smartphone, όπως η πλοήγηση χωρίς GPS ή ο προγραμματισμός μιας εκδήλωσης χωρίς εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων.
- **Πρακτική Ενσυνείδητης Χρήσης :**
 - ο Διδάξτε τεχνικές όπως η απενεργοποίηση των περιττών ειδοποιήσεων και η συνειδητή χρήση του τηλεφώνου μόνο για συγκεκριμένες εργασίες.

2.2.7 Ερωτήσεις Συζήτησης στην Τάξη

1. Πόσο χρόνο πιστεύετε ότι ξοδεύετε καθημερινά στο τηλέφωνό σας και πώς συγκρίνεται με την πραγματική σας χρήση;
2. Αισθάνεστε άγχος όταν ξεχνάτε ή χάνετε το τηλέφωνό σας; Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;
3. Ποια βήματα θα μπορούσατε να κάνετε για να χρησιμοποιείτε λιγότερο το τηλέφωνό σας χωρίς να αισθάνεστε αποσυνδεδεμένοι;
4. Πώς η χρήση smartphone επηρεάζει τις σχέσεις και τις πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις σας;

2.3 Εθισμός στα Βιντεοπαιχνίδια

Ενώ τα βιντεοπαιχνίδια παρέχουν ψυχαγωγικά και γνωστικά οφέλη, η υπερβολική χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές προκλήσεις στη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία. Εκπαιδεύοντας τους νέους σε υγιεινές συνήθειες παιχνιδιού και ενθαρρύνοντας έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να συμβάλουν στον μετριασμό των κινδύνων που σχετίζονται με τον εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια.

2.3.1 Ορισμός και Στατιστικές

Ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια, γνωστός και ως διαταραχή gaming, χαρακτηρίζεται από υπερβολική και ψυχαναγκαστική ενασχόληση με βιντεοπαιχνίδια που παρεμβαίνει στην καθημερινή ζωή. Περιλαμβάνει τόσο διαδικτυακά όσο και εκτός σύνδεσης παιχνίδια και συχνά οδηγεί σε παραμέληση προσωπικών, ακαδημαϊκών ή επαγγελματικών υποχρεώσεων.

- **Βασικά Στατιστικά Στοιχεία :**

- ο Περίπου το 4% των εφήβων παγκοσμίως εμφανίζει σημάδια προβληματικής συμπεριφοράς στο παιχνίδι(KA210-YOU-B1509724.pdf).
- ο Η υπερβολική χρήση τυχερών παιχνιδιών επηρεάζει αρνητικά την ακαδημαϊκή απόδοση σε τουλάχιστον 25% των νέων που επηρεάζονται (1_DIGIADDICTIONS_Techno...).
- ο Πολλοί παίκτες αναφέρουν ότι παίζουν για αρκετές ώρες την ημέρα, με ορισμένους να ξεπερνούν τις 40 ώρες την εβδομάδα(1st Newsletter_Spanish).

2.3.2 Σήματα Εθισμού στα Βιντεοπαιχνίδια

Τα συμπτώματα του εθισμού στα παιχνίδια συχνά εκδηλώνονται ως:

- **Προτεραιότητα στο Gaming:** Παραμέληση εργασίας, σπουδών ή σχέσεων για τη συνέχιση του παιχνιδιού.
- **Αδυναμία Διακοπής:** Επανειλημμένες αποτυχημένες προσπάθειες μείωσης ή ελέγχου του χρόνου παιχνιδιού.
- **Συμπτώματα Στέρησης :** Ευερεθιστότητα, άγχος ή θλίψη όταν δεν μπορείτε να παίξετε.
- **Παραμόρφωση Χρόνου:** Χάνετε την αίσθηση του χρόνου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, που οδηγεί σε εκτεταμένες συνεδρίες.
- **Κοινωνική Απομόνωση:** Περνάμε περισσότερο χρόνο σε εικονικούς κόσμους από το να ασχολούμαστε με την οικογένεια ή τους φίλους του αυτοπροσώπως.

2.3.3 Αιτίες Εθισμού στα Βιντεοπαιχνίδια

Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εθισμού στα παιχνίδια:

- **Συστήματα Ανταμοιβής:**
 - ο Τα παιχνίδια προσφέρουν ικανοποίηση μέσω ανέλιξης επιπέδου, ξεκλειδώματος επιτευγμάτων και απόκτησης ανταμοιβών.
- **Καθηλωτικά Περιβάλλοντα:**
 - ο Τα προηγμένα γραφικά και οι συναρπαστικές ιστορίες αιχμαλwτίζουν τους παίκτες, καθιστώντας δύσκολο να απομακρυνθούν.
- **Δημιουργία Κοινότητας:**
 - ο Τα παιχνίδια πολλών παικτών δημιουργούν ισχυρές διαδικτυακές κοινότητες που παρέχουν την αίσθηση του ανήκειν.
- **Ανακούφιση από το Άγχος:**
 - ο Το gaming προσφέρει μια απόδραση από τις προκλήσεις της πραγματικής ζωής, και συχνά γίνεται ένας μηχανισμός αντιμετώπισης του στρες ή της συναισθηματικής δυσφορίας.

2.3.4 Επιπτώσεις του Εθισμού στα Βιντεοπαιχνίδια

Ο εθισμός στα παιχνίδια επηρεάζει άτομα σε διάφορους τομείς:

- **Σωματική Υγεία:**
 - **Στέρηση Ύπνου:** Οι βραδινές συνεδρίες παιχνιδιών μειώνουν την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου.
 - **Καταπόνηση των Ματιών** Η συνεχής έκθεση στην οθόνη προκαλεί ενόχληση και οπτική κόπωση.
 - **Καθιστική Ζωή:** Το παρατεταμένο κάθισμα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας και μυοσκελετικών προβλημάτων.
- **Ψυχική Υγεία:**
 - Αυξημένο άγχος και κατάθλιψη, ιδιαίτερα όταν χρησιμοποιούνται παιχνίδια για την αποφυγή προβλημάτων στον πραγματικό κόσμο.
 - Αυξημένη επιθετικότητα σε ορισμένους παίκτες λόγω απογοήτευσης ή βίαιου περιεχομένου παιχνιδιού.
- **Κοινωνικός και Ακαδημαϊκός/Επαγγελματικός Αντίκτυπος:**
 - Η απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους καθώς το gaming γίνεται η πρωταρχική εστίαση.
 - Μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση ή απόδοση στο χώρο εργασίας λόγω έλλειψης προσοχής και κακής διαχείρισης χρόνου.

2.3.5 Ενέργειες για τον Μετριασμό του Εθισμού στα Βιντεοπαιχνίδια

Η αντιμετώπιση του εθισμού στα παιχνίδια περιλαμβάνει τη δημιουργία μιας δομημένης προσέγγισης για τον περιορισμό του παιχνιδιού και την προώθηση πιο υγιεινών εναλλακτικών:

- **Καθορίστε Χρονικά Όρια:**
 - Εφαρμόστε καθημερινά ή εβδομαδιαία ανώτατα όρια στον χρόνο παιχνιδιού και επιβάλλετε διαλείμματα.
- **Προώθηση Δραστηριοτήτων εκτός Σύνδεσης:**
 - Ενθαρρύνετε τα χόμπι ή τα αθλήματα που απαιτούν σωματική ή κοινωνική δέσμευση.
- **Ορίστε Όρια:**
 - Περιορίστε το παιχνίδι κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων ωρών, όπως πριν από τον ύπνο ή κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- **Υποστήριξη από Γονείς και Συνομήλικους:**
 - Οι γονείς ή οι συνομήλικοι μπορούν να παρακολουθούν τις συνήθειες του παιχνιδιού και να βοηθήσουν στη διατήρηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής.

2.3.6 Δραστηριότητες για Εργασία στην Τάξη

Οι διαδραστικές δραστηριότητες βοηθούν τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν κριτικά τις συνήθειές τους στο παιχνίδι και να κατανοήσουν τους κινδύνους που συνδέονται με την υπερβολική χρήση:

- **Ημερολόγιο Συνηθειών Παιχνιδιού:**

- ο Οι συμμετέχοντες τεκμηριώνουν τον χρόνο και τις δραστηριότητές τους στο παιχνίδι για μια εβδομάδα.
- ο Συντονίστε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τα μοτίβα, τα κίνητρα και τον αντίκτυπο στην καθημερινή τους ζωή.
- **Συζήτηση: "Είναι το Παιχνίδι Ωφέλιμο ή Επιβλαβές;":**
 - ο Χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες: η μία υποστηρίζει το παιχνίδι και η άλλη συζητά τους κινδύνους του.
 - ο Ενθαρρύνετε την κριτική σκέψη αναλύοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του gaming.
- **Σενάρια Παιχνιδιού Ρόλων:**
 - ο ναθέστε στις ομάδες σενάρια όπου το παιχνίδι παρεμβαίνει στη ζωή (π.χ. χάσιμο προθεσμιών, αγνόηση φίλων).
 - ο Οι συμμετέχοντες συζητούν πρακτικές λύσεις και τις παρουσιάζουν στην ομάδα.
- **Πρόκληση χωρίς Παιχνίδια:**
 - ο Προκαλέστε τους συμμετέχοντες να απέχουν από το παιχνίδι για τρεις συνεχόμενες ημέρες.
 - ο Ζητήστε τους να σκεφτούν πώς χρησιμοποίησαν το χρόνο τους και πώς ένιωσαν χωρίς να παίζουν.

2.3.7 Ερωτήσεις για Συζήτηση στην Τάξη

1. Πώς νιώθετε όταν παίζετε βιντεοπαιχνίδια για μεγάλες περιόδους; Σας δίνει ενέργεια ή σας εξαντλεί;
2. Έχετε παραλείψει ποτέ ευθύνες ή κοινωνικές δεσμεύσεις για να παίξετε παιχνίδια; Ποιές ήταν οι συνέπειες;
3. Πώς θα ήταν η μέρα σας χωρίς βιντεοπαιχνίδια; Ποιες δραστηριότητες μπορεί να γεμίσουν αυτόν τον χρόνο;
4. Πώς μπορούν οι γονείς, οι δάσκαλοι ή οι συνομήλικοι να βοηθήσουν κάποιον που παλεύει με τον εθισμό στα παιχνίδια;

2.4 Εθισμός στις Διαδικτυακές Αγορές

Ο εθισμός στις διαδικτυακές αγορές είναι ένα αυξανόμενο ζήτημα που επιδεινώνεται από την ευκολία και την προσβασιμότητα του ηλεκτρονικού εμπορίου. Εξοπλίζοντας τα άτομα με ευαισθητοποίηση και εργαλεία για να διαχειριστούν τις συνήθειές τους, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να ενθαρρύνουν πιο υγιείς οικονομικές συμπεριφορές και να μειώσουν τη συναισθηματική επιβάρυνση από την παρορμητική αγορά.

2.4.1 Ορισμός και Στατικές

Ο εθισμός στις διαδικτυακές αγορές, γνωστός και ως ψυχαναγκαστική διαταραχή αγορών σε ψηφιακά περιβάλλοντα, χαρακτηρίζεται από μια ανεξέλεγκτη παρόρμηση

για αγορά αγαθών ή υπηρεσιών μέσω διαδικτυακών πλατφορμών, που συχνά οδηγεί σε οικονομική πίεση, συναισθηματική δυσφορία και διαταραχή της καθημερινής ζωής.

- **Βασικά Στατιστικά Στοιχεία :**

- ο Σημαντική μερίδα νεαρών ενηλίκων παραδέχεται ότι κάνει παρορμητικές αγορές στο Διαδίκτυο, λόγω στοχευμένων διαφημίσεων και προωθητικών ενεργειών(1st Newsletter_Spanish).
- ο Οι πλατφόρμες ηλεκτρονικού εμπορίου αναφέρουν ότι πάνω από το 70% των αγορών από νεαρούς χρήστες είναι προγραμματιστές, υπογραμμίζοντας την παρορμητική αγοραστική συμπεριφορά (KA210-YOU-B1509724.pdf).
- ο Οι μέθοδοι ψηφιακής πληρωμής έχουν κάνει τις δαπάνες απρόσκοπτες, οδηγώντας σε αύξηση 15% στις διαδικτυακές αγορές μεταξύ των Ευρωπαίων νέων ετησίως(1_DIGIADDICTIONS_Techno...).

2.4.2 Σημάδια Εθισμού στις Διαδικτυακές Αγορές

Οι δείκτες ότι κάποιος μπορεί να παλεύει με τον εθισμό στις διαδικτυακές αγορές περιλαμβάνουν:

- **Συχνές Αγορές:** Πραγματοποίηση ημερήσιων ή εβδομαδιαίων προγραμματιστών αγορών, συχνά για μη απαραίτητα είδη.
- **Συναισθηματική Δαπάνη:** Χρήση διαδικτυακών αγορών ως μηχανισμού αντιμετώπισης του στρες, του άγχους ή της πλήξης.
- **Απόκρυψη Αγορών :** Απόκρυψη συνηθειών δαπανών από φίλους ή συγγενείς λόγω ενοχής ή ντροπής.
- **Χρηματοοικονομική Αστάθεια:** Συσσώρευση χρέους ή συχνή μεγιστοποίηση πιστωτικών καρτών λόγω υπερβολικών αγορών στο διαδίκτυο.

2.4.3 Αιτίες Εθισμού στις Διαδικτυακές Αγορές

Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στην επικράτηση του εθισμού στις διαδικτυακές αγορές:

- **Ευκολία:**
 - ο Οι πλατφόρμες ηλεκτρονικού εμπορίου είναι προσβάσιμες 24 ώρες το 24ωρο, κάνοντας τις αγορές σας αβίαστες και άμεσες.
- **Ψυχολογικά Ερεθίσματα:**
 - ο Το στοχευμένο μάρκετινγκ και οι εξατομικευμένες διαφημίσεις εκμεταλλεύονται τις προτιμήσεις των χρηστών, ενθαρρύνοντας παρορμητικές αποφάσεις.
- **Κοινωνικές Επιρροές:**
 - ο Οι παράγοντες επιρροής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και οι συστάσεις από συνομήλικους συχνά πιέζουν τα άτομα να αγοράσουν μοντέρνα προϊόντα.
- **Συναισθηματική Ανακούφιση:**
 - ο Οι αγορές παρέχουν προσωρινή ανακούφιση από αρνητικά συναισθήματα, δημιουργώντας έναν κύκλο συναισθηματικής εξάρτησης.

2.4.4 Επιπτώσεις του Εθισμού στις Διαδικτυακές Αγορές

Οι επιπτώσεις του εθισμού στις διαδικτυακές αγορές είναι εκτεταμένες:

- **Οικονομικές:**
 - ο Συσσώρευση χρέους λόγω υπερβολικών δαπανών.
 - ο Πιεσμένοι προσωπικοί προϋπολογισμοί, που οδηγούν σε οικονομική ανασφάλεια.
- **Ψυχική Υγεία:**
 - ο Ενοχές, τύψεις ή άγχος για αγορές.
 - ο Αυξημένο άγχος από τη διαχείριση του χρέους και τη συμπεριφορά απόκρυψης.
- **Κοινωνικές:**
 - ο Τεταμένες σχέσεις λόγω μυστικοπάθειας ή συγκρούσεων σχετικά με τις καταναλωτικές συνήθειες.
- **Τρόπος Ζωής:**
 - ο Συγκέντρωση περιττών αντικειμένων, συμβάλλοντας στην ακαταστασία και τη σπατάλη..

2.4.5 Ενέργειες για τον Μετριασμό του Εθισμού στις Διαδικτυακές Αγορές

Οι αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του εθισμού στις διαδικτυακές αγορές περιλαμβάνουν:

- **Ορισμός Ορίων Δαπανών:**
 - ο Χρησιμοποιήστε εφαρμογές προϋπολογισμού ή προκαθορισμένα ανώτατα όρια δαπανών σε πλατφόρμες ψηφιακών πληρωμών.
- **Εξασκηθείτε στην Καθυστερημένη Ικανοποίηση:**
 - ο Περιμένετε 24-48 ώρες πριν κάνετε μη βασικές αγορές.
- **Περιορισμός Πρόσβασης:**
 - ο Καταργήστε την εγγραφή σας από διαφημιστικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και ειδοποιήσεις από ιστότοπους ηλεκτρονικού εμπορίου.
- **Αναζητήστε Εναλλακτικές Διεξόδους:**
 - ο Ασχοληθείτε με χόμπι ή δραστηριότητες που παρέχουν συναισθηματική ικανοποίηση χωρίς οικονομικό κόστος.

2.4.6 Δραστηριότητες για Εργασία στην Τάξη

Οι εκπαιδευτικές και πρακτικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν συμπεριφορές αγορών στο διαδίκτυο:

- **Ημερολόγιο Αγορών:**
 - ο Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν όλες τις ηλεκτρονικές αγορές για δύο εβδομάδες, συμπεριλαμβανομένων των λόγων για την αγορά και του εάν τα είδη ήταν απαραίτητα.
 - ο Συντονίστε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τα πρότυπα και τα κίνητρα πίσω από τις συνήθειες δαπανών τους.
- **Εργαστήριο Προϋπολογισμού:**

- ο Διδάξτε στους συμμετέχοντες βασικές δεξιότητες προϋπολογισμού και πώς να κατανέμουν τα κεφάλαια υπεύθυνα.
- ο Χρησιμοποιήστε σενάρια πραγματικής ζωής για να εξασκηθείτε στη λήψη οικονομικών αποφάσεων, τονίζοντας τον αντίκτυπο της παρορμητικής αγοράς.
- **Σενάρια Παιχνιδιού Ρόλων:**
 - ο Αναθέστε σε ομάδες υποθετικές καταστάσεις, όπως η αντιμετώπιση των τύψεων του αγοραστή ή η αντίσταση σε μια παρορμητική αγορά κατά τη διάρκεια μιας πώλησης.
 - ο Οι ομάδες αναπτύσσουν στρατηγικές καταιγισμού ιδεών και παρουσιάζουν τις λύσεις τους στην τάξη.
- **Άσκηση Προσομοίωσης Ηλεκτρονικού Εμπορίου:**
 - ο Δημιουργήστε μια εικονική πλατφόρμα διαδικτυακών αγορών με προσομοιωμένες διαφημίσεις και εκπτώσεις.
 - ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πλοηγηθούν στην πλατφόρμα διατηρώντας παράλληλα έναν καθορισμένο προϋπολογισμό, λαμβάνοντας υπόψη τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

2.4.7 Ερωτήσεις για Συζήτηση στην Τάξη

1. Πώς επηρεάζουν οι διαφημίσεις και οι εκπτώσεις την απόφασή σας να κάνετε αγορές μέσω Διαδικτύου;
2. Έχετε μετανιώσει ποτέ για μια online αγορά; Τι μάθατε από την εμπειρία;
3. Πώς νιώθετε για τα αντικείμενα που αγοράζετε παρορμητικά σε σχέση με αυτά που σχεδιάζετε;
4. Ποιες στρατηγικές πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να βοηθήσουν στον περιορισμό των περιττών διαδικτυακών αγορών;

2.5 Εθισμός στο Διαδίκτυο Στοιχείμα

Το διαδικτυακό στοιχείμα είναι μια ταχέως αναπτυσσόμενη μορφή εθισμού λόγω της προσβασιμότητας και του σχεδιασμού του. Εξοπλίζοντας τους νέους με τις γνώσεις και τις δεξιότητες για να αναγνωρίσουν και να αντισταθούν σε αυτές τις συμπεριφορές, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη μακροπρόθεσμης οικονομικής και συναισθηματικής βλάβης.

2.5.1 Ορισμός και Στατιστικές

Ο εθισμός στο διαδικτυακό στοιχείμα χαρακτηρίζεται από μια ανεξέλεγκτη παρόρμηση για συμμετοχή σε δραστηριότητες τζόγου μέσω ψηφιακών πλατφορμών. Αυτή η συμπεριφορά συχνά οδηγεί σε οικονομικές απώλειες, συναισθηματική δυσφορία και τεταμένες σχέσεις. Η προσβασιμότητα και η ανωνυμία του διαδικτυακού τζόγου τον καθιστούν ιδιαίτερα ελκυστικό στους νέους, αυξάνοντας τον κίνδυνο εθισμού.

- **Βασικά Στατιστικά Στοιχεία :**

- ο Πάνω από το 20% των Ευρωπαίων νέων ηλικίας 18-24 ετών έχουν συμμετάσχει σε διαδικτυακά στοιχήματα το περασμένο έτος(1st Newsletter_Spanish).
- ο Περίπου το 6% των νεαρών παικτών εμφανίζει σημάδια προβληματικού τζόγου(1_DIGIADDICTIONS_Techno...).
- ο Οι διαδικτυακές πλατφόρμες στοιχημάτων αναφέρουν σημαντική αύξηση εσόδων από χρήστες κινητών τηλεφώνων, υπογραμμίζοντας τον παράγοντα ευκολίας που οδηγεί στον εθισμό(KA210-YOU-B1509724.pdf).

2.5.2 Σημάδια Εθισμού στο Διαδικτυακό Στοίχημα

Ο εντοπισμός του εθισμού στο διαδικτυακό στοίχημα περιλαμβάνει την παρατήρηση μοτίβων συμπεριφοράς όπως:

- **Συχνός Τζόγος** : Τακτικά στοιχήματα, συνήθως καθημερινά ή πολλές φορές την εβδομάδα.
- **Κυνηγώντας Απώλειες**: Ποντάρισμα μεγαλύτερων ποσών για την ανάκτηση προηγούμενων απωλειών.
- **Χρηματοοικονομική Αστάθεια** : Συσσώρευση χρέους ή πώληση προσωπικών αντικειμένων για τη χρηματοδότηση τζόγου.
- **Μυστικότητα**: Απόκρυψη δραστηριότητας τζόγου από φίλους και συγγενείς.
- **Αλλαγές Διάθεσης**: Νιώθετε έντονα ανεβασμένοι μετά από νίκες και πολύ πεσμένοι μετά από ήττες.

2.5.3 Αιτίες Εθισμού στο Διαδικτυακό Στοίχημα

Αρκετοί παράγοντες συμβάλλουν στην επικράτηση του εθισμού στο διαδικτυακό στοίχημα:

- **Ευκολία Πρόσβασης**:
 - ο Οι πλατφόρμες τυχερών παιχνιδιών είναι διαθέσιμες 24/7, καθιστώντας εύκολη τη συμμετοχή ανά πάσα στιγμή.
- **Συστήματα Ανταμοιβής**:
 - ο Οι διακεκομμένες ανταμοιβές στον τζόγο δημιουργούν μια ισχυρή απόκριση ντοπαμίνης, ενισχύοντας τη συμπεριφορά.
- **Πίεση από Συνομηλίκους**:
 - ο Φίλοι ή κοινωνικές ομάδες που ενθαρρύνουν το στοίχημα μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένη συμμετοχή.
- **Απόδραση**:
 - ο Ο τζόγος παρέχει προσωρινή ανακούφιση από το άγχος, τη μοναξιά ή άλλες συναισθηματικές προκλήσεις.

2.5.4 Επιπτώσεις του Εθισμού στο Διαδικτυακό Στοίχημα

Οι συνέπειες του εθισμού στο διαδικτυακό στοίχημα μπορεί να είναι σοβαρές και πολύπλευρες:

- **Οικονομικές**:
 - ο Αυξανόμενο χρέος λόγω των συνεχών στοιχημάτων.

- Απώλεια αποταμίευσης και οικονομική ασφάλεια, που μερικές φορές οδηγεί σε χρεοκοπία.
- **Ψυχική Υγεία:**
 - Άγχος και κατάθλιψη που προκαλούνται από ενοχές, στρες και οικονομικά προβλήματα.
 - Αυξημένος κίνδυνος κατάχρησης ουσιών ως μηχανισμός αντιμετώπισης.
- **Κοινωνικές:**
 - Κατεστραμμένες σχέσεις λόγω ανεντιμότητας και οικονομικής καταπόνησης.
 - Η απομόνωση καθώς τα άτομα δίνουν προτεραιότητα στον τζόγο έναντι των κοινωνικών δραστηριοτήτων.
- **Ακαδημαϊκές/Επαγγελματικές:**
 - Μειωμένη απόδοση λόγω απόσπασης της προσοχής και άγχους που σχετίζεται με τον τζόγο.

2.5.5 Ενέργειες για τον Μετριασμό του Εθισμού στα Διαδικτυακά Στοιχήματα

Η αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδικτυακό στοιχήμα περιλαμβάνει έναν συνδυασμό αυτογνωσίας, εκπαίδευσης και εξωτερικής υποστήριξης:

- **Περιορισμός Πρόσβασης:**
 - Χρησιμοποιήστε λογισμικό αποκλεισμού για να περιορίσετε την πρόσβαση σε ιστότοπους και εφαρμογές τζόγου.
- **Δεξιότητες προϋπολογισμού:**
 - Αναπτύξτε τον χρηματοοικονομικό γραμματισμό για να διαχειριστείτε τα χρήματα πιο αποτελεσματικά και να αποφύγετε τις παρορμητικές δαπάνες.
- **Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια:**
 - Συνεργαστείτε με συμβούλους ή ομάδες υποστήριξης που ειδικεύονται στον εθισμό στον τζόγο.
- **Προώθηση Εναλλακτικών Δραστηριοτήτων:**
 - Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε χόμπι ή αθλήματα για να αντικαταστήσει τον χρόνο που αφιερώνεται στον τζόγο.

2.5.6 Δραστηριότητες για Εργασία στην Τάξη

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τους κινδύνους και να αναπτύξουν στρατηγικές για τη διαχείριση ή την αποφυγή του διαδικτυακού στοιχήματος:

- **Άσκηση Προσομοίωσης Τζόγου:**
 - Δημιουργήστε ένα εικονικό περιβάλλον στοιχηματισμού για να δείξετε πόσο γρήγορα μπορούν να συσσωρευτούν οι απώλειες.
 - Συζητήστε τις ψυχολογικές επιπτώσεις των νικών και των ήττων και πώς επηρεάζουν τη συμπεριφορά.
- **Εργαστήριο Προϋπολογισμού και Καθορισμού Στόχων:**
 - Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να δημιουργούν και να τηρούν έναν προσωπικό προϋπολογισμό.

- Ενσωματώστε ασκήσεις για τον προσδιορισμό των οικονομικών στόχων και την ιεράρχηση των δαπανών.
- **Σενάρια Παιχνιδιού Ρόλων:**
 - Αναθέστε σενάρια ομάδων που περιλαμβάνουν διλήμματα τζόγου (π.χ. στοιχήματα με περιορισμένα κεφάλαια ή πίεση από ομοτίμους).
 - Οι συμμετέχοντες συζητούν λύσεις και μοιράζονται τις προσεγγίσεις τους με την τάξη.
- **Ανάλυση Συμπεριφοράς:**
 - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις στιγμές που έπαιξαν οι ίδιοι ή κάποιος που γνωρίζουν και τις συνέπειες αυτών των ενεργειών.
 - Χρησιμοποιήστε το ως βάση για να συζητήσετε στρατηγικές για την αποφυγή επικίνδυνων συμπεριφορών.

2.5.7 Τάξη Συζήτηση Ερωτήσεις

1. Τι παρακινεί τους ανθρώπους να ασχοληθούν με το διαδικτυακό στοίχημα και γιατί είναι τόσο εθιστικό;
2. Πώς τα τυχερά παιχνίδια επηρεάζουν την οικονομική σταθερότητα και την ψυχική υγεία;
3. Έχετε βιώσει εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε τις συνέπειες του τζόγου; Τι μαθήματα ήταν έμαθε ;
4. Ποιες εναλλακτικές δραστηριότητες θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν τον ενθουσιασμό του τζόγου;

2.6 Εθισμός στην Πορνογραφία

Ο εθισμός στην πορνογραφία, αν και συχνά στιγματίζεται, είναι ένα αυξανόμενο ζήτημα που επηρεάζει την ψυχική υγεία, τις σχέσεις και την προσωπική ανάπτυξη. Με την προώθηση του ανοιχτού διαλόγου, την προώθηση της κριτικής σκέψης και την παροχή πρακτικών στρατηγικών, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να ανταπεξέλθουν σε αυτήν την πρόκληση με μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και ανθεκτικότητα.

2.6.1 Ορισμός και Στατιστικές

Ο εθισμός στην πορνογραφία αναφέρεται σε μια καταναγκαστική συμπεριφορά όπου τα άτομα καταναλώνουν υπερβολικά πορνογραφικό περιεχόμενο, οδηγώντας συχνά σε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, τις σχέσεις και την καθημερινή λειτουργία. Η προσβασιμότητα σε δωρεάν διαδικτυακό περιεχόμενο έχει κάνει αυτό το ζήτημα ιδιαίτερα διαδεδομένο στους νέους.

- **Βασικά Στατιστικά Στοιχεία :**
 - Πάνω από το 70% των εφήβων αναφέρει ότι έχει πρόσβαση σε πορνογραφία στο Διαδίκτυο, με το 30% να το βλέπει εβδομαδιαία (1_DIGIADDICTIONS_Techno...).

- ο Οι νέοι ηλικίας 15-25 ετών είναι το μεγαλύτερο δημογραφικό στοιχείο των καταναλωτών διαδικτυακής πορνογραφίας(1st Newsletter_Spanish).
- ο Ένα σημαντικό ποσοστό συχνών χρηστών αναφέρει ότι αισθάνεται εξάρτηση από την πορνογραφία για συναισθηματική ή σεξουαλική ικανοποίηση(KA210-YOU-B1509724.pdf).

2.6.2 Σημάδια Εθισμού στην Πορνογραφία

Τα σημάδια ότι κάποιος μπορεί να παλεύει με τον εθισμό στην πορνογραφία περιλαμβάνουν:

- **Συχνή Προβολή:** Αφιερώνοντας σημαντικό χρόνο στην πορνογραφία, συχνά σε βάρος άλλων δραστηριοτήτων.
- **Κλιμάκωση:** Αναζητώντας πιο ακραίο περιεχόμενο για να επιτύχετε το ίδιο συναισθηματικό ή ψυχολογικό αποτέλεσμα.
- **Μυστικότητα:** Απόκρυψη μοτίβων χρήσης από φίλους, οικογένεια ή συνεργάτες λόγω ντροπής ή ενοχής.
- **Προβλήματα στις Σχέσεις:** Δυσκολίες στη δημιουργία ή τη διατήρηση στενών σχέσεων λόγω μη ρεαλιστικών προσδοκιών που επηρεάζονται από την πορνογραφία.
- **Συναισθηματική εξάρτηση:** Χρήση πορνογραφίας ως μηχανισμού αντιμετώπισης του στρες, του άγχους ή της πλήξης.

2.6.3 Αιτίες Εθισμού στην Πορνογραφία

Διάφοροι παράγοντες συμβάλλουν στην ανάπτυξη εθισμού στην πορνογραφία:

- **Προσβασιμότητα και Ανωνυμία:**
 - ο Η διαδικτυακή πορνογραφία είναι διαθέσιμη 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα και μπορεί να προσπελαστεί ιδιωτικά, μειώνοντας τα εμπόδια στην κατανάλωση.
- **Ψυχολογικοί Παράγοντες:**
 - ο Το άγχος, η μοναξιά ή το τραύμα μπορεί να ωθήσουν τα άτομα να αναζητήσουν προσωρινή ανακούφιση μέσω πορνογραφικού περιεχομένου.
- **Μηχανισμοί Επιβράβευσης:**
 - ο Η παρακολούθηση πορνογραφίας ενεργοποιεί την απελευθέρωση ντοπαμίνης, δημιουργώντας έναν κύκλο ανταμοιβής και ενίσχυσης.
- **Πολιτιστικές και Κοινωνικές Επιρροές:**
 - ο Η ομαλοποίηση της κατανάλωσης πορνογραφίας μεταξύ των συνομηλίκων μπορεί να αυξήσει την ελκυστικότητά της.
 - ο

2.6.4 Επιπτώσεις του Εθισμού στην Πορνογραφία

Ο αντίκτυπος του εθισμού στην πορνογραφία είναι συχνά πολύπλευρος:

- **Ψυχική Υγεία:**
 - ο Αυξημένο άγχος, κατάθλιψη και αισθήματα ντροπής ή ενοχής.

- Ανάπτυξη μη ρεαλιστικών προσδοκιών σχετικά με τη φυσική εμφάνιση, τις σχέσεις και την οικειότητα.
- **Σχέσεις:**
 - Μειωμένη συναισθηματική σύνδεση και οικειότητα με τους συντρόφους.
 - Συγκρούσεις σε σχέσεις λόγω μυστικότητας ή διαφορετικών αξιών σχετικά με τη χρήση πορνογραφίας.
- **Σωματική Υγεία:**
 - Πιθανή σεξουαλική δυσλειτουργία, όπως δυσκολία επίτευξης διέγερσης χωρίς πορνογραφία.
- **Παραγωγικότητα:**
 - Μειωμένη εστίαση σε ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές ευθύνες λόγω του χρόνου που αφιερώνεται στην κατανάλωση πορνογραφίας.

2.6.5 Ενέργειες για τον Μετριασμό του Εθισμού στην Πορνογραφία

Η αντιμετώπιση του εθισμού στην πορνογραφία απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που συνδυάζει εκπαίδευση, προσωπικό προβληματισμό και εξωτερική υποστήριξη:

- **Ορίστε Όρια:**
 - Χρησιμοποιήστε φίλτρα περιεχομένου ή λογισμικό λογοδοσίας για να περιορίσετε την πρόσβαση στην πορνογραφία.
- **Αναπτύξτε Μηχανισμούς Υγιούς Αντιμετώπισης:**
 - Ενθαρρύνετε τις φυσικές δραστηριότητες, την επίγνωση ή τα δημιουργικά χόμπι ως εναλλακτικές λύσεις.
- **Αναζητήστε Υποστήριξη:**
 - Πρόσβαση σε ομάδες συμβουλευτικής ή υποστήριξης που ειδικεύονται στη διαχείριση ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών.
- **Εκπαιδεύστε για τον Γραμματισμό στα Μέσα Επικοινωνίας::**
 - Βοηθήστε τα άτομα να αναλύσουν κριτικά τις μη ρεαλιστικές απεικονίσεις στην πορνογραφία και τον αντίκτυπό τους στις προσδοκίες της πραγματικής ζωής.

2.6.6 Δραστηριότητες για Εργασία στην Τάξη

Οι δραστηριότητες στην τάξη μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις επιπτώσεις της πορνογραφίας και να δημιουργήσουν πιο υγιεινές συνήθειες:

- **Εργαστήριο Γραμματισμού στα Μέσα Επικοινωνίας:**
 - Συζητήστε την απεικόνιση των σχέσεων και της οικειότητας στην πορνογραφία έναντι της πραγματικότητας.
 - Αναλύστε πώς αυτές οι απεικονίσεις διαμορφώνουν στάσεις και προσδοκίες.
- **Ημερολόγια Αναστοχασμού:**
 - Οι συμμετέχοντες γράφουν για τις σκέψεις τους σχετικά με τον αντίκτυπο της κατανάλωσης των μέσων ενημέρωσης στις σχέσεις και την ψυχική τους υγεία.

- Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή πληροφοριών σε ένα ασφαλές, μη επικριτικό περιβάλλον.
- **Επίλυση Προβλημάτων βάσει Σεναρίων:**
 - Παρουσιάστε καταστάσεις όπου τα άτομα αντιμετωπίζουν προκλήσεις στις σχέσεις ή την αυτοεκτίμηση λόγω της χρήσης πορνογραφίας.
 - Οι ομάδες συλλέγουν λύσεις καταιγισμού ιδεών και μοιράζονται τις προσεγγίσεις τους.
- **- Άσκηση Εναλλακτικών Ανταμοιβών::**
 - Διδάξτε τους συμμετέχοντες να εντοπίζουν και να επιδιώκουν πιο υγιείς πηγές συναισθηματικών ή ψυχολογικών ανταμοιβών, όπως η σύνδεση με φίλους ή η εξάσκηση μιας δεξιότητας.

2.6.7 Ερωτήσεις για Συζήτηση στην Τάξη

1. Πώς πιστεύετε ότι η πορνογραφία επηρεάζει τις προσδοκίες στις σχέσεις και την εικόνα του εαυτού σας;
2. Ποιοι είναι μερικοί τρόποι διαχείρισης ή μείωσης της εξάρτησης από ψηφιακό περιεχόμενο, συμπεριλαμβανομένης της πορνογραφίας;
3. Πώς μπορεί η εκπαίδευση να βοηθήσει τους νέους να αναπτύξουν πιο υγιείς στάσεις απέναντι στην οικειότητα και την κατανάλωση των μέσων ενημέρωσης;
4. Τι ρόλο παίζουν οι πολιτισμικοί και κοινωνικοί κανόνες στη διαμόρφωση απόψεων για την πορνογραφία;

3. ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ

Η πρόληψη των ψηφιακών εθισμών επικεντρώνεται στον εξοπλισμό των ατόμων με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τα εργαλεία που απαιτούνται για την αναγνώριση και τον μετριασμό των ανθυγιεινών συμπεριφορών με την τεχνολογία. Αυτή η ενότητα περιγράφει στρατηγικές, μεθόδους και δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της ανάπτυξης ή της κλιμάκωσης των ψηφιακών εθισμών.

Η πρόληψη είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης του αυξανόμενου ζητήματος του ψηφιακού εθισμού. Ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση, προωθώντας υγιεινές συνήθειες και εξοπλίζοντας τους νέους με πρακτικά εργαλεία, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενδυναμώσουν τα άτομα να διαχειρίζονται την ψηφιακή τους ζωή υπεύθυνα και βιώσιμα.

3.1 Γενικές στρατηγικές πρόληψης

Η πρόληψη των ψηφιακών εθισμών απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση που απευθύνεται σε άτομα, οικογένειες και κοινότητες. Βασικές στρατηγικές περιλαμβάνουν :

- **Εκπαίδευση και Ευαισθητοποίηση:**
 - Εκπαιδεύστε τους νέους σχετικά με τους κινδύνους και τα σημάδια του ψηφιακού εθισμού μέσω εργαστηρίων, σεμιναρίων και δραστηριοτήτων στην τάξη.
 - Αυξήστε την ευαισθητοποίηση για το πώς τα ψηφιακά εργαλεία έχουν σχεδιαστεί για να προσελκύουν και να διατηρούν την προσοχή των χρηστών.
- **Εκπαίδευση στον Ψηφιακό Γραμματισμό:**
 - Διδάξτε δεξιότητες κριτικής σκέψης για να βοηθήσετε τα άτομα να αξιολογήσουν το περιεχόμενο που καταναλώνουν.
 - Προωθήστε την κατανόηση των αλγορίθμων, των διαφημιστικών στρατηγικών και του απορρήτου των δεδομένων.
- **Διαχείριση Χρόνου:**
 - Ενθαρρύνετε τη χρήση εφαρμογών ή ενσωματωμένων λειτουργιών τηλεφώνου για την παρακολούθηση και τον περιορισμό του χρόνου οθόνης.
 - Θέστε συγκεκριμένους στόχους για καθημερινές περιόδους χωρίς τεχνολογία, όπως κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή πριν τον ύπνο.
- **Οικογενειακή Συμμετοχή:**
 - Προωθήστε λύσεις που βασίζονται στην οικογένεια, όπως η δημιουργία ζωνών και ωρών στο σπίτι χωρίς τεχνολογία.
 - Εκπαιδεύστε τους γονείς να αναγνωρίζουν τα σημάδια του ψηφιακού εθισμού και να καθοδηγούν τα παιδιά τους προς πιο υγιεινές συνήθειες.
- **Ενθάρρυνση Δραστηριοτήτων εκτός Σύνδεσης:**
 - Παρέχετε ευκαιρίες στους νέους να ασχοληθούν με χόμπι, αθλήματα και κοινωνικές δραστηριότητες που δεν περιλαμβάνουν οθόνες.

3.2 Πρόληψη μέσω δομημένων προγραμμάτων

Τα δομημένα προγράμματα μπορούν να αντιμετωπίσουν συστηματικά τις βαθύτερες αιτίες του ψηφιακού εθισμού. Παραδείγματα περιλαμβάνουν :

- **Εργαστήρια για Νέους:**
 - Εστιάστε στην αυτορρύθμιση, τη διαχείριση του άγχους και τη διαχείριση του χρόνου.
 - Ενσωματώστε διαδραστικές δραστηριότητες για να εμπλέξετε ενεργά τους συμμετέχοντες.
- **Κατάρτιση για Εργαζόμενους στο Τομέα της Νεολαίας:**
 - Εξοπλίστε τους νέους εργαζόμενους με εργαλεία για την ανίχνευση πρώιμων ενδείξεων ψηφιακού εθισμού.
 - Διδάξτε τεχνικές μη τυπικής εκπαίδευσης για την αντιμετώπιση των ψηφιακών κινδύνων.
- **Προγράμματα Υποστήριξης Συνομηλίκων:**
 - Δημιουργήστε ομάδες όπου οι νέοι μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες και στρατηγικές για τη διαχείριση των ψηφιακών τους συνηθειών.
 - Ενθαρρύνετε τη συνεργασία σε ομαδικές προκλήσεις, όπως τα Σαββατοκύριακα χωρίς τεχνολογία.
- **Πλαίσια Ψηφιακών Ικανοτήτων:**
 - Χρησιμοποιήστε πλαίσια όπως το **DigComp** για να βοηθήσετε τους νέους να αναπτύξουν υγιείς ψηφιακές δεξιότητες, εστιάζοντας στη σημασία τους στην αγορά εργασίας.

3.3 Δραστηριότητες για την πρόληψη των ψηφιακών εθισμών στην τάξη

- **Ανιχνευτής Ψηφιακής Ισορροπίας:**
 - Ζητήστε από τους μαθητές να παρακολουθούν τον εβδομαδιαίο χρόνο οθόνης τους και να σκεφτούν τις συνήθειες χρήσης τους.
 - Συζητήστε πώς μπορούν να εξισορροπήσουν καλύτερα τις διαδικτυακές και τις εκτός σύνδεσης δραστηριότητες.
- **Ασκήσεις Ενσυνειδητότητας:**
 - ο Διδάξτε τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή ή η τήρηση ημερολογίου για τη διαχείριση του άγχους χωρίς να καταφεύγετε σε ψηφιακές συσκευές..
- **Ανάλυση Σεναρίου:**
 - Παρουσιάστε σενάρια που αφορούν επικίνδυνη ψηφιακή συμπεριφορά (π.χ. αφιερώστε ώρες παίζοντας ή καταναγκαστικά ελέγχοντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης).
 - Ζητήστε από τους μαθητές να προτείνουν εναλλακτικές ενέργειες και στρατηγικές.
- **Παιχνιδοποιημένες Προκλήσεις::**

- ο Δημιουργήστε έναν διαγωνισμό για να δείτε ποιος μπορεί να περάσει τον περισσότερο χρόνο εκτός σύνδεσης σε μια εβδομάδα, επιβραβεύοντας τους συμμετέχοντες με αναγνώριση ή μικρά βραβεία.
- **Σχεδιασμός Εκδηλώσεων χωρίς Τεχνολογία:**
 - ο Σε μικρές ομάδες, προγραμματίστε μια εκδήλωση ή μια δραστηριότητα που δεν περιλαμβάνει ψηφιακά εργαλεία, όπως μια βραδιά για πικνίκ ή επιτραπέζιο παιχνίδι.

3.4 Ο ρόλος των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας στην πρόληψη

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην πρόληψη του ψηφιακού εθισμού. Τους ευθύνες περιλαμβάνουν :

- Λειτουργώντας ως πρότυπα επιδεικνύοντας υγιείς ψηφιακές συνήθειες.
- Εντοπισμός πρώιμων σημείων ψηφιακού εθισμού στη νεολαία και κατάλληλη παρέμβαση.
- Οργάνωση ελκυστικών μη ψηφιακών δραστηριοτήτων που προάγουν την κοινωνική αλληλεπίδραση και την προσωπική ανάπτυξη.
- Συνεργασία με οικογένειες και κοινότητες για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για υγιή χρήση τεχνολογίας.

Ερωτήσεις για Συζήτηση στην Τάξη

1. Ποιες είναι μερικές δραστηριότητες ή χόμπι που απολαμβάνετε και δεν περιλαμβάνουν τεχνολογία; Πώς μπορείτε να ενσωματώσετε περισσότερα από αυτά στη ρουτίνα σας;
2. Πώς νιώθετε αφού περάσατε μια μέρα αποσυνδεδεμένοι από τις συσκευές σας;
3. Τι μπορούν να κάνουν οι οικογένειες και οι κοινότητες για να υποστηρίξουν την υγιή χρήση τεχνολογίας μεταξύ των νέων;
4. Πώς μπορούν τα σχολεία και τα κέντρα νεότητας να βοηθήσουν στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τον ψηφιακό εθισμό;

4. ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Children and Screens. (n.d.). *Digital addictions: A family guide to prevention, signs, and treatment*. Children and Screens. Retrieved from <https://www.childrenandscreens.org/learn-explore/research/digital-addictions-a-family-guide-to-prevention-signs-and-treatment/>

Neurolaunch. (n.d.). *Prevent technology addiction: Effective strategies*. Neurolaunch. Retrieved from <https://neurolaunch.com/how-to-prevent-technology-addiction/>

Stock, C., Kühn, S., & Montag, C. (2019). Prevention strategies and interventions for Internet use disorders due to excessive use of the Internet, computer games, social media, or smartphones in adolescents: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 6(4), 415–423. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-019-00265-z>

World Health Organization (WHO). (2024). *Teens, screens, and mental health*. WHO Europe. Retrieved from <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

Zilka, G. C., & Cyberpsychology.eu. (n.d.). The effectiveness of prevention programs for problematic internet use in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. Retrieved from <https://cyberpsychology.eu/article/view/13570>