

# *“Εθισμός” στο διαδίκτυο: τι συμβαίνει στην εφηβεία ;*

*Άρτεμις. Κ. Τσίτσικα*

*Λέκτορας Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής*

*Επιστημονική Υπεύθυνος*

*Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)*

*Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών*

*Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»*

*Διευθυντής : Καθηγητής Δ. Καφετζής*

- Χαρακτηριστικά εφηβείας (χαμηλή αυτοεκτίμηση, δραματοποίηση-υπερβολή)
- Εξατομίκευση, χαρακτηριστικά προσωπικότητας
- Ελπίδα- δυνατότητα αντιμετώπισης με την κατάλληλη στήριξη

- *Η ενασχόληση των εφήβων με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τις νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει πολλές δυνατότητες μάθησης, εκπαίδευσης, και ψυχαγωγίας.*

*Η υπερβολή ωστόσο, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα μπορεί να σκιάσει τα σημαντικά οφέλη και να δημιουργήσει προβλήματα.*

# *Χαρακτηριστικά εφηβείας*

- *Περιέργεια-πειραματισμός*
- *Έλλειψη αντικειμενικού φίλτρου και κριτικής ικανότητας*
- *Προσκόλληση στον παρόντα χρόνο*
- *Ριψοκίνδυνη συμπεριφορά*
- *Αμφισβήτηση γονεϊκής εξουσίας*

*«Ο γιός αισθάνεται ίσος με τον πατέρα.*

*Δεν σέβεται καθόλου τους γονείς του.*

*Το μόνο που θέλει είναι να είναι ελεύθερος.*

*Οι μαθητές προσβάλουν τους δασκάλους τους.*

*Και πάνω απ'όλα τούτα, στο όνομα της ελευθερίας και της  
ισότητας, υπάρχει παντού το σεξ»*

*Πλάτων 427-347 AC*

*«Πολιτεία»*

# *Σύγχρονες κοινωνίες (1)*

- *Κρίση οικογένειας-φαινόμενο του διαζυγίου*
- *Πίεση από τα Μ.Μ.Ε.*
- *Μετανάστευση-πολυπολιτισμικές κοινωνίες*
- *Φάσμα ανεργίας – υπεραπασχόληση γονέων*
- *Καλή επαφή και προσαρμογή των νέων στις νέες τεχνολογίες*  
*(επιτείνεται το χάσμα των γενεών)*

## *Σύγχρονες κοινωνίες (2)*

*-Έλλειψη κοινωνικής συνεκτικότητας  
(μικρές οικογένειες σε μεγάλες-απρόσωπες  
κοινωνίες)*

*-Έλλειψη φυσικών χώρων άσκησης και  
ψυχαγωγίας στις μεγάλες πόλεις*

*- Έλλειψη ενδιαφερόντων τρόπων ψυχαγωγίας  
και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στην  
επαρχία*



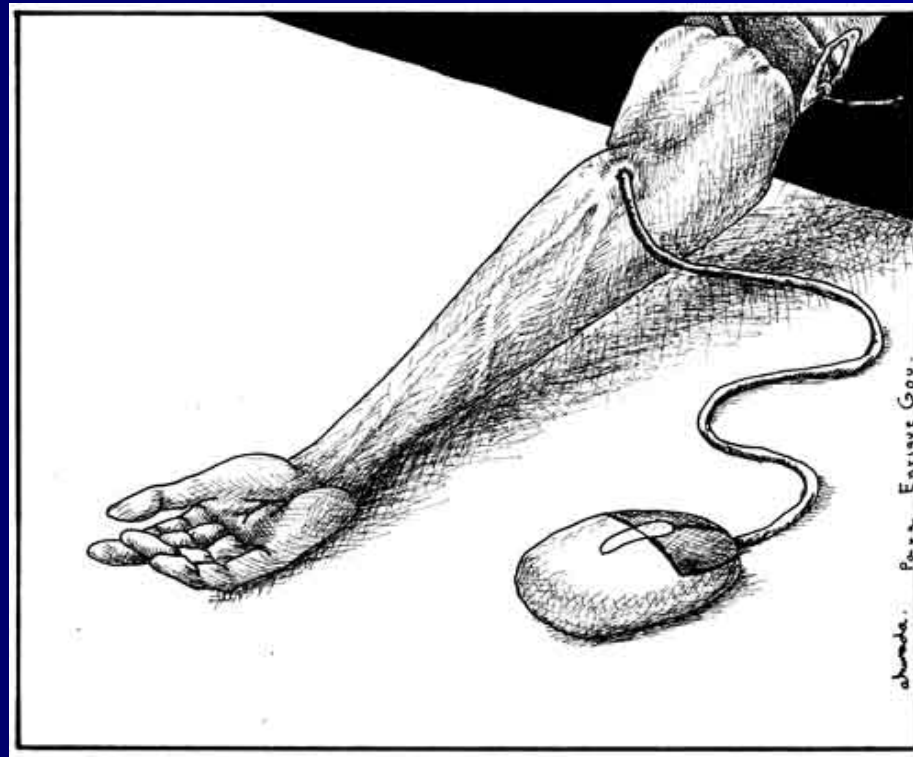
Νέες μορφές συμπεριφορών υψηλού  
κινδύνου στην εφηβεία  
(new morbidity)



# Εισαγωγή

- Η πρώτη περίπτωση «εθισμού» στο Διαδίκτυο είδε το φως της δημοσιότητας το 1997, στις Η.Π.Α.
- Το πρώτο Κέντρο Απεξάρτησης λειτούργησε το 1995, στην Πενσυλβάνια των Η.Π.Α.,
- Την ίδια χρονιά ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Ivan Goldberg, εν μέρει αστειευόμενος, υιοθέτησε πρώτος τον όρο **«internet addiction»** («εθισμός» στο διαδίκτυο).
- Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε εφήβους και νέους.

# *«Internet Addiction» Disorder (IAD)*



# ***Εθισμός-διάγνωση***

1. Παραμονή on-line για όλο και περισσότερο χρόνο
2. Αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή/και κατάθλιψης
3. Παραμονή on-line για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα

4. Κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης
5. Ψεύδη, προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης
6. Χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα

## *Σωματικά συμπτώματα:*

- *Διατροφικές διαταραχές*
- *Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου*
- *Μυοσκελετικές παθήσεις*
- *Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα*
- *Ξηρά μάτια – μυωπία*
- *Ημικρανίες*
- *Παραμέληση προσωπικής υγιεινής*

# *Συν-νοσηρότητα με άλλες ψυχιατρικές παθήσεις (έως 60%)*

- *Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής- Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ)*
- *Καταθλιπτικό συναίσθημα*
- *Άγχος*
- *Κοινωνική φοβία*
- *Διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων*
- *Διπολική Διαταραχή*
- *Χρήση ουσιών*     *Ha JH et al., J Clin Psychiatry, 2006 May; 67/5: 821-6*  
*Bai et al , 2000*

# ***Αιτιοπαθογένεια***

- ***Σύνθετο και πολυπαραγοντικό φαινόμενο***

- Παράγοντες που φαίνεται να σχετίζονται :

Γενετικοί (συν-νοσηρότητα)

Ευάλωτη προσωπικότητα

Γεγονότα ζωής

Οικογένεια

Πολιτιστικοί

Εφηβεία





***ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)  
Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού»***

# *Σκοπός Μελέτης της Μ.Ε.Υ.*

- *Η χρήση του Διαδικτύου από τους Έλληνες εφήβους,*
- *Το ποσοστό κατάχρησης του Διαδικτύου με βάση τα διεθνή κριτήρια,*
- *Το προφίλ του χρήστη αναφορικά με συμπεριφορικά - ψυχομετρικά test.*



# *Υλικό-Μέθοδος*

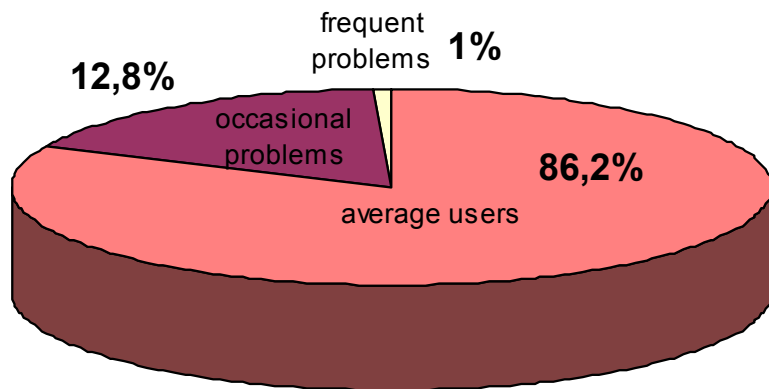
- *Αντιπροσωπευτικό δείγμα 897 εφήβων (430 αγόρια, 467 κορίτσια) από μαθητές Γ΄ Γυμνασίου και Α΄ Λυκείου σε 20 σχολεία της Αττικής*
- *Μ.Ο. ηλικίας : 14,9 έτη*
- *Συμπλήρωση ερωτηματολογίου Young και ερωτηματολογίου Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (SDQ)*
- *Συσχέτιση για το φύλο*
- *Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 13.0 Chicago Ltd.*

# *Βαθμολόγηση Ερωτηματολογίου Young: Αποτελέσματα*

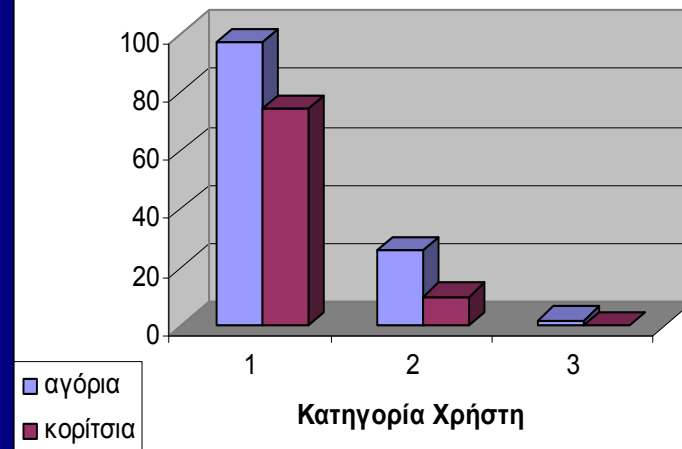
- *1% των εφήβων είχαν score «εθισμού»*
- *12,8 % παρουσίασαν περιστασιακά ή συχνά «προβληματική» χρήση του Διαδικτύου*
- *Τα αγόρια ανέφεραν περισσότερες ώρες χρήσης από τα κορίτσια ( $p < 0,05$ )*

# Βαθμολόγηση Ερωτηματολογίου Young και συσχέτιση στα 2 φύλα

Score Young's Questionnaire



Score Young στα 2 φύλα



1 = ήπια χρήση

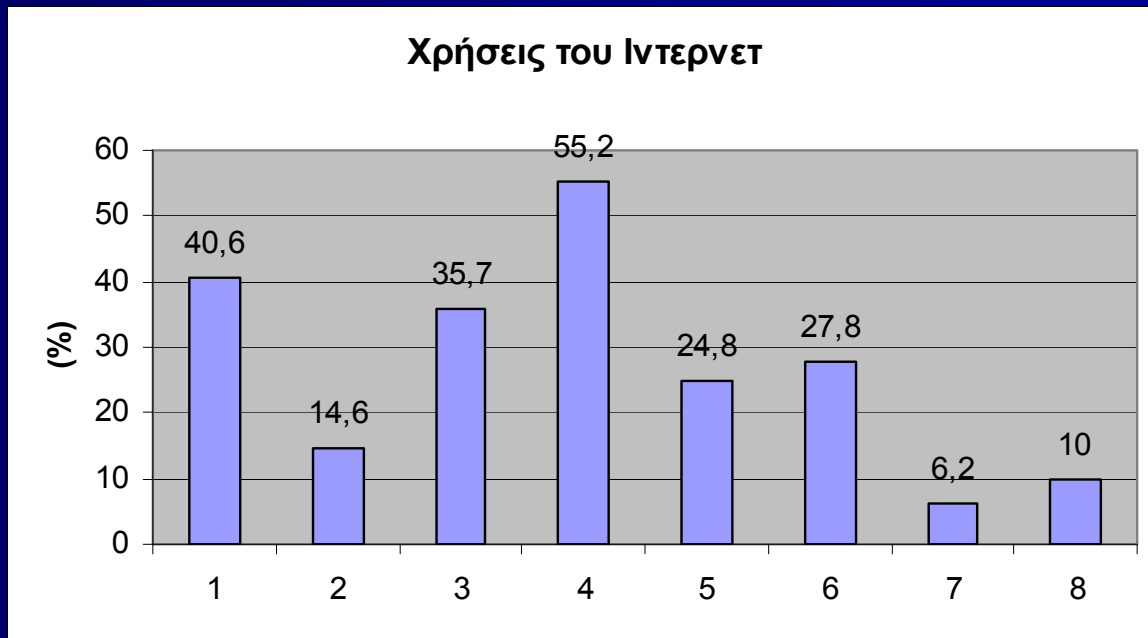
2 = περιστασιακά «προβληματική»

3 = συχνά «προβληματική»

# *Αποτελέσματα (I)*

- *53,4% των εφήβων δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν Internet για χρονικό διάστημα > 1 έτους*
- *26% ανέφεραν καθημερινή χρήση και*
- *8% χρήση >20 ώρες /εβδομάδα*
- *Συνηθέστερη χρήση (55,2%) τα παιχνίδια*

# Συνηθέστερες Χρήσεις του Διαδικτύου



1= **e-mail**

2= εφημερίδες/περιοδικά

3= **chat**

4= **παιχνίδια**

5= πληροφορίες για υπηρεσίες

6= πληροφορίες για εκπαίδευση

7= θέματα σεξουαλ.αγωγής

8= αγορά προϊόντων

## *Αποτελέσματα (II)*

- *45,3% των εφήβων δήλωσαν ότι αρκετά συχνά «κατεβάζουν» τραγούδια/ταινίες/βίντεο δωρεάν. Τα αγόρια πιο συχνά από τα κορίτσια ( $p < 0,05$ )*
- *4,2% δήλωσαν ότι έχουν δεχτεί «μήνυμα εκφοβισμού» μέσω του Internet (cyber bullying). Τα αγόρια περισσότερο από τα κορίτσια ( $p < 0,05$ )*



## *Αποτελέσματα (III)*

- *6,24% των χρηστών χρησιμοποιεί το ίντερνετ για **τυχερά παιχνίδια** (τζόγος) - σε στατιστικά σημαντικό βαθμό ήταν περισσότερα τα αγόρια*
- *19,47% των χρηστών αναφέρουν χρήση **πορνογραφικών ιστοσελίδων***

- Χρήση του διαδικτύου >10 ώρες εβδομαδιαίως έχει συσχετισθεί με μεγαλύτερη πιθανότητα υπερβολής
- Η ενασχόληση με το διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αποδεικνύεται **προστατευτικός παράγοντας** έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης

Ημερήσιος επιτρεπόμενος χρόνος οθόνης  
(screen time) για παιδιά και εφήβους :

*δύο ώρες (2 h)*

**Bright Features, Guidelines for Health Supervision of Infants, Children  
and Adolescents. American Academy of Pediatrics 2008, p: 539-557.**

# Συσχέτιση Young's Questionnaire με το SDQ

- Βρέθηκαν θετικές συσχετίσεις της βαθμολόγησης της χρήσης Διαδικτύου, με την βαθμολόγηση του SDQ για τους τομείς :
  - Υπερκινητικότητα/ Διάσπαση Προσοχής
  - Παραβατικότητα ( $p < 0.05$ ),
  - καθώς και ανάπτυξης Δυσλειτουργικών Σχέσεων με τους Συνομηλίκους ( $p < 0.05$ ).
- Βρέθηκε θετική συσχέτιση της χρήσης πορνογραφικών ιστοσελίδων με το σκορ του SDQ στα προβλήματα διαγωγής και στην κοινωνικότητα.

# Internet addiction in Greece

- **Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents.**

*Tsitsika A, Critselis E, Kormas G, Filippopoulou A, Tounissidou D, Freskou A, Spiliopoulou T, Louizou A, Konstantoulaki E, Kafetzis D.*

Eur J Pediatr. 2008

- **Internet addiction among Greek adolescent students.**

*Siomos KE, Dafouli ED, Braimiotis DA, Mouzas OD, Angelopoulos NV.*

Cyberpsychol Behav. 2008

# Συμπεράσματα

<i>Χώρα</i>	<i>Internet Addiction</i>	<i>“Υψηλού Κινδύνου”</i>	<i>Πηγή</i>
<i>Νορβηγία</i>	<i>1,98%</i>	<i>8,68%</i>	<i>Johansson et al., 2004, Scand J Psychology</i>
<i>Ελλάδα</i>	<i>1 %</i>	<i>12,8%</i>	<i>Tsitsika AK et al, 2008, Eur J Ped</i>
<i>Θεσσαλία</i>	<i>8.2%</i>	<i>18.1%</i>	<i>Siomos K. et al 2008, Cyberpsychol. Behavior</i>
<i>Κορέα</i>	<i>14%</i>	<i>37,9%</i>	<i>Kim et al., 2006, Int J Nursing Studies</i>
<i>Κίνα</i>	<i>2,4%</i>	<i>22%</i>	<i>Sao et al., 2007, Child: Care, Health and Development</i>

# *Γενικά συμπεράσματα*

- *Διαδεδομένη η χρήση του Διαδικτύου στους Έλληνες εφήβους (συνηθέστερη χρήση = παιχνίδια)*
- *1/100 εφήβους είναι «εθισμένος»*
- *Φαινόμενο παρενόχλησης μέσω διαδικτύου (cyber bullying)*
- *Θετική συσχέτιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου με υπερκινητικότητα, παραβατικότητα, προβληματικές σχέσεις με συνομηλίκους*
- *Η ενασχόληση με το διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης.*

Η χώρα μας έχει καθυστερήσει σχετικά με την ανάπτυξη των δραστηριοτήτων του διαδικτύου, σε σχέση με τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες και βέβαια τις ασιατικές.

Halkias D, Harkiolakis N, Thurman P, Caracatsanis S. Internet use for health-related purposes among Greek consumers. Telemed J E Health 2008



# *Μονάδα Εφηβικής Υγείας*

*Στη Μ.Ε.Υ. έχουν απευθυνθεί 60 έφηβοι με  
αίτημα την αντιμετώπιση των  
επιπτώσεων της υπερβολικής χρήσης  
διαδικτύου, έως σήμερα*

## Σκοπός της έρευνας

- Πρώτον να διερευνηθούν τα ψυχοκοινωνικά και κλινικά χαρακτηριστικά, να μελετηθεί δηλαδή το «προφίλ» των εφήβων που κάνουν Κατάχρηση Διαδικτύου, και
- Δεύτερον να εξεταστούν οι παράγοντες που συμβάλλουν στη θετική έκβαση της παρέμβασης για την αντιμετώπιση συμπεριφορών εθισμού στο διαδίκτυο κατά την εφηβική ηλικία.

## ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Χρήση Εργαλείων

- ◎ **Χρήση Ψυχομετρικών Κλιμάκων**: Young's Internet Addiction Questionnaire, Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (SDQ), Ερωτηματολόγιο Du Paul
- ◎ Δομημένη **συνέντευξη** με τους εφήβους
- ◎ Διάγνωση «εθισμού» με κριτήρια κατά *Kaplan & Sadock* (2004)
- ◎ **Στατιστική ανάλυση**: τα δεδομένα μοντελοποιήθηκαν με τη χρήση πολυμεταβλητής λογαριθμιστικής παλινδρόμησης και εφαρμόστηκαν τα  $\chi^2$  και Fisher's exact test για τις συγκρίσεις.

## ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Δείγμα

- **53** έφηβοι (**Ομάδα Εθισμού - ΟΕ**) που απευθύνθηκαν στη Μ.Ε.Υ. για υπερβολική χρήση διαδικτύου από τον Ιούνιο του 2007 έως τον Ιανουάριο του 2009, δηλαδή σε χρονικό διάστημα 20 μηνών.
- **35** έφηβοι (**Ομάδα Μαρτύρων - ΟΜ**) με ασφαλή χρήση διαδικτύου που είχαν προσέλθει στη δομή μας για προληπτικό ιατρικό έλεγχο και επιλέχθηκαν τυχαία.
- Η **ΟΜ** έχει ανάλογη **ηλικία** ( $14.9+1.5$  έναντι  $14.9+1.6$ ,  $p=0.997$ ) και **φύλο** (**94.3% αγόρια**) με την **ΟΕ**.

- φύλο,
- ηλικία,
- κοινωνικο-οικονομική κατάσταση,
- εκπαιδευτικό επίπεδο γονέων,
- σχολική επίδοση,
- εξωσχολικές δραστηριότητες,
- εκδήλωση συμπεριφορών υψηλού κινδύνου,
- δομή & λειτουργικότητα της οικογένειας,
- συν-νοσηρότητα με άλλες ψυχοπαθολογίες,
- ύπαρξη σωματικών κλινικών συμπτωμάτων

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

### Δομή & Λειτουργικότητα της Οικογένειας Εφήβων της ΟΕ

- Οι έφηβοι της ΟΕ ήταν συχνότερα μοναχοπαιδιά ( 40 % έναντι 20%,  $p=0.05$ ), ενώ σε μικρότερο ποσοστό είχαν αδέρφια (60,4% έναντι 80%,  $p=0,05$ )
- Είχαν σε μεγαλύτερο ποσοστό μονογονεϊκή οικογένεια (34% έναντι 5.7%,  $p<0.002$ )
- Είχαν δυσλειτουργική οικογένεια (96.2% έναντι 25.7%,  $p<0.001$ ), δηλαδή αδυναμία οριοθέτησης από τους γονείς, συγκρούσεις, έλλειψη επικοινωνίας μεταξύ των μελών

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Θετική Συσχέτιση με Συναισθηματικές Διαταραχές & ΔΕΠ-Υ

Οι έφηβοι της ΟΕ παρουσίαζαν συχνότερα:

- Συναισθηματικές Διαταραχές , όπως μελαγχολία/καταθλιπτικό συναίσθημα, αγχώδεις διαταραχές, θυμός/νευρικότητα, χαμηλή αυτοπεποίθηση
- (  $p < 0.001$ ) και σωματικά συμπτώματα (  $p < 0.001$ )
- Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής -Υπερκινητικότητας ΔΕΠ-Υ (43,4% έναντι 17,1%,  $p = 0,010$ )
- Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου (  $p = 0,001$ )

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ : Χαμηλή Σχολική Επίδοση & Διακοπή Δραστηριοτήτων ΟΕ

- **Μείωση Σχολικής Επίδοσης:** Η ΟΕ είχε μεγαλύτερο ποσοστό χαμηλής σχολικής επίδοσης (μέσος όρος βαθμολογίας < 12 - 56,1% έναντι 7,7%,  $p < 0,001$ )
- Οι έφηβοι με χαμηλή σχολική επίδοση (<12) είναι 16 φορές πιθανότερο να ανήκουν στην ΟΕ, συγκριτικά με αυτούς με σχολική επίδοση με Μ.Ο.  $\geq 16$
- **Σχολική Απόσυρση** (βεβαιώσεις για απουσίες σε ποσοστό 20,8% έναντι 0%,  $p = 0,004$ )
- **Διακοπή δραστηριοτήτων (αθλητικών/καλλιτεχνικών):** Τα χόμπι της ΟΕ καταγράφηκαν σε σημαντικά μικρότερο ποσοστό σε σχέση με την ΟΜ ( $p = 0.001$ )



## Έκβαση της Θεραπείας

Από τους 53 εφήβους της ΟΕ:

- Οι 16 (30,2%) βρίσκονται ακόμη υπό παρακολούθηση,
- Οι 26/37 (70,3%) παρουσίασαν βελτίωση και
- Οι 11/37 (29,7%) εγκατέλειψαν τη θεραπεία.

## Παράγοντες που καθορίζουν την Εγκατάλειψη της Θεραπείας

Από τους εφήβους της ΟΕ, σημαντικά ποσοστά εγκατάλειψης του προγράμματος παρουσίασαν:

- όσοι δεν είχαν επίγνωση της κατάστασής τους και των δυσκολιών τους ( $p=0.009$ ), εκδήλωναν δηλαδή άρνηση,
- όσοι δεν είχαν άλλα ενδιαφέροντα ή χόμπυ ( $p=0.008$ )

## Ανεξάρτητοι παράγοντες συσχέτισης με τον «εθισμό» του Διαδικτύου

- Η δυσλειτουργία της οικογένειας (ΣΛ:11.64,95% ΔΕ=1.53-88.66),
- Η ύπαρξη συναισθηματικών διαταραχών (ΣΛ:16.84,95% ΔΕ=2.95-95.99) &

# Σωματικά συμπτώματα

- Διαταραχές ύπνου
- Αυξημένο βάρος σώματος
- Πονοκέφαλος
- Οφθαλμολογικά προβλήματα

# *Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)*

*Σε πρώιμα στάδια, όταν υπάρχει ακόμα εναισθησία το φαινόμενο αντιμετωπίζεται σχετικά εύκολα με:*

- A. Ψυχοεκπαίδευση του εφήβου (ενημέρωση, παράθεση επιστημονικών στοιχείων και πληροφοριών, πληροφορίες για τις δυσκολίες, την πορεία και τις πιθανότητες καλής έκβασης του προβλήματος)*
- B. Συμπεριφορικού τύπου θεραπεία (τήρηση ημερολογίου, αμοιβές, κίνητρα για άλλες δραστηριότητες, τόνωση αυτοπεποίθησης, ενθάρρυνση κοινωνικών επαφών) και*
- Γ. Οικογενειακή ενημέρωση και στήριξη*

*Μετά την πλήρη εγκατάσταση της διαταραχής, με τα περισσότερα κριτήρια, ο έφηβος :*

- *δεν αναγνωρίζει ότι υπάρχει πρόβλημα (ΑΡΝΗΣΗ),*
- *δεν συνεργάζεται με τη Μ.Ε.Υ., μπορεί να λέει ψέματα, να χειρίζεται γονείς και θεραπευτές και γενικά έχει συμπεριφορά ατόμου εξαρτημένου από ουσίες.*
  
- *Αν συνυπάρχουν ψυχιατρικές διαταραχές δίνεται φαρμακευτική αγωγή*

# *Δράσεις Μ.Ε.Υ. προς την κοινότητα*

- *Φυλλάδια με πληροφορίες για τον «εθισμό» στο Διαδίκτυο*
- *Έρευνα και δημοσίευση άρθρων*
- *Προτάσεις στους αρμόδιους φορείς για την πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου του εθισμού στο Διαδίκτυο*
- *Διαλέξεις σε σχολεία και κοινωνικούς φορείς*
- *Οργάνωση ημερίδων-Συμμετοχή σε συνέδρια*

# *Πρόληψη (1)*

- *Ενημέρωση των παιδιών από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειές του, καθώς και για τους κανόνες ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου γενικότερα*
- *Εκμάθηση της χρήσης ΗΥ στο **σχολείο***
- *Εφαρμογή φίλτρων για τις μικρότερες ηλικίες*



## *Πρόληψη (2)*

- *Ποιοτική σχέση γονέων-παιδιών*
- *Αφιέρωση χρόνου για ενασχόληση με το internet*

- *Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ΟΡΙΩΝ μέσα στο σπίτι, τα οποία είναι απαραίτητο να τηρούνται.*

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (I)

- Κρατήστε τον Η/Υ σε χώρους όπως το σαλόνι και όχι σε υπνοδωμάτια.
- *Ασχοληθείτε με το πως δουλεύει το Ίντερνετ και αφιερώστε χρόνο να περιηγηθείτε μαζί με τα παιδιά σας στον κυβερνοχώρο. Μάθετε από αυτά.*

# *ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ (II)*

- *Να είστε ιδιαίτερα προσεχτικοί όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν τα chatrooms (δωμάτια συνομιλίας), χωρίς την επίβλεψη σας. Μην αφήσετε ποτέ να συναντήσουν κάποιον που γνώρισαν μέσω του Ίντερνετ χωρίς να είστε και εσείς μαζί.*

# *ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ*

## *(III)*

- *Συζητήστε με τα παιδιά για την ασφάλεια του Ίντερνετ, έτσι ώστε να κατανοήσουν και τα ίδια τους κινδύνους.*
- *Γνωρίστε ποιους πρέπει να ενημερώσετε και εν ανάγκη να καταγγείλετε σε περίπτωση που συναντήσετε βλαβερό και παράνομο περιεχόμενο στο Ίντερνετ.*

# *ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ*

## *(IV)*

- *Εγκαταστήσετε στον υπολογιστή σας κάποιο λογισμικό φίλτρο που απαγορεύει την προσπέλαση σε συγκεκριμένες σελίδες του Ίντερνετ.*

- Τηλεφωνική Γραμμή Στήριξης



- Ευρωπαϊκή Ένωση
- Safer Internet Hellas
- Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
- ΕΡΤ
- Ι.Τ.Ε.
- SAFENET
  
- Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου





***Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)***

*Μεσογείων 24, 6ος όροφος, 11527, Αμπελόκηποι*

***Τηλέφωνο/ Fax: 210.7710824,***

***[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr) ,***

***[e-mail: info@youth-health.gr](mailto:info@youth-health.gr)***

- *Δράση Ενημέρωσης και Αφύπνισης  
Ε.Κ.Α.Δ. [www.saferinternet.gr](http://www.saferinternet.gr)*
- *SafeLine ([www.safeline.gr](http://www.safeline.gr)) :*  
*καταγγελίες για ιστοχώρους (websites)*
- *<http://www.e-γliko.gr/>: Εκπαιδευτική  
Πύλη του Υπουργείου Παιδείας.*