

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ



1

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ;

«Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας συμπεριφορικός εθισμός που ορίζεται από την υπερβολική ανησυχία για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που οδηγεί σε μια ανεξέλεγκτη παρόρμηση να συνδεθείτε ή να χρησιμοποιήσετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να αφιερώσετε πολύ χρόνο και προσπάθεια σε αυτά κάτι το οποίο βλάπτει άλλους σημαντικούς τομείς της ζωής.» (addictioncenter.com)

2

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

Δυσκολίες συγκέντρωσης; Προβλήματα ύπνου; Ανησυχία; Θυμός; Κοινωνική αποστασιοποίηση; Άγχος; Κατάθλιψη; Αναταραχή, Κλπ.

3

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ

Για να διαπιστώσετε εάν κινδυνεύετε να αναπτύξετε εθισμό, ακολουθούν 6 ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας:

- Αφιερώνετε πολύ χρόνο σκεπτόμενοι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή σχεδιάζετε να χρησιμοποιήσετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Νιώθετε ανάγκη να χρησιμοποιείτε όλο και περισσότερο τα social media;
- Χρησιμοποιείτε τα social media για να ξεχάσετε τα προσωπικά σας προβλήματα;
- Προσπαθείτε συχνά να μειώσετε τη χρήση των social media χωρίς επιτυχία;
- Γίνεστε ανήσυχτοι εάν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα social media;
- Χρησιμοποιείτε τόσο πολύ τα social media που επηρεάζονται οι σπουδές/η εργασία σας;

Εάν απαντήσατε «ναι» σε περισσότερες από τρεις ερωτήσεις, ίσως να θέλετε να ρίξετε μια πιο προσεκτική ματιά στην ενότητα μας σχετικά με τη ρύθμιση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

4

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

1. Κάντε ψηφιακή αποτοξίνωση μια στο τόσο: απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις σας και επιτρέψτε στον εαυτό σας να ελέγχει τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σας για παράδειγμα μία φορά ανά δύο ώρες
2. Μην κρατάτε το τηλέφωνό σας δίπλα στο κρεβάτι
3. Εγκαταστήστε μια εφαρμογή παρακολούθησης χρόνου και παρακολουθήστε τον χρόνο που αφιερώνετε στα κοινωνικά δίκτυα, ορίστε ένα όριο ανά ημέρα
4. Ενθαρρύνετε το διάλογο και τις οικογενειακές δραστηριότητες
5. Κρατήστε το τηλέφωνό σας σε άλλο δωμάτιο όταν μελετάτε

Θέμα	Εθισμός στα social media		
Τίτλος δραστηριότητας	Εθισμός στα smartphone: ταινία μικρού μήκους		
Τύπος πόρου	Πόρος αυτοβοήθειας	Τύπος μάθησης	Αυτή η δραστηριότητα προωθεί την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προσωπική χρήση από το άτομο.
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	5 λεπτά για τη δραστηριότητα. 10 λεπτά για να απαντήσετε στις ερωτήσεις αυτοστοχασμού.	Μαθησιακό αποτέλεσμα	Για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον εθισμό των smartphone
Στόχος της Δραστηριότητας	Ολοκληρώνοντας αυτή τη δραστηριότητα, θα αναλογιστείτε τη σχέση σας με το smartphone σας και τους διάφορους τρόπους για να τη διατηρήσετε υγιή.		
Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα	H/Y ή Smartphone + Σύνδεση στο Διαδίκτυο Χαρτί και στυλό για να απαντήσετε στις ερωτήσεις.		
Οδηγίες βήμα προς βήμα	Δείτε αυτή τη μικρού μήκους ταινία: https://www.youtube.com/watch?v=QugooaNRnsk&ab_channel=BilalFarooq Στη συνέχεια, απαντήστε στις ερωτήσεις που αναφέρονται στο παρακάτω πλαίσιο.		
Ερωτήσεις αυτοστοχασμού	<ul style="list-style-type: none"> • Τι επικρίνεται σε αυτή την ταινία μικρού μήκους; • Πώς να έχετε καλύτερη διαδικτυακή συμπεριφορά; • Μπορείτε να κάνετε τη διαφορά μεταξύ της διαδικτυακής σας ταυτότητας και του αληθινού σας εαυτού; • Γιατί είναι σημαντικό να μπορείτε να αποσυνδέεστε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μερικές φορές; • Ποιες είναι οι απειλές που περιγράφονται στην ταινία μικρού μήκους; 		

