

ΑΑ03

Συσχέτιση Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο και προγράμματος ύπνου σε παιδιά και εφήβους - Ποιοτική και ποσοτική ανάλυση δεδομένων αυτοαξιολόγησης

Χρήστος Τερνιώτης¹, Αλεξάνδρα Πανή²

¹Γ. Ν. Αιτωλοακαρνανίας - Ν. Μ. Αγρινίου - Παιδοψυχιατρικό Τμήμα, Αγρίνιο, ²Κέντρο Ειδικών Θεραπειών, Αγρίνιο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ/ΣΚΟΠΟΣ: Η παρούσα έρευνα έχει σκοπό να καταγράψει τις μεταβολές που επέρχονται στο πρόγραμμα και στις ώρες που κοιμούνται μέσα στην ημέρα οι έφηβοι που έχουν παράλληλα διαγνωσθεί με Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο, σύμφωνα με τα κριτήρια αξιολόγησης που ορίζονται.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα αποτέλεσαν 13 παιδιά και έφηβοι ηλικίας από 11 έως 17 ετών οι οποίοι έκαναν χρήση του διαδικτύου σε τέτοιο βαθμό που εντάσσονταν στα διαγνωστικά κριτήρια της διαταραχής και που ο ύπνος τους, σύμφωνα με τις δικές τους αναφορές και την αυτοαξιολόγηση που έκαναν, ήταν και μειωμένος αλλά και μη ποιοτικός, επηρεάζοντας εμφανώς τη λειτουργικότητά τους σε όλα τα πλαίσια της ζωής τους, σε οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό επίπεδο.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Ο μέσος όρος χρήσης του διαδικτύου και των online games ήταν στις 6,5 ώρες ημερησίως. Οι χρήστες ανέφεραν σταδιακή αύξηση της χρήσης της απασχόλησης από 10 - 20% ανά μήνα υπέρμετρης χρήσης. Αντίστοιχα όλοι παρατηρούσαν μείωση απόδοσης στο σχολείο, κοινωνική απόσυρση, ευερεθιστότητα και μείωση του χρόνου ύπνου από 7,5 ώρες την ημέρα κατά μέσο όρο πριν τη χρήση, σε 4,5 ώρες την ημέρα, μείωση της τάξης του 40%. Από τις συγκεκριμένες ώρες το 75% ήταν νυχτερινός ύπνος και το 25% των ωρών ύπνος κατά τη διάρκεια των ενεργών δραστηριοτήτων τους την ημέρα. Πριν την υπέρμετρη ενασχόληση τους με το διαδίκτυο, η ποσόστωση μεταξύ νυχτερινού και ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας, στο δείγμα που εξετάστηκε, ήταν 90% με 10% αντιστοίχως.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα παιδιά και οι έφηβοι που πληρούν τα κριτήρια της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, έχουν σε καθολικό ποσοστό μείωση στη λειτουργικότητά τους, μηνιαίως αυξάνουν τα χρόνο χρήσης ώστε να ικανοποιήσουν τις ανάγκες εθισμού τους. Έχουν μείωση σημαντική στο χρόνο που κοιμούνται μέσα στο 24ωρο και από τις μειωμένες ώρες ύπνου, αυξάνεται ο χρόνος ύπνου μέσα στην ημέρα σε ώρες που είναι παραγωγικές και μειώνοντας παράλληλα την ποιότητα και ευεργετικότητά του στον οργανισμό τους.

