

Photo by Jerome Thoolen from Freepress

ΚΕΘΕΑ

ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Κοιμάς στην οθόνη;

3+1

πράγματα
που
χρειάζεται
να ξέρεις

Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης
για την Προβληματική Χρήση
του Διαδικτύου

Μονάδα
Έγκαιρης Παρέμβασης
για την Προβληματική Χρήση
του Διαδικτύου

ΚΕΘΕΑ

#1 Γιατί κάποιος κολλάνε με το gaming και τα social media;

Δεν έχει να κάνει απλώς με το ότι περνάς ωραία. Συνήθως, για να κολλήσεις συμβαίνουν και άλλα πράγματα στη ζωή σου:

- Νιώθεις συχνά να βαριέσαι, να μην ξέρεις τι να κάνεις ή να μην έχεις όρεξη για τίποτα.
- Δεν βρίσκεις νόημα σε ό,τι κάνεις, στο σχολείο, στη δουλειά ή στον ελεύθερο χρόνο σου.
- Αισθάνεσαι ότι έχει χαθεί η επικοινωνία με την οικογένειά σου και ότι οι δικοί σου δεν σε καταλαβαίνουν.
- Νιώθεις μοναξιά και ότι δεν έχεις κανέναν για να μιλήσεις.
- Δυσκολεύεσαι στις παρέες και γενικά στις κοινωνικές σχέσεις.
- Δεν έχεις πραγματικούς φίλους.
- Θέλεις να ξεφύγεις από έντονα συναισθήματα και σκέψεις.
- Ψάχνεις προσωπική επιβεβαίωση. Θέλεις να νιώθεις παντοδύναμος. Θέλεις να έχεις τον έλεγχο.

#2 Τι συμβαίνει όταν κολλάς;

- Το μόνο που σε ενδιαφέρει είναι το gaming ή τα social media.
- Δεν μπορείς να κλείσεις τον υπολογιστή ή το κινητό και είσαι πάντα online.
- Είσαι ασυνεπής με τις υποχρεώσεις σου, το σχολείο ή τη δουλειά.
- Σε νοιάζει πάρα πολύ τι κάνουν οι άλλοι και τι λένε, για σένα και γενικά.
- Έχεις εκρήξεις θυμού ή έντονη θλίψη.
- Χάνεις τους φίλους σου και μένεις μόνος.
- Χαλάει η σχέση σου με τους δικούς σου και μπορεί να τσακώνεσαι συχνά μαζί τους.
- Δεν κοιμάσαι και δεν τρως κανονικά.
- Σπαταλάς τα χρήματά σου, δανείζεσαι, χρησιμοποιείς κρυφά τις κάρτες των γονιών σου.

Photo by Diego Medrano from FreemImages

Το κόλλημα μπορεί να
γίνει εξάρτηση.

#3 Πότε χρειάζεται να ανησυχήσεις;

Αν σου συμβαίνουν τα περισσότερα από τα παρακάτω:

- Όταν απαντάς «σε λίγο», αλλά ώρες μετά είσαι ακόμα στην ίδια θέση μπροστά στην οθόνη.
- Όταν το μόνο που σε ευχαριστεί είναι να είσαι online, ενώ, όταν δεν είσαι, νιώθεις χαμένος, ανήσυχος, νευρικός, μελαγχολικός.
- Όταν απομακρύνεσαι από οικογένεια και φίλους.
- Όταν έχεις φίλους μόνο μέσα από το gaming και τα social media.
- Όταν παραμελείς τον εαυτό σου, τις ασχολίες και τα ενδιαφέροντά σου.
- Όταν λες ψέματα ή εξαπατάς τους δικούς σου.
- Όταν νιώθεις ενοχή που είσαι online.

Photo by Priyam Raj on Unsplash





Photo by Dylan Gillis on Unsplash

#4 Αν νομίζεις ότι εσύ ή κάποιος που ξέρεις έχει κολλήσει

Έλα να μιλήσουμε για αυτό και ό,τι άλλο σε απασχολεί στο Δίκτυο Πρόληψης του ΚΕΘΕΑ, στη Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου.

Στη Μονάδα μπορείς να συζητήσεις και να δουλέψεις, ατομικά και σε ομάδα, τα θέματα που σε απασχολούν σε σχέση με τον εαυτό του, την οικογένεια και τους φίλους σου, να καταλάβεις καλύτερα και να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες σου, να θέσεις στόχους και να αρχίσεις να πραγματοποιείς τα όνειρά σου.

Δωρεάν, με σεβασμό στο απόρρητο για νέες και νέους από 13 έως 21 ετών.

Επικοινωνήστε μαζί μας στο 210 9212961 και 210 9212304, info@prevention.gr.

ΚΕΘΕΑ

ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

**ΜΟΝΑΔΑ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ
ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ**

**E info@prevention.gr
www.prevention.gr**

T 210 9212961, 210 9212304

Σχεδιασμός
Παπαδημητρίου Χρήστος

Εκτύπωση
ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ+ΧΡΩΜΑ
2310 797476