**Εξάρτηση και εθισμός στο κινητό: Πως να απεξαρτηθείς & να αντιμετωπίσεις το φαινόμενο**

**Γράφει η Φλώρα Τζιφή, Παιδίατρος, Επιμελήτρια Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών**

Γνωρίζατε ότι οι γραφίστες εφαρμογών και οι σχεδιαστές κινητών χρησιμοποιούν το κόκκινο χρώμα στις ειδοποιήσεις που λαμβάνουμε στις φορητές μας συσκευές γιατί καταφέρνει να τραβά και να διατηρεί την προσοχή μας για μεγάλη διάρκεια? Η ότι οι λειτουργίες αυτόματης αναπαραγωγής είναι σχεδιασμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να προλαμβάνουν τις επιλογές μας, σύμφωνα με παλιότερες αναζητήσεις μας?

Ως κοινωνία βιώνουμε δραστικές αλλαγές σε σχέση με τις τεχνολογικές εξελίξεις οι οποίες “τρέχουν” με ταχύτητα φωτός και αλλάζουν τα δεδομένα μας καθημερινά. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν εισβάλει για τα καλά στην ζωή μας και η πρόσβαση στην τεχνολογία για μικρούς και μεγάλους είναι διαθέσιμη ανά πάσα στιγμή και οπουδήποτε. Σύμφωνα με αυτές τις συνθήκες είναι λογικό να αναπτύξουμε σχέσεις εξάρτησης με τις ηλεκτρονικές συσκευές και περισσότερο με το κινητό μας, το οποίο αποτελεί μία μικρή  προέκταση του χεριού μας. Σίγουρα η καθημερινότητα μας έχει γίνει πιο εύκολη σε μεγάλο βαθμό, παρόλα αυτά έχουν εισέλθει στην ζωή μας και ισάριθμα προβλήματα.

Αρκετά συχνά οι ενήλικες επικρίνουν την νέα γενιά για την προσκόλληση της, στις νέες τεχνολογίες. Στην πραγματικότητα όμως οι ίδιοι  είναι εκείνοι που σπαταλούν όλο και περισσότερο χρόνο στις ηλεκτρονικές τους συσκευές μειώνοντας καθημερινά τον ποιοτικό χρόνο που μοιράζονται με τα παιδιά και την οικογένειά τους.

Προκειμένου λοιπόν να προστατέψετε τα παιδιά σας από τον εθισμό στις ηλεκτρονικές συσκευές, θα πρέπει ως γονείς να ξεκινήσετε πρώτα από όλα, από τον ίδιο σας τον εαυτό. Να πραγματοποιήσετε τις ανάλογες αλλαγές στην ζωή τους προκειμένου να αποτελέσετε με τις πράξεις σας υπόδειγμα για τις αξίες και τα ιδανικά που θέλετε να μεταφέρετε στα παιδιά σας.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές χρήσιμες συμβουλές προκειμένου να αποφύγετε τις “παγίδες” που σας στήνουν οι σχεδιαστές κινητών και να μειώσετε την εξάρτηση με το κινητό σας:

**1Απενεργοποιείστε όλες τις ειδοποιήσεις, εκτός από εκείνες που σας στέλνουν οι φίλοι σας.**  Οι ειδοποιήσεις μπορεί να είναι χρήσιμες όταν σας μεταφέρουν κάποια πληροφορία που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής , όπως ένα μήνυμα από τα παιδί ή ένα email από τον προϊστάμενο σας. Το μεγαλύτερο μέρος των ειδοποιήσεων όμως προέρχεται από πλατφόρμες και όχι από ανθρώπους, σχεδιασμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να αποσπούν την προσοχή σας. Πηγαίνετε στο μενού, ρυθμίσεις και απενεργοποιήστε τα πάντα πέρα από τις ειδοποιήσεις μηνυμάτων και άλλων σημαντικών εφαρμογών για εσάς όπως π.χ. το email σας.

**2.Κάντε την οθόνη σας ασπρόμαυρη** - Αν γυρίσετε την οθόνη του κινητού σας στο ασπρόμαυρο (grayscale mode) η χρήση του θα πάψει πλέον να είναι τόσο διασκεδαστική.

**3.Βγάλτε τις εφαρμογές που σας αποσπούν την προσοχή από την αρχική οθόνη** – Κράτησε στην κεντρική οθόνη μόνο το email, τους χάρτες, το ημερολόγιο και οτιδήποτε άλλο χρησιμοποιείτε σε καθημερινή βάση. Μετακινήστε οποιαδήποτε άλλη εφαρμογή (παιχνίδια, ταινίες κ.τ.λ) σε κάποιο εσωτερικό φάκελο ή σε δεύτερη ή τρίτη σελίδα της οθόνης. Όταν δεν τις βλέπετε είναι λιγότερο πιθανό να τις αναζητήσετε και με αυτό τον τρόπο θα περιορίσετε την χρήση τους.

**4.Πληκτρολογήστε για να αναζητήσετε τις εφαρμογές** -  Το να κλικάρουμε πάνω σε ένα εικονίδιο είναι πολύ εύκολο και πολλές φορές το κάνουμε μηχανικά. Όταν όμως μπαίνουμε στην διαδικασία να πληκτρολογήσουμε το όνομα της εφαρμογής επανεξετάζουμε αν θέλουμε ή όχι να ασχοληθούμε με την εφαρμογή την προκειμένη στιγμή.

**5.Αφαίρεσε τις εφαρμογές των Social Media από την αρχική σας οθόνη** – Προτιμήστε να επισκέπτεστε τους λογαριασμούς σας στο Facebook και το instagram μέσα από τον υπολογιστή σας. Με αυτό τον τρόπο θα περιορίσετε το χρόνο, τον οποίο σπαταλάτε στα social media μέσα από το κινητό σας και την εύκολη πρόσβαση που αποκτάτε μέσα από αυτό.

**6.Διώξτε το κινητό από την κρεβατοκάμαρα**  - Μην αφήνετε το τηλέφωνο σας δίπλα στο κρεβάτι το βράδυ και φροντίστε να το φορτίζετε σε οποιοδήποτε άλλο δωμάτιο πέρα από την κρεβατοκάμαρα σας. Αγοράστε ένα παλιομοδίτικο ξυπνητήρι και κρατήστε το κινητό μακριά από τα σκεπάσματα.

**7.Εφαρμογή στο κινητό που σας βοηθά να μειώσετε την χρήση του** - Εφαρμογή στο κινητό για να ξεπεράσεις το κινητό. Όπως ακούσατε! Μπορεί να μοιάζει αντιφατικό, όμως είναι πέρα για πέρα αληθινό.  Υπάρχουν διαθέσιμες εφαρμογές για να κατεβάσετε στο κινητό σας, οι οποίες σας ενημερώνουν πόσο χρόνο περνάτε σερφάροντας στο ιντερνέτ ή στις διάφορες εφαρμογές δίνοντας σας feedback για να σας βοηθήσει να μειώσετε τη χρήση του όπως επίσης και χρήσιμα εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν τόσο τα παιδιά, όσο και τους ενήλικες να περνούν όσο το δυνατό λιγότερο χρόνο με το κινητό τους.

Το τεστ του Γκρίνφιλντ περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις και η βαθμολογία που προκύπτει από τις απαντήσεις υποδεικνύει κατά πόσο η σχέση με το κινητό χαρακτηρίζεται ή τείνει να χαρακτηρίζεται από την εξάρτηση.

**Απαντήστε στις ερωτήσεις με ΝΑΙ ή ΟΧΙ και στη συνέχεια δείτε τα αποτελέσματα.**

1. Πιάνετε τον εαυτό σας να αφιερώνει περισσότερο χρόνο στο κινητό απ’ ό,τι νομίζετε;

2. Πιάνετε συστηματικά τον εαυτό σας να περνά απερίσκεπτα χρόνο κοιτώντας το κινητό;

3. Νιώθετε ότι χάνετε την αίσθηση του χρόνου όταν ασχολείστε με το κινητό;

4. Περνάτε περισσότερο χρόνο επικοινωνώντας με άλλους μέσω κινητού (SMS, tweets, emails κ.λπ.) παρά από κοντά;

5. Αυξάνεται όλο και περισσότερο ο χρόνος που περνάτε χρησιμοποιώντας το κινητό;

6. Έχετε ευχηθεί ποτέ να μπορούσατε να ασχολείστε λιγότερο με το κινητό;

7. Κοιμάστε συστηματικά με το κινητό ανοιχτό κάτω από το μαξιλάρι ή δίπλα σας;

8. Περνάτε μεγάλο μέρος της μέρας και της νύχτας διαβάζοντας και απαντώντας σε SMS, tweets, emails κ.λπ., ακόμη κι αν αυτό σημαίνει ότι διακόπτετε οτιδήποτε άλλο κάνετε;

9. Στέλνετε SMS, emails κ.λπ. όταν οδηγείτε ή κάνετε κάποια άλλη παρόμοια δραστηριότητα που απαιτεί την πλήρη προσοχή και συγκέντρωσή σας;

10. Αισθάνεστε ότι η χρήση του κινητού μειώνει ορισμένες φορές την παραγωγικότητά σας;

11. Διστάζετε να πάτε κάπου χωρίς το κινητό σας ακόμη και για λίγη ώρα;

12. Νιώθετε νευρικότητα ή αμηχανία αν ξεχάσετε το κινητό στο αυτοκίνητο ή στο σπίτι, αν δεν έχετε σήμα ή αν ξαφνικά χαλάσει το κινητό σας;

13. Έχετε το κινητό στο τραπέζι όταν τρώτε;

14. Όταν χτυπά το κινητό σας νιώθετε έντονη επιθυμία να δείτε ποιος είναι;

15. Πιάνετε τον εαυτό σας να τσεκάρει μηχανικά το κινητό πολλές φορές μέσα στη μέρα, ακόμη κι αν ξέρετε κατά βάθος ότι δεν υπάρχει τίποτα καινούριο ή σημαντικό να δείτε;

**Βαθμολογία**

Μετρήστε σε πόσες ερωτήσεις απαντήσατε ΝΑΙ.

**1-2 ΝΑΙ**: Η συμπεριφορά σας είναι απολύτως φυσιολογική.

**3-4 ΝΑΙ**: Η συμπεριφορά σας τείνει ελαφρώς να γίνει προβληματική ή εμμονική.

**5 ΝΑΙ και πάνω**: Η συμπεριφορά σας πιθανότατα είναι προβληματική ή εμμονική.

**8 ΝΑΙ και πάνω**: Καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε ψυχολόγο, ψυχίατρο ή ψυχοθεραπευτή με εξειδίκευση στις συμπεριφορικές εξαρτήσεις.

***Υπάρχει πρόβλημα στην ανατροφή του παιδιού όταν περνάτε περισσότερο χρόνο χαζεύοντας σε μια οθόνη από το να κοιτάζετε το παιδί σας.***

Ακούμε πολλά για το ρόλο της τεχνολογίας ως προς την εξαφάνιση της ανθρώπινης σύνδεσης και την αύξηση της κοινωνικής απομόνωσης. Η ειρωνεία των [μέσων κοινωνικής δικτύωσης](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/texnologia/social-media.html) είναι ότι κάνει τους «εικονικούς εαυτούς» μας διαθέσιμους για ενασχόληση 24/7, ωστόσο η αφοσίωσή μας σε αυτά μπορεί επίσης να μάς ωθήσει στην «απομόνωση από την πραγματική ζωή», 24/7. Όχι μόνο αυτό, αλλά η συμπεριφορά των [γονιών](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/goneis.html) που είναι «κολλημένοι με την τεχνολογία» μπορεί να περιορίσει το χρόνο αλληλεπίδρασης γονέα-παιδιού. Αυτά τα παιδιά είναι επίσης πιθανό να είναι λιγότερο κοινωνικά.

**Η μοναξιά και η απομόνωση αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την υγεία**

Η [μοναξιά](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/sxeseis/monaksia.html) είναι μια συνάρτηση της συναισθηματικής ανάγκης και αντικατοπτρίζει την απουσία της σύνδεσης, όχι την απουσία των ανθρώπων. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μπορεί να αισθανόμαστε μοναξιά, ακόμη και αν είμαστε μαζί με άλλους. Στην πραγματικότητα, όντας στη μέση ενός πλήθους μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε ιδιαίτερα μόνοι σε δύο συγκεκριμένες περιπτώσεις. Πρώτον, αν περιβάλλεστε από ένα πλήθος ανθρώπων που δεν γνωρίζετε και δεν είστε οπαδός της κοινωνικοποίησης, μπορεί σίγουρα να βιώσετε μοναξιά αν λαχταράτε επαφή και όχι μόνο φασαρία.

Δεύτερον, μπορεί να αισθανθείτε μοναξιά αν είστε παρέα με φίλους ή την οικογένεια σας και όλοι είναι περισσότερο συγκεντρωμένοι στα κινητά τους από ό,τι στην μεταξύ τους διαπροσωπική [επικοινωνία](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/sxeseis/epikoinonia.html). Πράγματι, μια τεράστια αιτία της έννοιας της μοναξιάς «μόνοι μέσα στο πλήθος» είναι ο χρόνος χρήσης της οθόνης που οι γύρω μας βιώνουν.

Μερικές φορές, η πιο μοναχική στιγμή σε μια οικογενειακή γιορτή ή σε μία συγκέντρωση φίλων μπορεί να είναι όταν όλοι «τσεκάρουν» διαρκώς τα κινητά τους εξονυχιστικά, ακόμη κι αν έχουν πάει με σκοπό να βρεθούν μαζί για να γιορτάσουν ένα ιδιαίτερο γεγονός… ίσως κάποια γενέθλια, μια επέτειο ή ακόμα και μια γέννηση.

Η μοναξιά μπορεί να είναι μία συνάρτηση της κοινωνικής απομόνωσης. Όταν δεν έχουμε την ευκαιρία να συμμετάσχουμε σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με άλλους, η απομόνωση που βιώνουμε μπορεί να μας οδηγήσει να αισθανόμαστε μόνοι. Κάποτε, τα παιδιά που ένιωθαν μόνα έπρεπε να βγουν από τα δωμάτιά τους και να αναζητήσουν τα αδέλφια τους για να τα πειράξουν, τους γονείς τους για να τους ενοχλήσουν ή τα παιδιά της γειτονιάς για να παίξουν. Κινητά δεν υπήρχαν σε κάθε τσέπη και οι υπολογιστές δεν ήταν χρήσιμοι για κάτι περισσότερο πέρα ​​από τις εργασίες για το σπίτι και τα βασικά βιντεοπαιχνίδια.

Τα τελευταία χρόνια, τα κινητά όχι μόνο έγιναν «εξυπνότερα» από τους ανθρώπους που τα χρησιμοποιούν, αλλά έχουν επίσης μειώσει σημαντικά την «κοινωνική εξυπνάδα». Για τα παιδιά της «πρώτης γενιάς χρηστών του διαδικτύου» η δύναμη να εμπλέκουν τους γονείς τους σε κάθε είδους ουσιαστική ή παιχνιδιάρικη αυθόρμητη επικοινωνία άρχισε να συρρικνώνεται καθώς ο χρόνος των γονιών τους μπροστά από την οθόνη αυξήθηκε. Στα παιδιά δόθηκαν αυστηροί κανόνες για το πότε και πού θα μπορούσαν να περιηγηθούν στον κόσμο του διαδικτύου, ωστόσο συχνά η διαθεσιμότητα του υπολογιστή στο σπίτι ήταν κατειλημμένη από τους γονείς οι οποίοι ήταν το ίδιο ξετρελαμένοι με τα παιδιά τους για τις δυνατότητες του διαδικτύου για σύνδεση με ανθρώπους από όλο τον κόσμο.

**Μήπως μεγαλώσαμε μια μοναχική γενιά;**

Ποιοι αισθάνονται μεγαλύτερη μοναξιά; Ενώ οι περισσότεροι από εμάς έχουμε αισθανθεί μοναξιά κάποια στιγμή στη ζωή μας - και μερικοί από εμάς περισσότερο από κάποιους άλλους – οι ερευνητές βρήκαν ότι οι νεαροί ενήλικες είναι πιο μοναχικοί από τους μεσήλικες και ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (Chald & Lawton, 2017). Οι νέοι που περνούν την [εφηβεία](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/efiviki-ilikia.html) τους με τα κινητά στο χέρι, όχι μόνο χάνουν μερικές από τις καθημερινές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις εξαιτίας της «απόσπασης της προσοχής τους λόγω του κινητού», αλλά μεγάλωσαν επίσης με γονείς οι οποίοι έσπρωχναν τα καροτσάκια και τις κούνιες κρατώντας τα κινητά τηλέφωνα στο ένα τους χέρι!

Τα βρέφη και τα νήπια που είχαν V-Tech παιχνίδια και ηλεκτρονικά στα χέρια τους πιθανότατα αντικατόπτριζαν την εμμονή των γονιών τους με την τεχνολογία. Αν τα παιδιά διασκέδαζαν με το πάτημα κουμπιών, αυτό άφηνε περισσότερο χρόνο στους φροντιστές τους για να πατάνε κουμπιά στις δικές τους συσκευές. Οι Reed, Hirsh-Pasek, και Golinkoff (2017) ανακάλυψαν ότι τα κινητά επηρέαζαν αρνητικά την επιτυχημένη μάθηση των παιδιών όταν κατά την διάρκεια της εκμάθησης με τους γονείς υπήρχε διακοπή από μία τηλεφωνική κλήση.

Αν και κανείς δεν συμφωνεί με την προσπάθεια οπισθοδρόμησης της θετικής δυναμικής της τεχνολογίας, ίσως πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή στις κοινωνικές ανάγκες του καθενός από τη νεότερη έως τη μεγαλύτερη ενήλικη ζωή. Μέρος των αιτιών που οι νέοι άνθρωποι σήμερα αισθάνονται μοναξιά - έστω και αν η τεχνολογία τους συνδέει 24/7 - είναι ότι ίσως είναι η πρώτη γενιά που έχουν «χάσει τους γονείς τους» ή άλλες σημαντικές ενήλικες φιγούρες λόγω της έλξης της τεχνολογίας.

Οι περισσότερες νέες μητέρες έμαθαν νωρίς ότι αν μιλούν για πολύ ώρα στο τηλέφωνο, τα μικρά παιδιά θα έχουν αρκετό χρόνο για να μπουν σε μπελάδες – καταναλώνοντας σνακ στα κρυφά, παρακολουθώντας τηλεοπτικές εκπομπές ακατάλληλες για την ηλικία τους, πειράζοντας τα αδέλφια τους, και ούτω καθεξής. Οι τηλεφωνικές κλήσεις δεν μπορούσαν να συνεχιστούν για ώρες, έτσι κι αλλιώς, γιατί και το πρόσωπο στην άλλη άκρη της γραμμής θα έπρεπε να κλείσει το τηλέφωνο.

Ωστόσο, το διαδικτυακό θέλγητρο της τεχνολογίας είναι πάρα πολύ μεγάλο για να αντισταθούν οι ενήλικοι. Chat rooms, φόρουμ συζητήσεων, σελίδες αγορών, online παιχνίδια, δικτυακοί τόποι κοινωνικής δικτύωσης, μπορούν να παρασύρουν τους χρήστες καταλαμβάνοντας πολλές ώρες από τη ζωή τους. Εάν ένα παιδί έχει ένα γονέα, ο οποίος τυγχάνει συχνά να «ελέγχει το κινητό του» ή να κάθεται στον υπολογιστή του, το παιδί μπορεί κάλλιστα να αισθάνεται μόνο του, ακόμη και όταν είναι στο ίδιο δωμάτιο μαζί του.

Η έλλειψη διαθεσιμότητας των γονέων και των ενηλίκων πιθανό να είναι μια σημαντική αιτία της μοναξιάς που βιώνουν οι νέοι ενήλικες και οι Millennials σήμερα. Πολλοί δεν βίωσαν το ίδιο επίπεδο διαπροσωπικού χρόνου με τους γονείς τους, όπως έκαναν οι προηγούμενες γενιές. Οι νεαροί ενήλικες έμαθαν να βασίζονται στην τεχνολογία για να κρατήσουν επαφή με τους φίλους τους όλο το εικοσιτετράωρο, αντί να μάθουνε πώς να επικοινωνούνε πραγματικά και να συνομιλούν πρόσωπο με πρόσωπο ή ακόμα και στο τηλέφωνο.

Ξεχάσαμε να γράφουμε γράμματα οδηγούμενοι σε σύντομα γραπτά μηνύματα, αλλά αφήσαμε επίσης πίσω μας το δούναι και λαβείν των προσωπικών συνδέσεων και την παρέα με φίλους. Ίσως θα έπρεπε να σκεφτούμε να καθιερώσουμε επίσης «όρια χρόνου στην οθόνη για τους γονείς» και όχι μόνο για τα παιδιά. Η πολιτιστική μας γνώση για το πώς να συμπεριφερόμαστε, να δεσμευόμαστε και να επικοινωνούμε με τους φίλους, την [οικογένεια](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/oikogeneia.html) και τους συναδέλφους φαίνεται να έχει καταρρεύσει μαζί με τις προσδοκίες για τον εαυτό μας, όχι μόνο για τους άλλους.

**Μπορούμε να κατηγορήσουμε το διαδίκτυο;**

Η επίδραση της τεχνολογίας στην ανθρώπινη αλληλεπίδραση είναι μέρος της επιδημίας της μοναξιάς, αλλά δεν μπορεί από μόνη της να κατηγορηθεί για την «απόμακρη, αλλά άμεση» φύση που παρέχουν οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Περνάμε χρόνο σκεπτόμενοι πώς να ανταποκριθούμε σε δημοσιεύσεις και τι να ανεβάσουμε στα κοινωνικά δίκτυα. Σκεφτόμαστε «με την ταχύτητα του φωτός», αλλά ξεχνάμε τις ευχάριστα απρόβλεπτες συναισθηματικές πτυχές των σχέσεων.

Είναι σαν ένα είδος αξιολόγησης φωτογραφιών υποψήφιων παρτενέρ που βασίζεται σε ένα περιορισμένο όγκο πληροφοριών. Βλέπουμε μια φωτογραφία προφίλ και αποφασίζουμε μέσα σε μια στιγμή αν θα θέλαμε να γνωρίσουμε αυτό το πρόσωπο καλύτερα. Διαβάζουμε μια εξαιρετικά στυλιζαρισμένη βιογραφία και κρίνουμε για το πως θα μπορούσε να είναι αυτό το πρόσωπο στην «πραγματική ζωή». Ωστόσο ξεχνάμε συχνά ότι υπάρχουν συναισθηματικοί και άγνωστοι λόγοι που μας κινούν το ενδιαφέρον στις σχέσεις, όπως όταν συναντούμε κάποιον που δεν έχουμε ξαναδεί ποτέ πριν ή όταν μοιραζόμαστε εμπειρίες στο σχολείο, σε πάρτι, στο τρένο, κλπ.

Τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης μπορεί να φανερώνουν τα συναισθήματά μας σε δισεκατομμύρια νέους ανθρώπους, αλλά μόνο μέσω της εμπειρίας της πραγματικής ζωής μπορούν οι φιλίες και οι σχέσεις να αναπτυχθούν ουσιαστικά με τρόπους που δεν μπορούν να προβλεφθούν από ένα αριστερό ή ένα δεξί κλικ.

*Πηγή:* [*psychologytoday.com*](https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201907/parents-drop-the-phone-when-interacting-your-kids)
*Απόδοση: Βασιλική Πέρκα*
*Επιμέλεια: PsychologyNow.gr*