

# Η ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΜΑΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗ (του Σπύρου Μανουσέλη)



Σχεδόν καθημερινά δημοσιεύονται νέες επιστημονικές έρευνες που μας αποκαλύπτουν τις συχνά αρνητικές επιπτώσεις που έχει στον ανθρώπινο εγκέφαλο και στην ψυχοσωματική μας υγεία η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Αν αυτές οι έρευνες είναι σωστές, τότε η υπερβολική πλοήγηση στο Διαδίκτυο όχι μόνο βλάπτει τη σωματική υγεία, αλλά και ισοπεδώνει την ανθρώπινη σκέψη, μετατρέποντας τους χρήστες-πλοηγούς σε άβουλους «αποκωδικοποιητές» και εξαρτημένους «καταναλωτές» ψηφιακών πληροφοριών.

---

Δεδομένων μάλιστα των τεράστιων οικονομικών συμφερόντων που διακυβεύονται, τα συμπεράσματα αυτών των ερευνών άλλοτε αμφισβητούνται και άλλοτε υποτιμώνται ως υπερβολικά... τεχνοφοβικά.

Μολονότι ο κυβερνοχώρος και ο παγκόσμιος ιστός μάς παρέχουν μια φαινομενικά απεριόριστη δυνατότητα επικοινωνίας, αποθήκευσης και διακίνησης πληροφοριών, ταυτόχρονα αποτελούν ακόμη έναν επιστημονικά ανεξερεύνητο και άρα επισφαλή «τόπο» για τους χρήστες.

Ωστόσο, όπως θα δούμε, κάθε άλλο παρά εύκολη είναι η επιστημονική διερεύνηση των νέων μέσων κοινωνικής δικτύωσης διότι πολύ προτού ολοκληρωθεί μια συγκεκριμένη έρευνα το αντικείμενό της έχει ήδη αλλάξει.

*Οι περισσότεροι που αρχίζουν να επισκέπτονται τους διαδικτυακούς τόπους επικοινωνίας αποκτούν κυριολεκτικά εμμονή με αυτήν την ασυνήθιστη μορφή κοινωνικής συναναστροφής | dreamstime*

## **Πέρα από την τεchnοφοβία & την τεχνολαγνεία**



Εκατομμύρια άνθρωποι σε κάθε γωνιά του πλανήτη χρησιμοποιούν καθημερινά τα ψηφιακά μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) είτε για να δημιουργήσουν νέες σχέσεις με άγνωστους ανθρώπους είτε για να διατηρήσουν, με αυτόν τον ανοίκειο τρόπο, τις ήδη υπάρχουσες.

Το περίεργο είναι ότι, ανεξαρτήτως ηλικίας ή φύλου, οι περισσότεροι που αρχίζουν να επισκέπτονται τους διαδικτυακούς τόπους επικοινωνίας αποκτούν κυριολεκτικά εμμονή με αυτήν την ασυνήθιστη μορφή κοινωνικής συναναστροφής, στην οποία και αφιερώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους.

Πρόκειται για ένα φαινόμενο που τα τελευταία χρόνια το μελετούν συστηματικά οι σύγχρονοι ψυχολόγοι και κοινωνιολόγοι με στόχο να ανακαλύψουν τα πιθανά οφέλη -αλλά και τους κινδύνους- που εγκυμονεί η χρήση αυτής της τεχνολογίας τόσο από μεμονωμένα άτομα όσο και ευρύτερα από την κοινωνία.

Η επικράτηση του Διαδικτύου ως του κυρίαρχου και ενίοτε του μοναδικού μέσου επικοινωνίας το οποίο μας επιτρέπει να υπερβαίνουμε τα χωρικά και χρονικά εμπόδια που συναντάμε καθημερινά, το έχει καταστήσει ένα αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνικής ζωής των περισσότερων από εμάς.

Δυστυχώς όμως, όπως και κάθε άλλο ανθρώπινο μέσο επικοινωνίας, το Διαδίκτυο δεν είναι άμοιρο προβλημάτων και καταχρήσεων.

## **Εξαρτημένοι όχι από ναρκωτικές ουσίες αλλά από το... Διαδίκτυο**



Σύμφωνα μάλιστα με τις πιο πρόσφατες σχετικές έρευνες, η πιο επιβλαβής ίσως συνέπεια είναι η «Διαταραχή της Εξάρτησης από το Διαδίκτυο» ή ΔΕΔ (Internet Addiction Disorder ή IAD).

Πρόκειται για μια πρωτόγνωρη μορφή ψυχοσωματικής εξάρτησης που προκαλείται όχι από συνήθειες ναρκωτικές ουσίες αλλά από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Η νέα αυτή μορφή εξάρτησης εκδηλώνεται ως ακαταμάχητη ανάγκη να βρισκόμαστε διαρκώς συνδεδεμένοι με το Διαδίκτυο και όταν αυτό δεν συμβαίνει, ο εξαρτημένος από το web αισθάνεται έντονη δυσφορία που εκδηλώνεται συχνά με βία.

Τα συμπτώματα αυτού του παθολογικού συνδρόμου περιγράφηκαν για πρώτη φορά το 1995 από τον Αμερικανό ψυχίατρο Ιβάν Γκόλντμπεργκ (Ivan Goldberg), καθηγητή στο Πανεπιστήμιο Columbia της Νέας Υόρκης, ο οποίος, θέλοντας να καυτηριάσει την ακαταμάχητη έλξη που νιώθουν τόσο πολλά άτομα για τη νέα ψηφιακή ζωή, παρομοίωσε τη δράση του Διαδικτύου με τη δράση των εξαρτησιογόνων ουσιών.

Μια ιδέα που έμελλε να επηρεάσει πολλούς ερευνητές οι οποίοι τα επόμενα χρόνια ανέλυσαν λεπτομερώς τα συμπτώματα αυτής της νέας παθολογικής συμπεριφοράς και πρότειναν θεραπείες για την αντιμετώπισή της.

Μέγιστη αυθεντία σε αυτό το πεδίο έρευνας αναδείχτηκε η ψυχολόγος Κίμπερλι Γιανγκ (Kimberly Young), η οποία το 2013 ίδρυσε και έκτοτε διευθύνει το πρώτο ιατρικό κέντρο για την «αποτοξίνωση» από το Διαδίκτυο στις ΗΠΑ.

Σχεδόν ταυτόχρονα δημιουργήθηκαν στην Κίνα, στην Κορέα και σε όλες τις μεγάλες ευρωπαϊκές πόλεις πολλά παρόμοια θεραπευτικά κέντρα, όπου μελετώνται οι επιδημιολογικές, οι παθολογικές και οι θεραπευτικές πτυχές αυτής της τεχνογενούς «επιδημίας».

Ετσι σταδιακά διαπιστώθηκε πως υπάρχουν αρκετές υποκατηγορίες ή εκδηλώσεις της ΔΕΔ οι οποίες σχετίζονται άμεσα με διαφορετικές δραστηριότητες στο Διαδίκτυο.

Για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχει εξάρτηση από τα διαδικτυακά παιχνίδια, από την ψηφιακή σεξουαλικότητα και πορνογραφία, από την επικοινωνία στα κοινωνικά δίκτυα ή από τη διαδικτυακή αγορά προϊόντων.

Πάντως, δεν είναι καθόλου εύκολο να αποφασίσει κανείς αν και πότε η υπερβολική χρήση του web είναι όντως παθολογική, από ιατρική άποψη.

Όλο και περισσότερα άτομα περνάνε ατέλειωτες ώρες στο Διαδίκτυο, χωρίς αυτό να συνεπάγεται αυτομάτως ότι υποφέρουν από κάποιο είδος παθολογικής εξάρτησης!

Σήμερα υπάρχουν διαγνωστικά τεστ που επιτρέπουν στους ειδικούς να διαπιστώσουν αν ένα άτομο είναι παθολογικά «κολλημένο» στον ψηφιακό κόσμο.

Αν δηλαδή εκδηλώνει όντως μια παθολογική συμπεριφορά που επηρεάζει τη φυσιολογική κοινωνική, ιδιωτική και επαγγελματική του ζωή και έχει όλα τα τυπικά συμπτώματα της εξάρτησης: έξη, εθισμό, σύνδρομο στέρησης.

Με άλλα λόγια, ένα άτομο θεωρείται εξαρτημένο από το Διαδίκτυο όταν από αυτή την ενασχόλησή του διακυβεύεται η καθημερινή του ζωή στην εργασία, στο σχολείο, στις διαπροσωπικές και στις ερωτικές του σχέσεις. Όσο για τα πιο συνήθη συμπτώματα της διαδικτυακής εξάρτησης, αυτά είναι:

- 1) να περνά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας στον υπολογιστή χωρίς να το συνειδητοποιεί (υπολογιστική-τεχνολογική έξη),
- 2) το να επιδεικνύει εκνευρισμό, επιθετικότητα ή και βίαιη συμπεριφορά όταν διακόπτεται ή όταν δεν μπορεί να μπει στο Διαδίκτυο (σύνδρομο στέρησης),
- 3) να βρίσκεται σε κατάσταση ευφορίας μόνο όταν «ταξιδεύει» στο web (έξη),
- 4) να θέλει να χρησιμοποιεί συνεχώς και όλο και περισσότερο τον υπολογιστή, ακόμη κι αν δεν χρειάζεται (εθισμός),

5) να παραμελεί τις στοιχειώδεις ανθρώπινες ασχολίες, όπως π.χ. τις φιλικές, οικογενειακές και ερωτικές συναναστροφές, την καθημερινή υγιεινή (επιφαινόμενα της εξάρτησης),

6) να εμφανίζει αδικαιολόγητες σωματικές παθήσεις και αδυναμία, έντονες ημικρανίες, ξαφνικά προβλήματα στην όραση, τενοντίτιδες ή άλλα μυϊκά προβλήματα από την υπερβολική χρήση του υπολογιστή (σύνδρομο στέρησης).

Συνεπώς, όπως ακριβώς συμβαίνει και με τα σκληρά ναρκωτικά, η εξάρτηση από το Διαδίκτυο δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι οι βασικές ανθρώπινες ανάγκες μπορούν να ικανοποιηθούν με την είσοδο και μόνο στον «μαγικό» ψηφιακό κόσμο.

### **Από την ψηφιακή εξάρτηση στο αντι-υπολογιστικό μένος**



Το αν πράγματι το Διαδίκτυο είναι σε θέση να δημιουργεί μορφές εξάρτησης παρόμοιες με αυτές που προκαλεί ο εθισμός στα ναρκωτικά ή στο αλκοόλ παραμένει μέχρι σήμερα ένα ανοιχτό επιστημονικό ζήτημα.

Αρκετοί αξιόλογοι ψυχίατροι και ψυχολόγοι, ενώ αναγνωρίζουν τις εμφανείς αρνητικές συνέπειες για την υγεία από την κατάχρηση του Διαδικτύου, αρνούνται να αποδεχτούν ότι πρόκειται για ένα ιδιαίτερο «σύνδρομο εξάρτησης».

Υποστηρίζουν δηλαδή ότι δεν διαθέτουμε επαρκή στοιχεία που να τεκμηριώνουν ότι έχουμε να κάνουμε με ένα πραγματικό σύνδρομο εξάρτησης από το Διαδίκτυο.

Και προσθέτουν με νόημα ότι ίσως να είναι και κλινικά-θεραπευτικά παραπλανητικό το να θεωρούμε την υπερβολική ενασχόληση με τους υπολογιστές ως πρωτογενή αιτία μιας ψυχιατρικής πάθησης.

Σε αυτήν την εύλογη αντίρρηση οι οπαδοί της εξάρτησης από το Διαδίκτυο αντιτείνουν: πώς εξηγείται τότε το ότι οι φυσιολογικοί χρήστες του Διαδικτύου δεν το βλέπουν παρά ως ένα

χρήσιμο και, ενδεχομένως, ενδιαφέρον εργαλείο, ενώ όσοι έχουν προδιάθεση εξάρτησης από αυτό εκδηλώνουν μια λιγότερο ή περισσότερο αυτοκαταστροφική συμπεριφορά;

Γιατί οι εξαρτημένοι από το Διαδίκτυο αισθάνονται την ακαταμάχητη ανάγκη να βρίσκονται διαρκώς μέσα στο web ή έστω μπροστά σε έναν υπολογιστή και όταν αυτά τα στερούνται πέφτουν σε βαθιά κατάθλιψη ή γίνονται παράλογα επιθετικοί;

Αυτές οι δύο τόσο διαφορετικές ερμηνείες των περίπλοκων σχέσεων των ανθρώπων με τους υπολογιστές παραβλέπουν μια σημαντική λεπτομέρεια: περίπου το 30% όσων προσφεύγουν καθημερινά στην υπολογιστική τεχνολογία εκδηλώνει αντι-υπολογιστικό μένος (computer rage) και παρανοϊκό άγχος όταν ο πολύτιμος υπολογιστής τους δεν ανταποκρίνεται στις εντολές τους, είτε γιατί χάλασε είτε γιατί ο χρήστης δεν είναι ικανός να τρέξει το πρόγραμμα.

Μπροστά σε έναν χαλασμένο υπολογιστή που «επιμένει να σιωπά» και να μην ικανοποιεί τις ανάγκες μας οι περισσότεροι εξοργιζόμαστε και συχνά αντιδρούμε με σχεδόν παρανοϊκή βία, μέχρι του σημείου να καταστρέφουμε τον «ανυπάκουο» υπολογιστή!

Πώς είναι δυνατόν ένα μηχάνημα να γεννά τέτοια ανεξέλεγκτα πάθη; Και γιατί όταν ο υπολογιστής μας δεν ικανοποιεί τις ανάγκες μας αισθανόμαστε συχνά προδομένοι ή απελπισμένοι και εντελώς ανίκανοι να διαχειριστούμε ψυχρά την «προσωπική σχέση» ή την εξάρτησή μας από αυτήν την περίεργη μηχανή;

Αυτά τα κάθε άλλο παρά κοινότοπα ερωτήματα θα τα διερευνήσουμε στο επόμενο άρθρο μας, όπου θα επιχειρήσουμε να παρουσιάσουμε την επιστημονική ερμηνεία αλλά και τις κοινωνικές-ψυχολογικές συνέπειες της νέας «ψηφιακής μας ταυτότητας».

## **Ανακαλύπτοντας το πρόσωπό μας στο Διαδίκτυο**



Το Διαδίκτυο (Internet) είναι ένα πολύπλοκο δίκτυο που

συγκροτείται από επιμέρους μικρότερα δίκτυα για την καταγραφή, αποθήκευση και ανταλλαγή πληροφοριών.

Και ανάμεσα στις πολλές υπηρεσίες οργάνωσης και πρόσβασης στις πληροφορίες του Διαδικτύου η πιο δημοφιλής υπηρεσία είναι ο Παγκόσμιος Ιστός (World Wide Web ή www), το οποίο φιλοξενεί εκατοντάδες κοινωνικά δίκτυα (social networks).

Το Facebook ως μέσο κοινωνικής δικτύωσης ιδρύθηκε το 2004 από τον Μαρκ Ζάκερμπεργκ (M. Zuckerberg), τότε φοιτητή Πληροφορικής στο Χάρβαρντ, ο οποίος το προόριζε αρχικά για μέσο επικοινωνίας και διεπαφής μεταξύ των αποφοίτων του Χάρβαρντ.

Εξάλλου η ίδια η ονομασία «Facebook» παραπέμπει σαφώς στις ετήσιες επετηρίδες αποφοίτων των αμερικανικών κολεγίων.

Πολύ σύντομα βέβαια ο Ζάκερμπεργκ συνειδητοποίησε -και εκμεταλλεύτηκε με το αζημίωτο- τις δυνατότητες αυτού του νέου πανίσχυρου επικοινωνιακού συστήματος.

Μέσα σε μόλις μία δεκαετία η τυπικά αμερικανική κοινωνική συνήθεια να διατηρούν την επαφή τους -έστω και διαδικτυακά- οι απόφοιτοι ενός κολεγίου μετατράπηκε σε κυρίαρχη κοινωνική συμπεριφορά σε όλον τον πλανήτη.

Αναμφίβολα το Facebook είναι σήμερα το πλέον διαδεδομένο μέσο κοινωνικής δικτύωσης. Και η εξήγηση είναι απλή: πρόκειται για ένα νέο, εύκολο στη χρήση και αρκετά οικονομικό τρόπο ανθρώπινης επικοινωνίας που προέκυψε χάρη στις εντυπωσιακές τεχνολογικές εφαρμογές της σύγχρονης πληροφορικής και της επιστήμης των υπολογιστών.

**Ούτε κόλαση ούτε παράδεισος, απλώς ανθρώπινος**



Τα ψηφιακά μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το My Space, το Orcus και το Twitter, έχουν μετατρέψει τον παγκόσμιο ιστό σε μια πολυσύχναστη εικονική «πλατεία» όπου καθημερινά

συναντώνται και επικοινωνούν με πρωτοφανή ευκολία άνθρωποι που ζουν στην ίδια γειτονιά χωρίς να έχουν συναντηθεί ποτέ ή και στα πιο απόμακρα σημεία του πλανήτη.

Μολονότι ο κυβερνοχώρος μάς παρέχει μια σχεδόν απεριόριστη δυνατότητα επικοινωνίας, πρόσβασης και διακίνησης κάθε ψηφιοποιημένης πληροφορίας, αποτελεί ταυτόχρονα έναν εν πολλοίς ανεξερεύνητο, και γι' αυτό αρκετά επισφαλή, «τόπο» για τους ανυποψίαστους χρήστες.

Όπως μονότονα επαναλαμβάνουν τα τεχνοφοβικά ΜΜΕ, η εγκληματικότητα στον κυβερνοχώρο αποτελεί στις μέρες μας την ταχύτερα αναπτυσσόμενη μορφή παραβατικής και εγκληματικής συμπεριφοράς.

Εκτός από την ηλεκτρονική πειρατεία, την ψηφιακή κατασκοπία, τη δημιουργία ιών ικανών να καταστρέφουν υπολογιστικά συστήματα και τις ποικίλες οικονομικές απάτες που συντελούνται καθημερινά, στα «αγαθά» του Διαδικτύου θα πρέπει να συνυπολογίζονται η παιδική πορνογραφία, η ψηφιακή πορνεία και η δημιουργία αντιδραστικών ιστοσελίδων που προπαγανδίζουν τυπικά αντισυνταγματικές ιδέες, όπως το φυλετικό, το θρησκευτικό ή το εθνικιστικό μίσος.

Όσο για την οικονομική ζημιά σε άτομα ή εταιρείες από την ψηφιακή πειρατεία και από την κλοπή ή καταστροφή δεδομένων, αυτή είναι ανυπολόγιστη.

Τελικά το Διαδίκτυο κάθε άλλο παρά απάνθρωπο ή απρόσωπο πρέπει να θεωρείται, αφού αποτελεί την ψηφιακή υλοποίηση κάθε ανθρώπινου ελαττώματος και αρετής.

**Πηγή/φωτογραφίες:** Η Εφημερίδα των Συντακτών, [efsyn.gr](http://efsyn.gr)