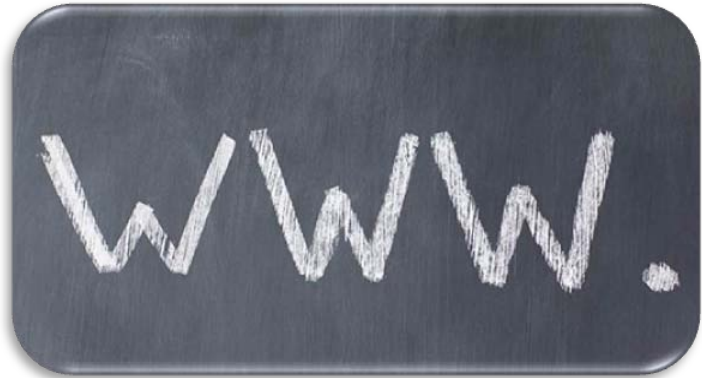




Σεμινάριο με θέμα: Πότε η εξάρτηση από το διαδίκτυο γίνεται εθισμός;

Τύποι συμπεριφορών

Ο πρώτος τύπος αφορά στην **υπερβολική χρήση ιστοσελίδων που απευθύνονται σε ενήλικους** για διαδικτυακό σεξ (cybersex) και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό (cyber porn). Ο δεύτερος τύπος αφορά στις **διαδικτυακές σχέσεις**. Υπερβολική, δηλαδή, ενασχόληση σε διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και τα δωμάτια συνομιλίας - γνωστά ως chat rooms - ή άλλων υπηρεσιών άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων όπως το MSN.



Ο τρίτος τύπος αφορά στην **υπερβολική ενασχόληση με τον τζόγο και τις διαδικτυακές αγορές**.

Στον τέταρτο τύπο περιλαμβάνεται η **υπερβολική περιήγηση**, δηλαδή συνεχόμενο και διαρκές «σερφάρισμα» στο διαδίκτυο και αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων.

Τέλος, ο πέμπτος τύπος αφορά στην **υπερβολική ενασχόληση με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές**, εμμονή δηλαδή, με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, που όπως φαίνεται στη χώρα μας μαζί με τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τους πρωταρχικούς παράγοντες, που οδηγούν σε διαδικτυακές συμπεριφορές εξάρτησης.

Σημάδια – συμπτώματα

Η υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει αρχικά τη συναισθηματική και την κοινωνική ζωή του ατόμου. Για παράδειγμα, μπορεί να παρατηρηθεί:

- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα ή ανεπιτυχείς προσπάθειες, να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό, που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης δραστηριότητας online.
- Χρήση του διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να ικανοποιηθεί.
- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών και μείωση των σχολικών επιδόσεων.
- Συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα όταν δεν είναι online, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
- Επανάπαυση του ατόμου ή αδιαφορία σχετικά με τις δραστηριότητες και τις ευθύνες που του αναλογούν, αφήνοντάς τα στην οικογένεια και τους φίλους.
- Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας, όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο διαδίκτυο.
- Χρήση του διαδικτύου σαν τρόπος για να ξεφύγει από τα προβλήματα ή να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.



Μπορούν όμως να παρατηρηθούν και διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως:

- Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Ξηροφθαλμία.
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.
- Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- Διατροφικές ατασθαλίες, όπως για παράδειγμα η παράλειψη γευμάτων.
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου τη νύχτα.

Τα κριτήρια του εθισμού. Τι σημαίνει, όμως, εθισμός στο Internet και πώς αυτός ορίζεται;

Για να κριθεί ένα άτομο εθισμένο στο διαδίκτυο, πάσχον δηλαδή από μια ψυχική διαταραχή, πρέπει να πληροί ορισμένα επιστημονικά κριτήρια.

Σ' αυτά περιλαμβάνονται, σύμφωνα με τον κ. Σιώμο, εκτός από την πολύωρη ημερήσια ενασχόληση με το διαδίκτυο τα ακόλουθα: (ΒΗΜΑ 2008)

Εξιδανίκευση του μέσου. Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το διαδίκτυο το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.

Τροποποίηση της διάθεσης. Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.

Ανοχή. Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή, ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.

Σύγκρουση. Ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.

Ενασχόληση αρχικώς με ηπιότερες και όχι τόσο εθιστικές λειτουργίες του διαδικτύου, όπως είναι η αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων και σταδιακή μετάβαση σε πιο διαδραστικές διαδικτυακές λειτουργίες, όπως τα δωμάτια συνομιλιών (chat room), οι ομάδες ειδήσεων ή ακόμη και τα αποκαλούμενα κοινωνικά παιχνίδια όπως το «Second Life», στο οποίο κάθε χρήστης φτιάχνει μια νέα «εικονική» διαδικτυακή ζωή με όλες τις εκφάνσεις της (αξίζει να σημειωθεί ότι έχει ήδη προκληθεί θόρυβος σχετικά με τέτοιου είδους παιχνίδια, καθώς σε κάποιες περιπτώσεις η «εικονική» ζωή του χρήστη παρενέβαινε στη φυσιολογική ζωή του).

Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο

Υπάρχουν πολλοί τύποι εθισμού, που μπορεί να μην είναι μόνο επιβλαβείς για τη φυσική κατάσταση του ατόμου, αλλά μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στη συμπεριφορά του. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνική ζωή του ατόμου και τη φυσιολογική του λειτουργία. Μερικοί τύποι εθισμού στο διαδίκτυο είναι οι παρακάτω:

Net Gaming: Αφιέρωση πολύτιμου χρόνου σε κάθε είδους παιχνίδι στο διαδίκτυο, σε e-καζίνο, ηλεκτρονικό shopping, κάθε λογής δημοπρασίες και αγοραπωλησίες μετοχών.

Cyber-Relational Addiction: Συνεχής σύναψη φιλικών και άλλων σχέσεων μέσω των διαφόρων chat rooms.

Information Overload: Τύπος καταναγκασμού που προκύπτει ακριβώς από τον πλούτο και την εξαιρετική ποικιλία πληροφόρησης, που διατίθεται στο διαδίκτυο. Ο χρήστης καταναλώνει υπερβολικό χρόνο στην αναζήτηση, συλλογή και οργάνωση της πληροφορίας. (Dannon PN & Lancu I. 2007)

Συμβουλές για γονείς/ενήλικες

Οριοθετούμε από την αρχή τις ώρες, που τα παιδιά μπορούν να είναι στο Διαδίκτυο, εξηγώντας πάντα τους λόγους που γίνεται αυτό, και ορίζουμε από την αρχή τις συνέπειες που θα υπάρξουν, αν τα παιδιά παραβούν τους κανόνες αυτούς.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



- Ο σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αναπτύξουν τα ίδια τον απαραίτητο αυτό-έλεγχο και αυτοπειθαρχία αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου. Ο χρόνος που μένουν τα παιδιά μας στον υπολογιστή και το διαδίκτυο δεν πρέπει να τους στερεί ούτε ένα λεπτό από την οικογένειά τους, το παιχνίδι τους, τα χόμπι τους, τους φίλους τους, το διάβασμά τους και τον ύπνο τους.
- Είναι σημαντικό να μη χρησιμοποιούμε την πρόσβαση στο διαδίκτυο σαν ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή να απαγορεύουμε την πρόσβαση στον υπολογιστή σαν τιμωρία.
- Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά μπορεί να προσποούνται πως είναι κάποιιοι άλλοι, όταν βρίσκονται στο διαδίκτυο. Συνεπώς, εάν δεν είναι ευτυχισμένα στον πραγματικό κόσμο, μπορεί να θέλουν να ξοδεύουν συνεχώς περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο.
- Ας εξερευνήσουμε τις δικές μας διαδικτυακές συνήθειες, καθώς ως γονείς ή εκπαιδευτικοί αποτελούμε τα πιο σημαντικά πρότυπα προς μίμηση.
- Καλό είναι να έχουμε τους υπολογιστές που έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο μακριά από τα υπνοδωμάτια των παιδιών και σε κοινόχρηστους χώρους, ώστε να μπορούμε να επιβλέψουμε τις ώρες που δαπανούν.
- Ας θυμόμαστε ότι ο προτεινόμενος καθημερινό χρόνος μπροστά στην οθόνη (υπολογιστή, τηλεόρασης κ.λπ.) δε θα πρέπει να ξεπερνάει τις 2 ώρες.
- Ας αφιερώσουμε χρόνο στα παιδιά μας. Το Διαδίκτυο και ο υπολογιστής δεν μπορεί και δεν πρέπει να υποκαταστήσει τη δική μας παρουσία.
- Καλό είναι να εγκαταστήσουμε φίλτρα γονικού ελέγχου σε όλες τις συσκευές που συνδέονται στο διαδίκτυο. Τα φίλτρα δεν αφορούν μόνο στο μπλοκάρισμα ή στο κλείδωμα ακατάλληλου υλικού, αλλά αποτελούν και ένα εργαλείο, που μπορεί να βοηθήσει στη θέσπιση συγκεκριμένων ορίων, καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται και μεγαλώνουν. Ας έχουμε υπόψη ότι από μόνα τους τα φίλτρα δεν είναι η λύση ή η απάντηση για την ασφάλεια των παιδιών, αλλά αποτελούν ένα καλό ξεκίνημα.
- Ας ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ασχολούνται με νέες δραστηριότητες και χόμπι, που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή και ας ενθαρρύνουμε τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Η έκθεση των παιδιών σε ποικίλα ερεθίσματα και η συμμετοχή τους σε καλλιτεχνικές, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες είναι ένας πολύ καλός τρόπος, που θα τα βοηθήσει να υιοθετήσουν έναν ισορροπημένο και δημιουργικό τρόπο ζωής.
- Παρόλα αυτά, αν τα συμπτώματα επιμένουν, θα ήταν καλό να ζητήσουμε άμεσα βοήθεια από κάποιον ειδικό.

Συμβουλές για παιδιά/εφήβους

Ενώ το Διαδίκτυο και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής μπορούν να αποτελούν απεριόριστες πηγές διασκέδασης, επικοινωνίας και χαράς, είναι πολύ σημαντικό να ενημερωνόμαστε και να γνωρίζουμε για την ύπαρξη του «εθισμού», ώστε:

- Να βάλουμε τα απαραίτητα **ΟΡΙΑ** και να απολαμβάνουμε τα θετικά της τεχνολογίας, χωρίς αρνητικές συνέπειες.
- Να αναζητήσουμε βοήθεια, εάν χρειαστεί.
- Να ενημερώσουμε τους φίλους μας εάν **ΔΕΝ** βάζουν όρια ή χρειάζονται βοήθεια.
- Να μην παραμελούμε τις δραστηριότητές μας, τον ύπνο μας, τους φίλους μας και την οικογένειά μας χάρη του Διαδικτύου.

Ας έχουμε υπόψη μας ότι:

- Εάν το πρόβλημα αναγνωριστεί σε αρχικό στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπισθεί.
- Όταν παίζουμε ηλεκτρονικά παιχνίδια μετά την επιστροφή μας από το σχολείο, η απόδοσή μας στις άλλες δραστηριότητες (διάβασμα, αθλητισμός κλπ) είναι σαφώς περιορισμένη.



Θεραπεία

Η πλήρης αποφυγή του διαδικτύου είναι μάλλον μη ρεαλιστική προσδοκία δεδομένου ότι οι υπολογιστές και το διαδίκτυο είναι πλέον αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής ζωής στη σημερινή εποχή. 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. Επιπλέον, χρειάζεται να διερευνηθούν και άλλα ψυχοκοινωνικά ζητήματα, που μπορεί να κρύβονται πίσω από την εξάρτηση π.χ. κοινωνική φοβία, διαταραχές της διάθεσης, προβλήματα στο γάμο ή ευρύτερα οικογενειακά προβλήματα, επαγγελματική εξάντληση, σεξουαλική κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία κ.ο.κ.

Πολλές από τις διαδικασίες, που έχουν χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της εξάρτησης από το διαδίκτυο, έχουν σχεδιαστεί σύμφωνα με τα προγράμματα θεραπείας άλλων εξαρτήσεων. Για παράδειγμα, οι ομάδες υποστήριξης που βασίζονται στα 12 βήματα, εφαρμόζονται σ' ένα ευρύ φάσμα εξαρτήσεων (ναρκωτικά, αλκοόλ, υπερφαγία κ.ο.κ.) και βοηθούν το άτομο να βρει επαρκή στήριξη και προστασία που χρειάζεται για την απεξάρτηση.

Αν υπάρχει και βιολογική διάσταση στην εξάρτηση, τότε τα αντικαταθλιπτικά ή τα αγχολυτικά φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν. Η ψυχοθεραπεία θα βοηθήσει το άτομο να αναγνωρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα, που πυροδοτούν τη ενασχόλησή του με το διαδίκτυο και να αναπτύξει τις κοινωνικές και τις επικοινωνιακές του δεξιότητες. Συνήθως αυτοί που έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο, αντιμετωπίζουν διαπροσωπικές δυσκολίες. Για παράδειγμα, είναι εσωστρεφείς ή δεν έχουν επαρκή κοινωνική υποστήριξη και γι' αυτό το λόγο στρέφονται σε «εικονικές» σχέσεις, σαν υποκατάστατο για την έλλειψη πραγματικών κοινωνικών σχέσεων. Σ' άλλες περιπτώσεις, λόγω της εξάρτησής τους έχουν χάσει σημαντικές προσωπικές σχέσεις π.χ. ένα σύντροφο, ένα γονιό ή έναν κοντινό φίλο.

Η θεραπεία θα βοηθήσει επίσης το άτομο να οργανώνει και να ρυθμίζει το χρόνο, που αφιερώνει στο διαδίκτυο και να αναπτύξει εναλλακτικές δραστηριότητες, που θα τον αποσπούν από τον υπολογιστή, για παράδειγμα χόμπι, γυμναστική, δραστηριότητες με την οικογένεια και με φίλους.

Η υποτροπή σε μια εθιστική συμπεριφορά είναι συνηθισμένη, οπότε μέρος της θεραπείας είναι και η προετοιμασία για ένα τέτοιο ενδεχόμενο. Είναι σημαντικό για το άτομο να εντοπίσει τις καταστάσεις, που μπορεί να πυροδοτήσουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και να αναπτύξει τρόπους αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων.

Επίσης η αλλαγή περιβάλλοντος θα συνεισφέρει στην αλλαγή των συσχετισμών που έχει κάνει το άτομο με τη χρήση του διαδικτύου.

Η θεραπεία ζεύγους και η οικογενειακή θεραπεία θα βοηθήσει, αν ο χρήστης καταφεύγει στο διαδίκτυο για να ξεφύγει από προβλήματα που έχει με το σύντροφο και με την οικογένειά του ή αν η εξάρτησή του έχει διαταράξει τη συζυγική και οικογενειακή του ζωή.

Τα δώδεκα βήματα στα οποία βασίζονται τα προγράμματα απεξάρτησης είναι:

1. Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι στο αλκοόλ (στα ναρκωτικά, στο φαγητό κ.ο.κ.) και ότι δεν ελέγχουμε πια τη ζωή μας.
2. Καταλήξαμε στο να πιστέψουμε ότι μία δύναμη μεγαλύτερη από μας μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.
3. Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη ζωή μας και τη θέλησή μας στη φροντίδα του Θεού, *όπως εμείς τον αντιλαμβανόμαστε.*
4. Κάναμε μία άφοβη και διερευνητική απογραφή του εαυτού μας.
5. Παραδεχτήκαμε ενώπιον του Θεού, του εαυτού μας και ενός άλλου ανθρώπου την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Είμαστε απολύτως έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να εξαλείψει όλα τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
7. Ταπεινά Τον παρακαλέσαμε να μας απαλλάξει από αυτά τα ελαττώματα.



**ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)**

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

8. Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων, που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να επανορθώσουμε τα λάθη μας.
9. Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε όσους ανθρώπους ήταν δυνατό, εκτός από τις περιπτώσεις που αυτό θα έκανε ζημιά σ' αυτούς ή σε άλλους.
10. Συνεχίζουμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή και όταν σφάλλουμε το παραδεχόμαστε αμέσως.
11. Ζητήσαμε μέσω της προσευχής και του διαλογισμού να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό, *όπως εμείς τον αντιλαμβανόμαστε*, προσευχόμενοι μόνο να μας γνωρίσει τη θέλησή Του για μας και να μας δώσει τη δύναμη να εκπληρώσουμε το θέλημά Του.
12. Έχοντας μία πνευματική αφύπνιση -ως αποτέλεσμα αυτών των βημάτων- προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα και σε άλλους και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες τις υποθέσεις της ζωής μας.

Τεχνάσματα που βοηθούν τον χρήστη στην προσπάθεια ελέγχου

- Αναδιοργάνωση της ημέρας του
- Εξωτερικοί διακόπτες- ρυθμιστές χρήσης όπως ξυπνητήρι
- Μικρά βήματα με εφικτούς στόχους
- Αποχή από διαδικτυακές εφαρμογές, που είναι πιο επικίνδυνες για ανάπτυξη εθισμού
- Εμπλοκή του σε άλλες ευχάριστες δραστηριότητες

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

1. Dannon PN & Iancu I. (2007), [Internet addiction] Harefuah. 146(7):549-53.
2. Βήμα, Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή, Κυριακή 30 Νοεμβρίου 2008
3. Θεοδώρου Σ. (2009), Επιπτώσεις της κατάχρησης τοιαδικτύου στην προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Μια θεωρητική και εμπειρική διερεύνηση. Διπλωματική εργασία στο Πανεπιστήμιο Μακεδονία, Θεσσαλονίκη.
4. Παρασκευόπουλος, Ι., (1993). Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας, τόμ. Β', Αθήνα.
5. http://portal.kathimerini.gr/4Dcgl/4dcgl/_w_articles_kathciv_21_21/01/2008_219134, Εθισμός στο Διαδίκτυο, μια νέα μορφή εξάρτησης

ΒΡΕΙΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ

ΣΥΝΔΕΣΜΟ: <http://www.psychargos.gov.gr/Default.aspx?id=1634&nt=217&lang=1>

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Μονάδα εφηβικής υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παίδων "Π & Α ΚΥΡΙΑΚΟΥ"

Τηλ.: 210-7710824, 10π.μ - 2μ.μ.

Δέχεται παιδιά και έφηβους μέχρι 18 ετών.

Τμήμα Θεραπείας και Αντιμετώπισης Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου για Ενήλικες, Μονάδα απεξάρτησης "18 Άνω", του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής.

9.00π.μ - 8.00μμ

Βουρνάζου 37, Αμπελόκηποι.

Τηλ.: 210-6448003, 210-6448980

email: net18ano@gmail.com

Δέχεται ενήλικες, όριο ηλικίας αποδοχής τα 18 έτη

ΚΕΘΕΑ ΠΛΕΥΣΗ: Τμήμα Συμβουλευτικής για εφήβους και νεαρούς ενήλικες για την προβληματική χρήση του διαδικτύου

Μαγνησίας 25, Αθήνα

Τηλ.: 210-8218883

9.00πμ-5μμ

www.kethea-plefsi.gr

email: info@kethea-plefsi.gr

Δέχεται εφήβους και αναδυόμενους ενήλικες, όχι μεγαλύτερους των 24 ετών

ΚΕΘΕΑ ΕΞΑΝΤΑΣ: Υπηρεσίες για την αντιμετώπιση του εθισμού ή της υπερβολικής ενασχόλησης με το Διαδίκτυο και τα video games

Ευπλοίας 32, 185 37 Πειραιάς Αττική

Τηλ: 210-4227940, 210-4227950, 210-4227960, 210-4227970

Fax: 2104227948

www.kethea-exantas.gr

email: info@kethea-exantas.gr

Γραμμή βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΞΩ (χωρίς χρέωση): 800 11 800 15

Δευτέρα – Παρασκευή 09:00 – 15:00

Δομές στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση του Εθισμού στο Διαδίκτυο [Μονάδα απεξάρτησης 18 Άνω - Τμήμα Παθολογικής Χρήσης Διαδικτύου, Βουρνάζου 37-Αμπελόκηποι](#)

- [Μονάδα Εφηβικής Υγείας \(Μ.Ε.Υ.\) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Παράρτημα του Νοσοκομείου Παίδων «Π & Α. Κυριακού», Μεσογείων 24, 6ος όροφος \(«Πτέρυγα Ελένης Δαλακούρα»\).](#)

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr