



Ως συνέχεια του προηγούμενου άρθρου θα ήταν καλό να αναφερθούμε στο τι μπορεί να γίνει γενικότερα σε επίπεδο πρόληψης σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η πρόληψη αφορά τόσο την ενημέρωση των ενδιαφερόμενων ως προς τις παραμέτρους του φαινομένου όσο και τις δράσεις της οργανωμένης Πολιτείας.

Η Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο υλοποιεί πλήθος ενημερωτικών εκδηλώσεων ανά την Ελλάδα που απευθύνονται στο ευρύ κοινό ενώ έχει συμβάλλει στη σύνταξη οδηγού ασφαλούς πλοήγησης στο Διαδίκτυο.

Ο Έλληνας σταδιακά αγκαλιάζει το διαδίκτυο ως μέσο εργασίας, ενημέρωσης, επικοινωνίας και διασκέδασης. Η αρχική επιφυλακτικότητα όμως τείνει να γίνει άκριτη αποδοχή της δυναμικής του με μία τάση παρουσιάσεως του ως φορέα αλλαγής και βελτίωσης της κοινωνικής πραγματικότητας. Το διαδίκτυο μπορεί να είναι μόνο ένα μέσο, και ως τέτοιο έχει κρίσιμη σημασία το πώς το χρησιμοποιούμε. Το «σερφάρισμα» στο διαδίκτυο είναι πλέον μια φυσιολογική συμπεριφορά για τους εφήβους. Αλλά η χρήση του internet πολλές ή ελάχιστες ώρες, ενδεχομένως να σχετίζεται με την εκδήλωση κατάθλιψης, υποστηρίζουν Ελβετοί ερευνητές. Συγκριτικά με τους κανονικούς χρήστες, τα παιδιά που έκαναν κατάχρηση του internet, ήταν πιθανότερο να εμφανίσουν καταθλιπτική συμπτωματολογία. Το πώς η κατάχρηση του διαδικτύου σχετίζεται με τον υψηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης δεν είναι ξεκάθαρο. Αλλά εφόσον οι έφηβοι τυπικά χρησιμοποιούν το internet για να παίξουν-επικοινωνήσουν, οι επιστήμονες εικάζουν ότι η ενασχόληση αυτή προωθεί την κοινωνική απομόνωση.

Ξεχωριστή μελέτη που έγινε και πάλι στην Ελβετία, είχε ζητήσει από παιδιάτρους να υπολογίσουν τα ποσοστά των ψυχικών διαταραχών των νεαρών ασθενών τους. Στην μελέτη αυτή επίσης έγινε ανάλογη διαπίστωση. Πιο συγκεκριμένα, τα αγόρια που έκαναν κατάχρηση σε ποσοστό 18% ήταν υπέρβαρα, συγκριτικά με το 12% των κανονικών

χρηστών. Μεταξύ των κοριτσιών, το 59% αυτών που έκανε κατάχρηση υπέφερε από έλλειψη ύπνου, έναντι του 35% των κανονικών χρηστών. Το συμπέρασμα είναι ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου, μπορεί να είναι ένδειξη προβληματικής συμπεριφοράς του εφήβου, ενώ η χρήση έως και δύο ώρες καθημερινά αποτελεί μια τυπική εφηβική συμπεριφορά. Αξίζει να σημειωθεί ότι η μελέτη έγινε το 2002, πριν την «μόδα» του Facebook και του Twitter. Σήμερα εξάλλου οι έφηβοι περνούν περισσότερο χρόνο «δικτυωμένοι» και ο ορισμός του «φυσιολογικού» έχει διαφοροποιηθεί.