

ΕΡΕΥΝΑ ΜΕ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ

# Οι έλληνες έφηβοι τζογάρουν από τα 15 τους

**Είναι ευάλωτοι και στις Σειρήνες των ναρκωτικών**

Περνούν πολλές ώρες μπροστά σε μία οθόνη και ξεφεύγουν μέσω ίντερνετ

**Σ**το στοίχημα και στο ίντερνετ φαίνεται πως αναστενάζει η σύγχρονη Ελλάδα. Δύο στους πέντε 15χρονους έχουν στοιχηματίσει χρήματα τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, με το ποσοστό να είναι σημαντικά υψηλότερο στα αγόρια. Την ίδια στιγμή οι έφηβοι περνούν τον περισσότερο χρόνο της καθημερινότητάς τους κολλημένοι μπροστά σε μία οθόνη. Οι μισοί αφιερώνουν τουλάχιστον πέντε ώρες ημερησίως και οκτώ τα Σαββατοκύριακα σε ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη. Την έρευνα διενήργησε το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ).

»18-19



**Καλό Πάσχα, συνέλληνες!**

Στους δύσκολους καιρούς που ζούμε, το αναστάσιμο μήνυμα της Λαμπρής ας φέρει μηνύματα καταλλαγής και ελπίδας σε όλο τον κόσμο.

Από την ηλικία των... 15 ετών τζογάρουν οι έφηβοι στην Ελλάδα. Δύο στους πέντε 15χρονους (43,5%) έχουν στοιχηματίσει χρήματα τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, με το ποσοστό να είναι σημαντικά υψηλότερο στα αγόρια (68,0%) απ' ό,τι στα κορίτσια (21,0%). Μάλιστα, ποσοστό 13,8% αναφέρει ότι έχει στοιχηματίσει περισσότερες από 20 φορές στη ζωή του.

Της **Νικολέττας Μπούκα**  
nikolettabouka@yahoo.gr

**Ε**πιπλέον, ποσοστό 6,7% των 15χρονων βρίσκονται σε κίνδυνο για προβληματική ενασχόληση με το τζόγο, ενώ ποσοστό 2,3% εμφανίζει ήδη προβληματική ενασχόληση.

Την ίδια στιγμή, οι έλληνες έφηβοι περνούν τον περισσότερο χρόνο της καθημερινότητάς τους κολλημένοι μπροστά σε μία... οθόνη. Σχεδόν 5 στους 10, ηλικίας από 11 έως 15 ετών αφιερώνουν κατά μέσο όρο τουλάχιστον πέντε ώρες ημερησίως σε ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη (τηλεόραση, ηλεκτρονικοί υπολογιστές, έξυπνα τηλέφωνα, κονσόλες παιχνιδιών), ενώ τα Σαββατοκύριακα οι ώρες ανεβαίνουν στις οκτώ και αυξάνονται κατά 2,5 συγκριτικά με τις καθημερινές.

Τα τελευταία χρόνια, ο χρόνος που αφιερώνεται στο διαδίκτυο και τα βιντεοπαιχνίδια τείνει να αντικαθιστά το χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης και βίντεο. Επίσης, ένας στους 7 μαθητές ηλικίας 15 ετών εμφανίζει συμπτώματα εξάρτησης από το διαδίκτυο, ποσοστό που δεν διαφέρει μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

Τα παραπάνω προκύπτουν από την έρευνα που διενήργησε το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΨΥ) και η οποία αποτυπώνει τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών. Στην έρευνα του 2014, συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 μαθητών εφηβικής ηλικίας 11, 13 και 15 ετών (ΣΤ Δημοτικού, Β' Γυμνασίου και Α' Λυκείου) από 245 σχολικές μονάδες. Οι μαθητές απάντησαν σε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν μέσα στις τάξεις τους. Η έρευνα υλοποιήθηκε χάρη στη μερική οικονομική ενίσχυση από τη UNICEF και στην εθελοντική συμβολή μελών και φοιτητών ΑΕΙ και ΤΕΙ της χώρας.

Η Έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών" διεξάγεται στο πλαίσιο του διεθνούς προγράμματος "Health Behaviour in School-Aged Children" (HBSC, www.hbsc.org) και τελεί υπό την αιγίδα

## Δύο στους πέντε έχουν στοιχηματίσει χρήματα τουλάχιστον μία φορά σ... Εφηβοι Τζογάρουν ήδη από τα...



του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Επαναλαμβάνεται ανά τετραετία σε περισσότερες από 40 χώρες παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για τον τρόπο ζωής των εφήβων και τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους. Οι πληροφορίες αυτές κατευθύνουν τις πολιτικές πρόληψης των κρατών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Στη χώρα μας, το πρόγραμμα πραγματοποιείται από το ΕΠΨΥ από το 1998 με την επιστημονική ευθύνη της ομότιμης καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Άννας Κοκκέβη.

### ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΖΟΓΟ

Σύμφωνα με την έρευνα, οι 15χρονοι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με την ενασχόλησή τους με το τζόγο και συγκεκριμένα για το εάν έχουν στοιχηματίσει χρήματα σε πρακτορείο ή στο ίντερνετ για το αποτέλεσμα ενός αγώνα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ), διαγωνισμού (Γουορβίζιον) ή παιχνιδιού στο οποίο έπαιζαν οι ίδιοι (ηλεκτρονικό πόκερ, τάβλι, κτλ).

Δύο στους πέντε 15χρονους (ποσοστό 43,5%) έχουν στοιχηματίσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (68%) απ' ό,τι τα κορίτσια (21%), ενώ ποσοστό 13,8% ανέφεραν ότι έχουν στοιχηματίσει περισσότερες από 20 φορές στη ζωή τους.

Πρόσφατη ενασχόληση με το τζόγο (τον τελευταίο χρόνο πριν την έρευνα) αναφέρεται από έναν στους 3 έφηβους ηλικίας 15 ετών (33,3%), ενώ ποσοστό 8,5% αναφέρουν ότι τον τελευταίο χρόνο στοιχημάτισαν τουλάχιστον 20 φορές.

Εξετάζοντας τα πιθανά συμπτώματα εξάρτησης από το τζόγο, οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το αν χρειάστηκε ποτέ να πουν ψέματα σχετικά με την ενασχόλησή τους με το τζόγο κι εάν ποτέ ένωσαν την ανάγκη να στοιχηματίσουν όλο και περισσότερα χρήματα. Από την αξιολόγηση των απαντήσεών τους προκύπτει ότι ποσοστό 6,7% των 15χρονων μαθητών βρίσκονται σε κίνδυνο για προβληματική ενασχόληση με το τζόγο, ενώ ποσοστό 2,3% ήδη έχουν προβληματική ενασχόληση, με τα παραπάνω ποσοστά να διπλασιάζονται για τα αγόρια σε 12,1% και 4,2% αντίστοιχα.

### ΧΡΟΝΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ (SCREEN-TIME)

Όπως προκύπτει από την έρευνα, τρεις στους πέντε εφήβους (59,7%) παρακολουθούν ταινίες ή βίντεο τουλάχιστον 2 ώρες την ημέρα, ένας στους τρεις (36,1%) παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια και δύο στους πέντε εφήβους 43,4% περνούν χρόνο στην οθόνη για άλλους λόγους

τους οποίους δεν διευκρινίζουν.

Αγόρια και κορίτσια διαφέρουν σημαντικά στο χρόνο που αφιερώνουν σε ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη. Τα αγόρια αναφέρουν παρακολούθηση τηλεόρασης ή βίντεο για τουλάχιστον πέντε ώρες την ημέρα σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (13%) απ' ό,τι τα κορίτσια (7,7%).

Επιπλέον, τα αγόρια παίζουν σε ηλεκτρονικές κονσόλες τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα σε σχεδόν διπλάσιο ποσοστό (47,7%) απ' ό,τι τα κορίτσια (24,7%).

Όπως προκύπτει από την έρευνα, ο χρόνος που αφιερώνουν οι 11χρονοι σε ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη, τόσο συνολικά, όσο και στα επιμέρους είδη ενασχόλησης (τηλεόραση ή βίντεο, ηλεκτρονικά παιχνίδια, ενημέρωση ή κοινωνική δικτύωση), είναι σημαντικά λιγότερος συγκριτικά με τους εφήβους ηλικίας 13 και 15 ετών.

Συγκεκριμένα, οι 15χρονοι αναφέρουν ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλη συσκευή για ενημέρωση, κοινωνική δικτύωση και άλλα για τουλάχιστον 2 ώρες την ημέρα, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό από τους μαθητές μικρότερης ηλικίας (57,1% οι 15χρονοι, 49% οι 13χρονοι και 24,3% οι 11χρονοι). Οι 13χρονοι αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό (43,7%) ενασχόληση με ηλε-

## η ζωή τους - Περνούν το χρόνο τους κολλημένοι σε ηλεκτρονικές συσκευές 15 τους



Κολλημένοι στην οθόνη οι έφηβοι.

κτρονικά παιχνίδια σε σύγκριση τόσο με τους μικρότερους (27,8%) όσο και με τους μεγαλύτερους εφήβους (36,4%). Από τα δεδομένα καταγράφεται ραγδαία αύξηση στην ενασχόληση με την ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές για ενημέρωση ή κοινωνική δικτύωση (από 13,3% το 2006 σε 43,4% το 2014) και σταδιακά με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (από 28,4% το 2006 σε 36,1% το 2014).

### ΜΕΣΟ ΔΙΑΦΥΓΗΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ

Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας, συμπτώματα εξάρτησης από το διαδίκτυο εμφανίζει ένας στους επτά μαθητές ηλικίας 15 ετών (14,1%), σε σχεδόν ίδια πο-

### Οδηγίες προς γονείς Προσοχή στις εξαρτήσεις

Όπως δηλώνει στην "ΜτΚ" η ομότιμη καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αθηνών, Άννα Κοκκέβη, η συμπεριφορά των εφήβων που μπορεί να υποδηλώνει την πιθανή εξάρτησή τους από το διαδίκτυο είναι η μεγάλη διάρκεια παραμονής τους μπροστά στην οθόνη, η επανειλημμένη και παρατεταμένη απομόνωση από το περιβάλλον, η άρνηση στις προτροπές των γονέων να διακόψουν τη συγκεκριμένη δραστηριότητα, η παραμέληση άλλων καθηκόντων και ασχολιών και κυρίως των διαπροσωπικών σχέσεων. Για το τζόγο ειδικότερα, οι χαρακτηριστικές συμπεριφορές που δηλώνουν εξάρτησης δεν είναι εύκολα ορατές από το περιβάλλον. Οι κυριότερες απ' αυτές είναι η ανάγκη να στοιχηματίζει το άτομο όλο και περισσότερα χρήματα και να λείπει ψέματα αποκρύπτοντας την ενασχόλησή του αυτή.

"Οι γονείς πρέπει να δίνουν τις ευκαιρίες

και να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με άλλες δραστηριότητες που εξασφαλίζουν την σωματική και την ψυχολογική τους υγεία (φυσική άσκηση, αθλητισμός, διάβασμα εξω-σκολικών βιβλίων, καλλιτεχνικές δραστηριότητες, συμμετοχή στα κοινά, κτλ)", επισημαίνει η κ. Κοκκέβη.

Αναφερόμενη στο ρόλο του σχολείου, εξηγεί, ότι επειδή οι έφηβοι που απασχολούνται σε επικίνδυνο βαθμό με το διαδίκτυο ή το τζόγο είναι πιθανό να αντιμετωπίζουν συναισθηματικά προβλήματα, να έχουν περιορισμένες κοινωνικές δεξιότητες και χαμηλή αυτοεκτίμηση, το σχολείο και οι καθηγητές σφαιρικών να διακρίνουν τον μαθητή που έχει παρόμοια χαρακτηριστικά και να δημιουργούν τις ευκαιρίες να συμμετέχει σε ομαδικές και άλλες δραστηριότητες που θα τον βοηθήσουν να αναπτύξει την αυτοπεποίθησή του και να αποφυγεί την απομόνωση από

το περιβάλλον του. Παράλληλα, το σχολείο θα πρέπει να ενημερώνει τους μαθητές για τους κινδύνους του διαδικτύου, αλλά και να προσφέρει ευκαιρίες για επικοινωνιακές δραστηριότητες και αθλητισμό.

Σύμφωνα με την κ. Κοκκέβη, υπάρχουν εξειδικευμένες δομές στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση τέτοιων περιστατικών, όπως είναι η Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παιδών "Π & Α. Κυριακού". Επίσης, λειτουργούν σε κάθε νομό της χώρας τα Κέντρα Πρόληψης και Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ), σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση, τα οποία στελεκώνονται από έμπειρους ειδικούς επιστήμονες, οι οποίοι μπορούν να συμβουλευθούν γονείς, εκπαιδευτικούς καθώς και τους ίδιους του μαθητές, όταν αυτοί παρουσιάζουν κάποιο πρόβλημα.

σοστά τα αγόρια (13,9%) και τα κορίτσια (14,4%).

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι απαντήσεις των μαθητών σχετικά με τη χρήση του ίντερνετ. Το 61,6% δηλώνουν ότι παραμένουν στο ίντερνετ περισσότερο χρόνο απ' ό,τι προγραμματίζουν αρχικά, ενώ το 38,5% παραδέχονται ότι είναι ένα μέσο για να ξεφύγουν από τα προβλήματά τους ή να απαλύνουν δυσάρεστα συναισθήματα (π.χ. αίσθημα απελπισίας, ενοχή, άγχος, κατάθλιψη).

Το 31,9% δηλώνουν ότι τους απασχολεί πολύ το ίντερνετ (σκέφτονται συνεχώς την τελευταία φορά που ήταν στο διαδίκτυο ή ανυπομονούν για την επόμενη). Το 22,3% ομολογούν ότι έχουν πει ψέματα στην οικογένειά τους ή σε κάποιον άλλον για να κρύψουν το βαθμό ενασχόλησής τους με το ίντερνετ, ενώ το 21,3% έχουν κάνει κατ' επανάληψη αποτυχημένες απόπειρες να ελέγξουν, να περιορίσουν ή να σταματήσουν τη χρήση του ίντερνετ.

Το 19,9% δηλώνουν ότι νιώθουν την αναγκαιότητα να είναι στο ίντερνετ για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να νιώθουν ικανοποίηση, ενώ το 16,4% παραδέχονται ότι έχουν θέσει σε κίνδυνο

κάποια σημαντική σχέση, εργασία ή εκπαιδευτική ευκαιρία εξαιτίας της χρήσης του. Επίσης, ένα ποσοστό 13,1% νιώθουν ανησυχία, ακεφιά, κατάθλιψη ή εκνευρισμό όταν προσπαθούν να περιορίσουν ή να σταματήσουν τη χρήση του.

### ΣΗΜΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΙΨΥ

Όπως εκτιμούν οι ερευνητές του ΕΠΨΥ, αν και η ενασχόληση με τις ηλεκτρονικές συσκευές, κυρίως με εκείνες που διαθέτουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, δεν αποτελεί αυτή καθαυτή συμπεριφορά υψηλού κινδύνου, σύμφωνα με πολλές επιστημονικές μελέτες, η υπερβολική χρήση συνδέεται με την εμφάνιση διαφόρων προβλημάτων, όπως σωματικών ενοχλήσεων (κεφαλαλγία, πόνος στη μέση), περιορισμό της σωματικής άσκησης, αύξηση βάρους και παχυσαρκία, βίαιες ή επιθετικές συμπεριφορές, χρήση ουσιών, πρώιμη έναρξη καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ, καθώς και πρώιμη έναρξη σεξουαλικής ζωής.

Επίσης, η υπερβολική χρήση αυτών των συσκευών, σε βαθμό που πλησιάζει την εξάρτηση, έχει συνδεθεί με προβλήματα στην ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων, όπως επιθετικότητα, χαμηλή αυτο-

εκτίμηση, άγχος, συμπτώματα κατάθλιψης, κοινωνική φοβία και δυσκολία στον ύπνο. Εξάλλου, η μεγάλη χρήση υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να λάβει αρνητικές διαστάσεις (π.χ. σεξουαλική παρενόχληση, cyberbullying-οβιαιός μέσω διαδικτύου).

Σε ό,τι αφορά στον τζόγο, το ΕΠΨΥ προειδοποιεί ότι, σύμφωνα με πλήθος μελετών, οι ανήλικοι που ασχολούνται με τον τζόγο έχουν αυξημένη πιθανότητα να εξελιχθούν σε ενήλικες με εξάρτηση από αυτόν. Παράλληλα, οι έφηβοι που στοιχηματίζουν χρήματα είναι πιθανότερο στη συνέχεια της εφηβείας να πειραματιστούν με χρήση αλκοόλ, καπνού και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών.

Τα τελευταία χρόνια η ενασχόληση των εφήβων με τον τζόγο αναγνωρίζεται διεθνώς ως ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας. Αν και το νομικό πλαίσιο στις περισσότερες χώρες δεν επιτρέπει στους εφήβους να στοιχηματίζουν χρήματα, από έρευνες προκύπτει ότι ποσοστό που φτάνει έως και το 80% των εφήβων έχουν ασχοληθεί με τον τζόγο κάποια στιγμή στη ζωή τους, ενώ ποσοστό περίπου 10%-15% βρίσκονται σε κίνδυνο για εξάρτηση από τον τζόγο.