

# Άλλες μορφές εξαρτήσεων.

*Δρ Μαρία Βουλγαρίδου  
Κοινωνική λειτουργός-Παιδαγωγός  
Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια*

# Εθισμός στο Διαδίκτυο



# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Με τον όρο «εθισμός στο Διαδίκτυο» (internet addiction) εννοείται η χρήση του Διαδικτύου, η οποία ευθύνεται για τη δημιουργία δυσλειτουργίας/ών στην καθημερινή ζωή του ατόμου.
- Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει ομοιότητες με παρόμοιες εξαρτητικές δραστηριότητες, όπως η χαρτοπαιξία ή ο εθισμός στα στοιχήματα.

# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Η έκταση του προβλήματος δεν είναι εύκολο να αξιολογηθεί, δεδομένου ότι η καθημερινή χρήση του διαδικτύου συχνά απαντά σε μια κοινωνική, επαγγελματική και χρηστική αναγκαιότητα.



# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Ουσιαστικά δηλαδή υπάρχει σύγχυση ορίων ανάμεσα στην εξάρτηση και τον σύγχρονο τρόπο ζωής.
- Είναι αντιληπτό ότι ένα άτομο που κάνει καθημερινά και για πολλές ώρες χρήση διαδικτύου εξαιτίας επαγγελματικών αναγκών, χωρίς να εμπλέκει και άλλες κοινωνικές – ψυχαγωγικές δραστηριότητες, δεν είναι εξαρτημένο στο διαδίκτυο.

# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Ο Young ήδη από το 1996, εισήγαγε τον όρο «εθιστική χρήση», αναφερόμενος στα άτομα με εξάρτηση στο Διαδίκτυο.
- Παρατήρησε επίσης ότι τα περισσότερα άτομα ήταν νεαροί άνδρες, με ελλιπή κοινωνικοποίηση και χαμηλή αυτοεκτίμηση (Young, 1996).



# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Έξαρση του φαινομένου παρατηρείται από το 2000 και έπειτα, οπότε και περιγράφεται ο εθισμός στο διαδίκτυο ως αναγνωρισμένη και διακριτή ψυχοσυναισθηματική διαταραχή. (Kuss, Griffiths, & Binder, 2013).
- Τέλος, η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (APA), το 2012, συμπεριέλαβε τη «διαταραχή χρήσης του Διαδικτύου» στην πέμπτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM-V) (APA, 2012).

# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Ο Π.Ο.Υ από το 2014 έχει σχεδιάσει και υλοποιήσει ενημερωτικές δράσεις αναφορικά με τις επιπτώσεις στη δημόσια υγεία από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, μέσω των ηλεκτρονικών υπολογιστών αλλά των smartphones. (W.H.O., 2018).



# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Ο εθισμός σχετίζεται ιδιαίτερα με συγκεκριμένες δραστηριότητες στο Διαδίκτυο.
- Τα βιντεοπαιχνίδια (*gaming*) αξιολογούνται ως ιδιαίτερα εθιστική δραστηριότητα, οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης όπως: *online chatting, Facebook, Messenger, Instagram* όπως επίσης και ο εθισμός σε *online αγορές* (Kuss, Griffiths, & Binder, 2013).



# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Το ΕΚΑΔ επισημαίνει επίσης ως εθιστικά τα τυχερά παιχνίδια σε ηλεκτρονικό περιβάλλον και ιδιαιτέρως τις σελίδες με πορνογραφικό υλικό και διαδικτυακό σεξ (ΕΚΑΔ, 2017).



# Εθισμός στο Διαδίκτυο

- Ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας έχουν συνδεθεί με τον εθισμό στο Διαδίκτυο, όπως:
- Ο χαμηλός βαθμός εξωστρέφειας, ευχαρίστησης και συναισθηματικής σταθερότητας (van der Aa, et al., 2009, Tsai, et al., 2009).
- Ιδιαίτερα ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια, έχει συνδεθεί με διάφορες νευρώσεις, επιθετικότητα και εχθρικά συναισθήματα, εσωστρέφεια, συστολή, και έλλειψη ευχαρίστησης. (Kuss, Griffiths, & Binder, 2013).

# Εθισμός στο Διαδίκτυο

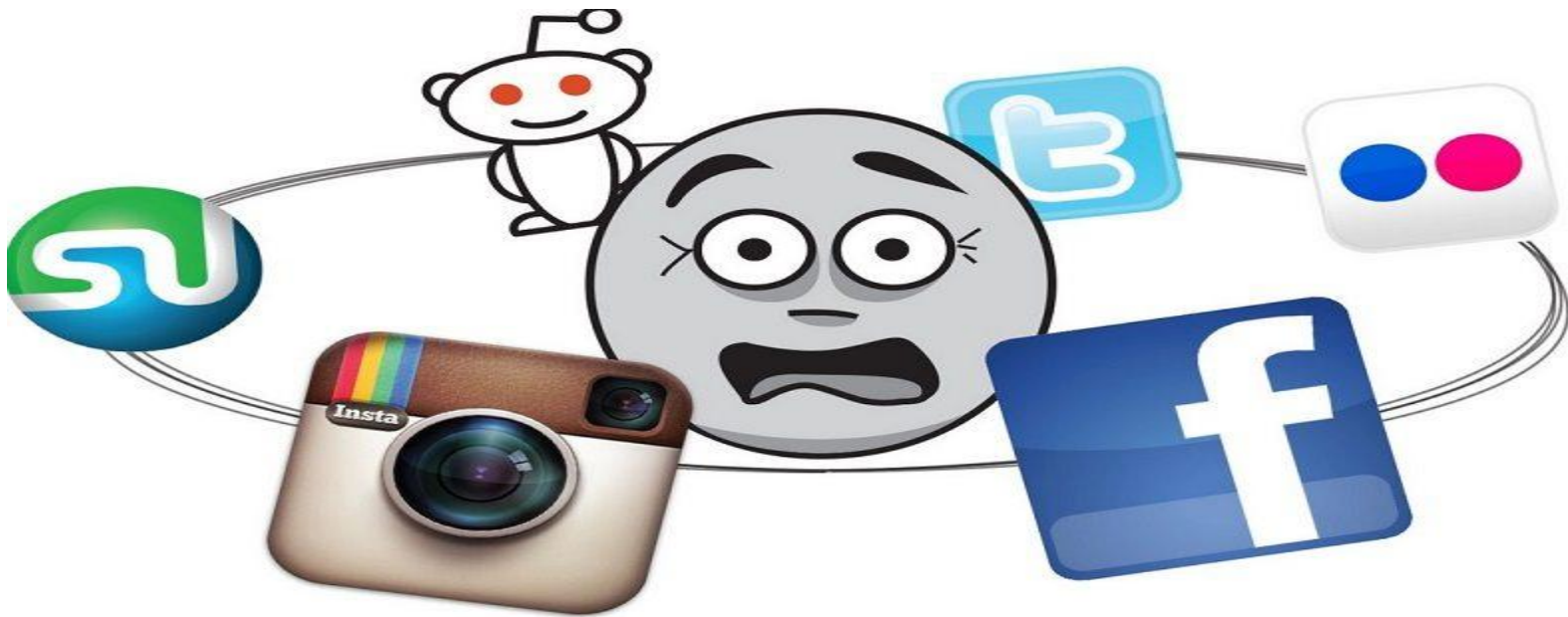
- Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι:
- Ο εθισμός στο Διαδίκτυο αναγνωρίζεται ως ψυχική νόσος, με συγκεκριμένη συμπτωματολογία.
- Αφορά κυρίως, αλλά όχι αποκλειστικά, εφήβους, και νεαρούς/ρές ενήλικες.
- Συσχετίζεται άμεσα με συγκεκριμένες διαδικτυακές δραστηριότητες.
- Συναρτάται με χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου, με υπάρχουσα ψυχοπαθολογία και χαμηλό επίπεδο οικογενειακής και ψυχοκοινωνικής στήριξης.

# Συνέπειες του εθισμού στο Διαδίκτυο

- Ο εθισμός στο διαδίκτυο και η εξαρτητική συμπεριφορά που συνεπάγεται προκαλεί σημαντικές δυσλειτουργίες κι εκπτώσεις στην καθημερινότητα των ατόμων.
- Οι δυσλειτουργίες αυτές εντοπίζονται στην κοινωνική ζωή του ατόμου, στην συναισθηματική και ψυχοκοινωνική ωρίμανση, στην έκπτωση των επιδόσεών του στο σχολικό ή στο επαγγελματικό περιβάλλον. (Ni, Yan, Chen, & Liu, 2009) .

# Συνέπειες του εθισμού στο Διαδίκτυο

- Το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (ΕΚΑΔ), περιγράφει ως συμπτώματα από εθιστική χρήση του διαδικτύου τα εξής:



# Συνέπειες του εθισμού στο Διαδίκτυο

- 1. Σωματικά συμπτώματα: σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, ξηροφθαλμία, ημικρανία πονοκέφαλοι, μυοσκελετικά προβλήματα (πόννοι και δυσκαμψίες σε αυχένα, ώμους, πλάτη, μέση), διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου (υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου τη νύχτα).



# Συνέπειες του εθισμού στο Διαδίκτυο

- 2. Συνοσηρότητα με άλλες ψυχικές διαταραχές (κατάθλιψη, άγχος, ΔΕΠΥ, υπερκινητικότητα, κοινωνική φοβία, χρήση ουσιών) (ΕΚΑΔ, 2017).
- 3. Ιδιαίτερα για παιδιά και εφήβους: σχολική αποτυχία, διαταραχές ύπνου, κοινωνική απομόνωση, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυτοκτονική συμπεριφορά, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, διαταραγμένες οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις, χαμηλή ποιότητα ζωής, αδυναμία συγκέντρωσης της προσοχής σε άλλες δραστηριότητες, ανυπομονησία, εκνευρισμός

# Συνέπειες του εθισμού στο Διαδίκτυο

- 4. Ψυχοκοινωνικά συμπτώματα: Επιπτώσεις στην συναισθηματική και κοινωνική ζωή (αδυναμία παύσης/μείωσης του χρόνου απασχόλησης, συνεχώς αυξανόμενος χρόνος χρήσης, παραμέληση/ απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους, απώλειας σημαντικών σχέσεων, μείωση της απόδοσης στην εργασία, συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση/ επιθετικότητα όταν δεν είναι online ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση, αίσθηση ευεξίας όταν βρίσκεται στον υπολογιστή, αισθήματα ενοχής και απόκρυψη του πραγματικού χρόνου απασχόλησης.

# Κοινωνική διασπορά του εθισμού στο διαδίκτυο

- Σύμφωνα με σχετικές έρευνες, ως ομάδες υψηλού κινδύνου εμφάνισης εθισμού στο διαδίκτυο εμφανίζονται οι έφηβοι και οι νεαροί, υψηλότερης μόρφωσης, ενήλικες (φοιτητές/τριες).



# Κοινωνική διασπορά του εθισμού στο διαδίκτυο

- Οι κυριότεροι λόγοι είναι:
- Έχουν υψηλό ψηφιακό αλφαριθμητισμό
- Έχουν ελεύθερη και δωρεάν πρόσβαση στον Ιστό
- Έχουν ευέλικτα ωράρια/προγράμματα υποχρεώσεων
- Είναι ελεύθεροι/ες από τον γονικό έλεγχο και οι ηλεκτρονικές τους δραστηριότητες δεν ελέγχονται
- Οι πανεπιστημιακοί φορείς απαιτούν και αναμένουν χρήση της τεχνολογίας
- Η δόμηση των πανεπιστημιακών προγραμμάτων δεν προάγει την κοινωνικοποίηση.

# Κοινωνική διασπορά του εθισμού στο διαδίκτυο

- Επίσης, ερευνητικά δεδομένα σχετίζουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο με το φύλο (οι άνδρες εμφανίζονται πιο ευάλωτοι), με ψυχική συνοσηρότητα και χαμηλό επίπεδο οικογενειακής και ψυχοκοινωνικής στήριξης.



- Η Young (2004) τέλος, όπως και οι Kuss, Griffiths, & Binder (2013), καταδεικνύουν τους φοιτητές/τριες ως ιδιαίτερα ευάλωτη ομάδα, με αιτιολόγηση:
- την αναζήτηση ταυτότητας και σχέσεων οικειότητας,
- τις εσωτερικές συγκρούσεις,
- τη διαφοροποίηση από τους γονείς και
- τη χρήση του διαδικτύου ως μέσο ανακούφισης από το άγχος και αυτοθεραπείας.

# Κοινωνική διασπορά του εθισμού στο διαδίκτυο

- Η ελληνική πραγματικότητα αποτυπώνεται στις παρατηρήσεις της Μονάδας Απεξάρτησης 18 και Άνω, του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής:
- Η παράλληλη με την ωρίμανση του πληθυσμού, αύξηση της ευαλωτότητας στην κατάχρηση του ιστού, επιβάλλει το άνοιγμα εξειδικευμένων δομών αντιμετώπισης του φαινομένου, του οποίου οι διογκούμενες διαστάσεις δεν έχουν καν περιγραφεί για τους ενήλικες στην Ελλάδα.

# Κοινωνική διασπορά του εθισμού στο διαδίκτυο

- Επισημαίνεται δε ότι, η κατάχρηση του διαδικτύου **δεν είναι «παιδική ή εφηβική νόσος»**, αν και σίγουρα κάνει την εμφάνισή της σαν τέτοια, πιθανότατα εξαιτίας των υψηλότερων επιπέδων εξοικείωσης όχι των νέων, αλλά των νεότερων γενεών με τον παγκόσμιο ιστό. (Τμήμα Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου, 2017)

# Πρόληψη – αντιμετώπιση εθισμού στο διαδίκτυο

- Η πρόληψη αφορά κυρίως το οικογενειακό πλαίσιο και συνδέεται με την ενίσχυση της προσωπικότητας και της κοινωνικότητας των παιδιών και των εφήβων, με τον καθορισμό ορίων, την καλλιέργεια πολλαπλών ενδιαφερόντων.
- Το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου προτείνει ως προληπτικά μέτρα τα εξής:

# Πρόληψη – αντιμετώπιση εθισμού στο διαδίκτυο

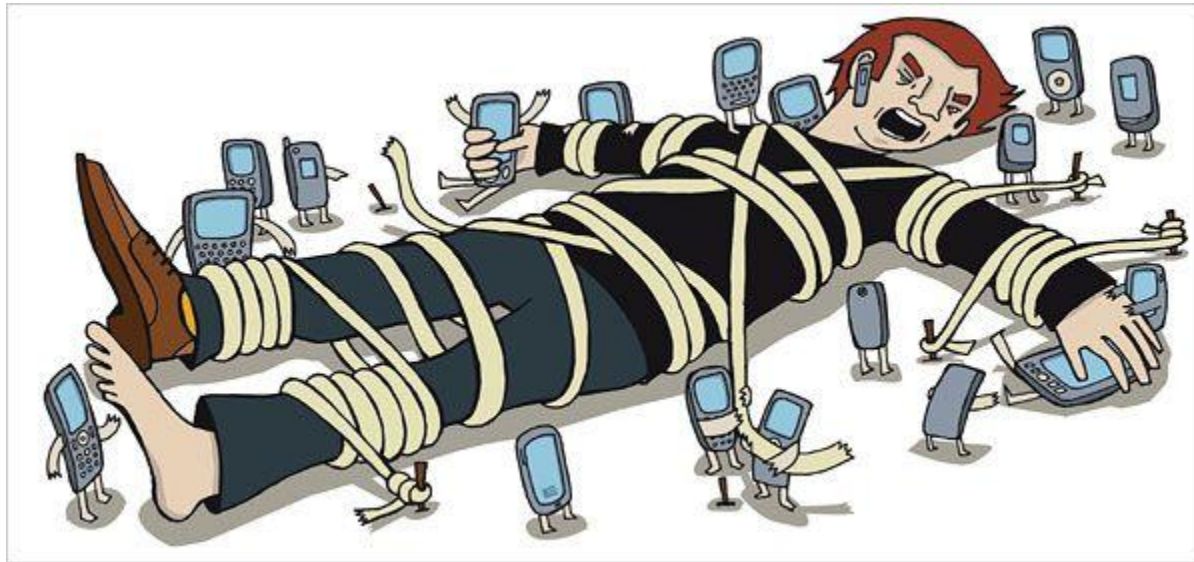
- Ασφαλές οικογενειακό περιβάλλον, με σαφή όρια, σεβασμό αλλά και διεξόδους για το παιδί.
- Ενημέρωση και υποστήριξη των γονέων, παράθεση επιχειρημάτων και προτροπή για ασφαλή και εποικοδομητική χρήση του διαδικτύου χωρίς αφορισμούς.
- Ανάπτυξη κοινωνικών ενδιαφερόντων εκτός διαδικτύου και εξωσχολικές δραστηριότητες (θέατρο, μουσική, αθλητισμός κλπ)
- Στοχευμένη ενασχόληση με το διαδίκτυο.

# Πρόληψη – αντιμετώπιση εθισμού στο διαδίκτυο

- Για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο προτείνεται, κατά περίπτωση:
- ο προγραμματισμός δραστηριοτήτων εκτός Διαδικτύου,
- η καλλιέργεια προσωπικών ενδιαφερόντων μη συνδεδεμένων με αυτό,
- η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες,
- η ένταξη σε θεραπευτική ομάδα, και
- η οικογενειακή ψυχοθεραπεία. (Young K. S., 1999)

# Εξάρτηση από smartphones

- <https://www.thepressproject.gr/.../Neo-video-clip-tou-Moby-gia-tin-eksartisi-apo-ta-s...>



# Εξάρτηση από smartphones

<https://www.youtube.com/watch?v=LGU8yjjJXD>

8



# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια



# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια συγκρίνεται με τις εξαρτητικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο, στο cybersex, τα «videogames» κ.α.
- Ενώ δεν γίνεται χρήση ψυχοδραστικής ουσίας, το ευφορικό αποτέλεσμα που βιώνει το εξαρτημένο άτομο συνδέεται με ουσίες τις οποίες παράγει ο εγκέφαλος όπως π.χ. τις ενδορφίνες.



# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Τα τυχερά παιχνίδια (νόμιμα και παράνομα) **διακρίνονται σε:**
- α) παιχνίδια τύχης, στα οποία ο παίκτης δεν ασκεί κανενός είδους έλεγχο (ρουλέτα, φρουτάκια, ζάρια, Κίνο, κ.ά.)



# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- β) παιχνίδια, στα οποία απαιτείται ένας βαθμός δεξιότητας και γνώσης από τον παίκτη (αθλητικά στοιχήματα, χρηματιστήριο, ιπποδρομίες, πόκερ κ.ά.)



# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Η κατάταξη της εξάρτησης στα τυχερά παιχνίδια ως ψυχική πάθηση, έγινε για πρώτη φορά το 1980 (DSM III), αν και παρόμοιες συμπεριφορές αναφέρονται από την αρχαιότητα.
- Έως εκείνη την περίοδο η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια περιγραφόταν ως «συνήθεια», «πάθος» κ.α.
- Στην ψυχιατρική διαφοροδιάγνωση περιγραφόταν ως σύμπτωμα άλλων ψυχικών παθήσεων, δηλαδή ως συνοσηρότητα και όχι ως αυτόνομη ψυχική - συμπεριφορική διαταραχή.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Συνιστά ένα σοβαρότατο κοινωνικό πρόβλημα, που οδηγεί τα άτομα **στα όρια της απόγνωσης**, ενώ τελευταίες έρευνες ανέδειξαν την εξάρτηση από τα τυχερά παιχνίδια ίσης ισχύος με αυτήν από το αλκοόλ.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Η μη ύπαρξη κάποιας ουσίας η οποία να προκαλεί συγκεκριμένες συμπεριφορικές αντιδράσεις, απέτρεπε την επιστημονική κοινότητα από το να ασχοληθεί με τη συγκεκριμένη διαταραχή, να παρατηρήσει και να αξιολογήσει ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στα εξαρτημένα άτομα.
- Σήμερα, η εμμονική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια χαρακτηρίζεται ως διαταραχή του ελέγχου των παρορμήσεων και ως συμπεριφορά εξάρτησης και έχει δε και βιολογικό υπόστρωμα.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Η βιολογική βάση του εθισμού στα τυχερά παιχνίδια εδράζεται στο φαινόμενο της συναισθηματικής έντασης και της απότοκης έκκρισης ενδορφινών που εμφανίζεται στους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου τη στιγμή που βιώνει το αποτέλεσμα του παιχνιδιού, του στοιχήματος ή του πονταρίσματος.
- Η ένταση των (θετικών ή αρνητικών) συναισθημάτων, μεγιστοποιείται την στιγμή αυτή, ενώ σχεδόν ταυτόχρονα εναλλάσσονται σκέψεις σχετικά με την προσδοκία του κέρδους και τον φόβο της αποτυχίας.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Ουσίες όπως η ντοπαμίνη, η σεροτονίνη και η νορεπινεφρίνη συμμετέχουν βιολογικά στο αποτέλεσμα των συναισθηματικών βιωμάτων του ατόμου.
- Εκτός όμως από αυτό το μηχανισμό απελευθέρωσης των ουσιών, τίθεται σε λειτουργία και ένας άλλος μηχανισμός:
- Ο μηχανισμός της «ανάμνησης» των συναισθημάτων.
- Δηλαδή μια ορμονική κατάσταση που συνδέεται με τη μνήμη των εμπειριών, ενεργοποιείται αυτόματα στον ανθρώπινο εγκέφαλο ακόμα και όταν οι συνθήκες δεν είναι οι ίδιες.
- Ένα παιχνίδι που βλέπει ή κάτι παρόμοιο, κινητοποιεί στον εγκέφαλο αυτή τη διαδικασία και το εξαρτημένο άτομο αναζητά και πάλι την ένταση του παιχνιδιού.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Για τη διάγνωση της εξάρτησης από τα τυχερά παιχνίδια υφίστανται τρία διαγνωστικά κριτήρια:
- **Έλλειψη** ελέγχου όσον αφορά την κανονικότητα, τη διάρκεια ή την ένταση της ενασχόλησης με τα τυχερά παιχνίδια.
- **Υποταγή** των καθημερινών δραστηριοτήτων στο παιχνίδι και την ενασχόληση μαζί του.
- **Συνέχεια** ή εντατικοποίηση του παιχνιδιού παρά τις διαρκώς αυξανόμενες αρνητικές συνέπειες.
- Η διάγνωση της συγκεκριμένης διαταραχής τίθεται εάν εμφανίζεται για διάστημα μεγαλύτερο των 12 μηνών, με σαφή εμφάνιση των ανωτέρω διαγνωστικών κριτηρίων.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Η αιτιολογία της εξάρτησης από τα τυχερά παιχνίδια:

Περιγράφονται τρία επιμέρους χαρακτηριστικά τα οποία συνδέονται με την εξάρτηση από τα τυχερά παιχνίδια:

- α) τα εθιστικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας,
- β) η παρορμητικότητα,
- γ) μια προϋπάρχουσα ψυχαναγκαστική συμπεριφορά – και το ευμετάβλητο του συναισθήματος.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Ο εθισμός αναφέρεται στην διαρκή ενασχόληση του ατόμου με τα τυχερά παιχνίδια, η οποία τον απορροφά, από την οικογένειά του, τις κοινωνικές και φιλικές σχέσεις του και την εργασία του.
- Η παρορμητικότητα ορίζει και κατευθύνει την επιθυμία του ατόμου να αναζητά τη συγκίνηση που του προσφέρει.
- Η ψυχαναγκαστική συμπεριφορά και η συνακόλουθη ευμετάβλητη έκφραση του συναισθήματος, σχετίζεται με τις θετικές και αρνητικές εντάσεις και τις έντονες συγκινήσεις, που απορρέουν από την κάθε φορά έκβαση των παιχνιδιών.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Η συναισθηματική ένταση που βιώνει το εξαρτημένο από τυχερά παιχνίδια άτομο είναι τόσο έντονη, είτε με θετικά είτε με αρνητικά συναισθήματα, ώστε να απορρυθμίζει συνολικά τη σκέψη και τα βιώματά του.
- Ως αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης, το άτομο εθίζεται στις συγκινησιακές εντάσεις που συνδέονται με τα τυχερά παιχνίδια και αποσυνδέεται σχεδόν από όλες τις άλλες πηγές συναισθημάτων όπως η οικογένεια, το φιλικό περιβάλλον, ο ερωτικός σύντροφος κ.α. και βιώνοντας μια κατάσταση **ανηδονίας** για οτιδήποτε δε σχετίζεται με τα τυχερά παιχνίδια.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Το εξαρτημένο άτομο αναζητά την έντονη συγκινησιακή φόρτιση μέσα από το παιχνίδι και την επακόλουθη εκφόρτιση που ακολουθεί.
- Αυτή η συγκινησιακή φόρτιση συνδέεται με:
- Την πίεση στο χρόνο των αποφάσεων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού,
- την όξυνση των αισθήσεων με την ταυτόχρονη επικέντρωσή τους στη διαδικασία,

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- την αίσθηση «ελέγχου» της τύχης των συμπαικτών/τριών από τις αποφάσεις του,
- την παρορμητικότητα στη σκέψη με ταυτόχρονο περιορισμό των αναστολών ,
- την ένταση και την ανησυχία που το κατακυριεύει,
- τα σενάρια νίκης ή αποτυχίας που θα απευθύνει στους οικείους του,
- τα συναισθήματα που θα ακολουθήσουν την έκβαση του παιχνιδιού.



# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Ο ψυχαναγκαστικός χαρακτήρας της συγκεκριμένης εξάρτησης εκφράζεται με την πεποίθηση του ατόμου ότι αν συνεχίσει να παίζει θα κερδίσει.
- Επίσης, εκφράζεται με την αντίστροφη σκέψη ότι εάν σταματήσει να παίζει, θα χάσει το «τυχερό χαρτί, αριθμό, ποντάρισμα» που θα ερχόταν εάν συνέχιζε το παιχνίδι.
- Επιπλέον έκφραση ψυχαναγκασμού είναι οι διάφορες τελετουργίες με αριθμούς ή με τρόπους ή με συστήματα παιξίματος τα οποία ενώ δεν δικαιώνουν την πρακτική τους, το άτομο εξακολουθεί να τα επαναλαμβάνει.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια



# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- **Διάγνωση**

Για την αξιολόγηση της εξάρτησης από τυχερά παιχνίδια χρησιμοποιούνται:

- Το ιστορικό και η ένταση της ενασχόλησης
- Η δέσμευση του ατόμου στα παίγνια και η αντίστροφη αποδέσμευσης από άλλες δραστηριότητες και
- Τα κριτήρια κατάταξης από το DSM (5).
- Επίσης υπάρχουν και ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς με πιο γνωστό το SOGS.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Αναφορικά με το ιστορικό της ενασχόλησης αξιολογείται:
- Η χρονική διάρκεια,
- η απουσία από σημαντικές δραστηριότητες/υποχρεώσεις του ατόμου
- η ανησυχία και η ευερεθιστότητα του ατόμου όταν αποπειράται να διακόψει ή να ελαττώσει την ενασχόληση,
- η διαρκώς επιδεινούμενη οικονομική κατάσταση.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- **Η δέσμευση του ατόμου αξιολογείται από:**
- Την εντατική μελέτη διαφόρων προγνωστικών ,
- Την απομόνωση του με σκοπό να καταστρώσει «στρατηγικές».
- Την άρνησή του να αποδεχτεί τις παρατηρήσεις άλλων ατόμων για την κατάσταση.
- Την υποστροφή άλλων δεξιοτήτων/ικανοτήτων του σε σημαντικά περιβάλλοντα.
- Την επιθετικότητα προς τους οικείους εάν εμποδιστεί .
- Την έντονα ευφορική διάθεση και τις εγωιστικές αναφορές όταν υπάρχει καλή έκβαση του παιχνιδιού.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- **Συνοσηρότητα:**
- Άτομα με εθισμό στα τυχερά παιχνίδια έχουν επίσης υψηλά ποσοστά άλλων διαταραχών:
- εξάρτηση από τη νικοτίνη (60%),
- εξάρτηση από άλλες ουσίες (58%),
- καταθλιπτική διαταραχή(38%), και
- διαταραχή άγχους (37%).
- Στην περίπτωση της κατάθλιψης και των αγχωδών διαταραχών, τα συμπτώματα προϋπάρχουν και δεν είναι αποτέλεσμα του εθισμού στα τυχερά παιχνίδια.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- **Επιπτώσεις στην οικογένεια:**
- Η οικογένεια του ατόμου επηρεάζεται πάρα πολύ στο σύνολό της.
- Οι σχέσεις μεταξύ των μελών γίνονται έντονα δυσλειτουργικές.
- Συγκρούσεις, ψεύδη, απώλεια εμπιστοσύνης είναι απότοκα της κατάστασης.
- Η ψυχολογική φόρτιση και η απογοήτευση κυριαρχούν.
- Η οικογένεια εξαθλιώνεται οικονομικά.



# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- **Θεραπευτική αντιμετώπιση:**
- Η συμβουλευτική - ψυχοθεραπευτική παρέμβαση είναι απαραίτητη.
- Στόχοι:
  - να βοηθηθεί το άτομο να διαχειριστεί τις παρορμήσεις του,
  - να απομακρυνθεί από παράλογους συλλογισμούς όπως υποτίμηση των συνεπειών και υπερεκτίμηση των πιθανών κερδών.
  - να προσφέρει ένα πλαίσιο αναφοράς , προστασίας και αποτροπής,

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- να διερευνήσει, κατευθύνει και ενισχύσει το ψυχολογικό δυναμικό του ατόμου.
- *Ιδιαίτερα αποτελεσματική η συμμετοχή του ατόμου σε θεραπευτικές ομάδες.*
- Η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια κρίνεται επίσης απαραίτητη, δεδομένου ότι και τα μέλη της οικογενείας χρειάζονται:
- εκτός από την αυτονόητη συναισθηματική αποφόρτιση,
- καθοδήγηση ώστε να διευκολύνουν την προσπάθεια απεξάρτησης του ατόμου.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- **Η θεραπευτική αντιμετώπιση στο ΚΕΘΕΑ:**
- Η θεραπεία απεξάρτησης από τον τζόγο στο ΚΕΘΕΑ στηρίζεται σε ένα εξατομικευμένο πλάνο που διαμορφώνεται ανάλογα με τις ανάγκες του ενδιαφερόμενου, ώστε αυτός να μην αποκόπτεται από το περιβάλλον του και τις δραστηριότητές του.
- Στα θεραπευτικά προγράμματα παρέχεται ατομική συμβουλευτική, ομαδική ψυχοθεραπεία, ψυχιατρική υποστήριξη, οικογενειακή θεραπεία ή θεραπεία ζεύγους.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Ο εξυπηρετούμενος προσέρχεται στο πρόγραμμα συνήθως 1-2 φορές την εβδομάδα, ανάλογα με τη θεραπευτική φάση στην οποία βρίσκεται.
- Τα προγράμματα στοχεύουν στην αντιμετώπιση των αιτιών που οδήγησαν στην εξάρτηση από τα τυχερά παιχνίδια και στην οικοδόμηση ενός νέου τρόπου ζωής, απαλλαγμένου από το πρόβλημα.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Συγκεκριμένα, η θεραπευτική υποστήριξη που προσφέρεται περιλαμβάνει:
- Διερεύνηση και κατανόηση της πορείας που έχει οδηγήσει το άτομο στην προβληματική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια.
- Στρατηγικές και μεθόδους για τη μείωση της ενασχόλησης με τον τζόγο.

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Ανάπτυξη κινήτρων για την αποχή.
- Εκπαίδευση για την αντιμετώπιση καταστάσεων υψηλού ρίσκου.
- Εκμάθηση μεθόδων επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης διαπροσωπικών σχέσεων.
- Θεραπεία οικογένειας και θεραπεία ζεύγους.
- <http://www.kethea.gr>

# Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια



# Βιβλιογραφία

## α. Εθισμός στο διαδίκτυο

- American Psychiatric Association. (2012). *Internet use disorder*. Ανάκτηση April 20, 2018, από American Psychiatric Association Publishing: <https://www.appi.org/>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior* , 29, σσ. 959–966.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009, June). Factors Influencing Internet Addiction in a Sample of Freshmen University Students in China. *CyberPsychology & Behavior* , 12 (3).
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C.-C., Chen, K. C., Yang, Y. C., et al. (2009). The risk factors of Internet addiction—A survey of university freshmen. *Psychiatry Research* , 167, pp. 294–299.

# Βιβλιογραφία

## α. Εθισμός στο διαδίκτυο

- van der Aa, N., Overbeek, G., EngelsRon, C. M., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G.-J., et al. (2009). Daily and Compulsive Internet Use and Well-Being in Adolescence: A Diathesis-Stress Model Based on Big Five Personality Traits. *Journal of Youth and Adolescence* , 38 (765).
- World Health Organisation (W.H.O.). (2018, March). *Management of substance abuse*. Retrieved April 20, 2018, from World Health Organisation: [http://www.who.int/substance\\_abuse/activities/gaming\\_disorders/en/](http://www.who.int/substance_abuse/activities/gaming_disorders/en/)
- World Health Organisation. (2014). *Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices Meeting report*. Tokyo.

# Βιβλιογραφία

## α. Εθισμός στο διαδίκτυο

- Young, K. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports* , 79, pp. 899–902.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction – A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist* , 48 (4), pp. 402–415.
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice* , 17.
- Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. (2017, Μάρτιος 10). Διαδικτυακό σεμινάριο για την υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο. Ανάκτηση Απρίλιος 18, 2018, από Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου: <https://saferinternet4kids.gr/>
- Τμήμα Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου. (2017). Ανάκτηση 4 20, 2018, από Μονάδα απεξάρτησης 18 και άνω, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής: <http://www.18ano.gr/tmima-problimatikis-xrissi-diadiktyoy/>

# Βιβλιογραφία

## β. εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Dowling, N.A., Jackson, A.C., Thomas, S.A., & Frydenberg, E.F. (2010). *Children at risk of developing problem gambling. A report to Gambling Research Australia.* [www.gamblingresearch.org.au](http://www.gamblingresearch.org.au)
- Griffiths, M: (1990) The Cognitive Psychology of Gambling, *Journal of Gambling Studies* Vol. 6(1),p: 31-42.
- Οικονόμου, Μ., Θεοδώρου Β.Ν., Παπαδημητρίου Γ.Ν.: (2016). Η ψυχοπαθολογία των τυχερών παιχνιδιών. Σύγχρονα διαγνωστικά, αιτιολογικά και θεραπευτικά δεδομένα. *Αρχεία ελληνικής ιατρικής.* σελ: 165-179.

# Βιβλιογραφία

## β. εθισμός στα τυχερά παιχνίδια

- Rickwood, D., Blaszczynski, A., Delfabbro, P., Dowling N., Heading, K.: (2010). The Psychology of Gambling. *APS Review Paper FINAL (ανακτήθηκε 13/1/2019)*
- Westphal, J.R. (2008). How well are we helping problem gamblers? An update to the evidence base supporting problem gambling treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), 249-264.