



ΒΟΥΛΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΟΥΒΕΛΑΣ

Βουλευτής Α΄ Θεσσαλονίκης - Νέα Δημοκρατία

Αθήνα, 06 Οκτωβρίου 2024

ΕΡΩΤΗΣΗ

ΠΡΟΣ: 1. Τον Υπουργό Υγείας

2. Τον Υπουργό Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού

3. Την Υπουργό Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας

Θέμα: Ανάγκη επείγουσας αντιμετώπισης του εθισμού των παιδιών και των εφήβων στα κινητά τηλέφωνα και πρόταση για ολοκληρωμένο Σχέδιο Δράσης.

Η αλόγιστη χρήση κινητών τηλεφώνων και διαδικτύου από παιδιά και εφήβους αποτελεί εδώ και καιρό σοβαρή απειλή για την ψυχική τους υγεία. Διεθνείς οργανισμοί, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), αναγνωρίζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο ως μια αναδυόμενη ψυχική διαταραχή, η οποία μπορεί να επιδεινώσει ήδη υπάρχουσες ψυχολογικές και συμπεριφορικές παθήσεις. Ο εθισμός στο διαδίκτυο και ειδικότερα στα κινητά τηλέφωνα μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα όπως άγχος, κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση, ακόμη και διαταραχές ύπνου και συνοδές μαθησιακές δυσκολίες ή δυσκολίες σχολικής φοίτησης σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η έννοια του "εθισμού στο διαδίκτυο" αναγνωρίζεται πλέον ως ψυχική διαταραχή, η οποία επηρεάζει τις εγκεφαλικές λειτουργίες και προκαλεί συμπτώματα που μοιάζουν με εκείνα των παραδοσιακών εθισμών, όπως ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια ή στο αλκοόλ, κάπνισμα και ναρκωτικά. Τα μικρά παιδιά και οι έφηβοι, είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι σε τέτοιου είδους εθισμούς. Δηλαδή εκδηλώνεται η ανάγκη ολοένα και αυξανόμενου χρόνου για την επίτευξη της ικανοποίησης. Δυστυχώς, όσο αυξάνεται ο χρόνος που περνάει το παιδί ή ο έφηβος στο κινητό του παίζοντας κάποιο παιχνίδι ή περιηγούμενος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο νιώθει περισσότερο ικανοποιημένος, χαρούμενος, με νόημα στην καθημερινότητά του.

Μελέτες που έχουν γίνει στη Νότια Κορέα, μια χώρα με ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά τεχνολογικής χρήσης, δείχνουν ότι σχεδόν το 30% των εφήβων εμφανίζουν σημάδια

εθισμού στο διαδίκτυο. Ειδικότερα, έχει αναφερθεί ότι παιδιά και έφηβοι που υπερβαίνουν τις 3 ώρες ημερήσιας χρήσης του διαδικτύου είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Παρόμοια ευρήματα παρουσιάζουν και οι έρευνες από τις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου το 10-15% των νέων πληροί τα κριτήρια του εθισμού στο διαδίκτυο. Στην Ευρώπη, έρευνα του Πανεπιστημίου του Κέιμπριτζ αναφέρει ότι το 5-10% των εφήβων εμφανίζουν συμπτώματα ψυχικής διαταραχής λόγω εθισμού στο διαδίκτυο, με σημαντικές επιπτώσεις στη σχολική τους επίδοση και τις κοινωνικές τους σχέσεις.

Πλέον, η συχνότερη και ίσως η πιο επικίνδυνη μορφή εθισμού στο διαδίκτυο περνάει από το χέρι μας, καθώς βρίσκεται στα κινητά τηλέφωνα. Το κινητό αποτελεί τον πρωταγωνιστή του «χρόνου στην οθόνη» (screen time) για όλους πλέον, πόσω μάλλον για τα παιδιά και τους εφήβους, που έχουν γεννηθεί την εποχή των smartphones. Οι ειδικοί έχουν παρατηρήσει πως η απλή χρήση κινητών τηλεφώνων και tablets από μικρή ηλικία αλλοιώνει τις γνωστικές δεξιότητες των παιδιών. Σύμφωνα με μελέτες, η συνεχής χρήση των οθονών δημιουργεί προβλήματα στην ανάπτυξη της προσοχής και της ικανότητας συγκέντρωσης, ενώ επηρεάζει αρνητικά την επίδοση στα μαθήματα και την ικανότητα λογικής σκέψης. Τα μικρά παιδιά, σύμφωνα με ειδικούς, εμφανίζουν μειωμένες απτικές ικανότητες και χαμηλότερη απόδοση σε μαθηματικά και κατανόηση κειμένων. Κυρίως, όμως, η χρήση κινητών τηλεφώνων από τα μικρά παιδιά τα απομακρύνει από τις απλές, μικρές, καθημερινές χαρές της ζωής, όπως το παιχνίδι με άλλα παιδιά εκτός σπιτιού, τα σπορ, τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες, τη μουσική κλπ, όλες πολύ απαραίτητες για την ομαλή ψυχοσωματική ανάπτυξη και την απαραίτητη κοινωνική διάδραση των παιδιών μας.

Πιο συγκεκριμένα, σε έρευνα του Harvard, δημοσιευθείσα το 2024, καταδεικνύεται ότι η συνεχής χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία μειώνει την ικανότητα των μαθητών να συγκεντρωθούν, αυξάνοντας τα επίπεδα άγχους και μειώνοντας την κοινωνική τους διάδραση.

Στην Ελλάδα, τα δεδομένα είναι εξίσου ανησυχητικά. Σύμφωνα με έρευνες του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου, ένα στα πέντε παιδιά δηλώνει ότι χρησιμοποιεί το κινητό τηλέφωνο ή το διαδίκτυο για περισσότερες από 5 ώρες καθημερινά, με το 12% των εφήβων να εμφανίζει συμπτώματα εξάρτησης.

Προβληματισμό προκαλούν τα δεδομένα σχετικά με τον χρόνο που καταναλώνουν τα παιδιά και οι έφηβοι σε δραστηριότητες που σχετίζονται με οθόνες, πέραν της εκπαίδευσης, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, η χρήση streaming πλατφορμών, κινητών, tablet και video games. Σύμφωνα με έρευνες, το 35,6% των γονέων δηλώνει ότι τα παιδιά τους περνούν έως και 1 ώρα την ημέρα σε αυτές τις δραστηριότητες, ενώ ένα 29,9% αναφέρει ότι ο χρόνος χρήσης κυμαίνεται μεταξύ 1 και 2 ωρών καθημερινά. Αναφορικά με το φύλο και την ηλικία των παιδιών, το 6,2% των παιδιών ηλικίας έως 3 ετών χρησιμοποιούν τις συσκευές για έως και 3 ώρες την ημέρα. Το ποσοστό αυτό αυξάνεται στις ηλικίες 12-14 ετών και 15-17 ετών, όπου το 23,6% και το 39% των παιδιών αντίστοιχα αφιερώνουν πάνω από 3 ώρες καθημερινά στη χρήση κινητών τηλεφώνων. Αυτά τα δεδομένα υποδεικνύουν μια αυξανόμενη τάση χρήσης των κινητών τηλεφώνων, η οποία είναι ιδιαίτερα ανησυχητική λόγω της επίδρασής της στην ψυχική υγεία των παιδιών και εφήβων.

Συγκεκριμένα, η συνεχής έκθεση στο διαδίκτυο και η αδυναμία περιορισμού της χρήσης του δημιουργεί συνθήκες που ευνοούν την εμφάνιση σοβαρών ψυχικών

διαταραχών. Ιδιαίτερα η έκθεση παιδιών και εφήβων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που βαίνει αυξανόμενη, μπορεί να οδηγήσει σε στρεβλές προσλήψεις της πραγματικότητας, σε καταιγισμό πληροφοριών και ερεθισμάτων που δεν συνάδουν με την ηλικία τους. Ειδικά στις ηλικίες 11-17 ετών, η υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων, όπως το Instagram και το TikTok, συνδέεται με αυξημένα επίπεδα άγχους και ψυχικής καταπόνησης. Τα παιδιά δυσκολεύονται να απομακρυνθούν από την ψηφιακή τους ζωή και να επανέλθουν στην καθημερινή τους ρουτίνα. Οι έφηβοι δέχονται εκατοντάδες ειδοποιήσεις ημερησίως στα κινητά τους τηλέφωνα, γεγονός που δημιουργεί συνεχείς περισπασμούς και εντείνει την εξάρτηση από τις συσκευές. Αυτή η συνεχής ροή ειδοποιήσεων επηρεάζει την ικανότητά τους να συγκεντρωθούν, αυξάνει το άγχος και δυσχεραίνει την κοινωνική αλληλεπίδραση. Είναι γεγονός ότι σε πολλές χώρες ο περιορισμός της χρήσης του κινητού τηλεφώνου αποτελεί μείζονα προτεραιότητα. Πρόσφατα, ο Αυστραλός Πρωθυπουργός Άντονυ Αλμπανέζε ανακοίνωσε την πρόθεση της κυβέρνησής του να επιβάλει κατώτατο ηλικιακό όριο για την πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τα 16 έτη.

Ο ευαίσθητος παιδικός και εφηβικός ψυχισμός που έχει ευκολότερα ροπή προς την άκριτη υιοθέτηση συμπεριφορών δεν θα πρέπει να αφήνεται ανεξέλεγκτα εκτεθειμένος στον χαοτικό κόσμο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τα παιδιά και οι έφηβοι εκτίθενται συχνά σε επικίνδυνο ή ακατάλληλο περιεχόμενο, το οποίο μπορεί να επηρεάσει την ψυχική τους υγεία. Σύμφωνα με έρευνες, πολλά παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με βίαια ή ακατάλληλα ερεθίσματα χωρίς να μπορούν να το διαχειριστούν, γεγονός που εντείνει τα επίπεδα άγχους και μειώνει την αίσθηση ασφάλειας. Ειδικότερα, ο εθισμός στην κουλτούρα βίας εντείνεται από τα ερεθίσματα αυτά, με τα παιδιά να γίνονται μάρτυρες ή και αναμεταδότες βίαιων περιστατικών της πραγματικότητας που κάνουν το γύρο του διαδικτύου. Ταυτόχρονα, διαδικτυακά παιχνίδια που προσομοιώνουν ακραία βίαιες καταστάσεις εθίζουν τα παιδιά σε βίαια ξεσπάσματα.

Βίαια ξεσπάσματα όμως παράλληλα εκδηλώνει και ένα παιδί ως εξαρτημένος χρήστης του κινητού όταν για παράδειγμα του γίνει η σύσταση από τον γονέα να περιορίσει τη χρήση. Όπως σε κάθε μορφή εθισμού, ο χρήστης παρουσιάζει συμπτώματα άγχους, ευερεθιστότητας και εκρήξεων θυμού όταν του στερείται το αντικείμενο του εθισμού του, στην προκειμένη περίπτωση το κινητό τηλέφωνο. Τα παιδιά και οι έφηβοι που είναι εθισμένοι στα κινητά τηλέφωνα αντιδρούν με βίαιες συμπεριφορές ή ακόμη και με απομόνωση, καθώς αισθάνονται ότι χάνουν τον έλεγχο ή την πρόσβαση σε ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Η επαναλαμβανόμενη αυτή συμπεριφορά ενισχύει τα επίπεδα εξάρτησης και δυσκολεύει την απόσπαση από τις οθόνες, με τις συνέπειες να επηρεάζουν όχι μόνο την ψυχική υγεία αλλά και τη σωματική ευεξία των παιδιών, όπως για παράδειγμα διαταραχές ύπνου και σωματική κούραση λόγω της παρατεταμένης χρήσης.

Η καμπάνια «Κινητό στην τσάντα», που ήδη εφαρμόζεται στα σχολεία, είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα για την καταπολέμηση αυτού του φαινομένου. Βέβαια, είναι ανάγκη να εφαρμοστεί ουσιαστικά ο νόμος που ισχύει για τα σχολεία μας. Ωστόσο, ο περιορισμός της χρήσης κινητών τηλεφώνων, τοποθετώντας τα στην σχολική τσάντα δεν αρκεί πρακτικά. Βέλτιστη πρακτική θα ήταν το κινητό να μένει στο σπίτι, ώστε να γίνει αμέσως αντιληπτό σε παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς ότι το κινητό δεν έχει καμία θέση στον σχολικό χώρο. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγονται άμεσα και τα δυσάρεστα φαινόμενα παράνομης μαγνητοσκόπησης, μαγνητοφώνησης, εμπλοκών

με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που δεν συνάδουν ούτε με την ηλικία των παιδιών, ούτε με τη μαθησιακή διαδικασία. Ταυτόχρονα, μπαίνουν και τα σωστά όρια στην ορθή χρήση κινητού τηλεφώνου και διαδικτύου από παιδιά και εφήβους. Είναι αναγκαίο να βάλουμε το ζήτημα της ορθής και λελογισμένης χρήσης του κινητού σε πρώτο πλάνο, στη βάση του ότι πρέπει να τεθούν αυστηρά όρια, ώστε να μειωθεί δραστικά ο εθισμός των παιδιών και εφήβων από το κινητό και οι συνέπειες της εξάρτησης αυτής.

Με βάση τα παραπάνω δεδομένα και τις ανησυχητικές διαστάσεις του φαινομένου, προτείνω την ενίσχυση της υπάρχουσας καμπάνιας «Κινητό στην τσάντα» με την απαγόρευση της κατοχής κινητού στο σχολείο, με στόχο την εμπέδωση της υγιούς αντίληψης ότι υπάρχει ζωή και χωρίς ένα κινητό τηλέφωνο διαρκώς στο χέρι.

Η επιδημία χρήσης κινητού τηλεφώνου από την πολύ νεαρή ηλικία απαιτεί εθνική στρατηγική για την καταπολέμηση του εθισμού παιδιών και εφήβων στο κινητό τηλέφωνο και ενδεικτικά να περιλαμβάνει:

1. **Εκπαιδευτικά προγράμματα** για γονείς και παιδιά σχετικά με τους κινδύνους της απλής χρήσης στα μικρά παιδιά και της υπερβολικής χρήσης από τους εφήβους κινητών τηλεφώνων και διαδικτύου, με στόχο την ενημέρωση για τα συμπτώματα του εθισμού και την έγκαιρη παρέμβαση.
2. **Τεχνολογικά εργαλεία** που θα επιτρέπουν στους γονείς να ελέγχουν τη χρήση των κινητών τηλεφώνων στο σπίτι, θέτοντας χρονικούς περιορισμούς ειδικά κατά τις ώρες ύπνου και μελέτης.
3. **Συνεργασία με τα σχολεία**, ώστε να ενισχυθεί ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην παρακολούθηση της ψυχικής υγείας των μαθητών και στη δημιουργία προγραμμάτων που θα προωθούν τη χρήση της τεχνολογίας με μέτρο.
4. **Καμπάνιες ευαισθητοποίησης** μέσω των MME και των κοινωνικών δικτύων για την προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, χωρίς την αλόγιστη χρήση του διαδικτύου.

Ερωτώνται οι αρμόδιοι Υπουργοί:

1. Προτίθεστε να επεκτείνετε την καμπάνια «Κινητό στην τσάντα» σε απαγόρευση κατοχής κινητού τηλεφώνου στο σχολείο, με στόχο τον περιορισμό της χρήσης κινητών τηλεφώνων και διαδικτύου από παιδιά και εφήβους;
2. Προτίθεστε να συστήσετε άμεσα ομάδα εργασίας για την εκπόνηση ενός ολοκληρωμένου σχεδίου δράσης για την ορθή χρήση των κινητών τηλεφώνων από τα μικρά παιδιά και τους εφήβους;
3. Ποιά επιπλέον μέτρα σχεδιάζετε να λάβετε για την προστασία της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων, λαμβάνοντας υπόψη τα αυξανόμενα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο;
4. Υπάρχει πρόθεση συνεργασίας με το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης για τη δημιουργία εφαρμογών ή άλλων τεχνολογικών εργαλείων που θα επιτρέπουν τον έλεγχο και τον περιορισμό της χρήσης του διαδικτύου από ανηλίκους;

5. Προτίθεστε να εισαγάγετε, ακόμη και αυστηρότερες, νομοθετικές ρυθμίσεις και κατευθυντήριες γραμμές που θα ενισχύουν τα σχολεία και τους γονείς στην επιτήρηση και τον έλεγχο της χρήσης των κινητών τηλεφώνων και του διαδικτύου από ανήλικους, τουλάχιστον κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, προωθώντας παράλληλα την εφαρμογή προγραμμάτων ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία και την ορθή χρήση της τεχνολογίας;
6. Προτίθεστε να απαγορεύσετε την πρόσβαση των μικρών παιδιών σε διαδικτυακά παιχνίδια που αποδεδειγμένα προκαλούν εθισμό ή προάγουν τη βία, επιβάλλοντας μάλιστα σε αυτά τα παιχνίδια να διαθέτουν πιστοποιημένο μηχανισμό επιβεβαίωσης της ηλικίας του χρήστη;

Ο ερωτών βουλευτής

Δημήτριος Κούβελας