

Διαγνωστικά κριτήρια για τον εθισμό στο Διαδίκτυο

Πιο πρόσφατος είναι ο ορισμός για τη διάγνωση του διαδικτυακού «εθισμού» των Kaplan και Sadock (Kaplan & Sadock 2005). Με βάση αυτόν, θα πρέπει να ισχύουν πέντε από τα παρακάτω έξι κριτήρια, προκειμένου να γίνει η διάγνωση του «εθισμού»:

- Παραμονή online για ολοένα και περισσότερο χρόνο
- Αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή κατάθλιψης
- Παραμονή online για περισσότερο χρόνο από τον προτιθέμενο
- Κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης του Ιστού
- Ψευδείς ισχυρισμοί προκειμένου να καλυφθεί η πραγματική έκταση της χρήσης του Διαδικτύου
- Χρήση προκειμένου να ελεγχθούν αρνητικά συναισθήματα.

Κατά συνέπεια, για να χρησιμοποιηθεί ο όρος «Διαταραχή της Εξάρτησης από το Διαδίκτυο» (Internet Addiction Disorder) με την κυριολεκτική του σημασία είναι αναγκαίο να πληρούνται οι εξής προϋποθέσεις (Μάτσα 2009):

- Το άτομο χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο με καταναγκαστικό τρόπο και σταδιακά εγκαταλείπει σοβαρές οικογενειακές, επαγγελματικές, κοινωνικές ή άλλες υποχρεώσεις και δραστηριότητες.
- Το άτομο χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο παρορμητικά και τελετουργικά και μόνο για συγκεκριμένα προγράμματα, όπως οι διαδραστικές εφαρμογές MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role Playing Games), net pornography (πορνογραφία στο Διαδίκτυο), net gambling (τζόγος στο Διαδίκτυο) κ.ά., ενώ παράλληλα αδυνατεί να διαχειριστεί τον χρόνο παραμονής του στο Ίντερνετ και αποτυγχάνει επανειλημμένως να ελαττώσει αυτόν τον χρόνο.
- Το άτομο χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο παρόλο που γνωρίζει τις ολέθριες επιπτώσεις αυτής της χρήσης και μάλιστα αφιερώνει πολλές ώρες. Βέβαια, για

να θεωρηθεί εξάρτηση θα πρέπει ο χρόνος παραμονής να είναι περίπου 40 ώρες την εβδομάδα, εκτός από τις ώρες που παραμένει για επαγγελματικούς λόγους. Η Young θεωρεί ότι ο εβδομαδιαίος χρόνος για έναν εξαρτημένο χρήστη φτάνει τις 38,5 ώρες κατά μέσον όρο, ενώ για έναν μη εξαρτημένο τις 4,9. Επιπρόσθετα, επισημαίνει και τον τύπο της σύνδεσης και συμπεραίνει ότι ο εξαρτημένος χρήστης ως επί το πλείστον χρησιμοποιεί διαδικτυακά προγράμματα που απαιτούν αμοιβαιότητα στην επικοινωνία (παιχνίδια online, ηλεκτρονική αλληλογραφία, διαδικτυακές συνομιλίες-chats), ενώ ο μη εξαρτημένος κάνει την πλοήγησή του στο Διαδίκτυο κυρίως αναζητώντας πληροφορίες.

- Όταν ο χρήστης δεν είναι συνδεδεμένος στο Διαδίκτυο, αισθάνεται δυσάρεστα, θλίβεται, δυσανασχετεί, νιώθει εκνευρισμό και ταραχή, το αναζητά. Έχουν καταγραφεί και κάποιες περιπτώσεις με συμπτώματα πραγματικής στέρησης, όπως αυτά της τοξικομανίας, δηλαδή ψυχοκινητική ανησυχία, έντονο άγχος, συναισθηματική αστάθεια, αν και κάποιοι τα αμφισβητούν. Σύμφωνα με τον S. Tisseron, για παράδειγμα, τα καταθλιπτικά άγχη, που παρουσιάζονται στον εξαρτημένο χρήστη εξαιτίας της έλλειψης του διαδικτυακού παιχνιδιού, είναι δυνατόν να προϋπήρχαν και ο καταναγκασμός του παιχνιδιού ίσως είναι απλώς ένα μέσο για να τα υπερνικήσει (Μάτσα 2009).

Σήμερα, το διαγνωστικό εγχειρίδιο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας DSM-5 (2013) αναγνωρίζει ως ψυχιατρική διαταραχή μόνο την "**διαταραχή στα δικτυακά παιχνίδια**" με τον όρο "Internet Gaming Disorder". Τα κριτήρια για την "διαταραχή στα δικτυακά παιχνίδια" είναι:

Επίμονη και επαναλαμβανόμενη χρήση του Διαδικτύου για συμμετοχή σε παιχνίδια, συχνά με άλλους παίκτες, που οδηγεί σε κλινικά σημαντική βλάβη ή δυσφορία όπως υποδεικνύεται από τα παρακάτω πέντε (ή περισσότερα) κριτήρια μετά από μια περίοδο 12 μηνών:

1. Εμμονή στην ενασχόληση με τα παιχνίδια στο Διαδίκτυο. (Το άτομο σκέφτεται γύρω από το προηγούμενο παιχνίδι ή προσδοκά να παίξει το επόμενο παιχνίδι. Το παιχνίδι στο Διαδίκτυο γίνεται κυρίαρχη δραστηριότητα στην καθημερινή ζωή).

Σημείωση: Αυτή η διαταραχή είναι διαφορετική από τα τυχερά παιχνίδια στο Διαδίκτυο, η οποία περιλαμβάνεται στη διαταραχή τζόγου (Gambling disorder).

2. Συμπτώματα στέρησης όταν το παιχνίδι στο Διαδίκτυο σταματά. (Αυτά τα συμπτώματα τυπικά περιγράφονται ως ευερεθιστότητα, άγχος, ή θλίψη).

3. Ανοχή. Η ανάγκη για αυξανόμενη χρονικά ενασχόληση με τα παιχνίδια στο Διαδίκτυο.

4. Ανεπιτυχείς προσπάθειες μείωσης της συμμετοχής σε διαδικτυακά παιχνίδια.

5. Απώλεια των ενδιαφερόντων σε προηγούμενες ενασχολήσεις ή διασκέδαση.

6. Συνεχή υπερβολική χρήση των παιχνιδιών στο διαδίκτυο, παρά τη γνώση των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων.

7. Το άτομο έχει εξαπατήσει τα μέλη της οικογένειας, θεραπευτές, ή άλλους όσον αφορά την ποσότητα του παιχνιδιού στο διαδίκτυο.

8 Χρήση των παιχνιδιών στο διαδίκτυο για να ξεφύγει ή να ανακουφιστεί από αρνητική διάθεση (π.χ., τα συναισθήματα της απελπισίας, ενοχής, άγχος).

9. Έχει τεθεί σε κίνδυνο να χάσει ή έχει χάσει μια σημαντική σχέση, εργασία ή ευκαιρία στην καριέρα του, λόγω της συμμετοχής στα παιχνίδια του Διαδικτύου.

(Τσίγκρης Πέτρος, Καθηγητής Πληροφορικής MSc, 2014 Διπλωματική Εργασία Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ).