

Κυρίαρχος στο παιχνίδι

συγγραφή:
Αργυρώ Παρδαλάκη

εικονογράφηση:
Αγγελική Δρακάκη



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ
ΚΥΔΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΟΡΩΝΟΥ

Περίληψη

Μέσα από ένα εξομολογητικό κείμενο, ο κεντρικός ήρωας, ο Αλέξανδρος, ένας έφηβος δεκαεπτά ετών, αντιλαμβάνεται με τις συμβουλές του παππού του, αν τελικά έχει αξία να είναι κυρίαρχος του παιχνιδιού ή κυρίαρχος της ζωής.

τίτλος: Κυρίαρχος στο Παιχνίδι
συγγραφέας: Αργυρώ Παρδαλάκη
εικονογράφος: Αγγελική Δρακάκη
φιλολογική επιμέλεια: Σταματία Μαρία Κυριακάκη

ebook edition: Ιούνιος 2018

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

η εκδοτική επιμέλεια του ebook έγινε από τα ατελιέ των εκδόσεων iWrite (www.iWrite.gr)

Έκδοση Ιεράς Μητροπόλεως Κυδωνίας και Αποκορώνου

Copyright © 2018
Αργυρώ Παρδαλάκη, Αγγελική Δρακάκη

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 γίνεσθαι 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.

† Ό Κυδωνίας & Αποκορώνου Δαμασκηνός

Βιογραφικό συγγραφέα



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 Ζώη», 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.

Βιογραφικό εικονογράφου

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 έμπνευση της.

Είπαν για το βιβλίο

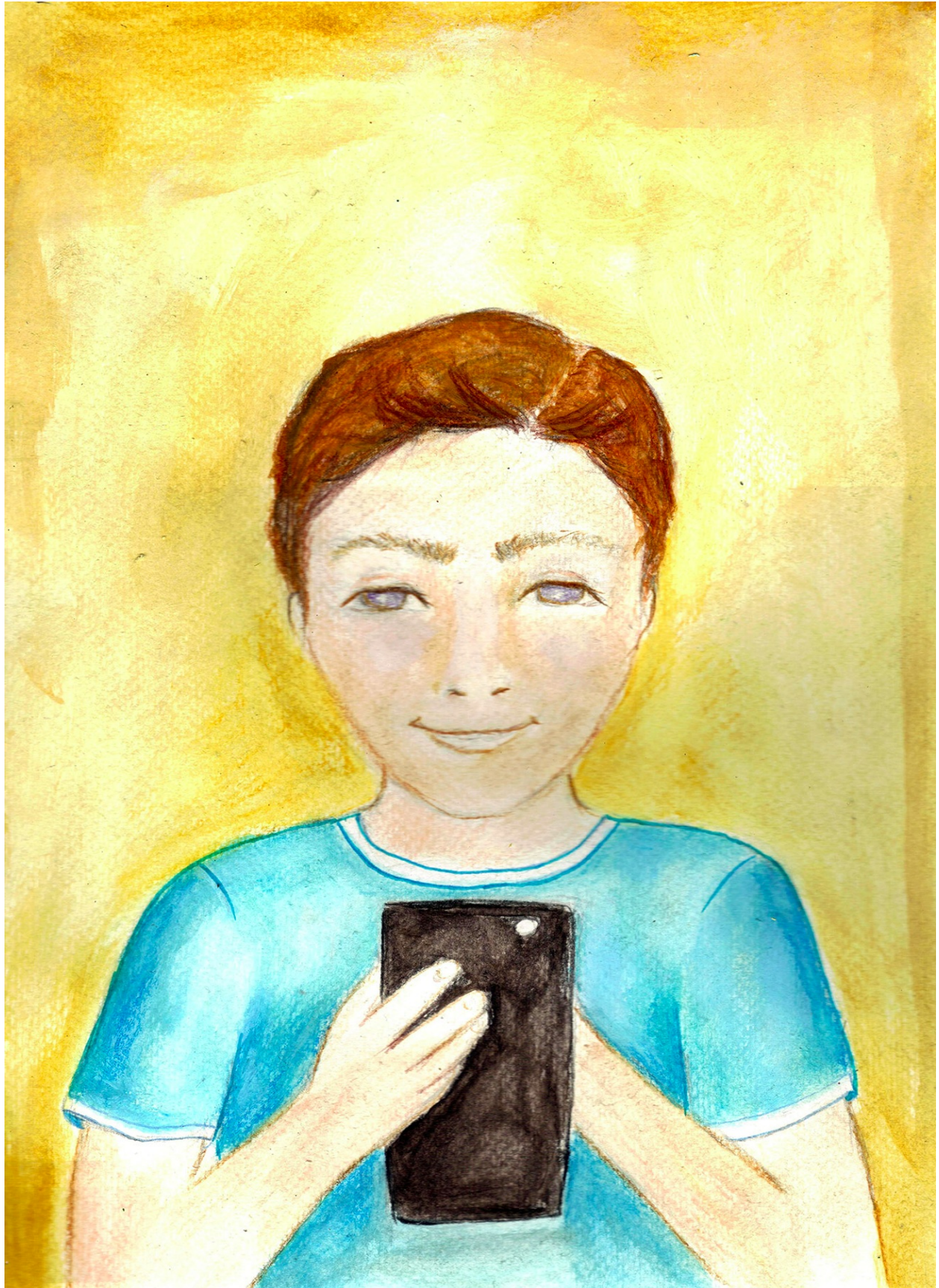
«Η κυρία Παρδαλάκη Αργυρώ εδώ και αρκετά χρόνια κάνει μια αξιέπαινη προσπάθεια κατανόησης και ενημέρωσης των γονιών και των παιδιών, που αφορά ένα συνεχώς επιδεινούμενο πρόβλημα των καιρών μας και της αξίζουν θερμά συγχαρητήρια.»

Σταυρουλάκης Μανόλης, Ψυχίατρος
Υπεύθυνος Μονάδας OKANA Χανίων

Σκουλάκη Νεκταρία, Ψυχίατρος Παιδών Εφήβων
Υπεύθυνη Ιατρείου Εφήβων OKANA Χανίων

Κυρίαρχος του Παιχνιδιού

Ένιωθα κυρίαρχος στο παιχνίδι! Καθώς ο κίνδυνος παραμόνευε, η αγωνία μου μεγάλωνε. Ο μαχητής μου, είχε κατατροπώσει όλους μου τους αντιπάλους και ήμουν σχεδόν στο τέρμα της δεύτερης πίστας. Είχα δώσει όλο μου τον εαυτό για τη νίκη! Προτεραιότητα μου και μοναδική μου σκέψη ήταν να μη χάσω τον έλεγχο του παιχνιδιού. Η διαχείριση στρατηγικής ήταν σε εξέλιξη, καθώς συνειδητοποιούσα, ότι κερδίζοντας τους βραχυπρόθεσμους στόχους, άνοιγα το δρόμο για να προσεγγίσω τους μακροπρόθεσμους στόχους μου. Όπως ακριβώς και ο Μέγας Αλέξανδρος με την επεκτατική του πολιτική και καταπληκτικά στρατηγικά σχέδια, κατάφερε να κατακτήσει την Ανατολή. Όλες μου οι αισθήσεις ήταν σε εγρήγορση. Ήμουν συγκεντρωμένος για να κερδίσω το παιχνίδι και ν' ανέβω επίπεδο. Μετά από λίγα λεπτά έφτασε η πολυπόθητη στιγμή! Επιτέλους τερμάτισα! Ένιωσα υπέροχα! Ένιωσα την ικανοποίηση της επιτυχίας! Κατόρθωσα μέσω των πληροφοριών που μου έδινε συνεχώς το παιχνίδι, να επιλέξω τις κατάλληλες αποφάσεις και να κερδίσω μικρές και μεγάλες ανταμοιβές, μέχρι να φτάσω στον τελικό μου στόχο, που ήταν η επιτυχία της αποστολής! Και ναι! Τα κατάφερα! Έχοντας μπροστά μου την οθόνη του κινητού, ένιωθα να είμαι σε προνομιακή θέση. Είχα απορροφηθεί στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου. Εκεί μέσα κρυβόταν όλη η ευχαρίστηση που μπορούσα να αποκομίσω από το παιχνίδι. Κάποια στιγμή όμως, προσγειώθηκα στο πραγματικό περιβάλλον. Όταν ένιωσα αλλεπάλληλα απαλά σκουντήματα στον ώμο, ενώ συγχρόνως άκουσα τη γνώριμη φωνή του παππού μου να με παροτρύνει να τελειώσω το παιχνίδι, δεν έδωσα σημασία, γιατί δεν ήθελα τίποτα και κανείς να με διακόψει μέχρι να τελειώσω εντελώς την όλη διαδικασία.



Όταν πέρασε η ώρα του πανηγυρισμού, γεμάτος λαχτάρα, έστρεψα ένα παρακλητικό και γεμάτο νόημα βλέμμα στον παππού μου για να μου δώσει την συγκατάθεση του, να συνεχίσω για το τρίτο επίπεδο, όταν όμως ενώθηκαν οι ματιές μας το βλέμμα του με αποθάρρυνε εντελώς. Φαινόταν πολύ σκεπτικός!

Κατάλαβα ότι το είχα παρακάνει! Είχα εξαντλήσει κάθε όριο υπομονής του παππού μου.

Επικράτησαν μερικά δευτερόλεπτα αμηχανίας και έπειτα ο παππούς μου χαμογέλασε, λέγοντας μου ότι οι γονείς μου τον είχαν ενημερώσει, ότι τον τελευταίο καιρό όταν παίζω ξεπερνά τα επιτρεπτά όρια χρόνου και ούτε καν ανταποκρίνομαι στις προτροπές που μου κάνουν, για να μου υπενθυμίσουν ότι παίζω πολλή ώρα και ότι πρέπει να σταματήσω.

Εδώ θα κάνω μια παρένθεση για να σας εμπιστευθώ ότι τον παππού μου τον θεωρώ αυθεντία και μέντορα μου! Είναι συνταξιούχος γιατρός και όποτε με βλέπει εδώ και 17 ολόκληρα χρόνια, διαθέτει όσο χρόνο χρειάζεται στο να μου μάθει για το καθετί που συμβαίνει γύρω μας. Παρόλο τη διαφορά της ηλικίας μας συνεννοούμαστε θαυμάσια.



Θυμάμαι, ότι τότε είχαμε πάει οικογενειακώς εκδρομή στο χωριό, ο παππούς μου είχε προτείνει να περπατήσουμε οι δυο μας στο γειτονικό πέραςμα με τις καρυδιές. Έτσι μετά από αρκετή ώρα περπατήματος κάναμε μια στάση για ξεκούραση σ' ένα καταπράσινο ξέφωτο, όπου κάθισα κάτω από μια καρυδιά, άνοιξα το κινητό μου και βυθίστηκα στην απόλαυση του παιχνιδιού. Μέσα στην παραζάλη και τον ενθουσιασμό μου, θυμάμαι ότι τα λόγια του παππού μου διαπέρασαν σαν αχτίδα φωτός τα σκοτάδια της άγνοιας που είχα. Χαράχτηκαν βαθιά μέσα στο μυαλό μου και τράνταξαν συθέμελα τις πεποιθήσεις μου για το ποιος νόμιζα ότι ήταν τελικά ο κυρίαρχος στον κόσμο του παιχνιδιού μέχρι εκείνη την ώρα! Αμέσως ξεκίνησε ένας διάλογος μεταξύ μας. «Παππού, επειδή εσύ με καταλαβαίνεις, θα σου μιλήσω ειλικρινά. Το παραδέχομαι, δεν δίνω σημασία στις προτροπές των γονιών μου να τηρώ τα όρια χρόνου, γιατί απλούστατα εκείνη την ώρα ψυχαγωγούμαι και δεν θέλω να με διακόπτει κανείς γιατί μπορεί να χάσω το παιχνίδι και να πάω στην προηγούμενη πίστα. Θέλω μόνο να χαρώ το παιχνίδι μου. Δε βλάπτω κανέναν».

Παππούς

«Αλέξανδρε, βλάπτεις τον εαυτό σου! Οι ιατρικές έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχουν ομοιότητες και κοινά στοιχεία στον εθισμό σε ουσίες με τον εθισμό στο διαδίκτυο, διότι συμμετέχουν και στους δύο εθισμούς τα νευρωνικά δίκτυα ανταμοιβής. Το αποτέλεσμα είναι καταστροφικό για τον εγκέφαλο σου. Παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια μειώνεται η πυκνότητα της φαιάς ουσίας. Οι αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου επηρεάζουν τις γνωστικές λειτουργίες ελέγχου και τα εκτελεστικά καθήκοντα του ατόμου, δηλαδή την ικανότητα του καθένα μας να ελέγξει την παρορμητικότητα του, τις πράξεις του και τη συμπεριφορά του»!



Αλέξανδρος

«Έχω διαβάσει, παππού, ότι η πυκνότητα της φαιάς ουσίας δείχνει το επίπεδο της νοημοσύνης μας»!

Παππούς

«Σωστά»!

Αλέξανδρος

«Παππού τα νευρωνικά δίκτυα ανταμοιβής δε γνωρίζω τι είναι».

Παππούς

«Νομίζω ότι ήρθε η κατάλληλη στιγμή να μιλήσουμε για το βιοχημικό εργαστήριο που κρύβεται μέσα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημά μας (Κ.Ν.Σ.). Για να καταλάβεις καλύτερα, πρέπει να σου πω με τη σειρά πως έχουν τα πράγματα. Όταν παίζεις ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι, ερεθίσματα ήχου και εικόνας εισέρχονται μέσω της όρασης και της ακοής στα οπτικά και ακουστικά νευρικά κύτταρα και καταλήγουν στο Κ.Ν.Σ. Τα ερεθίσματα αυτά μεταφέρονται από το ένα νευρικό κύτταρο στο άλλο, μέσω των δενδριτών που είναι αποφυάδες των νευρικών κυττάρων, ενώ η μορφή τους μοιάζει με κλαδιά δέντρων που μεταδίδουν σήματα. Παράλληλα με τη μεταφορά των ερεθισμάτων, απελευθερώνονται και μεταφέρονται ορμόνες που ο ίδιος ο οργανισμός παράγει, έτσι ακριβώς όπως συμβαίνει σ' ένα βιοχημικό εργαστήριο. Μια από αυτές τις χημικές ουσίες είναι η ντοπαμίνη, η ορμόνη της ευτυχίας, η οποία παράγεται κάθε φορά που κάνουμε κάτι που μας αρέσει. Η ντοπαμίνη είναι το τρόπαιο που προσφέρει ο εγκέφαλος στα δίκτυα των νευρώνων του. Μια άλλη ορμόνη είναι η σεροτονίνη που μαζί με την ντοπαμίνη φτιάχνουν το συναίσθημα, τη συναισθηματική νοημοσύνη, γιατί μαθαίνουμε καλύτερα, στην περίπτωση που μαθαίνουμε κάτι με ευχαρίστηση. Βέβαια, εννοείται θα πρέπει να χρησιμοποιούμε και την κριτική μας σκέψη, ώστε να μαθαίνουμε καθετί ωφέλιμο για εμάς, και όχι να αποκτάμε καταστροφικές συνήθειες. Με την έναρξη του παιχνιδιού ξεκινά και η απελευθέρωση της ντοπαμίνης και της σεροτονίνης. Ο κάθε παίχτης παίζοντας παίρνει ικανοποίηση από το κυνήγι του τροπαιού που αγωνίζεται να κερδίσει καθημερινά. Άρα ο ίδιος μας ο οργανισμός μας ανταμείβει με χαρά κάθε φορά, και γι αυτό επαναλαμβάνουμε καθημερινά ό,τι μας ευχαριστεί όπως την ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Σε αυτό

ακριβώς το σημείο θα σου εξηγήσω, τι είναι το «νευρωνικό σύστημα ανταμοιβής του Κ.Ν.Σ.» και πως συνδέεται με όσα ανέφερα προηγουμένως.

Η θαυμαστή φύση έχει προνοήσει για την επιβίωση και τη διαίωνιση του ανθρώπου καθώς και όλων τα έμβιων όντων να διαθέτουν από τη γέννηση τους, το σύστημα ανταμοιβής στο Κ.Ν.Σ. που λειτουργεί ως ένα σύστημα οργάνων που συνεργάζονται μεταξύ τους, με διαφορετικό ρόλο το κάθε όργανο. Για παράδειγμα άλλο όργανο παράγει το συναίσθημα, άλλο την κρίση, άλλο την μνήμη κτλ. Αυτό το σύστημα οργάνων είναι υπεύθυνο για την ανταμοιβή. Υπάρχουν οι φυσικές ανταμοιβές, οι οποίες εξασφαλίζουν μέσω της διατροφικής και αναπαραγωγικής διαδικασίας, που υπό φυσιολογικές συνθήκες είναι τα βιολογικά εφόδια που έχει προνοήσει η ίδια η φύση για την επιβίωση και τη διαίωνιση του είδους μας. Υπάρχουν όμως και οι τεχνητές ανταμοιβές, που τις προσφέρουν οι ουσίες, το αλκοόλ, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στο διαδίκτυο, τα οποία δεν αποτελούν πραγματικές ανάγκες, αλλά τις έχει επινοήσει ο άνθρωπος για την ηδονή και το κέρδος αδιαφορώντας για τις συνέπειες στην υγεία».

Αλέξανδρος

«Πώς γίνεται οι τεχνητές ανταμοιβές να οδηγούν σε εθισμό και εξάρτηση»;

Παππούς

«Όλη η ουσία έγκειται στο γεγονός, ότι οι τεχνητές ανταμοιβές είναι εγγενώς εθιστικές, με συνέπεια να διαταράσσουν τη χημική ισορροπία του εγκεφάλου. Αν εξετάσουμε, το γιατί η κατηγορία των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, είναι εγγενώς εθιστική, θα παρατηρήσουμε ότι κάθε ηλεκτρονικό παιχνίδι έχει σχεδιαστεί και μελετηθεί από ομάδα ανθρώπων που εργάζεται στον τομέα ανάπτυξης παιχνιδιών, όπως είναι ο σχεδιαστής, ο προγραμματιστής, ο ψυχολόγος, ο συγγραφέας και ο κάθε καλλιτέχνης που συμμετέχει στην κατασκευή αυτών των παιχνιδιών, με ένα συγκεκριμένο σκοπό, να δημιουργήσουν όσο γίνεται πιο δελεαστικά παιχνίδια! Είναι γνωστό στην ιατρική κοινότητα, ότι η δομή της μηχανικής του παιχνιδιού, τα κίνητρα και η εξελισσόμενη ενεργή συμμετοχή συνεπάγεται με την προσέγγιση ανταμοιβών του Κ.Ν.Σ.».

Αλέξανδρος

«Από όλα αυτά που άκουσα, συμπεραίνω ότι για την ψυχολογική προσέγγιση του συστήματος ανταμοιβής μέσω των ηλεκτρονικών παιχνιδιών αλλά και από κάθε εθιστικό μέσο, πρέπει να έχει προηγηθεί επιστημονική

μελέτη σχετικά με τις λειτουργίες του εγκεφάλου, δηλαδή κάτω από ποιες συνθήκες και προϋποθέσεις, τότε και πώς αρχίζει η διαδικασία του εθισμού στον εγκεφαλο, ή το ρόλο και τη λειτουργία των οργάνων του εγκεφάλου στον εθισμό»!

Παππούς

«Φυσικά παιδί μου, η γνώση είναι μια τεράστια κινητήρια δύναμη, που πρέπει να τη χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για να κάνει καλό, συχνά όμως δυστυχώς συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Αλήθεια παιδί μου, πες μου πώς αντιλαμβάνεσαι τον όρο "gaming"»;

Αλέξανδρος

«Στη σύγχρονη εποχή το "gaming" είναι απλά το παιχνίδι μορφοποιημένο ψηφιακά».

Παππούς

«Αν όμως θέσεις το ίδιο ερώτημα σε κάποιον μεγαλύτερο, θα πει ότι όλα γίνονται ψηφιακά πια, είτε το θέλουμε είτε όχι. Ενώ ένας επιστήμονας γιατρός θα έλεγε ότι η κατηγορία του παθολογικού "gaming" σχετίζεται με ψυχικές διαταραχές, καθώς αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι σε ορισμένες περιπτώσεις εθισμού στο διαδίκτυο η ψυχοπαθολογία προηγείται, ενώ σε άλλες έπεται. Ωστόσο, η κλινική διάγνωση και τα ευρήματα έδειξαν ομοιότητες του εθισμού στο διαδίκτυο με τον εθισμό σε ουσίες σε μοριακό, νευρολογικό τομέα και στη συμπεριφορά. Ακριβώς γι αυτό το λόγο η εξάρτηση στο διαδίκτυο διερευνάται από την ιατρική κοινότητα, ενώ έχουν γίνει δηλώσεις ότι απαιτείται περισσότερη έρευνα από γιατρούς-ερευνητές για να αποφασίσουν αν τελικά ο εθισμός στο διαδίκτυο θα καταταγεί ως διαταραχή επίσημα στο επόμενο "DSM", δηλαδή το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών, το εργαλείο ταξινόμησης και διάγνωσης της Αμερικάνικης ψυχιατρικής εταιρίας και χρησιμοποιείται ως καθολική αρχή για την ψυχιατρική διάγνωση».

Αλέξανδρος

«Άραγε τότε θα βγει μια απόφαση επίσημα»;

Παππούς

«Εντός του 2018 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας θα συμπεριλάβει τη

διαταραχή διαδικτυακού παιχνιδιού στη Διεθνή Στατιστική Ταξινόμηση Νόσων και Συναφών Προβλημάτων Υγείας (ICD)».

Αλέξανδρος

«Πάντα το έλεγα ότι είμαι τυχερός που έχω παππού γιατρό και μαθαίνω τόσο σημαντικά πράγματα»!

Παπούς

«Αλέξανδρε μου, τα διαδικτυακά παιχνίδια είναι μια αναπτυσσόμενη αγορά που στο βωμό του κέρδους θυσιάζονται αθώες ζωές. Ο κάθε γονιός, αλλά και το κάθε παιδί θα πρέπει να γνωρίζει όχι μόνο τις δεξιότητες στο χειρισμό του διαδικτύου, αλλά και τα χρονικά όρια αντοχής του ανθρώπινου οργανισμού, έτσι ώστε να μην ξεπερνιέται το επιτρεπτό όριο χρήσης για την ασφάλεια του Κ.Ν.Σ.».

Αλέξανδρος

«Πριν μιλήσουμε ζούσα στην άγνοια! Δεν μπορούσα ούτε να τα φανταστώ όλα αυτά! Σκέφτομαι να κάνω μια στροφή προς τον αθλητισμό, και το διαδίκτυο να το χρησιμοποιώ για σχολικές εργασίες, χρήσιμες πληροφορίες, επικοινωνία με μέτρο και αργότερα επαγγελματικά, ως εργαλείο. Αν παίζω πότε-πότε, ειλικρινά θα το σκέφτομαι πολύ καλά, γιατί τώρα έμαθα ότι όσο πιο πολλά επίπεδα ανέβω στο παιχνίδι, τόσο πιο πολύ βλάπτω τον εαυτό μου»!

Παπούς

«Να ξέρεις Αλέξανδρε, η άγνοια είναι η αιτία πολλών καταστροφών! Η γνώση είναι δύναμη όπως λένε οι σοφοί. Χρησιμοποίησε λοιπόν τη γνώση και θα φτάσεις ψηλά! Τι λες; Θέλεις μόλις κάνουμε τον περίπατο μας στη φύση, να πάμε σπίτι και να παίζουμε μια παρτίδα σκάκι»;

Αλέξανδρος

«Καλή ιδέα! Πάμε»!

Περπατήσαμε, παίξαμε σκάκι, εκεί να δεις μυαλό που θέλει, και περάσαμε πολύ όμορφα! Μέσα από τη συζήτηση αυτή με τον παππού μου κατάλαβα ότι χρειάζεται να χρησιμοποιούμε την κριτική μας σκέψη και να έχουμε θέληση. Αυτό που θέλω τώρα είναι, πρώτα από όλα να νιώθω ελεύθερος από την

ψεύτικη αίσθηση της δύναμης και της υπεροχής που δημιουργούν οι εικονικοί κόσμοι του διαδικτύου και οδηγούν σταδιακά στον εθισμό! Αυτό όμως που αξίζει, και θέλω πάνω απ' όλα είναι να χρησιμοποιώ το διαδίκτυο ως βοηθητικό μέσο για τις σπουδές μου, και να πετύχω τους επαγγελματικούς μου στόχους με τη βοήθεια της τεχνολογίας! Επίσης σαν νέος άνθρωπος κι εγώ, κάνω όνειρα για το μέλλον μου και θέλω να αγωνιστώ σε πραγματικό τόπο και χρόνο για να τα πραγματοποιήσω. Πάνω απ' όλα θέλω να είμαι κυρίαρχος στο σημαντικότερο παιχνίδι! Το παιχνίδι της ζωής! Σε ευχαριστώ παππού! Εσύ κι αν ξέρεις από ζωή!



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, *Prefrontal 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 Turkey, *Customization and Perceived Choice in an Extended MMO Study*,

Harvard University.

Ερωτηματολόγιο

[Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο πατώντας εδώ!](#)