

Η εξάρτηση από κινητά, λαπ τοπ κτλ, επηρεάζει την εξέλιξη των παιδιών

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αυστραλοί επιστήμονες προειδοποιούν πως η υπερβολική χρήση έξυπνων κινητών, λαπ τοπ και ηλεκτρονικών υπολογιστών μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση και να επηρεάσει δυσμενώς την εξέλιξη των παιδιών. Σύμφωνα με τους γιατρούς, τα άτομα που αφιερώνουν πολύ χρόνο μπροστά σε μια οθόνη έχουν προβλήματα με την καθημερινή λειτουργικότητά τους, την κοινωνική τους ζωή, στη σχολική εργασία ή στην εργασιακή τους απασχόληση. Παράλληλα, όπως λένε, η “εξάρτηση από την οθόνη” σκοτώνει και την δημιουργικότητα. Ο μουσικός της τζαζ Σιντζ Κλαρκ το επιβεβαιώνει λέγοντας πως η εξάρτησή του από την οθόνη σκότωσε το πάθος του για την μουσική. “Μου πήρε καιρό για να το καταλάβω ότι η οθόνη του κινητού μου ή κάποιας ταμπλέτας έλεγχε την ζωή μου. Με αποξένωσε ακόμα και από την οικογένειά μου. Ξυπνούσα ακόμα και τη νύχτα για να ελέγξω το κινητό μου. Τώρα κάνω θεραπεία” λέει ο Κλαρκ και προσθέτει ότι αισθάνεται καλύτερα. Η ψυχολόγος Τζόσλιν Μπριούερ λέει ότι μια πιθανή αιτία της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι η δυνατότητα αλλαγής της διάθεσης που μπορεί να έχουν οι συμπεριφορές που σχετίζονται με τις εξαρτήσεις σε διαδικασίες. Όπως το άτομο που έχει αγοραστική εξάρτηση μπορεί να νιώθει μια διέγερση ή μια ευχάριστη αλλαγή στη διάθεσή του από τις ενέργειες που σχετίζονται με ένα καταναλωτικό ξεφάντωμα το άτομο που έχει εξάρτηση από το διαδίκτυο μπορεί να νιώθει μια παρόμοια διέγερση από την εκκίνηση του υπολογιστή του και την περιήγηση στις αγαπημένες του ιστοσελίδες. Με άλλα λόγια, ίσως γίνονται κάποιες αλλαγές στις χημικές ουσίες του σώματος όταν κάποιος επιδίδεται σε μια εθιστική συμπεριφορά. Η χρήση του Διαδικτύου μπορεί επίσης να ενισχύεται από τις

ευχάριστες σκέψεις και συναισθήματα που εμφανίζονται όσο το άτομο κάνει χρήση του Διαδικτύου”. Η εκπαιδευτικός Κέϊτ Χάφιλντετ λέει πως οι νέοι θα πρέπει να αποκτήσουν μια ισορροπία μεταξύ πραγματικής ζωής και ψηφιακής τεχνολογίας. “Συνήθως ο βασικός στόχος της θεραπείας είναι η χρήση του Διαδικτύου με μέτρο, με ανάλογο τρόπο όπως οι άνθρωποι που έχουν διαταραχές διατροφής πρέπει να αποκτήσουν μια υγιή σχέση με το φαγητό”, λέει.

Πηγή: onlycy.com