

Υπερβολική χρήση του διαδικτύου : Ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις

Σακίκη Γιόνα, Τσαλαματά Κωνσταντίνα, Πολυκανδριώτη Μαρία
Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Εξειδικευμένη Κλινική
Νοσηλευτική», Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Εισαγωγή Κατά τις τελευταίες δεκαετίες, παρατηρείται ραγδαία ενσωμάτωση της χρήσης του διαδικτύου στην καθημερινή ζωή τόσο των ενηλίκων όσο και των ανηλίκων ατόμων. Συγκεκριμένα, το 2016, η Διεθνή Ένωση Τηλεπικοινωνιών, έδειξε ότι, το 47% του παγκόσμιου πληθυσμού χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο. Ως προς το φύλο, οι γυναίκες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο περισσότερο για τα κοινωνικά δίκτυα και οι άνδρες για τις ειδήσεις.

Σκοπός Η διερεύνηση των σωματικών και ψυχολογικών επιπτώσεων από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Μεθοδολογία Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση ανασκοπικών και ερευνητικών μελετών στη διεθνή ηλεκτρονική βάση δεδομένων "PubMed" στην αγγλική γλώσσα με λέξεις κλειδιά internet addiction, physical and mental health.



Αποτελέσματα : Ο εθισμός στο διαδίκτυο ως μια νέα μορφή εθιστικής συμπεριφοράς συνεπάγεται σημαντικό βαθμό έκπτωση στην προσωπική, οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα του ατόμου. Οι κυριότερες συνέπειες του εθισμού αναφορικά με τη ψυχική διάσταση της ανθρώπινης ύπαρξης περιλαμβάνουν κατάθλιψη, έντονο άγχος, επιθετικότητα, κοινωνική αποξένωση, δυσκολίες στον έλεγχο των παρορμήσεων και τάση προς άλλους εθισμούς, όπως αλκοόλ και ναρκωτικά. Σχετικά με τη σωματική διάσταση, η κακή στάση σώματος, η κεφαλαλγία, η ξηροφθαλμία, το άλγος στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (29%), η παχυσαρκία, η παραμέληση της προσωπικής υγιεινής, οι διαταραχές ύπνου και η συνεπαγόμενη κόπωση αποτελούν μόνον μερικές από τις επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο. Όσον αφορά στους νέους ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται με μείωση των σχολικών επιδόσεων, των εκπαιδευτικών ευκαιριών, των αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως επίσης με χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, αυτοκτονικό ιδεασμό, κατάθλιψη, ενοχή ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και ανεπιτυχή μείωση του χρόνου ενασχόλησης. Η αντιμετώπιση του εθισμού περιλαμβάνει τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπευτική παρέμβαση ενώ η σιταλοπράμη που ανήκει στην κατηγορία των αντιψυχωτικών φαρμάκων είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική.

Συμπεράσματα : Η πραγματοποίηση ερευνητικών μελετών, η δημοσίευση άρθρων, οι διαλέξεις, οι ημερίδες και διάφορες δράσεις, όπως διανομή φυλλαδίων/διαφημίσεων θα μπορούσαν να ευαισθητοποιήσουν την κοινωνία.