

Ηλεκτρονική Εξάρτηση: Επιπτώσεις - Λύσεις

του Κυριάκου Πλατρίτη
Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης

Ολοένα και περισσότερο βιώνουμε την έλευση της ηλεκτρονικής εξάρτησης στη ζωή μας. Χρησιμοποιούμε τα ηλεκτρονικά μέσα για σκοπούς επικοινωνίας, κοινωνικής προβολής, γνωριμιών, ψυχαγωγίας, πληροφόρησης, εκπαίδευσης, εργασίας, αγορών κ.α.

Τους επιστημονικούς κύκλους ήδη απασχολεί ο εθισμός στα ηλεκτρονικά μέσα και αναφέρονται ήδη σοβαρά προβλήματα εθισμού νεαρών κυρίως ατόμων στο διαδίκτυο, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Τα πρώτα σημάδια της ηλεκτρονικής εξάρτησης τα παρατηρήσαμε στον τόπο μας με την επίμονη προσκόλληση παιδιών αλλά και νεαρών ενηλίκων στα ηλεκτρονικά παιχνίδια τα οποία η χρήση τους εξαπλώθηκε στην Κύπρο γύρω στη δεκαετία του '80. Αρχικά, όσοι τα θυμούνται, ήταν ογκώδη παιχνίδια στο μέγεθος ενός ψυγείου. Διέθεταν μεγάλες οθόνες και μοχλούς και λειτουργούσαν με κερματοδέκτη. Συνήθως χρειαζόταν να είσαι όρθιος για να παίζεις. Ηλεκτρονικά παιχνίδια συναντούσε κανείς στα λεγόμενα σφαιριστήρια τα οποία ξεφύτρωναν σαν μανιτάρια στις γειτονιές και στις συνοικίες. Στην πορεία έφτασαν τα πιο φορητά ηλεκτρονικά παιχνίδια που συνδέονταν με τον δέκτη της τηλεόρασης. Αυτό αύξησε το χρόνο χρήσης του ηλεκτρονικού παιχνιδιού, εφόσον πλέον ήταν διαθέσιμο εντός τους σπιτιού και επιπλέον το κόστος χρήσης περιοριζόταν στην αγορά του παιχνιδιού, οπότε και η χρήση του δεν απαιτούσε πρόσθετο κόστος. Αργότερα, το φορητό ηλεκτρονικό παιχνίδι εξελίχθηκαν ακόμη περισσότερο, μειώθηκε κι άλλο το μέγεθος και το βάρος του, διέθετε ενσωματωμένη οθόνη, και λειτουργούσε χωρίς καλώδια. Τα χαρακτηριστικά αυτά επέτρεψαν να αυξηθεί περισσότερο ο χρόνος χρήσης των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και να αυξηθεί περισσότερο και η απομόνωση που προκαλούν στον χρήστη τους μιας και θα μπορούσε να κλειστεί μέσα σε ένα δωμάτιο με τις ώρες και να παίζει.

Αναμφίβολα, όμως, τη ριζική επανάσταση στην απασχόληση με τα ηλεκτρονικά μέσα έφερε το διαδίκτυο και τα «έξυπνα» κινητά τηλέφωνα. Εξάλειψαν τον όποιο χρονικό ή γεωγραφικό φραγμό παρουσίαζαν τα ηλεκτρονικά μέσα της προηγούμενης τεχνολογικής γενιάς ενώ επέκτειναν απρόσμενα το φάσμα των ασχολιών και ενδιαφερόντων που μπορούσε να ικανοποιήσει μέχρι πρότινος η ηλεκτρονική τεχνολογία. Ένα έξυπνο κινητό τηλέφωνο με ασύρματη σύνδεση στο διαδίκτυο είναι πλέον ένα πανόραμα σαγηνευτικών εφαρμογών ψυχαγωγίας, επικοινωνίας, μάθησης, γνωριμιών, κοινωνικής προβολής, επαγγελματικής δραστηριοποίησης, αγορών, ακόμη και ερωτικής ικανοποίησης.

Η εισβολή των ηλεκτρονικών στη ζωή μας δεν ήρθε για να φύγει. Δεν είναι μόδα. Είναι οι Σειρήνες της τρίτης χιλιετηρίδας. Είναι η πιο ισχυρή σύγχρονη επιχείρηση παγκοσμίως που πολλαπλασιάζει ανεξέλεγκτα μέρα με τη μέρα τη δύναμή της και που σύντομα, θεωρώ, θα ξεπεράσει σε πλούτο τις παραδοσιακές μαμούθ-βιομηχανίες των φαρμάκων, των όπλων, των κτηματομεσιτικών και των ενεργειακών πόρων.

Οι επιπτώσεις στον ψυχισμό των γενιών που μεγαλώνουν με τη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων είναι ήδη πολλές και θα γίνουν στο μέλλον περισσότερες. Ενδεικτικά να αναφέρουμε ότι η συχνή χρήση των ηλεκτρονικών μέσων είναι σε θέση να αποδυναμώνει συγκεκριμένες γνωστικές λειτουργίες και μαθησιακές δεξιότητες. Αφήνουμε να μας υπηρετούν οι μηχανές αναζήτησης ως ένας ηλεκτρονικός σοφός παντογνώστης ο οποίος σε μερικά δευτερόλεπτα μας κουβαλά μπροστά στην οθόνη αναρίθμητες πληροφορίες για όποιο θέμα μας ενδιαφέρει με αποτέλεσμα να νοιώθουμε λιγότερο την ανάγκη να οξύνουμε τη μνήμη, την κρίση και το γνωσιολογικό μας απόθεμα. Η γραπτή ηλεκτρονική επικοινωνία μας κυρίως από τα κινητά έχει μετατραπεί με το λεγόμενο σύστημα Greeklish στον Προκρούστη της πλούσιας γλώσσας μας αποσαθρώνοντας τη γραμματική που στον πυρήνα της περιέχει την ετυμολογία που είναι το λίπασμα της διάνοιας. Εξάλλου δεν είναι τυχαίο που η ελληνική γλώσσα εισήχθη ως μάθημα σε κάποια σχολεία του δυτικού κόσμου που εξειδικεύονται στα παιδιά με χαρισματική ευφυΐα.

Ας φύγουμε από τα θέματα της νόησης και ας εξετάσουμε άλλες πλευρές του ψυχισμού. Η προσωπικότητα βάλλεται συνεχώς από πολυάριθμα ερεθίσματα της ηλεκτρονικής ζωής και αλλοτριώνονται σημαντικά χαρακτηριστικά της. Η επίμονη προσκόλληση στη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων ευνοεί την απρόσωπη επικοινωνία, εξωθεί στην εσωστρέφεια, στην κοινωνική απομόνωση ακόμη και στην κοινωνική δυσπροσαρμοστικότητα. Η έντονη ενασχόληση νεαρών ατόμων με τα ηλεκτρονικά μέσα τους εξοικειώνει τόσο με την εικονική πραγματικότητα που στις περιπτώσεις όπου ο ψυχισμός είναι ευάλωτος μπορεί να εκδηλωθούν καταθλιπτικά, διασχιστικά, φοβικά, ακόμη και παραληρητικά ενοχλήματα.

Ας πάμε στις αισθήσεις. Η ηλεκτρονική ενασχόληση προκαλεί υπερτροφία της όρασης, λιγότερο της ακοής. Αναμφισβήτητα ατροφεί τις άλλες τρεις: την όσφρηση, τη γεύση και την αφή, με τις όποιες προεκτάσεις μπορεί να αναλογιστεί ο αναγνώστης ότι αυτό μπορεί να έχει στον ψυχισμό και τη ζωή. Ίσως κάτι ήξεραν οι παλιοί όταν έλεγαν ότι το παιδί δεν μεγαλώνει αν δεν φάει χώμα, δεν μυρίσει το χορτάρι και δεν αγγίξει τη λάσπη.

Τις προηγούμενες δεκαετίες, όταν συστηματοποιήσαμε την καθολική πρόληψη για τα θέματα ουσιοεξαρτήσεων χρησιμοποιούσαμε ως σύνθημα την ακόλουθη φράση: **«Το κάπνισμα του τσιγάρου είναι ο προθάλαμος της κάνναβης»**. Τώρα χρειάζεται να προσαρμόσουμε τη φράση αυτή ως εξής **«Η προσκόλληση στα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι ο προθάλαμος του ηλεκτρονικού τζόγου»**. Πράγματι μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που υποφέρουν από το πρόβλημα του ηλεκτρονικού τζόγου έχουν ιστορικό προσκόλλησης στη χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών και περιήγησης στο διαδίκτυο.

Το διαδίκτυο, ωσάν να είναι ένας σοφός παντογνώστης, μπορεί να μετατραπεί στον δήμιο της ψυχής των παιδιών μας και αυτό δεν θα ακουστεί ως υπερβολή όταν αναλογιστούμε τα όσα ακούμε για εκβιασμούς ανηλίκων που γίνονται από επιτήδειους και ανισόρροπους που αλωνίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καλυμμένοι πίσω από «αγγελοκάμωτα» προφίλ. Παγώσαμε τελευταίως όταν μάθαμε για τα κρούσματα των καθοδηγούμενων διαδικτυακά αυτοκτονιών νεαρών παιδιών στη Ρωσία και αλλού. Ακόμη, η σεξουαλική ενημερότητα κατά κράτος βασίζεται σήμερα στις πληροφορίες που αντλούν οι νέοι μας από το διαδίκτυο. Σκεφτείτε για μια στιγμή πόσο δύσκολα θα

σταθεροποιήσει τη σεξουαλική του εικόνα ένα παιδί με εύθραυστη αυτοπεποίθηση το οποίο μεγαλώνει σ' ένα συντηρητικό οικογενειακό περιβάλλον που αποστρέφεται την επικοινωνία για θέματα σεξουαλικής αγωγής όταν βρεθεί σ' ένα διαδικτυακό καταγισμό εικόνων σκληρού πορνογραφικού περιεχομένου.

Υπάρχουν αρκετές διαθέσιμες έρευνες τα τελευταία χρόνια που κρούουν το κώδωνα του κινδύνου για τα προβλήματα που μπορεί να επιφέρει κυρίως στους νέους ανθρώπους η προσκόλληση στα ηλεκτρονικά μέσα και η ακατάλληλη χρήση τους. Αρκετές ανέδειξαν τα προβλήματα που μπορούν να προκληθούν στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη. Άλλες αναφέρονται σε προβλήματα στη σωματική υγεία. Κάποιες άλλες παρουσιάζουν συγκρίσεις ανάμεσα σε νέους προσκολλημένους στην ηλεκτρονική ψυχαγωγία και σε αυτούς που υιοθετούν τρόπους ψυχαγωγίας που ευνοούν την ανθρώπινη επαφή με φυσικό τρόπο. Τέλος, υπάρχουν έρευνες που μελετούν τα αποτελέσματα προγραμμάτων που επιχειρούν να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις της ηλεκτρονικής εξάρτησης.

Στην Κύπρο η πρώτη ιστορικά προσπάθεια για τη δημιουργία προγράμματος πρόληψης από την ηλεκτρονική εξάρτηση έγινε το 2001, από τον ΚΕΝΘΕΑ, έχοντας ως ονομασία το ακρώνυμο «Ε.Μ.ΨΥ.ΧΩ.Σ.Ε.» που σήμαινε «Εναλλακτικές Μορφές Ψυχαγωγίας Χωρίς Συσκευές Εξάρτησης». Το πρόγραμμα επιτόνησε και συντόνιζε ο γραφών και λειτούργησε για δύο χρόνια στις επαρχίες Λευκωσίας και Λάρνακας. Δυστυχώς, καθότι παραδοσιακά επιμηθείς παρά προμηθείς, η πολιτεία δεν έδωσε την αναγκαία στήριξη τότε για τη συνέχιση του προγράμματος παρά την επιτυχία που είχε και το ενδιαφέρον που επέδειξε η τοπική κοινωνία.

Πέρασε άλλη μια δεκαετία προκειμένου να ωριμάσουν οι συνθήκες για οργανωμένη στήριξη των προγραμμάτων πρόληψης που στόχευαν στη θωράκιση των παιδιών από την ηλεκτρονική εξάρτηση. Το 2013, το Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου, τώρα μετονομαζόμενο σε Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων, επιχορήγησε ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα με την ονομασία Σχέδιο Δέλτα του Κούρη: Αντίσταση στην φτωχοποίηση της παιδικής ψυχής. Το πρόγραμμα είναι δράση του Κυπριακού Ινστιτούτου Ψυχοθεραπείας που είναι επιστημονικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός με έντονη κοινωφελή δράση. Το Σχέδιο Δέλτα του Κούρη λειτούργησε στα δυτικά προάστεια της Λεμεσού και βασικό στόχο είχε τον εμπλουτισμό της ψυχαγωγίας των παιδιών ηλικίας 6 έως 12 ετών με τρόπους διασκέδασης στους οποίους εξαιρέθηκε η χρήση της ηλεκτρονικής τεχνολογίας. Ως βασικοί πυλώνες ψυχαγωγίας των παιδιών ορίστηκαν η φύση, οι τέχνες και η παράδοση. Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να εξοικειωθούν με διάφορους τρόπους διασκέδασης που καλλιεργούσαν την κοινωνικότητα, τη συνεργατικότητα, τη δημιουργικότητα, την επινοητικότητα, την εξερεύνηση στη φύση, την οικολογική συνείδηση, τη ζωοφιλία, τον αυθορμητισμό, τον αυτοσχεδιασμό κ.α. Τα παιδιά ενθαρρύνονταν να αναζητήσουν νέες προσωπικές προτιμήσεις μέσα από τον κόσμο της ψυχαγωγίας που τους προσφέραμε στο πρόγραμμα. Ενθαρρύνονταν ακόμη να μεταφέρουν τις νέες ψυχαγωγικές προτιμήσεις στο σπίτι τους, ενσωματώνοντάς τις στην οικογενειακή ψυχαγωγία. Τέσσερα χρόνια λειτουργίας του Σχεδίου Δέλτα του Κούρη μας έδωσαν πολύ καλή εμπειρία με το αντικείμενο και αισιόδοξα μηνύματα για την θωράκιση του παιδικού ψυχισμού απέναντι στην ηλεκτρονική εξάρτηση.

Το 2017 δημιουργήθηκαν δύο νέα παρόμοια προγράμματα πρόληψης με υψηλό δείκτη θωράκισης απέναντι στην ηλεκτρονική εξάρτηση: Το Cool After School και το Ask Anti Add (Αντεξάρτηση). Και τα δύο προγράμματα ελέγχθηκαν και εξασφάλισαν επιχορήγηση από την Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων και θα δραστηριοποιηθούν εντός του 2018. Και τα δύο προγράμματα παρέχονται εντελώς δωρεάν. Δημιουργήθηκαν και λειτουργούν από το Κυπριακό Ινστιτούτο Ψυχοθεραπείας.

Το Cool After School είναι ένα ευέλικτο πρόγραμμα που θα λειτουργεί τις απογευματινές ώρες στο σχολικό χώρο ενισχύοντας με ευχάριστο τρόπο τη σχέση των παιδιών με τις τέχνες και τα γράμματα. Στόχος είναι προσέλκυση των παιδιών προς τις τέχνες και τα γράμματα με ένα μη ανταγωνιστικό τρόπο, μακριά από τον ανταγωνισμό που συχνά ευνοεί το σχολικό σύστημα. Το Cool After School δεν παρεμποδίζει τα παιδιά να έχουν ψυχαγωγία μέσω των ηλεκτρονικών μέσων. Εντούτοις, διαμορφώνει συνθήκες που ευνοούν την καθιέρωση μιας ισορροπημένης ψυχαγωγίας. Καλλιιεργεί τη διεκδικητική συμπεριφορά και την αυτογνωσία κατά τρόπο που τα παιδιά να αναπτύξουν ψυχική ανθεκτικότητα ικανή να αντιμετωπίσει τις κακές επιρροές που μπορεί να εξασκήσει η πίεση των συνομηλίκων και τα φαινόμενα σχολικού εκφοβισμού. Καθιστά τα παιδιά άνετα (“cool”) να απολαύσουν την ψυχαγωγία τους αντιμετωπίζοντας ικανοποιητικά κάθε κίνδυνο που παραμονεύει για να παραβιάσει την ψυχική τους υγεία. Το Cool After School μέσα από την ενασχόληση με τέχνες (λ.χ. μουσική, χορός, θέατρο, ζωγραφική), και γράμματα (λ.χ. μυθολογία, ποίηση, λογοτεχνία, παραμύθι, анеκδοτολογία) στοχεύει να προσφέρει σε παιδιά δημοτικού και γυμνασίου τα ακόλουθα: (α) Εμπλουτισμό της ψυχαγωγίας τους με δραστηριότητες υγιούς απασχόλησης, (β) διεξόδους συναισθηματικής έκφρασης και εκτόνωσης, (γ) Ενίσχυση μιας θετικής στάσης απέναντι στη γνώση και τις τέχνες μέσα από ευχάριστες διαδικασίες μάθησης όπου δεν θα τεθεί ως προτεραιότητα η καλλιέργεια ανταγωνιστικής μάθησης, (δ) καλλιέργεια της αυτογνωσίας, (ε) βελτίωση δεξιοτήτων που σχετίζονται με τη διεκδικητική συμπεριφορά και τη συνεργατικότητα, (στ) εξοικείωση με σημαντικές αξίες ζωής όπως η υγεία, η ελευθερία, η ειρήνη, η αλληλεγγύη, η δημοκρατία, η ασφάλεια, η δικαιοσύνη, η φιλαλήθεια, η αγάπη, η φιλία κ.α. Τον πρώτο κύκλο εφαρμογής του Cool After School στηρίζει, πέραν της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου, ο Επίτροπος Προεδρίας για Ανθρωπιστικά Θέματα και Θέματα Αποδήμων.

Το Ask Anti Add (Αντεξάρτηση) είναι ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο να αξιοποιήσει τους κοινοτικούς παράγοντες για να δημιουργήσει ένα δίκτυο κοινωνικής πρόληψης και έγκαιρης αντιμετώπισης των εξαρτητικών τάσεων. Θα αξιοποιήσει σύγχρονες μεθόδους ευαισθητοποίησης των κοινωνικών στρωμάτων με συμμετοχή τους σε ομάδες εστίασης. Στο πλαίσιο του προγράμματος θα καθιερωθεί ένας ομολογουμένως καινοτόμος θεσμός, αυτός της «περιοδεύουσας συμβουλευτικής». Τον πρώτο κύκλο εφαρμογής του Cool After School στηρίζουν, πέραν της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου, τα Δημοτικά Συμβούλια της Επαρχίας Λάρνακας.