

Υγεία και Ευημερία Σεμινάριο

Ψηφιακή Ιθαγένεια



Σύνοψη Σεμιναρίου

Ενότητα 01

Εισαγωγή στην
ψηφιακή υγεία
και ευημερία

Ενότητα 02

Εργονομία

Ενότητα 03

Ψυχική Υγεία και Μέσα

Ενότητα 04

Εθισμός στα μέσα

Ενότητα 05

Υγιεινή χρήση των
ψηφιακών
εργαλείων και
διαδικτυακές
συσκευές

Ενότητα 0 4



Με την ολοκλήρωση της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- ορίζετε τους διαφορετικούς τύπους εθισμού στα μέσα,
- εντοπίζετε τα συμπτώματα κάθε τύπου εθισμού στα μέσα,
- συζητάτε τις αιτίες αυτών των εθισμών σε σχέση με τους νέους και νέες,
- προτείνετε εξατομικευμένα μέτρα για την ελαχιστοποίηση αυτών των εθισμών.

Εθισμοί στα Μέσα: Η Σημασία και η Φύση των Εθισμών στα Μέσα

- Ο εθισμός στο διαδίκτυο αναφέρεται στην κατ' εξακολούθηση και συχνή δραστηριότητα στο διαδίκτυο.
- Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει τη δουλειά των ανθρώπων, την οικονομική δυνατότητα, την κοινωνική ζωή και την συναισθηματική ευημερία.



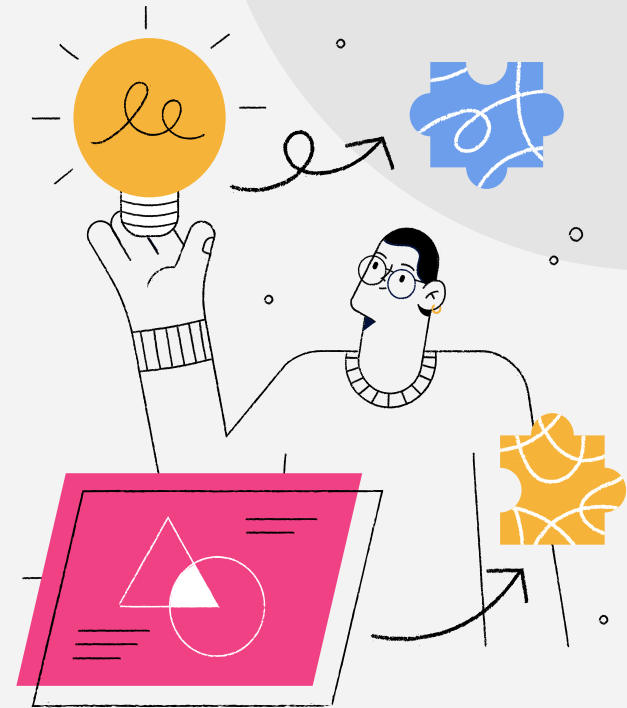
Οι Πέντε Τύποι Εθισμού στα Μέσα:

- Εθισμός στον ηλεκτρονικό υπολογιστή
- Υπερφόρτωση πληροφοριών
- Διαδικτυακές Παρορμήσεις
- Εθισμός στην διαδικτυακή σεξουαλικότητα
- Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις



Νέοι όροι σχετικά με την προβληματική χρήση των διαδικτυακών εργαλείων:

- Ο Φόβος του να μη χάσεις το τι συμβαίνει (FOMO), αποτελεί ένα υπαρκτό φαινόμενο που γίνεται όλο και πιο συχνό και προκαλεί αυξημένο άγχος.
- Υπάρχει επίσης και η φοβία του να μην έχεις κινητό τηλέφωνο. Στα αγγλικά η φοβία αυτή ονομάζεται «nomophobia» και σχετίζεται με την απουσία του κινητού τηλεφώνου.



Λόγοι πίσω από τους Εθισμούς στα Μέσα:

- Προϋπάρχοντα ψυχολογικά προβλήματα (όπως η μοναξιά, η κατάθλιψη, η κοινωνική φοβία, οι διαταραχές άγχους κλπ.)
- Αρνητική εικόνα του εαυτού
- Υψηλή τάση αυθορμητισμού
- Υψηλά επίπεδα άγχους που προκαλούνται από εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. δουλειά, σχολικές υποχρεώσεις κλπ.)



Συμπτώματα και Διάγνωση του Εθισμού στα Μέσα

Όλοι οι τύποι του εθισμού στο διαδίκτυο περιέχουν τα παρακάτω συστατικά:

- Εκτεταμένη χρήση,
- Παθολογική χρήση,
- Στέρηση,
- Ανεκτικότητα και
- Ανεπιθύμητες συνέπειες.



Συμπτώματα και Διάγνωση του Εθισμού στα Μέσα

Διαγνωστικά κριτήρια που χρησιμοποιούνται για τον εντοπισμό των εθισμών:

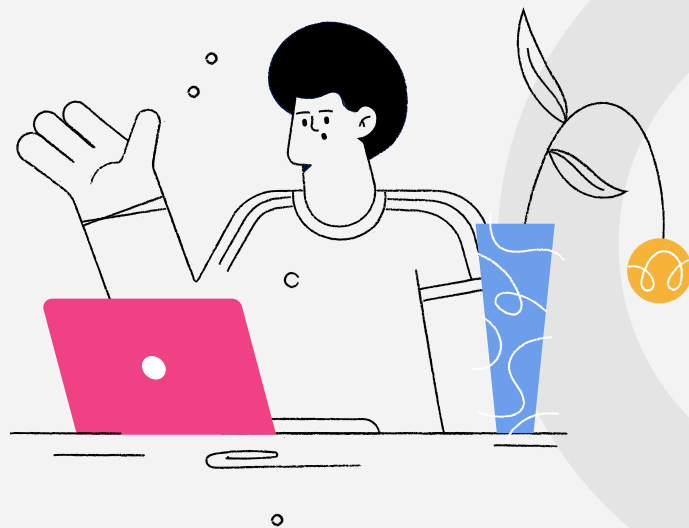
- Υπερβολική ικανοποίηση με τη χρήση του διαδικτύου,
- ανάγκη αύξησης του χρόνου χρήσης του διαδικτύου για ευχαρίστηση,
- επαναλαμβανόμενες προσπάθειες μείωσης της διακεκομμένης χρήσης,
- άγχος και καταθλιπτικά επεισόδια όταν δεν υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση στο διαδίκτυο,
- υπέρβαση του χρόνου χρήσης που είχε οριστεί από το άτομο,
- υποβολή σε κίνδυνο τη δουλειά ή τις σχέσεις του ατόμου εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου,
- χρήση ψεύτικων επιχειρημάτων για την αιτιολόγηση της ενασχόλησης ή την κάλυψη της χρήσης,
- χρήση του διαδικτύου ως μέσο ρύθμισης της διάθεσης.



Σωματικά Συμπτώματα και Διάγνωση των Εθισμών στα Μέσα

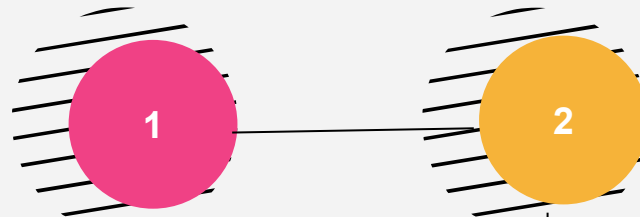
Προβλήματα και σωματικά συμπτώματα:

- Πόνοι στην πλάτη και τη μέση
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνος
- Προβλήματα όρασης
- Πονοκέφαλοι
- Διαταραχές ύπνου
- Διατροφικές διαταραχές
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής



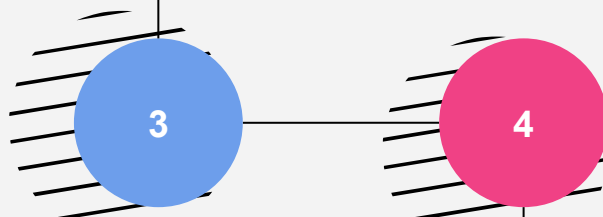
Τρόποι Αντιμετώπισης των Εθισμών στα Μέσα:

Παραδοχή



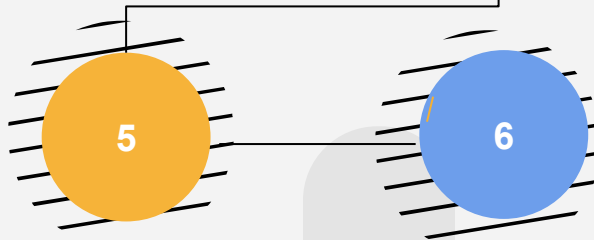
Αναζήτηση
Υποστήριξης

Περιορισμός της
Χρήσης



Βόλτες και
Κοινωνικοποίηση

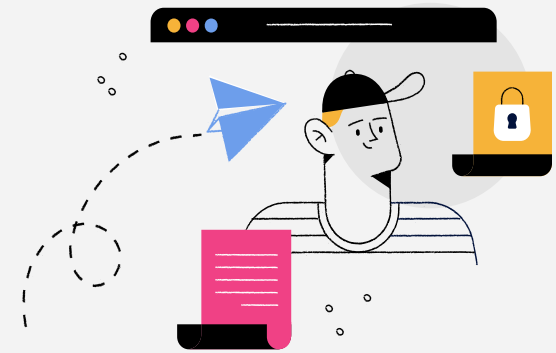
Ρουτίνα και
Διαχείριση Χρόνου



Κατάργηση της
Πρόσβασης στις
Ηλεκτρονικές Συσκευές

Άσκηση 04

Αντιμετώπιση του ψηφιακού στρες



Μελέτη περίπτωσης 1

Εσύ και ο/η κοντινότερος/η φίλος/η σας πηγαίνετε ταξίδι το καλοκαίρι σε διαφορετικά μέρη. Το ταξίδι σου είναι διασκεδαστικό, αλλά όταν βλέπεις τις δημοσιεύσεις του/της φίλου/ης σου παρατηρείς πως περνάει τέλεια και νιώθεις λίγο ζήλια.

Μελέτη περίπτωσης 2

Στενοχωριέσαι γιατί πήρες κακό βαθμό σε ένα τεστ και κάνεις μια δημοσίευση για να σε βοηθήσουν οι φίλοι σου να νιώσεις καλύτερα. Όταν απαντούν μόνο λίγοι, νιώθεις χειρότερα από πριν.

Μελέτη περίπτωσης 3

Μόλις έλαβες μια καινούρια έκδοση του αγαπημένου σου παιχνιδιού και η πρώτη αποστολή παίρνει πολύ χρόνο. Δεν θέλεις να σταματήσεις να παίζεις πριν την τελειώσεις, οπότε μένεις ξύπνιος μέχρι αργά και καταλήγεις να κοιμάσαι υπερβολικά.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εν συντομία:

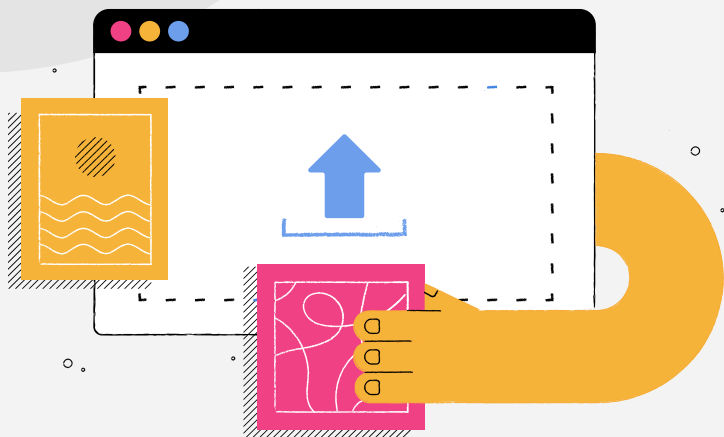
- Υπάρχουν Πολλοί διαφορετικοί τύποι εθισμών με διάφορα συμπτώματα και προβλήματα.
- Ωστόσο, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τους εθισμούς που προκαλούνται από το διαδίκτυο αρχίζοντας με το να μάθουμε για εκείνους και να τους αποδεχτούμε.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΛΟΓΜ

Ε!

Ελέγξτε τις γνώσεις σας!



Αναγνώριση  Erasmus+

Το παρόν έγγραφο χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης-2019-3-RO01-KA205-078053, ERASMUS+ Strategic Partnership project "Strategic partnership to develop open educational resources for teaching digital citizenship" (Στρατηγική σύμπραξη για την ανάπτυξη ανοικτών εκπαιδευτικών πόρων για τη διδασκαλία της ψηφιακής ιθαγένειας).



CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, infographics & images by Freepik

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την δημιουργία του παρόντος υλικού δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη των συντακτών και η Επιτροπή δεν δύναται να καταστεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.