

Αργυρώ Παρδαλάκη Αγγελική Δρακάκη

Μαμά έχω απορίες



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ
ΚΥΔΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΟΡΩΝΟΥ

τίτλος συγγράμματος
Μαμά έχω απορίες

συγγραφέας
Αργυρώ Παρδαλάκη

....

εικονογράφος
Αγγελική Δρακάκη

φιλολογική επιμέλεια
Σταματία Μαρία Κυριακάκη

....

Η παρούσα έκδοση είναι υπό την αιγίδα
της Ιεράς Μητροπόλεως Κυδωνίας
και Αποκορώνου.

α΄ έκδοση Ιούλιος 2018

....

καλλιτεχνική διεύθυνση διεύθυνση έκδοσης
Νικόλαος Κουμαρτζής Βαλάντης Ναγκολούδης

atelier
Αντώνης Καραναύτης, Σάββας Τριανταφυλλίδης

η εκδοτική επιμέλεια του έργου έγινε
από τα ατελιέ του iWrite.gr

www.iWrite.gr | 2311 27 28 03 | info@iWrite.gr
Μέλος του Πρότυπου Ομίλου Πολιτισμού SEIKILO

....

Copyright © 2018 Αργυρώ Παρδαλάκη, Αγγελική Δρακάκη
Απαγορεύεται η δημοσίευση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου αυτού,
η αναπαραγωγή ή η μετάδοσή του με οποιοδήποτε οπτικοακουστικό
μέσο, χωρίς την έγγραφη άδεια του συγγραφέα.

Πρόλογος

Ο Κυβερνοχώρος τελευταίως εισάγεται όλο και περισσότερο στο λεξιλόγιο του Νεοέλληνα. Ωστόσο η έννοια αυτή αν αναλυθεί παθητικώς δηλώνει την κυβέρνηση του χώρου προς κάθε κατεύθυνση.

Αν αυτή η κατεύθυνση απευθύνεται σε παιδιά και νέους τότε δυστυχώς ημπορεί να φέρει δεινά επακόλουθα λόγω της γοητείας του και βεβαίως της αλόγιστης χρήσης του.

Δεν δαιμονοποιείται η επιστήμη, δεν είναι κακός ο Η/Υ. Κακή είναι η υπερβολική χρήση την οποίαν πολλάκις δεν μπορούμε να κατανοήσουμε και τελικώς κυβερνιόμαστε από την υπερβολική χρήση.

Κάθε τι το οποίο χρησιμοποιείτε για την πορεία μας στο κοινωνικό γίγνεσθαι είναι καλό.

Κάθε όμως υπερβολή αφαιρεί την ελευθερία μας και τελικώς μας οδηγεί σε δεινούς ατραπούς που δεν βλάπτουν μόνο την ζωή μας αλλά και εκείνων που μας αγαπούν ειλικρινά.

Η Τοπική Εκκλησία δια του παρόντος προσπαθεί να διακονήσει σε ένα ακόμα τομέα βοήθειας και αυτός είναι η χρήση στο διαδίκτυο το οποίον αν και είναι τόσο χρήσιμο πολλάκις αν δεν προσέξουμε οδηγεί στον εθισμό και στην υποδούλωση.

Η κ. Αργυρώ Παρδαλάκη, ως μητέρα αγωνιούσα διά την ανατροφή των παιδιών της δημιουργικά, επιστημονικά και γιατί όχι ψυχικά.

Εκφράζει την αγωνία της και βοηθά γενικότερα την κοινωνία μας στον τομέα αυτό. Άλλωστε ο εθισμός στο διαδίκτυο τείνει να γίνει ψυχοναρκωτικό μέσο κυριαρχίας των πάντων.

Σ' αυτήν την θέση εμείς αντιδρούμε, εμείς ενημερώνουμε.

Είθε το εγχειρίδιο αυτό να καλοταξιδεύσει και πολύ περισσότερο να βοηθήσει στην υγιή χρήση του διαδικτύου ώστε οι νέοι μας να είναι χαρούμενοι και ευτυχισμένοι.

† Ο Κυδωνίας & Αποκορώνου Δαμασκηνός

Είπαν για το βιβλίο

«Η κυρία Παρδαλάκη Αργυρώ εδώ και αρκετά χρόνια κάνει μια αξιέπαινη προσπάθεια κατανόησης και ενημέρωσης των γονιών και των παιδιών, που αφορά ένα συνεχώς επιδεινούμενο πρόβλημα των καιρών μας και της αξίζουν θερμά συγχαρητήρια.»

Σταυρουλάκης Μανόλης, Ψυχίατρος
Υπεύθυνος Μονάδας OKANA Χανίων

Σκουλάκη Νεκταρία, Ψυχίατρος Παιδων Εφήβων
Υπεύθυνη Ιατρείου Εφήβων OKANA Χανίων



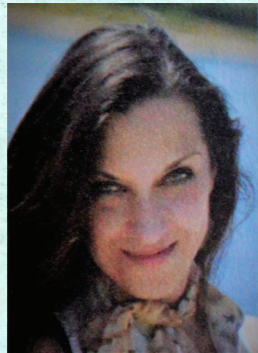
Η Αργυρώ Παρδαλάκη γεννήθηκε στα Χανιά της Κρήτης το έτος 1969. Αφοσιωμένη πια στο ρόλο της ως μητέρα, ασχολείται με την ανατροφή των παιδιών της και τα ερεθίσματα που τους δίδει η σημερινή εποχή.

Ευαισθητοποιημένη δυναμικά στην αφύπνιση των παιδιών και των εφήβων στους κινδύνους του διαδικτύου, θεώρησε αναγκαίο να ενημερωθούν μικροί και μεγάλοι σχετικά με αυτό το θέμα.

Έτσι έγραψε: το «Μαμά έχω απορίες», τα «Παθήματα της θείας Λίνας και του Ζώνη», το «Κυρίαρχος στο παιχνίδι» και το «Χορεύοντας με τη λήθη» έπειτα από επταετή έρευνα σε ιατρικές βιβλιοθήκες, ιατρικά εγχειρίδια και ιατρικές ψηφιακές πλατφόρμες επιστημονικής έρευνας σχετικές με την αλληλεπίδραση του (Κ.Ν.Σ) με την τεχνολογία.

Τέλος επιτελεί το έργο της ως ενεργό μέλος του Σωματείου «επαγρύπνηση στο διαδίκτυο», υπο την αιγίδα του φορέα της Ορθόδοξης Χριστιανικής Εκκλησίας με την στήριξη της Ιεράς Μητροπόλεως Κυδωνίας και Αποκορώνου.

Επικοινωνήστε με τη συγγραφέα στο email: pardalakir@yahoo.gr



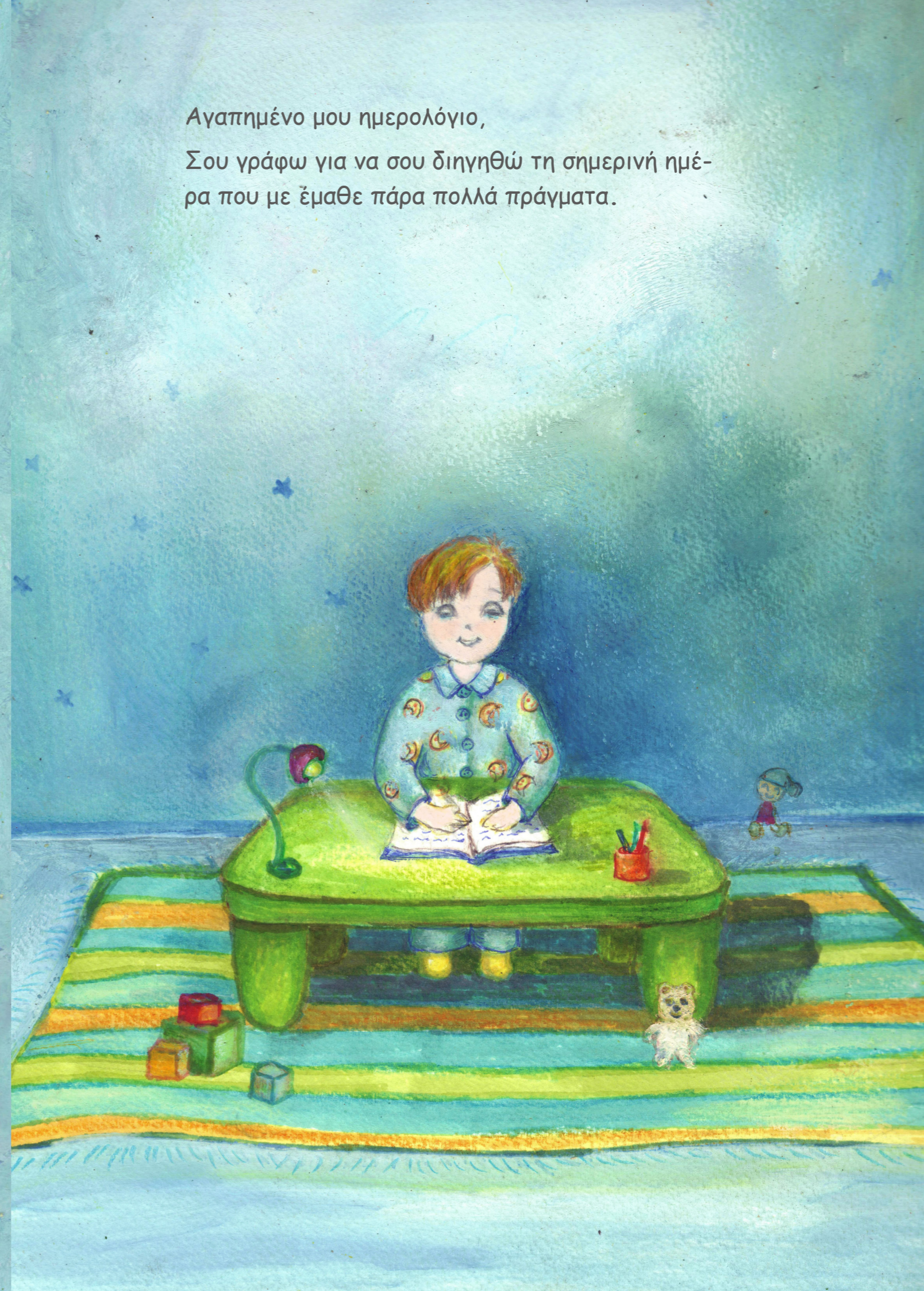
Η Αγγελική Δρακάκη είναι γεννημένη στα Χανιά της Κρήτης όπου ζει και εργάζεται μέχρι σήμερα, ασχολείται με τη ζωγραφική από μικρή ηλικία.

Έχει παρακολουθήσει μαθήματα σχεδίου χρώματος και σύνθεσης με δασκάλους γνωστούς καλλιτέχνες της πόλης. Είναι μέλος σε μια εικαστική ομάδα από το 2006 με ενεργό δράση στα καλλιτεχνικά δρώμενα της πόλης και έχει συμμετάσχει σε πολλές ομαδικές εκθέσεις.

Τον τελευταίο χρόνο ασχολείται με την εικονογράφηση παιδικού βιβλίου και ως μητέρα δύο δίδυμων κοριτσιών αντλεί από αυτά την έμπνευσή της.

Αγαπημένο μου ημερολόγιο,

Σου γράφω για να σου διηγηθώ τη σημερινή ημέρα που με έμαθε πάρα πολλά πράγματα.



Σήμερα λοιπόν το απόγευμα, ενώ καθόμασταν στο σα-
λόνι του σπιτιού μας με την δίδυμη αδερφή μου την Μα-
ρία και παίζαμε επιτραπέζιο, άκουσα μια δημοσιογράφο
στην τηλεόραση που ήταν ανοιχτή, να λέει: «Νύχτα μέρα
είναι αγκαλιά με τον υπολογιστή όλο και περισσότερα
παιδιά στη χώρα μας και αυτό τα οδηγεί στον εθισμό»!
Η αλήθεια είναι, ότι είπε κι άλλα πράγματα, τα οποία
δεν καταλάβαινα κι γι αυτό ζήτησα από τη μαμά μου, να
μου τα εξηγήσει.



Η μαμά μου είναι ζωγράφος. Συχνά χρησιμοποιεί τη ζωγραφική για να μου μάθει διάφορα πράγματα. Την πλησίασα και άρχισα να τη ρωτάω.

Κυριάκος

«Μαμά, έχω απορίες. Στην τηλεόραση είπε μία δημοσιογράφος ότι τα παιδιά αγκαλιάζουν τον υπολογιστή και παθαίνουν εθισμό. Τι θα πει αυτό; Δε καταλαβαίνω».

Μαμά

«Πρώτα από όλα, αν αγκαλιάσουμε τον υπολογιστή, δε θα πάθουμε τίποτε απολύτως! Η δημοσιογράφος της εκπομπής ήθελε απλά να τονίσει ότι τα παιδιά ασχολούνται πολλές ώρες της ημέρας αλλά και της νύχτας με τον υπολογιστή, με αποτέλεσμα να εθίζονται. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά θέλουν όλο και περισσότερες ώρες να κάθονται μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, με αποτέλεσμα να παθαίνουν εξάρτηση από αυτόν.»





Θα σου εξηγήσω ζωγραφίζοντας, για να καταλάβεις καλύτερα. Ας ξεκινήσουμε με την πρώτη μας ζωγραφιά! Θα λύσουμε τις απορίες σου, συντροφιά με το φίλο μας, το μικρό περιστεράκι που κοιτάει από ψηλά τα παιδάκια και ξέρει τα πάντα για εκείνα. Να! Κοίτα το περιστεράκι! Κάθεται στο κλαδί ενός δέντρου».

Κυριάκος

«Τι κάνει εκεί»;

Μητέρα

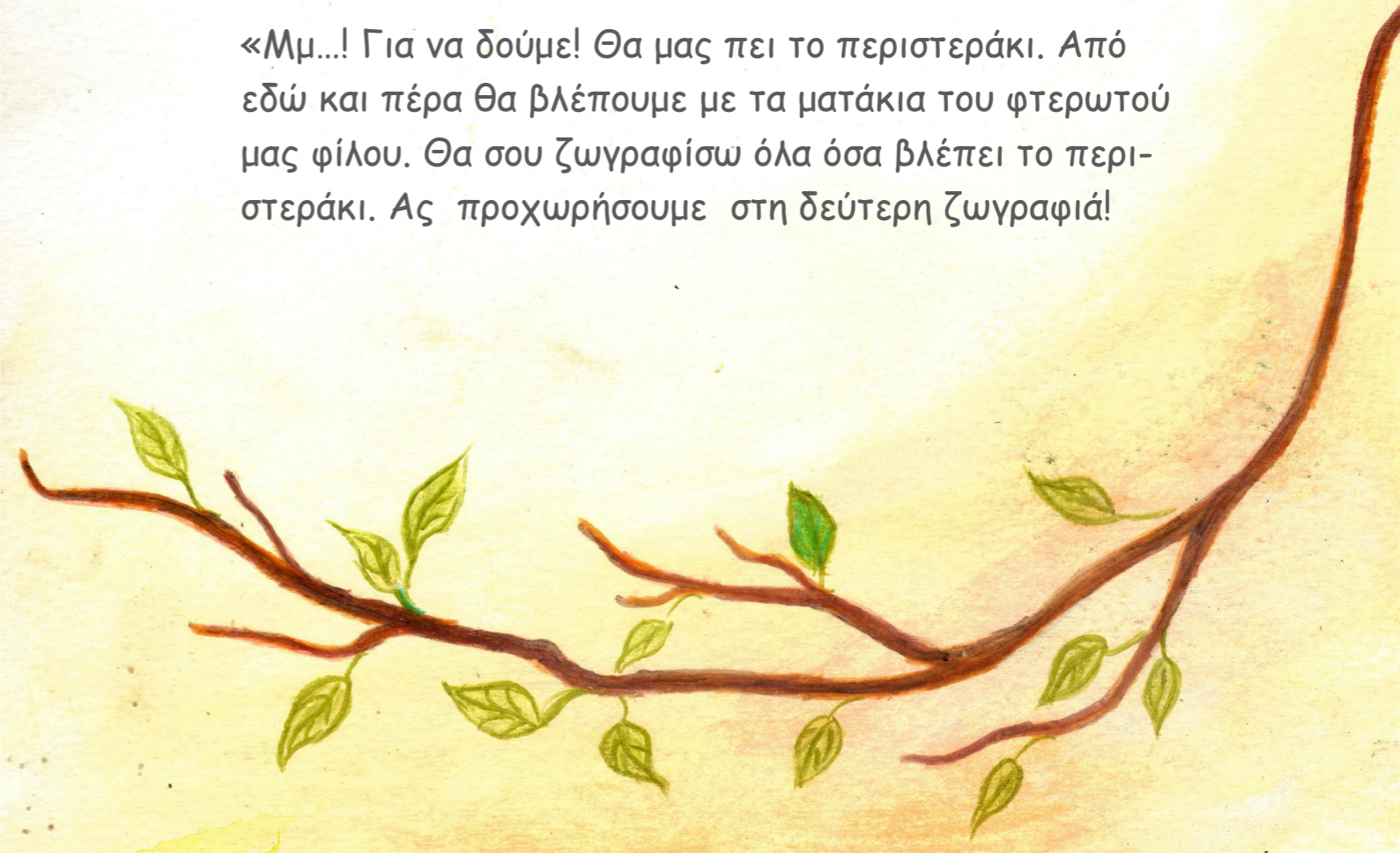
«Παρατηρεί το σπίτι που βρίσκεται απέναντί του. Από το παράθυρο βλέπει ένα παιδάκι, που είναι στο δωμάτιο του, προσηλωμένο μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή του».

Κυριάκος

«Τι κάνει το παιδάκι στον υπολογιστή»;

Μητέρα

«Μμ...! Για να δούμε! Θα μας πει το περιστεράκι. Από εδώ και πέρα θα βλέπουμε με τα ματάκια του φτερωτού μας φίλου. Θα σου ζωγραφίσω όλα όσα βλέπει το περιστεράκι. Ας προχωρήσουμε στη δεύτερη ζωγραφιά!



Να το! Πέταξε απέναντι, πάτησε πάνω στο περβάζι του παραθύρου και τώρα κοιτά προς τα μέσα για να δει τι ακριβώς κάνει το παιδάκι. Βλέπει τον μικρούλη να παίζει γεμάτος ενθουσιασμό ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι δράσης.

Α! Μόλις τώρα το περιστεράκι μου σιγοψιθύρισε ότι ξέρει τα πάντα γι' αυτό το παιδάκι, γιατί το παρατηρεί ολόκληρο τον προηγούμενο χρόνο! Θα μου διηγηθεί την ιστορία του μικρού αγοριού που τον φωνάζουν χαϊδευτικά Ζανή».



Περιστεράκι

«Είναι πρωί, ο ήλιος χαϊδεύει με τις χρυσαφίες του ακτίνες τον ουρανό και το μικρό παιδάκι παίζει χαρούμενο το παιχνίδι του στον ηλεκτρονικό υπολογιστή! Παίζει ώρες ολόκληρες παρόλο που έχει κουραστεί.



Παίζει μέχρι το φεγγάρι και τα αστέρια ν' απλώσουν στην πόλη τα σκούρα πέπλα της νύχτας. Οι μέρες περνούν, οι βδομάδες, οι μήνες...



Οι εποχές βρίσκουν το Ζανή να συνεχίζει να παίζει εκεί, μόνος του στο γραφείο του. Ξεκίνησε το χειμώνα με το κρύο και το χιόνι.



Συνέχισε την άνοιξη με την ανθοφορία των λουλουδιών.



Μετά πέρασε και το καλοκαίρι με τη ζέστη, το τσι-
τσίρισμα των τζιτζικιών και τις υπέροχες θάλασ-
σες, χωρίς να θέλει να βγει από το δωμάτιό του.



Έφτασε και το φθινόπωρο. Οι πρώτες βροχούλες έχουν αρχίσει,
πέφτουν τα φύλλα από τα δέντρα και ο Ζανής είναι ακόμα εκεί.

Ω!!! Τι συμφορά!

Φθινόπωρο έπεσε κι ο Ζανής λιπόθυμος πάνω στο πληκτρολόγιο!
Όταν σχόλασαν οι γονείς του από τη δουλειά, τον βρήκαν σωρια-
σμένο στο γραφείο.



Είχε αρρωστήσει! Οι γονείς του έντρομοι δε μπορούσαν να τον
συνεφέρουν και έτσι κατέληξαν όλοι μαζί στο νοσοκομείο! Οι για-
τροί τον εξέτασαν αλλά δεν ακούσε αυτό. Έπρεπε να κάνει μια
ειδική εξέταση που λέγεται εγκεφαλογράφημα. Για να καταλάβεις
καλύτερα, ο εγκέφαλός μας, που αποτελείται από πάρα πολλές
πτυχώσεις, όπως το εσωτερικό του καρυδιού, παράγει ελάχιστες
ποσότητες ηλεκτρισμού.



Αυτές μπορούν να ανιχνευτούν με την προσαρμογή ηλεκτροδίων
στο κεφάλι, που μοιάζουν με ηλεκτρικό χταπόδι. Με αυτή την ανώ-
δυνη εξέταση ο γιατρός μπορεί να καταλάβει αν όλα λειτουργούν
σωστά στον εγκέφαλο του Ζανή, ή αν εξαιτίας της υπερβολικής
χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή, κάτι δεν πάει καλά.



Έτσι λοιπόν, μετά που τέ-
λειωσε όλες του τις εξετά-
σεις, οι γιατροί είπαν στους
γονείς του, ότι ο Ζανής είχε
εθιστεί στο διαδίκτυο.



Είχε εξαρτηθεί πλήρως από τον ηλεκτρονικό του υπολογιστή και από τα παιχνίδια που έπαιζε με τις ώρες».

Τότε είπα στη μαμά μου αυθόρμητα: «Όπως το τσιγάρο που κα-
πνίζει κάθε μέρα, όλο το χρόνο από το πρωί ως το βράδυ ο θείος
Δημήτρης»; Η μητέρα μου απάντησε ότι πολύ σωστά σκέφτηκα, κι
έπειτα συνέχισε να ζωγραφίζει και να μου δίνει μαθήματα χρήσιμα
για τη ζωή μου μέσα από τις ζωγραφιές της.



Μητέρα

«Από την ιστορία του Ζανή λοιπόν μαθαίνουμε, ότι όποιος περνά πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή ή στο κινητό ή σε άλλες παιχνιδομηχανές μπορεί να προκαλέσει πολλά και μεγάλα προβλήματα στον εαυτό του. Δηλαδή μπορεί να νιώσει πονοκέφαλο, να βλάψει ανεπανόρθωτα τα μάτια του,



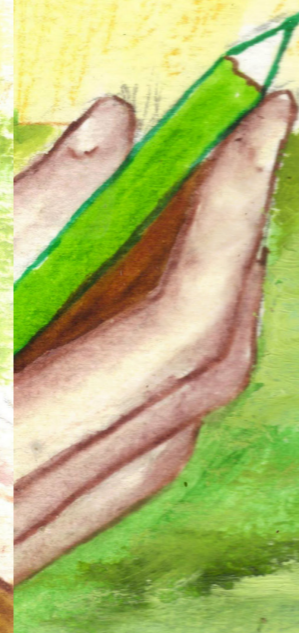
να πονέσει η πλάτη του ή να προκαλέσει σοβαρή βλάβη στη σπονδυλική του στήλη. Ακόμα υπάρχει και ο κίνδυνος της παχυσαρκίας. Όλα αυτά εξαιτίας της συνεχούς ακινησίας μπροστά στην οθόνη.



Επιπλέον δεν έχει χρόνο για τον εαυτό του, την οικογένειά του, τους φίλους του, με αποτέλεσμα να κλείνεται στον εαυτό του.



Όταν ένα παιδί κάνει υπερβολική χρήση του διαδικτύου, τότε ξεκινά στον εγκέφαλό του, σχεδόν αυτόματα, η διαδικασία του εθισμού, που εξηγήσαμε πριν από λίγο τι σημαίνει».

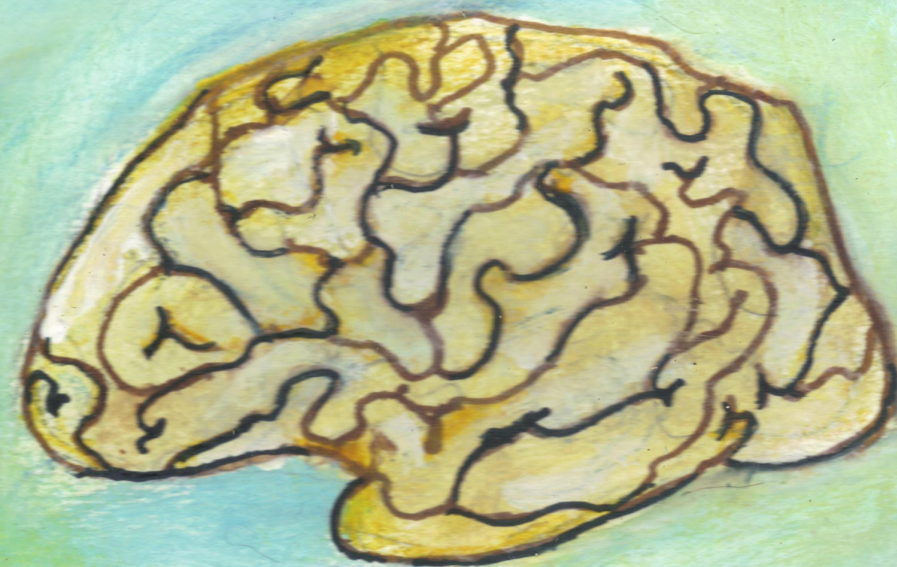


Κυριάκος

«Μαμά, δηλαδή τι είναι αυτό που κάνει τον εγκέφαλό μας να είναι τόσο σημαντικός»;

Μητέρα

«Ο εγκέφαλός μας είναι το κέντρο ελέγχου ολόκληρου του σώματός μας. Χάρη σε αυτόν αναπνέουμε, σκεφτόμαστε, θυμόμαστε, αισθανόμαστε, μαθαίνουμε και μιλάμε. Άρα, αν άθελά σου κάνεις ζημιά στο μυαλουδάκι σου παίζοντας πολλές ώρες παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, όπως έκανε και ο Ζανής, πώς θα τα κάνεις όλα αυτά;



ΣΚΕΨΗ

ΜΑΘΗΣΗ

ΜΝΗΜΗ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Μάλιστα αν ο εγκέφαλος ενός παιδιού έχει από τη γέννησή του την προδιάθεση να εμφανίσει κάποια πάθηση, έχει παρατηρηθεί από τους επιστήμονες, ότι αν το παιδί αυτό εθιστεί, τότε το πρόβλημα φανερώνεται,



εξελίσσεται και ορισμένες φορές γιγαντώνεται. Έτσι αρρωσταίνει διπλά. Το κατάλαβες αυτό»;

Κυριάκος

«Ναι! Μου λες δηλαδή ότι μαζί με τον εθισμό εμφανίζεται και κάποια άλλη πάθηση του εγκεφάλου. Ενώ, εάν δεν είχε εθιστεί στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, αυτή η πάθηση ή δεν θα εμφανιζόταν καθόλου.



Μητέρα

«Μπράβο! Κατάλαβες όλα όσα πρέπει να γνωρίζεις για να προστατεύεσαι από τον κίνδυνο του εθισμού στο διαδίκτυο. Όλες αυτές τις πληροφορίες πρέπει να τις μαθαίνουν τα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία, έτσι ώστε να χρησιμοποιούν σωστά και με μέτρο τα τεχνολογικά μέσα μόνο προς όφελός τους και όχι για να βλάψουν τον εαυτό τους».



Τότε κοίταξα τη μητέρα μου αποφασισμένος και της είπα: «Όχι! Δε θα ήθελα ποτέ ούτε να αρρωστήσω, ούτε να φορέσω αυτό το ηλεκτρικό χταπόδι στο κεφάλι μου. Θα σε ακούω από εδώ και μπρος όποτε μου λες πόση ώρα πρέπει να χρησιμοποιώ τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Θα τον έχω μόνο για να με βοηθά με τις εργασίες του σχολείου, αφού διαθέτει πάρα πολλές γνώσεις για τα πάντα. Όμως πες μου, τι λέει το περιστεράκι για όλα αυτά; Τι προτείνει»;



Περιστεράκι

«Κυριάκο, η μαμά σου, όσα σου έχει πει μέχρι τώρα είναι πολύ σωστά. Κανένα ηλεκτρονικό παιχνίδι, όσο ωραίες εικόνες και ήχους κι αν έχει, όση δράση κι αν προσφέρει, δεν μπορεί να συγκριθεί με τη χαρά που δίνει το φυσικό παιχνίδι με τους φίλους, όπως το κρυφό, το κυνηγητό ή οι βόλτες με τα ποδήλατα. Δεν μπορεί να συγκριθεί με την ευχαρίστηση που προσφέρει ο αθλητισμός, όπως τα ομαδικά παιχνίδια, το μπάσκετ και το ποδόσφαιρο».

Κυριάκος

«Πράγματι, θα μου άρεσε πολύ να ασχοληθώ με το μπάσκετ».

Περιστεράκι

«Δεν μπορεί να συγκριθεί με την ευτυχία που δίνει στο παιδί η ενασχόληση με τις τέχνες, όπως η μουσική, η ζωγραφική, η γλυπτική».

Κυριάκος

«Ναι! Με τη ζωγραφική! Μαμά έχω πάρει το ταλέντο σου.».

Περιστεράκι

«Επίσης, δεν μπορεί να συγκριθεί με τη συναναστροφή, την οικογένεια, τη συντροφιά με τους φίλους, την καθημερινή πραγματική ζωή. Σκέψου! Όλα αυτά ο Ζανής δεν τα ζούσε. Δεν αντιλαμβανόταν καν ότι τα έχανε. Η συμβουλή μου είναι να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο σωστά, αφού σου παρέχει πρόσβαση σε βιβλιοθήκες, σε μουσεία, σε αρχαιολογικούς χώρους και σε γνώσεις που ποτέ δεν φανταζόσουν ότι θα είχες, αλλά πάντοτε με τα όρια και τη σωστή καθοδήγηση και επίβλεψη της μητέρας σου».





Κυριάκος:

«Μαμά, το περιστεράκι λέει
την αλήθεια»;

Μητέρα

«Το περιστεράκι είναι πάντα
αγνό, αθώο και ειλικρινές και
το έχει στείλει ο καλός Θεός-
λης για να μας προσέχει».

Κυριάκος

«Σε ευχαριστώ πολύ μανούλα
και εσένα και το περιστεράκι
που μου μάθατε τόσα πολλά
σήμερα».



Έτσι καληνύχτισα τη μαμά μου κι εκείνη με φί-
λησε στο μέτωπο γεμάτη αγάπη και ηρεμία πια,
διότι κατάφερε με τις όμορφες ζωγραφιές της
να μου μάθει πολύ χρήσιμα πράγματα για να
μπορώ κι εγώ από μικρός να προστατεύομαι
από τους κινδύνους που κρύβει το διαδίκτυο.



Αγαπημένο μου ημερολόγιο, προσεύχομαι στο
Θεό, να στείλει το μικρό και γεμάτο σοφία
περιστεράκι σε όλους τους γονείς του κόσμου,
ώστε να μάθουν στα παιδιά τους, με τη βοή-
θειά του, όσα έμαθα εγώ σήμερα.

Καληνύχτα!
Κυριάκος



Πηγές

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *INTERNET GAMING DISORDER*, Internet Gaming Disorder May 2013

Zhang HX1, Jiang WQ, Lin ZG, Du YS, Vance A, *Comparison of psychological symptoms and serum levels of neurotransmitters in Shanghai adolescents with and without internet addiction disorder: a case-control study*, NCBI Resources, Pub Med, US National, Library of Medicine.

ΣΙΩΜΟΣ Ε. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ: 2008 ΕΔΡΑ: ΛΑΡΙΣΑ.

Robert F. Leeman, Ph.D.1 and Marc N. Potenza, M.D., Ph.D.1,2, *A Targeted Review of the Neurobiology and Genetics of Behavioral Addictions: An Emerging Area of Research*, Yale University School of Medicine, NIH Public Access Author Manuscript, Can J Psychiatry. 2013 May ; 58(5): 260–273.

Mathias Brand 1,2,* , Kimberly S Young 3 and Christian Laier, *Pre-frontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings*, University of Duisburg-Essen, Duisburg, Germany, Institute for Magnetic Resonance Imaging, Essen, Germany, School of Journalism and Mass Communication, St. Bonaventure University, Olean, NY, USA.

Daria J Kuss, Birmingham City University, Birmingham, UK, *internet gaming addiction: current perspectives*, Psychology Research and Behavior Management, Dovepress, 14 November 2013.

Correspondence: Daria J Kuss Birmingham City University, City North Campus, Birmingham B42 2SU.

Yuan, Wei Qin, Guihong Wang, Fang Zeng, Liyan Zhao, Xuejuan Yang, Peng Liu, Jixin Liu, Jinbo Sun, Karen M. von Deneen, Qiyong Gong, Yijun Liu, Jie Tian, *Microstructure Abnormalities in Adolescents with Internet Addiction Disorder*, Plos one, Research Article, Published: June 3, 2011.

Phil Reed, Rebecca Vile, Lisa A. Osborne, Michela Romano, Roberto Truzoli *Problematic Internet Usage and Immune Function*, Published: August 5, 2015.

Selen Turkay, *Customization and Perceived Choice in an Extended MMO Study*, Harvard University.

Ερωτηματολόγιο

[Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο](#)

[πατώντας εδώ!](#)

Ένα παραμύθι για μικρούς και μεγάλους,
που έχει στόχο την αφύπνιση απέναντι
στον σημαντικότερο κίνδυνο που κρύβει
το διαδίκτυο, τον εθισμό και την επακό-
λουθη συννοσηρότητα.