

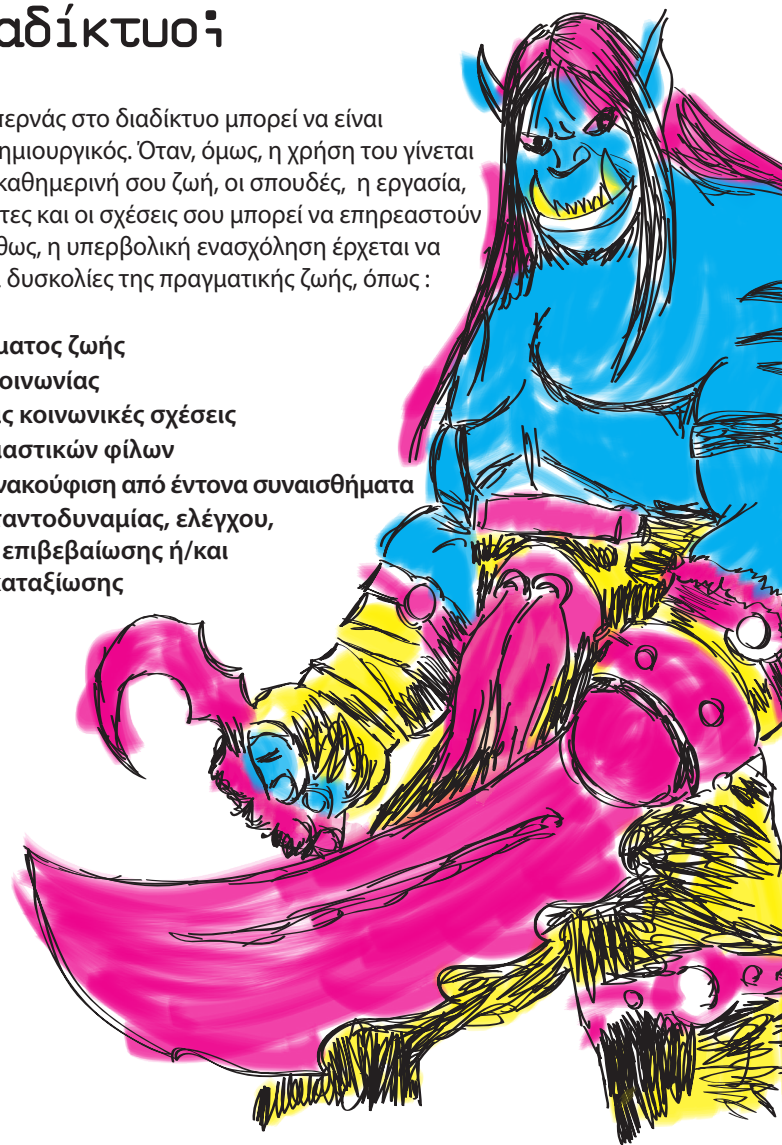
#2

## GT? Γιατί κάποιοι κολλάνε με το διαδίκτυο;

Ο χρόνος που περνάς στο διαδίκτυο μπορεί να είναι ευχάριστος ή δημιουργικός. Όταν, όμως, η χρήση του γίνεται υπερβολική, η καθημερινή σου ζωή, οι σπουδές, η εργασία, οι δραστηριότητες και οι σχέσεις σου μπορεί να επηρεαστούν αρνητικά. Συνήθως, η υπερβολική ενασχόληση έρχεται να καλύψει κενά και δυσκολίες της πραγματικής ζωής, όπως:

- μοναξιά
- έλλειψη νοήματος ζωής
- έλλειψη επικοινωνίας
- δυσκολία στις κοινωνικές σχέσεις
- έλλειψη ουσιαστικών φίλων
- ανάγκη για ανακούφιση από έντονα συναισθήματα
- αναζήτηση παντοδυναμίας, ελέγχου, προσωπικής επιβεβαίωσης ή/και κοινωνικής καταξίωσης

Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου  
ΚΕΟΕΑ



8LS

3RS

ΚΕΟΕΑ  
ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου

E info@prevention.gr  
www.prevention.gr  
T 210 9212961, 210 9212304

8LS

Εντυπο 1 Διανέμεται Δωρεάν

CU

3RS

11

Artwork-design: www.humansvectors.com

# 4+1

πληροφορίες που πρέπει να 3RS σχετικά με το Διαδίκτυο

ΚΕΟΕΑ  
ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

# READ ME

#1

## Εισαγωγή

Το διαδίκτυο είναι μέρος της ζωής σου. Είναι ένα χρήσιμο, αποδεκτό, γρήγορο και λειτουργικό μέσο. Σου προσφέρει άπειρες δυνατότητες για επικοινωνία, ενημέρωση, ψυχαγωγία. Μήπως, όμως, έχεις αρχίσει να περνάς περισσότερο χρόνο μπροστά σε μια οθόνη (του Η/Υ, του κινητού, του tablet, του playstation κ.α.) απ' ό,τι στον αληθινό κόσμο;

Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου  
ΚΕΟΕΑ





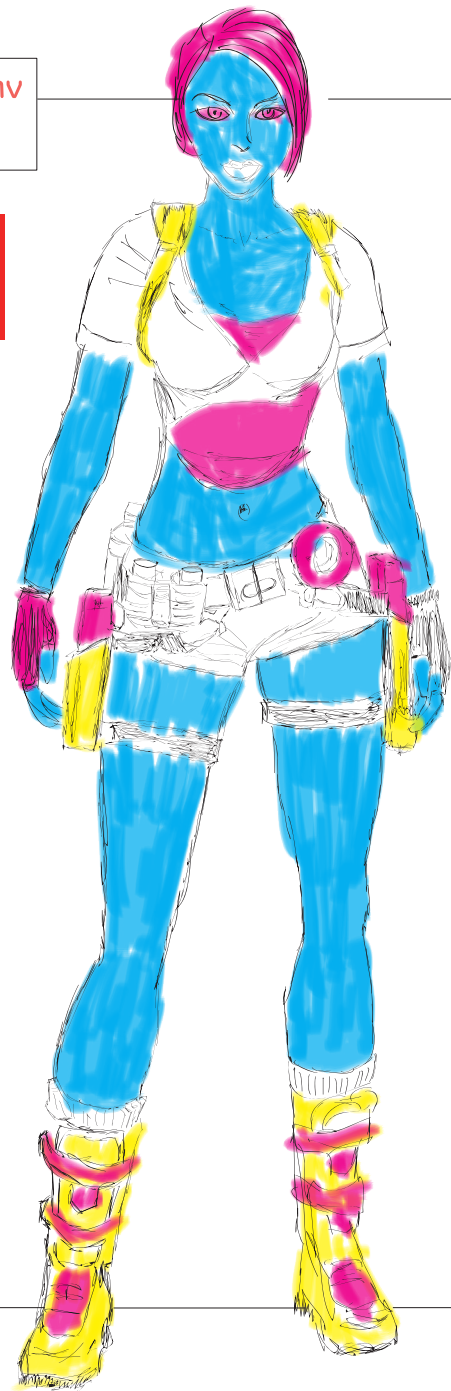
Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου

ΚΕΘΕΑ

#3

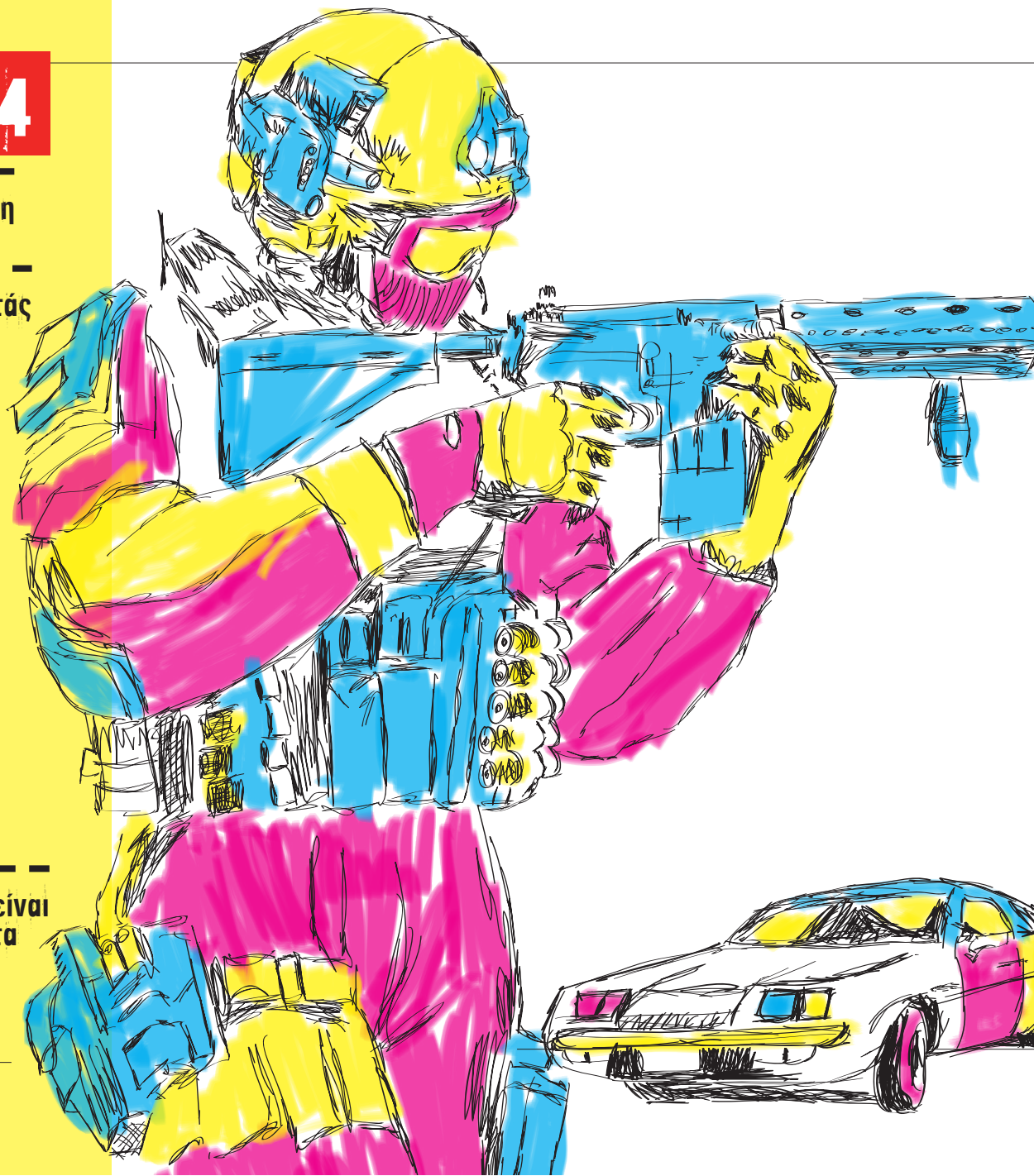
Γνωρίζεις ότι η υπερβολική ενασχόληση μπορεί να φέρει :

- απομόνωση από την κοινωνική ζωή και την πραγματικότητα
- προβλήματα απόδοσης στις σπουδές και στην εργασία
- προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας
- οικογενειακά προβλήματα και συγκρούσεις
- διαταραχές διατροφής και ύπνου
- οικονομικά προβλήματα
- ανάπτυξη εξάρτησης



Πότε χρειάζεται να ανησυχήσεις ; #4

- όταν ξοδεύεις στο διαδίκτυο πολύ χρόνο καθημερινά
- όταν απαντάς «σε λίγο» αλλά, ώρες μετά είσαι στην ίδια θέση μπροστά στην οθόνη
- όταν νιώθεις χαμένος χωρίς αυτό
- όταν το διαδίκτυο είναι το μόνο που σε ευχαριστεί
- όταν κάνεις φίλους μόνο μέσα από τα διαδικτυακά παιχνίδια και τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης
- όταν απομακρύνεσαι από οικογένεια ή/και φίλους
- όταν παραμελείς τον εαυτό σου, τις ασχολίες και τα ενδιαφέροντα σου
- όταν το σκέφτεσαι συχνά
- όταν νιώθεις ενοχές για τη χρήση του διαδικτύου
- όταν λες ψέματα ή εξαπατάς τους δικούς σου
- όταν δεν μπορείς να σταματήσεις τη χρήση
- όταν το διαδίκτυο γίνεται πολύ σημαντικό για σένα
- όταν έχεις προσπαθήσει να περιορίσεις το χρόνο χρήσης χωρίς επιτυχία
- όταν είσαι ανήσυχος, νευρικός, μελαγχολικός επειδή δεν είσαι συνδεδεμένος
- όταν ο εικονικός κόσμος είναι για σένα η πραγματικότητα σου



Νομίζεις ότι εσύ ή κάποιος που γνωρίζεις ξοδεύει πάρα πολύ χρόνο στα βιντεοπαιχνίδια και στο διαδίκτυο; Εάν θέλεις να τον βοηθήσεις... #5

Στη Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου του ΚΕΘΕΑ υποστηρίζουμε δωρεάν

- νέους 13 έως 21 χρονών
- που δυσκολεύονται να ελέγξουν τη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων (Η/Υ και διαδίκτυο, play station, iPads, tablets, smart phones)
- που χρειάζονται βοήθεια για να αλλάξουν
- που επιθυμούν να αποκτήσουν ανεξαρτησία, αυτονομία και αυτό-αποτελεσματικότητα στη ζωή τους

Μέσα από εμπιστευτικές ατομικές και ομαδικές συναντήσεις, ο νέος μπορεί να ενισχυθεί για να συζητήσει θέματα που τον/την απασχολούν όσον αφορά στον εαυτό του, τα συναισθήματά του, τις δυσκολίες του, τα όνειρα και τους στόχους του, τις σχέσεις του με την οικογένεια ή το φιλικό περιβάλλον.

