

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ & ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

1 Τι είναι ο Εθισμός στο Διαδίκτυο;

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι η υπερβολική χρήση του που επηρεάζει αρνητικά την καθημερινή ζωή του εφήβου, προκαλώντας απομόνωση και έλλειψη ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες.



2 Ποιες είναι οι Αιτίες του Εθισμού;

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η κοινωνική απομόνωση και το άγχος είναι οι βασικοί παράγοντες που οδηγούν τους εφήβους να αναζητούν παρηγοριά στο διαδίκτυο.



3 Ψυχολογικές Συνέπειες

Κάποιες από τις ψυχολογικές συνέπειες του εθισμού είναι συναισθηματική αστάθεια, ένταση, αϋπνία και μείωση της σχολικής απόδοσης.



4 Στρατηγικές Πρόληψης

Η εμπλοκή των γονέων και η συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες βοηθούν στην αποτροπή του εθισμού. Η καλή επικοινωνία και ο προγραμματισμός του χρόνου οθόνης είναι σημαντικά.



5

Τρόποι Αντιμετώπισης

Η ψυχολογική υποστήριξη, η σωστή ενημέρωση και η συνεργασία σχολείου-οικογένειας είναι βασικοί τρόποι για να αντιμετωπιστεί ο εθισμός και να αποκτήσουν οι έφηβοι υγιείς συνήθειες.

