

Ο ρόλος του νοσηλευτή στη διαχείριση του εθισμού στο διαδίκτυο

Ουρανία Γεωργία Μήτση¹, Σοφία Λυκοπούλου¹, Ελπινίκη Λαΐτου²

1. Φοιτήτρια Νοσηλευτικής, Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

2. Ακαδημαϊκή Υπότροφος, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει έντονη αύξηση, ειδικά σε νεανικούς πληθυσμούς. Χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτού του τύπου εθισμού είναι ότι τα άτομα κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου χωρίς να μπορούν να την ελέγξουν. Εντούτοις, υπάρχει δυνατότητα πρόληψης και η έγκαιρη διάγνωση οδηγεί στην καλύτερη αντιμετώπιση.

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση του δυναμικού ρόλου των νοσηλευτών στην πρόληψη και αντιμετώπιση του εθισμού των νέων στο διαδίκτυο. Για το σκοπό αυτό έγινε βιβλιογραφική ανασκόπηση η οποία στηρίχθηκε στην ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία. Αναζητήθηκαν πρωτογενείς και ανασκοπικές μελέτες δημοσιευμένες σε ελληνικά και διεθνή επιστημονικά περιοδικά. Ως κύριο εργαλείο ανάκλησης βιβλιογραφίας χρησιμοποιήθηκε το διαδίκτυο.

Σύμφωνα με τη σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία, υπάρχουν ομάδες υψηλού κινδύνου εμφάνισης εθισμού στο διαδίκτυο, όπως άτομα με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας, χαμηλή αυτοεκτίμηση και οικονομική δυσχέρεια. Επίσης, έρευνες υποδεικνύουν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να συνυπάρχει και με άλλες παθήσεις, σωματικές ή ψυχικές, ενώ η διαχείριση του περιλαμβάνει συμβουλευτικές παρεμβάσεις στα άτομα και τον κοινωνικό τους περίγυρο. Η παροχή ενημέρωσης είναι πολύ σημαντική έτσι ώστε να γίνεται έγκαιρη πρόληψη και διάγνωση του εθισμού των νέων στο διαδίκτυο και η διαχείρισή του να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα. Οι νοσηλευτές μπορούν να συμβάλλουν ενεργά στην αντιμετώπιση του σύγχρονου αυτού φαινομένου.

Λέξεις Κλειδιά: Διαχείριση, εθισμός στο διαδίκτυο, έφηβοι, νέοι, νοσηλευτές, πρόληψη

Υπεύθυνος αλληλογραφίας: Ουρανία Γεωργία Μήτση
e-mail: mitsi.gwgw@hotmail.gr

Ημερομηνία υποβολής: 25/06/2022
Ημερομηνία δημοσίευσης: Μάρτιος 2023

Σημείωμα εκδότη: Η παρούσα δημοσίευση εκφράζει την προσωπική άποψη των συγγραφέων.

Αναφορά του άρθρου ως: Μήτση Ο. Γ., Λυκοπούλου Σ. & Λαΐτου Ε. (2023). Ο ρόλος του νοσηλευτή στη διαχείριση του εθισμού στο διαδίκτυο. Ελληνικό Περιοδικό Νοσηλευτικής Επιστήμης 16(1): 62-70, <https://doi.org/10.24283/hjns.202316>

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί παγκόσμιο φαινόμενο που επηρεάζει πιο συχνά νεαρές ηλικιακές ομάδες
- Ψυχολογικοί, κοινωνικοί και βιολογικοί παράγοντες παρεμβάλλονται και αλληλεπιδρούν στη δημιουργία του φαινομένου
- Οι σχολικοί και οι κοινοτικοί νοσηλευτές μπορούν να συνεισφέρουν στην πρόληψη και τη διαχείριση του εθισμού στο διαδίκτυο
- Η παροχή ενημέρωσης για την υγιή χρήση του διαδικτύου αποτελεί εργαλείο πρόληψης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο με το οποίο οι άνθρωποι ανταλλάσσουν γνώσεις και δεδομένα. Θεωρείται το μεγαλύτερο έως τώρα εργαλείο πληροφόρησης της ανθρωπότητας καθώς η διαθεσιμότητα του είναι ευρεία και μπορούν να το χρησιμοποιήσουν άτομα κάθε ηλικιακής ομάδας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επηρεάζει καθημερινά και πολύπλευρα τα άτομα που το χρησιμοποιούν. Μαζί με τις νέες τεχνολογίες, το διαδίκτυο έχει ενσωματωθεί στην καθημερινή μας ζωή βελτιώνοντάς την σε πολλές πτυχές της. Αποτελεί πλέον αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής και επαγγελματικής ζωής των ανθρώπων (Shek & Yu 2016). Η παθολογική χρήση του διαδικτύου αναφέρεται σαν παγκόσμιο φαινόμενο λόγω της αυξημένης χρήσης των έξυπνων τηλεφώνων με αποτέλεσμα ο επιπολασμός του να είναι συγκρίσιμος μεταξύ των διαφόρων χωρών ανά τον κόσμο (Nebhinani & Kurpilli 2018). Σύμφωνα με πρόσφατα παγκόσμια στατιστικά στοιχεία, το συνολικό ποσοστό πρόσβασης στο διαδίκτυο στην Ευρώπη είναι 73,5% και οι ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου με το μεγαλύτερο βαθμό διείσδυσης στο διαδίκτυο είναι η Νορβηγία (98%), η Δανία (96,3%), το Ηνωμένο Βασίλειο (92,6%) και η Ιαπωνία (91,1%) ενώ ραγδαία ανάπτυξη καταγράφεται στην Αφρικανική ήπειρο, σε χώρες όπως το Μάλι (18,6%), το Καμερούν (16,5%) και η Ακτή του Ελεφαντοστού (14,3%) (Mihajlov & Vejmelka 2017).

Ο εθισμός είναι ένα είδος συμπεριφοράς, που χαρακτηρίζεται από αδυναμία της προσωπικότητας να ελέγξει ή να κατευθύνει τη συμπεριφορά αυτή. Θεωρείται ως μια κατηγορία συμπεριφορικής εξάρτησης και για να γίνει σωστά η διάγνωση του θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν ειδικά κριτήρια (Fatehi et al 2016). Στην περίπτωση που η ενασχόληση με το διαδίκτυο γίνει υποκατάστατο της πραγματικής ζωής, δηλαδή όταν ο χρήστης προσπαθεί να καλύψει τα ψυχολογικά κενά που νιώθει μέσω αυτής της χρήσης, τότε αναφερόμαστε σε εθισμό στο διαδίκτυο. Πολύχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι το φαινόμενο

του εθισμού στο διαδίκτυο καλπάζει τα τελευταία χρόνια (Αννούσης και συν 2017). Ωστόσο, δεν έχει καθιερωθεί ένας συγκεκριμένος ορισμός για το φαινόμενο αυτό, με τους επιστήμονες πάντως να συμφωνούν ότι με το πέρασμα του χρόνου το ποσοστό των εθισμένων αυξάνεται (Fatehi et al 2016).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο διακρίνεται σε επιμέρους τύπους, όπως διαδικτυακός σεξουαλικός εθισμός, διαδικτυακός εθισμός του «σχετίζεσθαι», εθισμός σε διαδικτυακά παιχνίδια πολλαπλών χρηστών (Multi User Dungeon Addiction), καταναγκαστικός διαδικτυακός τζόγος, καταναγκαστικός διαδικτυακός καταναλωτισμός (Online Shopping), εθισμός στην καταναγκαστική λήψη αρχείων-δεδομένων και εθισμός σε διαδικτυακές αγορές, πωλήσεις ή πλειστηριασμούς (π.χ. E-Bay) (Tsouvelas & Giotakos 2011). Αναφέρεται σε γενικευμένα συμπτώματα που προκύπτουν από υπερβολικές δραστηριότητες στο διαδίκτυο, αν και δεν αναγνωρίζεται ως διαταραχή στα εγχειρίδια νόσων, στους νέους συνδέεται με ακαδημαϊκά αλλά και οικογενειακά προβλήματα (Lau et al 2018). Ειδικότερα, οι νεότεροι χρήστες διατρέχουν υψηλό κίνδυνο λόγω της έκθεσης στο διαδίκτυο, όταν έρχονται σε επαφή με άλλους νέους μέσω των κοινωνικών δικτύων. Έτσι προκύπτουν φαινόμενα όπως η αποπλάνηση, η παρενόχληση, η εξαπάτηση μέσω κρυμμένων διαφημιστικών μηνυμάτων κ.λπ. που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογία και την συναισθηματική τους ανάπτυξη (Diomidous et al 2016).

Η εύκολη πρόσβαση στο διαδίκτυο, η συχνή χρήση σε διαδικτυακές συναλλαγές-επικοινωνίες και η διέγερση που προκαλείται από το πλήθος των ερεθισμάτων με τα οποία έρχεται σε επαφή ο χρήστης, συμβάλλουν στην αυτοεπισχυτική δράση της χρήσης του διαδικτύου σε άτομα ευάλωτα στην παθολογική εμπλοκή με το διαδίκτυο (Ντέμισια και συν 2016). Ωστόσο, πάνω από το 80% των παιδιών που ζουν στην Ευρώπη χρησιμοποιούν τουλάχιστον μια μορφή ενός καινούργιου μέσου τε-

χνολογίας και ειδικότερα το διαδίκτυο (Tsouvelas & Giotakos 2011). Έφηβοι και νέοι αρχίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε ηλικίες από έξι μέχρι δέκα ετών, ενώ η χρήση κινητού τηλεφώνου παρατηρείται σε ηλικία των επτά με έντεκα ετών (Ayar et al 2017). Παγκοσμίως, το ποσοστό των νέων που κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου, εκτιμάται μεταξύ 6 - 26%, με τα ποσοστά των νέων που θα μπορούσαν να θεωρηθούν εθισμένοι να κυμαίνονται από 0,8% στην Ιταλία, έως 18,3% στη Μεγάλη Βρετανία ενώ σε μελέτες εφήβων στην Ελλάδα, τα ευρήματα του εθισμού στο διαδίκτυο εμφανίζουν διακύμανση από 8,2% έως 20% (Ντέμσια και συν 2016).

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί σημαντικό πρόβλημα που φαίνεται να λαμβάνει απειλητικές διαστάσεις στη σύγχρονη εποχή, με τις νεαρές ηλικιακές ομάδες πληθυσμού να είναι ιδιαίτερα ευάλωτες σε αυτόν. Σκοπός της παρούσας περιγραφικής ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση του δυναμικού ρόλου των νοσηλευτών στην πρόληψη και αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο νέων πληθυσμών μέσα από βιβλιογραφική ανασκόπηση των πιο πρόσφατων επιστημονικών ερευνητικών δεδομένων σχετικά με τις επιδράσεις του εθισμού στο διαδίκτυο σε παιδιά και νέους και τους τρόπους διαχείρισής του. Αναζητήθηκαν πρωτογενείς και ανασκοπικές μελέτες δημοσιευμένες σε ελληνικά και διεθνή επιστημονικά περιοδικά και ως κύριο εργαλείο ανάκλησης βιβλιογραφίας χρησιμοποιήθηκε το διαδίκτυο.

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, ψυχολογικοί, κοινωνικοί και βιολογικοί παράγοντες παρεμβάλλονται και αλληλεπιδρούν, γεννώντας το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο (Shek 2016, Αννούσης και συν 2017). Όσον αφορά τους κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες που έχουν συσχετιστεί με τον εθισμό στο διαδίκτυο, η ηλικία φαίνεται να είναι σημαντικός καθοριστικός παράγοντας, με τα επίπεδα εθισμού να είναι υψηλότερα σε νεαρές ηλικιακές ομάδες (Yang et al 2018). Ακόμη, σε έρευνες έχει παρατηρηθεί ότι το φύλο σχετίζεται με τον εθισμό, με μελέτες να δείχνουν ότι τα αγόρια χρησιμοποιούν περισσότερο το διαδίκτυο από ότι τα κορίτσια (Anand et al 2018). Επιπλέον, ένας ακόμη κοινωνικοδημογραφικός παράγοντας που έχει συσχετιστεί με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι το οικογενειακό περιβάλλον (Kawabe et al 2016). Ένας νέος ο οποίος δε λαμβάνει την κατάλληλη προσοχή και φροντίδα από την οικογένειά του είναι πιθανό να εμφανίσει ευκολότερα εθισμό στο δι-

αδίκτυο και τα οικονομικά προβλήματα, οι συγκρούσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας και οι μονογονεϊκές οικογένειες αποτελούν παράγοντες που φαίνεται να εμφανίζουν θετική συσχέτιση με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Schneider et al 2017). Επιπρόσθετα, υπάρχουν και προσωπικοί προβλεπτικοί παράγοντες των συμπεριφορών εθισμού στο διαδίκτυο. Συνήθως ο εθισμός στο διαδίκτυο πλήττει περισσότερο άτομα μοναχικά και εσωστρεφή τα οποία έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη (Chang et al 2015, Oztürk et al 2015).

Τέλος, τα άτομα με ελλείψεις διαπροσωπικές δεξιότητες δαπανούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο και όταν πρόκειται για παιδιά, αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι διαπροσωπικές τους δεξιότητες να μην αναπτύσσονται σε αυτά όπως σε άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας (Saraiva et al 2018). Η κατάσταση αυτή μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, ειδικά μεταξύ των νέων, και υπάρχει περίπτωση να προκληθεί συναισθηματική αστάθεια και παρορμητικότητα (Saraiva et al 2018). Έχει παρατηρηθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας για την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο, ωστόσο όμως, μπορεί να υπάρχει συνύπαρξη της συναισθηματικής νοημοσύνης με διανοητικές διαταραχές και εθισμό στο διαδίκτυο (Saraiva et al 2018).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να μην αναγνωρίζονται εκ πρώτης όψεως, αλλά μετά από εντοπισμένη και συστηματική κλινική εξέταση-συνέντευξη του χρήστη (Αννούσης και συν 2017). Αν όμως γίνουν γρήγορα αντιληπτά καθίσταται δυνατή η πρώιμη αντιμετώπιση του προβλήματος. Επομένως, είναι σημαντικό να γίνεται αξιολόγηση της παρουσίας εθιστικής χρήσης του διαδικτύου.

Στα συμπτώματα που έχει το άτομο με εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνονται η επαναλαμβανόμενη αδυναμία αντίστασης στη χρήση του διαδικτύου, η χρήση του διαδικτύου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προβλεπόμενο, η διαρκής επιθυμία και οι ανεπιτυχείς προσπάθειες περιορισμού ή μείωσης της χρήσης του διαδικτύου (Gunes et al 2018). Επίσης, μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα κατάθλιψης με τη μορφή βαθιάς θλίψης, αϋπνίας, απώλειας της όρεξης, δυσάρεστης διάθεσης, απελπισίας και ευερεθιστότητας (Gunes et al 2018). Ερευνητικές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι οι νέοι με εθισμό στο διαδίκτυο εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα συμπτωμάτων διαταραχής υπερκινητικότητας

και έλλειψης προσοχής, κατάθλιψης και επιθετικότητας (Chou et al 2017). Τα άτομα δε με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας φαίνεται να είναι πιο επιρρεπή στην εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο (Chou et al 2017). Η έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση έχει μεγάλη σημασία για τη συγκεκριμένη ομάδα (Gunes et al 2018).

Οι επιπτώσεις του εθισμού καλύπτουν πολλές πτυχές στη ζωή του ατόμου και αφορούν την προσωπική αλλά και την κοινωνική ζωή των νέων (Αννούσης και συν 2017). Σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με τον εθισμό των νέων στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν την άρνηση σχολικών δραστηριοτήτων και προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως μοναξιά, χαμηλή αυτοεκτίμηση, μέτριο ή υψηλό υποκειμενικό άγχος, αυτοκτονικός ιδεασμός και κατάθλιψη (Yoo et al 2014). Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο συνδέεται με τον αυτοτραυματισμό και την αυτοκτονία (Berardelli et al 2018, Liu et al 2017). Για να οδηγηθεί ωστόσο ένας νέος στην αυτοκτονία απαραίτητη προϋπόθεση εκτός από τον εθισμό είναι να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση (Liu et al 2017).

Όσον αφορά στις βιολογικές επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου φαίνεται να επηρεάζει το συμπαθητικό αδρενεργικό σύστημα (Kim et al 2016). Ειδικότερα, φαίνεται να επηρεάζεται η έκκριση κατεχολαμινών, όπως η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη που εκκρίνονται σε καταστάσεις στρες (Kim et al 2016). Επίσης, ο εθισμός στο διαδίκτυο φαίνεται να συνδέεται και με ορισμένα έντονα σωματικά συμπτώματα, όπως ημικρανίες, διαταραχές ύπνου, μυοσκελετικές διαταραχές καθώς και με κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας (Tabatabaee et al 2018). Λόγω της καθιστικής ζωής και της κατανάλωσης fast food κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου, οι χρήστες εμφανίζουν δείκτη μάζας μεγαλύτερου του φυσιολογικού (Yoo et al 2014). Επίσης, η έλλειψη ύπνου που προκαλεί η υπερβολική χρήση του διαδικτύου φαίνεται να δημιουργεί υψηλότερα επίπεδα κόπωσης, αϋπνία, διαταραγμένο κίρκαδικό ρυθμό, περιοδικές κινήσεις των ποδιών, επιάλτες και άπνοια ύπνου (Chen & Gau 2016, Yoo et al 2014). Η κακή στάση σώματος είναι ένας από τους σημαντικότερους επιβαρυντικούς παράγοντες για το μυοσκελετικό σύστημα με τα ποσοστά εμφάνισης πόνου στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης να προσεγγίζουν το 29% (Αννούσης και συν 2017, Tabatabaee et al 2018). Τέλος, παθολογικά ευρήματα εμφανίζονται και στην ωμική ζώνη ενώ μπορεί να παρατηρείται και σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα (Tabatabaee et al 2018).

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ένας νέος μπορεί να θεωρηθεί εθισμένος στο διαδίκτυο αν τα πέντε από τα παρακάτω οκτώ κριτήρια παρατηρούνται στη συμπεριφορά του ατόμου. Στα κριτήρια αυτά συμπεριλαμβάνονται η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο, η επιμονή του νέου να παραμείνει συνδεδεμένος για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι ανεπιτυχείς προσπάθειες για ελάττωση του χρόνου που δαπανάται στο διαδίκτυο, αντιδράσεις όπως δυσφορία και ανησυχία όταν γίνεται προσπάθεια απομάκρυνσης από το διαδίκτυο, προβλήματα όσον αφορά στην τήρηση του ημερήσιου προγράμματος στις εξωσχολικές δραστηριότητες, η απομάκρυνση από την οικογένεια, το σχολείο, την εργασία και φίλους εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, οι δικαιολογίες και τα ψέματα που χρησιμοποιεί ο έφηβος με απώτερο στόχο του να παραμείνει συνδεδεμένος στο διαδίκτυο και τέλος η ενασχόληση με το διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από ψυχολογικά προβλήματα όπως άγχος και κατάθλιψη (Gür et al 2015). Τα διαγνωστικά εργαλεία όσον αφορά στον εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν ψυχομετρικά εργαλεία με κλίμακες μέτρησης, βάσει των οποίων ο επαγγελματίας υγείας κάνει μια σειρά ερωτήσεων στο άτομο που αξιολογείται, είτε γραπτά με τη χρήση ενός ερωτηματολογίου είτε προφορικά με συνέντευξη. Στη συνέχεια, καταγράφονται οι απαντήσεις και προκύπτει ένα τελικό σκορ, το οποίο δείχνει το βαθμό εθισμού του ατόμου. Ωστόσο, η επιλογή της κατάλληλης κλίμακας θα πρέπει να γίνεται με προσοχή καθώς ορισμένα από τα υπάρχοντα εργαλεία μέτρησης δεν διαθέτουν αποδεκτά όρια αξιοπιστίας (Αννούσης και συν 2017).

Ενδεικτικά, η κλίμακα εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (Κ.Ε.ΕΦ.Υ.) είναι μια κλίμακα διάγνωσης του εθισμού στο διαδίκτυο και το μοναδικό μέχρι στιγμής ερευνητικό εργαλείο που είναι σταθμισμένο για χρήση σε ελληνικό πληθυσμό εφήβων (Ντέμσια και συν 2016, Σιώμος και συν 2009). Αποτελείται από 20 ερωτήσεις και είναι δομημένη με βάση τις ερωτήσεις του τεστ Internet Addiction Test (IAT), ενός εργαλείου με αποδεκτά όρια αξιοπιστίας (Widyanto & McMurrin 2004), αλλά προσαρμοσμένη ώστε να καλύπτει την πλοήγηση στο διαδίκτυο και τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή γενικά. Οι ερωτήσεις της διερευνούν τη συμπεριφορά των νέων ως προς τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου και το βαθμό στον οποίον επηρεάζει την καθημερινότητά τους (Ντέμσια και συν 2016). Η Κ.Ε.ΕΦ.Υ. αξιολογεί τέσσερις παράγοντες: την υπερβολική χρήση, την εξάρτηση από τον

ηλεκτρονικό υπολογιστή, την παραμέληση εργασίας και την παραμέληση κοινωνικής ζωής και γενική έκπτωση της κοινωνικότητας (Ντέμσια και συν 2016). Το IAT είναι από τα πιο δημοφιλή εργαλεία αξιολόγησης του εθισμού στο διαδίκτυο, το οποίο έχει σταθμιστεί και στην ελληνική γλώσσα σε ενήλικους (Tsimtsiou et al 2014). Αποτελείται επίσης από 20 ερωτήσεις και αξιολογεί συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο που αφορούν παράγοντες όπως η ψυχολογική/συναισθηματική σύγκρουση, η διαχείριση χρόνου και παραμέληση εργασίας (Tsimtsiou et al 2014).

ΠΡΟΛΗΨΗ

Για την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο, έχει προταθεί η χρήση στρατηγικών προληπτικής παρέμβασης που εμπλέκουν τους σχολικούς νοσηλευτές, τους μαθητές και το σχολικό περιβάλλον, με στόχο να ενθαρρύνουν τις αλλαγές συμπεριφοράς των νέων (Yang & Kim 2018). Ιδίως οι νέοι εφηβικής ηλικίας δι-αμορφώνουν ακόμα τη στάση τους για τη ζωή, οπότε οι παρεμβάσεις για την προαγωγή της ψυχικής τους υγείας αναμένεται να είναι μακροπρόθεσμες (Uysal & Balci 2018). Οι σχολικοί νοσηλευτές αποτελούν σημαντικούς εκπαιδευτές δημόσιας υγείας και μπορούν να συνεισφέρουν στην πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο μέσα από την αξιολόγηση των φυσικών, πνευματικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών των μαθητών και τη διεξαγωγή προληπτικών παρεμβάσεων (Yang & Kim 2018). Οι παρεμβάσεις από τη μεριά των νοσηλευτών έγκεινται στην ενημέρωση. Η ενημέρωση αφορά τόσο την οικογένεια όσο και τους νέους ενώ μέρος της πρόληψης είναι και η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών (Uysal & Balci 2018).

Οι πόροι του διαδικτύου περιέχουν διάφορες χρήσιμες ή άχρηστες πληροφορίες γι' αυτό και η εκπαίδευση θεωρείται υψίστης σημασίας (Chernikova et al 2018). Ενδεικτικά, σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Νότια Κορέα βρέθηκε ότι ένα προληπτικό πρόγραμμα 10 εβδομάδων, που εφαρμόστηκε από σχολικούς νοσηλευτές σε μαθητές γυμνασίου και περιλάμβανε εκπαίδευση σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, διαδραστικές δραστηριότητες σε μικρές ομάδες και συμπάρασταση μεταξύ συνομήλικων, οδήγησε σε μείωση του χρόνου ενασχόλησης των μαθητών με το διαδίκτυο (Yang & Kim 2018). Οι ερευνητές της μελέτης συνέστησαν οι έφηβοι και οι οικογένειές τους να εκπαιδεύονται υπό την επίβλεψη ειδικά εκπαιδευμένων ατόμων για την υγιή χρήση του διαδικτύου και πρότειναν την εισαγωγή στο σχολικό περιβάλλον προγραμμάτων πρόληψης του εθισμού στο διαδίκτυο καθοδηγούμενα από σχολικούς νοσηλευτές

(Yang et al 2018).

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Παρόλο που ο εθισμός στο διαδίκτυο δε θεωρείται επίσημα αναγνωρισμένη διαταραχή, φαίνεται ότι προκαλεί δυσμενείς επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των νέων (Mihajlon & Vejmelka 2017). Συνιστάται να χρησιμοποιούνται κατάλληλοι μέθοδοι για την εύρεση του προβλήματος ενώ η αντιμετώπιση του περιλαμβάνει τη συμβουλευτική παρέμβαση τόσο στον εθισμένο νέο όσο και στο περιβάλλον του και την ψυχοθεραπευτική παρέμβαση και φαρμακοθεραπεία σε σοβαρές περιπτώσεις (Αννούσης και συν 2017). Το πιο συχνό φάρμακο που χρησιμοποιείται είναι η σιταλοπράμη. Το φάρμακο αυτό ανήκει στην κατηγορία των αντιψυχωτικών φαρμάκων και έχει βρεθεί να έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα (Mihajlon & Vejmelka 2017).

Απαραίτητη είναι και η ψυχοεκπαίδευση των νέων, μια μέθοδος μέσω της οποίας δίνεται στους νέους κατάλληλη ενημέρωση και επιστημονικά στοιχεία και πληροφορίες για τους κινδύνους, την πορεία και τις πιθανότητες καλής έκβασης του προβλήματος (Roh et al 2018). Οι νοσηλευτές μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της σωστής σωματικής και κοινωνικής ανάπτυξης των νέων με εθισμό στο διαδίκτυο με τη βοήθεια της συμβουλευτικής, της εκπαίδευσης αλλά και με την προώθηση όλων των δικαιωμάτων υπεράσπισης τους (Yang et al 2018, Uysal & Balci 2018).

Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει να καθοδηγούν τα παιδιά τους παρέχοντας τους συμβουλές και κάνοντας μια σαφή διάκριση μεταξύ σωστού και λάθους προκειμένου να πετύχουν τη σωστή χρήση διαδικτύου από αυτά. Στην επιστημονική βιβλιογραφία περιγράφονται τρία πρότυπα γονικής καθοδήγησης: την περιοριστική, την αξιολογική και τη μη εστιασμένη παρακολούθηση (Wu et al 2016). Στην περιοριστική καθοδήγηση, χρησιμοποιώντας περιορισμούς, οι γονείς ορίζουν ένα όριο για τη διάρκεια ενασχόλησης με το διαδίκτυο και επίσης απαγορεύουν την παρακολούθηση συγκεκριμένων ιστοσελίδων. Στην αξιολογική καθοδήγηση, οι γονείς συζητούν το είδος των πληροφοριών που μπορεί να παρέχει το διαδίκτυο με το παιδί τους, μπορούν να σχολιάσουν την ποιότητα τους και να εξηγήσουν στον νέο ότι το περιεχόμενο είναι μη ρεαλιστικό. Τέλος, στη μη εστιασμένη γονική καθοδήγηση οι γονείς μένουν κοντά στο παιδί κατά τη διάρκεια της ενασχόλησης του με το διαδίκτυο παρακολουθώντας έτσι τον χρόνο που το παιδί αφιερώνει σε αυτό (Wu et al 2016).

Η σχέση γονέα-παιδιού συνδέεται με τη σοβαρότητα

τα του εθισμού στο διαδίκτυο. Η ύπαρξη μητρικής όσο και πατρικής σχέσης φαίνεται να δρουν προστατευτικά στο πρόβλημα του εθισμού με τον πατρικός δεσμός ειδικότερα να εμφανίζεται σαν προστατευτικός παράγοντας κατά του προβλήματος (Hsieh et al 2017). Επομένως, η επίδραση του οικογενειακού συστήματος μπορεί να είναι παρέμβαση ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση του εθισμού των νέων στο διαδίκτυο. Ωστόσο, οι γονείς δεν φαίνεται να έχουν πάντα πλήρη επίγνωση του συνόλου των ωρών που δαπανούν οι νέοι στο διαδίκτυο. Συγκεκριμένα, τείνουν να πιστεύουν ότι είναι πολύ λιγότερες ώρες από αυτές που είναι στην πραγματικότητα (Hsieh et al 2017). Επομένως, οι γονείς χρειάζεται να δείχνουν μεγαλύτερη προσοχή και επίβλεψη.

Η οικογενειακή συμβουλευτική περιλαμβάνει την παροχή κατευθυντήριων οδηγιών για την εξάλειψη των συμπτωμάτων του εθισμού στο διαδίκτυο (Hsieh et al 2017). Οι οδηγίες αυτές παρέχονται από άτομα που ασχολούνται με την παρακολούθηση νέων εθισμένων στο διαδίκτυο που βρίσκονται σε ένα μη ισορροπημένο οικογενειακό περιβάλλον. Στόχος τους είναι η επίλυση των συγκρούσεων και η συνακόλουθη επικοινωνία και συζήτηση κατά τη διάρκεια της περιόδου προσαρμογής τους από τον εθισμό στην απεξάρτηση (Hsieh et al 2017). Ωστόσο, αν οι γονείς των νέων επιδείξουν επαρκή αποτελεσματικότητα στην εφαρμογή δεξιοτήτων που μπορούν να αποκτήσουν μέσα από τη συμμετοχή τους σε συμβουλευτικά προγράμματα, τότε μπορούν να εκτελέσουν πλήρως το σχέδιο διαχείρισης των νέων στη χρήση του διαδικτύου (Hsieh et al 2017).

Επίσης, ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και ψυχικών διαταραχών (Mihajlov & Vejmelka 2017). Σε τέτοιες περιπτώσεις απαιτείται ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας εντοπίζονται οι συναισθηματικοί παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό στο διαδίκτυο και μέσω των συνεδριών στόχος είναι η σταδιακή βελτίωση του νέου. Στα πρώτα στάδια αναλύεται η συμπεριφορική πτυχή του προβλήματος του, ενώ στα επόμενα στάδια η ψυχοθεραπεία μετατοπίζεται σταδιακά προς τη γνωστική πτυχή ώστε ο νέος να αντιληφθεί την προβληματική συμπεριφορά του (Mihajlov & Vejmelka 2017).

Οι επαγγελματίες κοινοτικής ψυχικής υγείας, στους οποίους συγκαταλέγονται και οι νοσηλευτές, με κατάλληλα προγράμματα μπορούν να ενσωματώσουν την εκπαίδευση σε έναν κατάλληλο τρόπο ζωής ώστε τελικά να μειώσουν τα κρούσματα εθισμού στο διαδίκτυο (Lindenberg et al 2017). Η κοινότητα μπορεί να συνει-

σφέρει μέσα από διάφορες δράσεις όπως η διανομή φυλλαδίων με πληροφορίες για τον εθισμό στο διαδίκτυο, ώστε τόσο το φαινόμενο αυτό όσο και οι κίνδυνοι που υπάρχουν μέσα σε αυτό, να γίνουν γνωστοί (Mihajlov & Vejmelka 2017). Ακόμη, η πραγματοποίηση περαιτέρω ερευνητικών μελετών, η δημοσίευση άρθρων, οι διαλέξεις και οι ημερίδες είτε στα σχολεία, είτε μέσα από συνέδρια θα μπορούσαν να ευαισθητοποιήσουν ολόκληρη την κοινωνία (Mihajlov & Vejmelka 2017).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία δείχνει πως ο εθισμός στο διαδίκτυο τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει ραγδαία αύξηση και ιδιαίτερα σε πληθυσμούς νέων. Στην παρούσα εργασία έγινε μια προσπάθεια ανάδειξης του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο και των κύριων πτυχών που θα πρέπει να έχουν υπόψη τους οι νοσηλευτές σχετικά με τη διαχείριση του. Η έγκαιρη αξιολόγηση και αναγνώριση της παρουσίας εθιστικής χρήσης του διαδικτύου καθιστά δυνατή την πρώιμη αντιμετώπιση του προβλήματος. Η παροχή ενημέρωσης και εκπαίδευσης για την υγιή χρήση του διαδικτύου αποτελεί ζωτικό κομμάτι της πρόληψης ενώ η αντιμετώπιση περιλαμβάνει κυρίως την παροχή ψυχολογικής βοήθειας ενώ παρέχεται και φαρμακευτική βοήθεια εφόσον αυτή κρίνεται αναγκαία, ανάλογα με το βαθμό εθισμού του ατόμου.

Το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο των νέων στην χώρα μας μπορεί να πάρει απειλητικές διαστάσεις για την ψυχοσωματική τους υγεία. Για το λόγο αυτό, τα τελευταία χρόνια γίνονται μελέτες σχετικά με το μέγεθος του προβλήματος και τους παράγοντες που σχετίζονται με την ανεξέλεγκτη και η υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Αννούσης και συν 2017, Grammenos et al 2017, Ντέμσια και συν 2016, Καραπέτσας και συν 2012). Τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα των ερευνητικών μελετών οδηγούν στο συμπέρασμα πως η θεραπευτική αντιμετώπιση του προβλήματος δεν αφορά μόνο ψυχολόγους, ψυχιάτρους ή άλλους επιστήμονες υγείας που ασχολούνται με τα ψυχικά νοσήματα του ανθρώπου, αλλά πρωτίστως αφορά τους γονείς από τους οποίους θα πρέπει να ξεκινά η εκπαίδευση των ανηλίκων για το διαδίκτυο από μικρή ηλικία. Στόχος των γονέων θα πρέπει να είναι να μειώσουν όσο γίνεται και κατ' επέκταση να εξαλείψουν το «τεχνολογικό χάσμα» των γενεών καθώς η ασφαλής χρήση της τεχνολογίας από τους ανήλικους χρήστες συγκαταλέγεται στις ευθύνες τους.

Εκτός από την ηλικία των νέων και των εφήβων, οι οποίοι διανύουν μια δύσκολη αναπτυξιακή περίοδο με διαδοχικές αλλαγές τόσο στο σώμα όσο και στην

ψυχοσύνθεση τους, που τους καθιστούν ευάλωτους, υπάρχουν και άλλες παράμετροι που διαμορφώνουν τις ομάδες υψηλού κινδύνου. Σε αυτές ανήκουν η ύπαρξη διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η ύπαρξη μονογονεϊκής οικογένειας. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να δείχνουν την κατάλληλη προσοχή ιδιαίτερα όταν εντοπίσουν κάποιο από τα συμπτώματα εθισμού στη συμπεριφορά του παιδιού τους. Όσον αφορά σε ανήλικους, ο έλεγχος του χρόνου που ξοδεύεται στο διαδίκτυο και η επίβλεψη από τους γονείς αποτελούν ενέργειες που αποτρέπουν τη δημιουργία εθισμού.

Η πρώτη γραμμή άμυνας της κοινωνίας μας αλλά και της Νοσηλευτικής πρέπει να είναι η πρόληψη, ώστε να αποτρέπεται η εμφάνιση του φαινομένου. Η πρόληψη μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την ενημέρωση και το σχολείο, η οικογένεια αλλά και οι επαγγελματίες υγείας παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εκπαίδευση των εφήβων όσον αφορά τον τρόπο διαχείρισης του διαδικτύου. Οι εκπαιδευτικοί, οι σχολικοί νοσηλευτές και λοιποί εμπλεκόμενοι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να ενη-

μερώνονται, ώστε με τη σειρά τους να ενημερώνουν τους νέους αλλά και τους γονείς τους, οι οποίοι έχουν και το βασικό ρόλο στη διαπαιδαγώγηση των εφήβων. Η ενημέρωση θα πρέπει να περιλαμβάνει θέματα όπως οι τρόποι ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου, τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο, οι προδιαθεσικοί παράγοντες, οι συνέπειες αλλά και τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος.

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα ασφαλούς διαδικτύου, η οποία έχει οριστεί στις 5 Φεβρουαρίου, τα σχολεία θα μπορούσαν να διοργανώνουν εκδηλώσεις με παρευρισκόμενους μαθητές και γονείς με σκοπό την ενημέρωση για το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο. Παράλληλα, θα ήταν χρήσιμο μέσα από διάφορες δράσεις να γίνουν ευρύτερα γνωστές οι διαθέσιμες πηγές στήριξης, όπως η τηλεφωνική γραμμή στήριξης «ΥΠΟ-ΣΤΗΡΙΖΩ» από την Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ) του Νοσοκομείου Παιδών «Π. & Α. Κυριακού», η οποία παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σε παιδιά, εφήβους, γονείς, εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες υγείας για θέματα που αφορούν την ορθή χρήση της τεχνολογίας από ανήλικους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anand N., Thomas C., Jain P.A., Bhat A., Thomas C., Prathyusha P.V., Aiyappa S., Bhat S., Young K. & Cherian A.V. (2018). 'Internet Use Behaviors, Internet Addiction and Psychological Distress among Medical College Students: A Multi Centre Study from South India', *Asian Journal of Psychiatry*, 37, pp. 71-77.
- Αννούσης Γ., Κυρίτσος Ν., Κυρίτσος Ε., Κουκουλάρης Δ., Ζαρταλούδη Α., Κουτελέκος Ι. & Στεφανίδου Σ. (2017) 'Εθισμός Νεαρών Ενηλίκων στο Διαδίκτυο', *Hellenic Journal of Nursing*, 56(3), pp. 245-263.
- Ayar D., Bektas M., Bektas I., Akdeniz Kudubes A., Selekoglu O. Y., Sal Altan S. & Celik I. (2017) 'The Effect of Adolescents' Internet Addiction on Smartphone Addiction', *Journal of Addictions Nursing*, 28(4), pp. 210-214.
- Berardelli I., Corigliano V., Hawkins M., Comparelli A., Erduto D. & Pompili M. (2018). 'Lifestyle interventions and prevention of suicide', *Frontiers in Psychiatry*, 9, pp. 1-10.
- Chang F.C., Chiu C.H., Miao N.F., Chen P.H., Lee C.M., Chiang J.T. & Pan Y.C. (2015). 'The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression', *Comprehensive Psychiatry*, 57, pp. 21-28.
- Chen Y. L. & Gau S. S. F. (2016) 'Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study', *Journal of Sleep Research*, 25(4), pp. 458-465.
- Chernikova E., Sivrikova N. & Ptashko T. (2018) 'Informal Education of Adolescents', *SHS Web of Conferences*, 55, pp. 7.
- Chou W., Huang M., Chang Y., Chen Y., Hu H. & Yen C. (2017) 'Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder', *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), pp. 42-50.
- Diomidous M., Chardalias K., Magita A., Koutonias P., Panagiotopoulou P. & Mantas J. (2016) 'Social and Psychological Effects of the Internet Use', *Journal of Academy of Medical Sciences of Bosnia and Herzegovina*, 24(1), pp. 66-68.
- Fatehi F., Monajemi A., Sadeghi A., Mojtahedzadeh R. & Mirzazadeh A. (2016) 'Quality of life in medical students with internet addiction', *Acta Medica Iranica*, 54(10), pp. 663-667.
- Grammenos P., Syrengela N.A., Magkos E. & Tsohou A. (2017) 'Internet Addiction of Young Greek Adults: Psychological Aspects and Information Privacy', *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 989, pp. 67-78.
- Gunes H., Tanidir C., Adaletli H., Kilicoglu A., Mutlu C., Bahali M., Topal M., Bolat N. & Uneri O. (2018) 'Oppositional defiant disorder/conduct disorder co-occurrence increases the risk of Internet addiction in adolescents with attention-deficit hyperactivity disorder', *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), pp. 284-291.
- Gür K., Yurt S., Bulduk S. & Atagöz S. (2015) 'Internet addiction and physical and psychosocial behavior problems among rural secondary school students', *Nursing and Health Sciences*, 17(3), pp. 331-338.

- Hsieh Y., Chou W., Wang P. & Yen C. (2017) 'Development and validation of the Parents' Perceived Self-Efficacy to Manage Children's Internet Use Scale for parents of adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder', *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), pp. 593–600.
- Kawabe K., Horiuchi F., Ochi M., Oka Y. & Ueno S. (2016) 'Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents', *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(9), pp. 405–412.
- Καραπέτσας Α.Β., Φώτης Α.Ι. & Ζυγούρης Ν.Χ. (2012) 'Νέοι και εθισμός στο διαδίκτυο: Ερευνητική προσέγγιση συχνότητας του φαινομένου', *Εγκέφαλος*, 49, pp. 67–72.
- Kim N., Hughes T., Park C., Quinn L. & Kong I. (2016) 'Resting-State Peripheral Catecholamine and Anxiety Levels in Korean Male Adolescents with Internet Game Addiction', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(3), pp. 202–208.
- Lau J., Walden D., Wu A., Cheng K., Lau M. & Mo P. (2018) 'Bidirectional predictions between Internet addiction and probable depression among Chinese adolescents', *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), pp. 633–643.
- Lindenberg K., Szász-Janochka C., Schoenmaekers S., Wehrmann U. & Vonderlin E. (2017) 'An analysis of integrated health care for Internet Use Disorders in adolescents and adults', *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), pp. 579–592.
- Liu H., Liu S., Tjung J., Sun F., Huang H. & Fang C. (2017) 'Self-harm and its association with internet addiction and internet exposure to suicidal thought in adolescents', *Journal of the Formosan Medical Association*, 116(3), pp. 153–160.
- Mihajlov M. & Vejmelka L. (2017) 'Internet addiction: A review of the first twenty years', *Psychiatria Danubina*, 29(3), pp. 260–272.
- Nebhinani N. & Kuppili P.P. (2018) 'Pathological internet use in children and adolescents: Problem statement and Preventive strategies', *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 14(3), pp. 1–8.
- Ντέμσια Σ., Παπαγεωργίου Ε., Τριανταφυλλίδου Σ. & Ρούσσου Κ. (2016) 'Προβληματική Ενασχόληση Με Τους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές Και Το Διαδίκτυο Σε Δείγμα Φοιτητών Του Τει Αθήνας', *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 15(3), pp. 274–289.
- Öztürk C., Bektaş M., Ayar D., Özgüven Öztornaci B. & Yaşci D. (2015) 'Association of Personality Traits and Risk of Internet Addiction in Adolescents', *Asian Nursing Research*, 9(2), pp. 120–124.
- Roh D., Bhang S., Choi J., Kweon Y., Lee S. & Potenza M. (2018) 'The validation of Implicit Association Test measures for smartphone and Internet addiction in at-risk children and adolescents', *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), pp. 79–87.
- Saraiva J., Esgalhado G., Pereira H., Monteiro S., Afonso R. & Loureiro M. (2018) 'The relationship between emotional intelligence and internet addiction among youth and adults', *Journal of Addictions Nursing*, 29(1), pp. 13–22.
- Schneider L., King D. & Delfabbro P. (2017) 'Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review', *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), pp. 321–333.
- Shek D. & Yu L. (2016) 'Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Change, and Correlates', *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1), pp. S22–S30.
- Σιώμος Κ.Ε., Φλώρος Γ.Δ., Μουζός Ο.Δ. & Αγγελόπουλος Ν.Β. (2009) 'Στάθμιση κλίμακας μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές', *Ψυχιατρική*, 20(3), pp. 222–232.
- Tabatabaee H. R., Rezaianzadeh A. & Jamshidi M. (2018) 'Mediators in the Relationship between Internet Addiction and Body Mass Index: A Path Model Approach Using Partial Least Square ARTICLE INFORMATION ABSTRACT', *JRHS Journal of Research in Health Sciences journal homepage Res Health Sci*, 18(3), pp. 423.
- Tsouvelas G. and Giotakos O.A. (2011) Psychiatric Department, 414 Army Hospital, 'Internet use and pathological internet engagement in a sample of college students', *Psychiatriki*, 3, pp. 22:221–230.
- Tsimtsiou Z., Haidich A.B., Kokkali S., Dardavesis T., Young K.S. & Arvanitidou M. (2014) 'Greek version of the Internet Addiction Test: a validation study', *Psychiatric Quarterly*, 85(2), pp.187–95.
- Uysal G. & Balci S. (2018) 'Evaluation of a school-based program for internet addiction of adolescents in Turkey'. *Journal of Addictions Nursing*, 29(1), pp. 43–49.
- Widyanto L. & McMurran M. (2004) 'The psychometric properties of the Internet addiction test', *Cyber Psychology & Behavior*, 7 (4), pp. 443–450.
- Wu C.S.T., Wong H.T., Yu K.F., Fok K.W., Yeung S.M., Lam C.H. & Liu K.M. (2016) 'Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents', *BMC Pediatrics*, 16(1), pp. 1–10.
- Yang J., Guo Y., Du X., Jiang Y., Wang W., Xiao D., Wang T., Lu C. & Guo L. (2018) 'Association between Problematic Internet Use and Sleep Disturbance among Adolescents: The Role of the Child's Sex', *International Journal of Environmental Research*, 15(12), pp. 2682.
- Yang S.Y. & Kim H.S. (2018) 'Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea', *Public Health Nursing*, 35(3), pp. 246–255.
- Yoo Y.S., Cho O.H. & Cha K.S. (2014) 'Associations between overuse of the internet and mental health in adolescents', *Nursing and Health Sciences*, 16(2), pp. 193–200.

The role of the nurse in managing internet addiction

Ourania Georgia Mitsi¹, Sofia Lykopoulou¹, Elpiniki Laiou²

1. BSc Nursing Student, Department of Nursing, University of Ioannina

2. Teaching Fellow, Department of Nursing, University of Ioannina

ABSTRACT

The phenomenon of internet addiction has been increasing in recent years, especially in young populations. A main feature of this type of addiction is that people make excessive use of the internet without being able to control it. However, prevention is possible and an early diagnosis can lead to better treatment.

The purpose of the present review was to investigate the potential role of nurses in the prevention and management of Internet addiction in young populations. For this purpose, a bibliographical review was conducted, which was based on Greek and international bibliography. Primary studies and literature reviews were sought, which had been published in Greek and international scientific journals. The main tool for the retrieval of bibliography was the Internet.

According to the current scientific literature, there are groups at high risk of suffering from Internet addiction, such as people with attention deficit / hyperactivity disorder, low self-esteem, and at financial distress. Furthermore, current research suggests that Internet addiction can coexist with other pathological conditions, physical or mental, and its management includes counseling interventions for individuals and their social environment. The provision of information is very important in order to prevent and diagnose young people's Internet addiction in a timely manner and to successfully manage it. Nurses can actively contribute to tackling this modern phenomenon.

Key words: Internet addiction, management, nurses, prevention, teenagers, young people

Corresponding author: Ourania Georgia Mitsi
e-mail: mitsi.gwgw@hotmail.gr

Date of submission: 25/06/2022
Publication date: March 2023

Citation: Mitsi O. G., Lykopoulou S. & Laiou E. (2023). The role of the nurse in managing internet addiction. Hellenic Journal of Nursing Science 16(1): 62-70, <https://doi.org/10.24283/hjns.202316>