



# Ο αντίκτυπος της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου

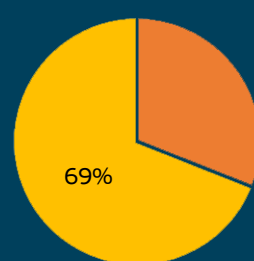
## Βρίσκοντας την ισορροπία στην ψηφιακή εποχή

Στον σημερινό κόσμο που είναι υπερσυνδεδεμένος, το διαδίκτυο έχει γίνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μας. Ενώ προσφέρει αμέτρητα οφέλη, η υπερβολική διαδικτυακή χρήση μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες στην ευημερία μας. Αυτό το infographic διερευνά τις επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης στο διαδίκτυο και υπογραμμίζει τη σημασία της εύρεσης μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ του ψηφιακού και του πραγματικού κόσμου.

### Η αυξανόμενη χρήση

Η ευκολία και η ψυχαγωγική αξία του διαδικτύου συμβάλλουν στον εθιστικό χαρακτήρα του, οδηγώντας σε υπερβολική χρήση. Σύμφωνα με την Έρευνα του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου, 69% των παιδιών χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε καθημερινή βάση και το 34% νιώθει ότι παραμελεί τις δραστηριότητές του για χάρη του διαδικτύου.

Καθημερινή Χρήση Διαδικτύου



Το 71% των παιδιών παρακολουθεί video στο YouTube μέχρι 2 ώρες την ημέρα, 3-4 ώρες την ημέρα το 14% και περισσότερες από 4 ώρες την ημέρα το 10%.



Με τα κοινωνικά δίκτυα μέχρι 2 ώρες την ημέρα ασχολείται το 63% των παιδιών. 3-4 ώρες το 13% και περισσότερες από 4 ώρες το 9%.



Με τα διαδικτυακά παιχνίδια μέχρι 2 ώρες σε καθημερινή βάση ασχολείται το 57%. 3-4 ώρες την ημέρα το 9% και περισσότερες από 4 ώρες το 7%.

### Επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία



#### Φυσική υγεία:

- ⇒ Το παρατεταμένο κάθισμα και η καθιστική συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσουν σε διάφορα προβλήματα υγείας, όπως παχυσαρκία, καρδιαγγειακά προβλήματα και μυοσκελετικές διαταραχές.
- ⇒ Η καταπόνηση των ματιών και το σύνδρομο του ψηφιακού οφθαλμού είναι κοινά μεταξύ των υπερβολικών χρηστών του Διαδικτύου.
- ⇒ Οι διαταραχές ύπνου και οι ακανόνιστες συνήθειες ύπνου συνδέονται με τον υπερβολικό χρόνο οθόνης.



#### Ψυχική υγεία:

- ⇒ Αυξημένος κίνδυνος άγχους, κατάθλιψης και στρες λόγω της συνεχούς έκθεσης σε διαδικτυακή σύγκριση, διαδικτυακό εκφοβισμό και αρνητικό περιεχόμενο.
- ⇒ Μειωμένο εύρος προσοχής και δυσκολίες εστίασης σε εργασίες, που οδηγεί σε μειωμένη παραγωγικότητα.
- ⇒ Η κοινωνική απομόνωση και οι μειωμένες αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο μπορούν να συμβάλουν σε συναισθήματα μοναξιάς και αποσύνδεσης.

### Επιτυγχάνοντας μια υγιή ισορροπία

#### Ορίστε όρια:

- ⇒ Καθορίστε ειδικές περιόδους χρόνου εκτός σύνδεσης για να ασχοληθείτε με άλλες δραστηριότητες.
- ⇒ Δημιουργήστε ζώνες χωρίς συσκευές στο σπίτι σας, όπως το υπνοδωμάτιο ή η τραπεζαρία.

#### Εξασκηθείτε στην ψηφιακή αποτοξίνωση:

- ⇒ Κάντε τακτικά διαλείμματα από τις οθόνες, όπως σαββατοκύριακα ψηφιακής αποτοξίνωσης.
- ⇒ Χρησιμοποιήστε εφαρμογές και προγράμματα αποκλεισμού ιστότοπων για να περιορίσετε τον χρόνο που αφιερώνεται σε συγκεκριμένες πλατφόρμες ή να ορίσετε υπενθυμίσεις για να διατηρήσετε μια υγιή διαδικτυακή ρουτίνα.

#### Δώστε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα:

- ⇒ Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που προάγουν την αυτοφροντίδα και την ευεξία, όπως ο διαλογισμός, οι ασκήσεις επίγνωσης ή τα κόμμι.

