

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ. ΑΙΤΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

ΑΡΓΥΡΗΣ Β. ΚΑΡΑΠΕΤΣΑΣ*, ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ Ι. ΦΩΤΗΣ**

Περίληψη

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα πρόβλημα, που έχει κάνει εμφανή και ανησυχητική την παρουσία του τα τελευταία χρόνια τόσο στην Ελλάδα, όσο και σε όλο τον κόσμο. Τα δεδομένα πλέον είναι τόσο ανησυχητικά, που πολλές χώρες έχουν προχωρήσει στη δημιουργία κέντρων υποστήριξης εθισμένων χρηστών του διαδικτύου. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα νέο είδος ψυχολογικής διαταραχής, η οποία προκύπτει από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, καθώς αυτή αλληλεπιδρά με την καθημερινή ζωή. Το γεγονός μάλιστα ότι οι έφηβοι δεν έχουν διαμορφώσει ακόμη κριτική σκέψη, τους τοποθετεί σε ομάδα υψηλού κινδύνου εθισμού στο διαδίκτυο. Επιπροσθέτως, ο εθισμός στο διαδίκτυο δημιουργεί πολλά προβλήματα στον τομέα της ψυχικής υγείας στους νέους και στις οικογένειές τους, οι οποίες καλούνται να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα του ελλιπούς σχολείου και της ανενημέρωτης κοινωνίας πάνω στο φλέγον αυτό νέο φαινόμενο. Δεδομένων των προϋπαρχόντων φαινομένων εθισμού σε ουσίες, υπήρχε ήδη διαμορφωμένο πλαίσιο υποστήριξης. Παρόλα αυτά, το συνεχώς αυξανόμενο ποσοστό των εθισμένων χρηστών του διαδικτύου έχει οδηγήσει σε έρευνες προς ανεύρεση νέων μεθόδων υποστήριξης εθισμένων χρηστών του διαδικτύου, καθώς η νέα αυτή μορφή εθισμού έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Ο εθισμός στο διαδίκτυο παρουσιάζει ιδιαιτερότητα όσον αφορά στις διάφορες μορφές με τις οποίες μπορεί αυτός να εκδηλωθεί. Μία από τις κυριότερες μορφές διαδικτυακού εθισμού αποτελεί και ο εθισμός στο διαδικτυακό σεξ, που συναντάται κυρίως σε νεαρές ηλικίες, δεδομένης της έντονης αναζήτησης σεξουαλικών εμπειριών στην εφηβική ηλικία. Πολλές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις και ψυχοκοινωνικές θεραπείες έχουν προταθεί για να αντιμετωπιστεί η νέα αυτή μάστιγα. Η έρευνα μάλιστα και η προσπάθεια αντιμετώπισης του φαινομένου έφτασε και μέχρι τη χρήση ψυχοτρόπων φαρμάκων προκειμένου να βοηθηθούν τα εθισμένα άτομα. Στην παρούσα έρευνα του Εργαστηρίου Νευροψυχολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας γίνεται προσπάθεια μελέτης της ομάδας των εθισμένων χρηστών στο διαδικτυακό σεξ, καθώς και προσπάθεια ανεύρεσης μεθόδων εντοπισμού τους και θεραπείας του προβλήματος. Απώτερος σκοπός της παρουσίασης είναι η συλλογή δεδομένων, προκειμένου να προχωρήσουμε αργότερα στη δημιουργία προγραμμάτων αποκατάστασης.

Λέξεις Κλειδιά: Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ, θεραπεία.

*Καθηγητής Νευροψυχολογίας – Νευρογλωσσολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

**Υποψήφιος Διδάκτορας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Εισαγωγή

Η χρήση του διαδικτύου αυξάνεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα. Με βάση τα επίσημα δεδομένα των επιχειρήσεων που παρέχουν ευρυζωνική πρόσβαση, το 45% των νοικοκυριών και το 80% των επιχειρήσεων διαθέτει πλέον συνεχή σύνδεση στο διαδίκτυο (Καπράλος, 2012). Τα ποσοστά πρόσβασης στο διαδίκτυο αυξάνουν συνεχώς, δεδομένης της δυνατότητας πλοήγησης σήμερα και από τα τέταρτη γενιάς κινητά τηλέφωνα.

Παράλληλα με την αύξηση των ποσοστών προσβασιμότητας στο διαδίκτυο παρουσιάζεται αλματώδης άνοδος των αριθμών επί τοις εκατό των εθισμένων χρηστών του διαδικτύου. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι, ενώ τα ποσοστά εθισμού των νέων της Κω το 2008 ήταν 11,3%, μόλις 4 χρόνια αργότερα το 2012 είχαν αυξηθεί στο 16,1% (Siomos, Floros, Fisoun, Dafouli, Farkonas, Elena Sergentani, Nikiforos & Angelopoulos, 2012). Το πρόβλημα, λοιπόν, γίνεται όλο και πιο αισθητό στην κοινωνία τόσο της Ελλάδας όσο και ολόκληρου του κόσμου. Ήδη σε χώρες της Ανατολικής Ασίας κυβερνήσεις έχουν δημιουργήσει κέντρα υποστήριξης και απεξάρτησης εθισμένων χρηστών του διαδικτύου (Shek, Yu & Lu, 2012). Απαραίτητη προϋπόθεση δημιουργίας προγραμμάτων αποκατάστασης των εθισμένων χρηστών του διαδικτύου αποτελεί η καταγραφή ομάδων εθισμού. Μέσα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ομάδας μπορούμε να εντοπίσουμε τα σημεία στα οποία οι συγκεκριμένοι χρήστες μπορούν να ενισχυθούν, προκειμένου να διακόψουν τη συνεχή και καταστροφική χρήση του διαδικτύου. Εθισμένοι χρήστες στο διαδικτυακό Σεξ.

Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν χρήστες που ασχολούνται με την ανταλλαγή πορνογραφικών αρχείων, εμπλεκόμενοι πολλές φορές σε ιστοχώρους συνομιλιών, υποδύμενοι διάφορους σεξουαλικούς ρόλους. Δεδομένης της πληθώρας πορνογραφικού υλικού, που μπορεί να προσεγγισθεί οποιαδήποτε χρονική στιγμή, από πολλούς ερευνητές πολλοί πιστεύουν ότι σ' αυτή την ομάδα ανήκουν οι περισσότερο εθισμένοι χρήστες. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι η λέξη που έχει τη συχνότερη χρήση στις μηχανές αναζήτησης είναι νεανικό σεξ και διαδικτυακό σεξ (Family safe Media, 2010).

Τεχνολογικά υφιστάμενα εργαλεία

Η σύγχρονη τεχνολογία παρέχει πολλές δυνατότητες στους εθισμένους χρήστες. Αρχικά πρέπει να αναφέρουμε τις πολλές δυνατότητες των σύγχρονων φυλλομετρητών (Firefox, Chrome, Internet Explorer), οι οποίοι μπορούν να παρουσιάσουν

κείμενο, εικόνα, ήχο και βίντεο πορνογραφικού περιεχομένου, γεγονός απαγορευτικό μερικές δεκαετίες πριν λόγω της μη δυνατότητας παρουσίασης εικόνας στον υπολογιστή και της απουσίας δικτύων.

Δεδομένου ότι οποιαδήποτε διαδικτυακή πλατφόρμα μπορεί να μετατραπεί σε εργαλείο εύρεσης πορνογραφικού υλικού, αντιλαμβανόμαστε τις πολλές δυνατότητες προσέγγισής του από τους εθισμένους χρήστες. Φυσικά, αυτό δεν μπορεί να στιγματίσει τις νέες αυτές δυνατότητες επικοινωνίας, παρόλα αυτά οι εθισμένοι χρήστες του διαδικτυακού σεξ έχουν εύκολη πρόσβαση στις συγκεκριμένες πλατφόρμες προκειμένου να επικοινωνήσουν και να ανταλλάξουν αρχεία πορνογραφικού υλικού. Παράλληλα, δυνατότητα ανταλλαγής πορνογραφικού υλικού παρέχουν σήμερα και οι ομάδες πληροφόρησης. Αποτελεί πραγματικότητα η ύπαρξη χιλιάδων ομάδων πληροφόρησης. Στους συγκεκριμένους δικτυακούς τόπους συνάντησης, που καταργούν τις αποστάσεις και τους φυσικούς περιορισμούς (Bargh & McKenna, 2004), μπορούν να συνομιλήσουν και να ανταλλάξουν απόψεις και αρχεία άτομα με παρόμοια σεξουαλικά ενδιαφέροντα. Ήδη σήμερα υπάρχουν ομάδες που οι συζητήσεις τους περιστρέφονται γύρω από το διαδικτυακό και όχι μόνο σεξ.

Εξέλιξη των ομάδων πληροφόρησης αποτελούν τα δωμάτια συνομιλίας (chat rooms). Με γνωστότερους αντιπροσώπους τους το Internet Relay Chat (IRC), και το Excite Chat. Στους συγκεκριμένους χώρους λαμβάνει χώρα συνομιλία πραγματικού χρόνου δύο ή περισσότερων ατόμων. Δεν είναι ασυνήθιστο άτομα σε τέτοιους διαδικτυακούς χώρους να έχουν σεξουαλικές συνομιλίες, να ανταλλάσσουν αρχεία εικόνων και βίντεο, που περιλαμβάνουν πορνογραφικό υλικό. Εξέλιξη των chat rooms αποτελούν οι ιστοχώροι κοινωνικής δικτύωσης, με χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις το Facebook.com, MySpace.com, Youtube και Twitter. Εδώ, πλέον, ο κάθε χρήστης δημιουργεί «φίλους», οι οποίοι, ως ενεργοί συνομιλητές του, μπορούν να βρίσκονται συνεχώς σε επαφή ανταλλάσσοντας αρχεία και συνομιλώντας μαζί του. Οι συγκεκριμένες διαδικτυακές πλατφόρμες έχουν μεγάλη απήχηση στους νέους (Griffiths, 2012), οι οποίοι και τις κατέστησαν δημοφιλείς.

Καταλύτες στη δημιουργία εθισμένων χρηστών στο διαδικτυακό σεξ

Η δομή και η λειτουργία του διαδικτύου είναι αυτή που διαμορφώνει μια ειδική ψυχολογία (Suller, 2004), ειδικά όταν αναφερόμαστε σε εθισμένα άτομα στο διαδικτυακό σεξ. Ένα φυσιολογικό άτομο στην καθημερινή του πραγματικότητα δεν μπορεί να εξερευνησει την σεξουαλικότητά του πέρα από εκεί που αισθάνεται άνετα, δεδομένου ότι υπάρχει η φυσική του υπόσταση που του δημιουργεί ενδοιασμούς. Αντιθέτως, στην διαδικτυακή πραγματικότητα η ανωνυμία και ο διαχωρισμός των ενεργειών του ανθρώπου από την φυσική του ταυτότητα κάμπτεται πολλές φορές τις αντιστάσεις. Αποτελεί, άλλωστε, δεδομένο το γεγονός ότι όταν το άτομο διαχωρίζει τις ενέργειές του από την ταυτότητά του, αισθάνεται λιγότερο υπόλογο για τις πράξεις του. Το άτομο, όταν επικοινωνεί διαδικτυακά, έχει την τάση να συμπεριφέρεται χωρίς - πολλές φορές - κανένα ενδοιασμό κατά τη συμμετοχή του σε ηλεκτρονικούς χώρους, φαινόμενο που δεν εμφανίζεται σε μια πρόσωπο με πρόσωπο

συνάντηση (McKenna & Green, 2002)

Εξίσου σημαντικό γεγονός που προσφέρει εύφορο έδαφος εμφάνισης του εθισμού στο διαδικτυακό σεξ, είναι η ικανότητα που έχει ο χρήστης να εγκαταλείψει οποιαδήποτε στιγμή επιθυμεί μια διαδικτυακή του σεξουαλική συναναστροφή (Young, Griffin-Shelley, Cooper, O'Mara & Buchanan, 2000). Σε αντίθεση με τον πραγματικό κόσμο, που η απομάκρυνση από μία σχέση δημιουργεί πολλές φορές κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα, στο διαδίκτυο τα πράγματα είναι πολύ πιο απλά. Αρκεί ο χρήστης απλά να τερματίσει τη σύνδεσή του, και άμεσα διακόπτεται η ηλεκτρονική σχέση που δημιούργησε. Παράλληλα, στο διαδίκτυο, λόγω της διαδικτυακής συναναστροφής ατόμων, υπάρχει τόσο λεπτή η διάκριση μεταξύ πραγματικότητας και φαντασίας, που πολλές φορές, ενώ αρχικά οι χρήστες νιώθουν ότι πρόκειται για κάτι μη πραγματικό, που απλά βρίσκεται στο μυαλό τους, στη συνέχεια μπορεί να εξαλειφθεί αυτός ο διαχωρισμός, και δεδομένης της συνεχόμενης ενασχόλησης με το διαδίκτυο, και πολλώ μάλλον με το διαδικτυακό σεξ, να χαθεί η έννοια του πραγματικού και του φανταστικού κόσμου.

Στον πραγματικό κόσμο υπάρχουν διαχωρισμοί μεταξύ των ατόμων. Έχουμε κοινωνικούς, οικονομικούς, φυλετικούς, ηλικιακούς διαχωρισμούς. Αντίθετα στον κόσμο των διαδικτυακών επαφών, είτε οι διαχωρισμοί αυτοί υπάρχουν, είτε όχι, εμείς καθορίζουμε το προσωπικό μας προφίλ κατά την διάρκεια της επικοινωνίας (Suller, 2004). Συνεπώς, στην περίπτωση των διαδικτυακών σεξουαλικών εθισμένων χρηστών έχουμε αυτοκαθορισμό της υπόστασης του κάθε χρήστη. Άμεση συνέπεια είναι η κατάργηση κάθε ιεραρχίας και διαχωρισμού, που στον πραγματικό κόσμο θα μπορούσε να αναστείλει τη δημιουργία επαφής. Ο διαδικτυακός χρήστης, συνεπώς, έχει ένα πολύ πιο ελαστικό περιβάλλον δράσης, που πολλές φορές λειτουργεί καταλυτικά στη δημιουργία εθισμού.

Διάγνωση εθισμού στο διαδικτυακό σεξ.

Προκειμένου να καθοριστεί ο βαθμός εθισμού ενός χρήστη στο διαδικτυακό σεξ, υπάρχει δοκιμασία αξιολόγησης 34 ερωτήσεων (Delmonico & Griffin, 2005). Το συγκεκριμένο εργαλείο χρησιμοποιείται έπειτα από τα γενικά εργαλεία εντοπισμού του γενικού εθισμού στο διαδίκτυο. Εάν η ερώτηση απαντάται θετικά, τότε λαμβάνουμε ένα βαθμό. Αντίθετα, εάν το συγκεκριμένο ερώτημα δεν μας χαρακτηρίζει, δεν προσθέτουμε βαθμό στο τελικό αποτέλεσμα.

1. Στους σελιδοδείκτες του φυλλομετρητή έχω προσθέσει σελίδες ακατάλληλου σεξουαλικού περιεχομένου.
2. Ξοδεύω περισσότερο από πέντε ώρες την εβδομάδα χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή μου για σεξουαλικές αναζητήσεις.
3. Έχω ενταχθεί σε ιστοσελίδες ακατάλληλου σεξουαλικού περιεχομένου, προκειμένου να έχω πρόσβαση σε online διαδικτυακό υλικό.
4. Έχω αγοράσει υπηρεσίες απευθείας διαδικτυακής σύνδεσης.
5. Έχω αναζητήσει σεξουαλικό υλικό μέσα από μια μηχανή αναζήτησης.
6. Έχω ξοδεύσει περισσότερα χρήματα για μία σεξουαλική υπηρεσία του διαδικτύου, απ' όσα αρχικά είχα σχεδιάσει.
7. Υπάρχουν φορές, που το διαδικτυακό σεξ έχει επηρεάσει

σημαντικές πτυχές της ζωής μου.

8. Έχω συμμετάσχει σε διαδικτυακές συνομιλίες με σεξουαλικό περιεχόμενο.

9. Όταν συνδέομαι στο διαδίκτυο, το ψευδώνυμο σύνδεσής μου εμπεριέχει σεξουαλικά χαρακτηριστικά.

10. Έχω αυνανιστεί στη διάρκεια μιας διαδικτυακής μου πλοήγησης.

11. Έχω πρόσβαση σε σεξουαλικές ιστοσελίδες από άλλους υπολογιστές εκτός από τον υπολογιστή του σπιτιού μου.

12. Κανείς δεν γνωρίζει ότι χρησιμοποιώ τον υπολογιστή μου για ικανοποίησω τις σεξουαλικές μου ανάγκες.

13. Υπάρχουν φορές που έχω προσπαθήσει να κρύψω το περιεχόμενο της οθόνης του υπολογιστή μου, προκειμένου οι άλλοι να μην το δουν.

14. Πολλές φορές έχω παραμείνει τις μεταμεσονύκτιες ώρες στον υπολογιστή, για να αποκτήσω πρόσβαση σε σεξουαλικό υλικό απευθείας σύνδεσης.

15. Χρησιμοποιώ το διαδίκτυο, προκειμένου να πειραματιστώ με διαφορετικούς πτυχές της σεξουαλικότητας (π.χ. την ομοφυλοφιλία, πρωκτικό σεξ, κλπ.).

16. Έχω δική μου ιστοσελίδα, η οποία περιέχει σεξουαλικό υλικό.

17. Έχω υποσχεθεί στον εαυτό μου, να σταματήσω να χρησιμοποιώ το Διαδίκτυο για σεξουαλικούς σκοπούς.

18. Ανταμείβω των εαυτό μου με διαδικτυακό σεξ, όταν επιτυγχάνω στόχους που έχω θέση (π.χ., ολοκλήρωση ενός έργου, μιας αγχωτικής ημέρας, κλπ.).

19. Όταν δε μου δίνεται η δυνατότητα να έχω πρόσβαση σε διαδικτυακό υλικό σεξουαλικού περιεχομένου, νιώθω άγχος, θυμό ή απογοήτευση.

20. Έχω αυξήσει τους κινδύνους στους οποίους εκτίθεμαι με τις διαδικτυακές μου συναναστροφές (δίνω την διεύθυνσή μου, τον αριθμό του τηλεφώνου μου, συναντώ τους διαδικτυακούς μου συνομιλητές στον πραγματικό κόσμο, κλπ.).

21. Έχω τιμωρήσει τον εαυτό μου λόγω της χρήσης του διαδικτύου για σεξουαλικούς σκοπούς (π.χ. διέκοψα την διαδικτυακή μου σύνδεση, τη χρήση του υπολογιστή κ.α.)

22. Έχω συναντηθεί πρόσωπο με πρόσωπο με κάποιον που γνώρισα σε απευθείας διαδικτυακή σύνδεση για ρομαντικό σκοπό.

23. Χρησιμοποιώ χιούμορ σεξουαλικού περιεχομένου και υπονοούμενα με τους άλλους, ενώ βρίσκομαι σε απευθείας σύνδεση στο διαδίκτυο.

24. Έχω παρακολουθήσει παράνομο σεξουαλικό υλικό κατά τη διάρκεια διαδικτυακής μου πλοήγησης.

25. Πιστεύω ότι είμαι εθισμένος στο διαδικτυακό σεξ.

26. Έχω επανειλημμένα προσπαθήσει να σταματήσω ορισμένες σεξουαλικές συμπεριφορές και έχω αποτύχει.

27. Συνεχίζω τη σεξουαλική μου συμπεριφορά, παρά το γεγονός ότι μου έχει προκαλέσει προβλήματα.

28. Πριν από τη σεξουαλική συμπεριφορά μου, θέλω οπωσδήποτε να την πραγματοποιήσω, αλλά μετά το μετανιώνω.

29. Έχω πει συχνά ψέματα προκειμένου να κρύψω τη σεξουαλική συμπεριφορά μου.

30. Πιστεύω ότι είμαι εθισμένος στο σεξ.

31. Ανησυχώ για τους ανθρώπους που ανακαλύπτουν τη σεξουαλική συμπεριφορά μου.

32. Έχω κάνει μια προσπάθεια να σταματήσω έναν ορισμένο τύπο της σεξουαλικής δραστηριότητάς μου, και έχω αποτύχει.

33. Κρύβω κάποια σεξουαλική συμπεριφορά μου από τους άλλους.

34. Μετά την ολοκλήρωση της σεξουαλικής πράξεως νιώθω κατάθλιψη.

Προκειμένου να αξιολογήσουμε τα αποτελέσματα χρήσης του συγκεκριμένου εργαλείου, αρχικά αθροίζουμε τις θετικές απαντήσεις των ερωτήσεων από 1 έως 25. Στην περίπτωση που το άθροισμα βρίσκεται μεταξύ 1 και 8, τότε ουσιαστικά το συγκεκριμένο εργαλείο δεν εντοπίζει κανένα πρόβλημα σχετικό με την σεξουαλική διαδικτυακή συμπεριφορά. Εάν το άθροισμα των θετικών απαντήσεων βρίσκεται μεταξύ 9 και 18, τότε ενδέχεται ο εθισμός στο διαδικτυακό σεξ να επηρεάζει αρνητικά σημαντικούς τομείς της ζωής, και θα ήταν θετικό να διερευνηθεί περισσότερο το πρόβλημα. Όταν όμως το άθροισμα των θετικών απαντήσεων είναι μεγαλύτερο του 19, υπάρχει σοβαρό πρόβλημα. Η διαδικτυακή σεξουαλική συμπεριφορά έχει περιέλθει σε επίπεδο εθισμού. Πρέπει άμεσα να προχωρήσουμε στην αντιμετώπιση του φαινομένου, προκειμένου να μην θέσουμε σε κίνδυνο σημαντικούς τομείς της κοινωνικής, επαγγελματικής και ακαδημαϊκής δραστηριότητας του εθισμένου χρήστη.

Οι ερωτήσεις 25 έως και 34 δεν ελέγχουν τη διαδικτυακή σεξουαλική συμπεριφορά των χρηστών αλλά μελετούν γενικότερα τον εθισμό σε σεξ. Στην περίπτωση που έχουμε υψηλό άθροισμα θετικών απαντήσεων και στις δύο ομάδες απαντήσεων (1-25 και 26-34), τότε έχουμε ένδειξη ότι το πρόβλημα εθισμού που πρόκειται να αντιμετωπίσουμε είναι ιδιαίτερα οξύ.

Μέθοδοι θεραπείας εθισμένων ατόμων στο διαδικτυακό sex.

Η πλειοψηφία των μελετών που ήδη έχουν δημοσιευθεί, χρησιμοποιούν μη φαρμακολογικές παρεμβάσεις προκειμένου να αντιμετωπίσουν το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι περισσότερες περιλαμβάνουν γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (Cognitive Behavior Therapy), διαδικασία κινητοποίησης μέσω συνέντευξης (motivational interviewing) ή μέθοδο κατανόησης της πραγματικότητας, που έχει δημιουργήσει η υπερβολική χρήση του διαδικτύου για τον χρήστη. Γενικά αναφερόμαστε σε ένα συνδυασμό ψυχολογικών παρεμβάσεων μέσω συμβουλευτικής διαδικασίας, προκειμένου να οδηγηθούμε σε ένα πρόγραμμα θεραπείας, που προσαρμόζεται διαφορετικά σε κάθε χρήστη (King, Delfabbro, Griffiths & Gradisar, 2011).

Όσον αφορά δε στην περίπτωση αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδικτυακό σεξ, οι διαδικασίες απεξάρτησης εξειδικεύονται. Η χρήση φαρμακευτικών παρασκευασμάτων - αν και ουσιαστικά δεν συναντάται συχνά - προκειμένου να αντιμετωπίσουμε τον εθισμό στο διαδικτυακό σεξ, μπορεί να βοηθήσει κυρίως σε ακραίες μορφές εμφάνισης του φαινομένου, συνίσταται δε στη χορήγηση αντιψυχωτικών, αντικαταθλιπτικών και αντιανδρογεννητικών παρασκευασμάτων (Kafka 2003) (Galbreath, Berlin & Sawyer, 2002).

Οι σύγχρονοι υπολογιστές και τα δίκτυα δίνουν δυνατότητες προστασίας των χρηστών από περιοχές, που

μπορούν να οδηγήσουν σε εθισμό στο διαδικτυακό σεξ. Αρχικά, προκειμένου να τους αποτρέψουμε από τη συνεχή χρήση του διαδικτύου τη σχετιζόμενη με πορνογραφικό υλικό, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τεχνικές ελέγχου των μέσων που τους παρέχουν τη δυνατότητα πρόσβασης. Η τοποθέτηση υπολογιστών σε χώρους δημόσιας πρόσβασης αποθαρρύνει τους χρήστες να προσεγγίζουν «μολυσμένες» διαδικτυακές περιοχές. Παράλληλα, ο περιορισμός του χρόνου πρόσβασης αναγκάζει τον χρήστη σε μία προσέγγιση χρήσης, που δεν αφήνει περιθώρια εθισμού. Ο περιορισμός «μολυσμένων» διαδικτυακών περιοχών, σε συνδυασμό την τοποθέτηση εικόνων αγαπημένων προσώπων ως ταπετσαρία στην επιφάνεια εργασίας, έχει παρατηρηθεί ότι αποτρέπει το χρήστη να επισκεφθεί περιοχές με απαγορευμένο σεξουαλικό υλικό, το οποίο θα μπορούσε τελικά να τον εθίσει. Το να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα του εθισμένου στο διαδικτυακό σεξ με τη χρήση τεχνικών ελέγχου του μηχανήματος πρόσβασης, δεν αποτελεί τον πιο ενδεδειγμένο τρόπο δράσης. Παρόλα αυτά, μικρές αλλαγές στην διαδικτυακή συμπεριφορά των χρηστών έχουν παρατηρηθεί με την προσθήκη των συγκεκριμένων τεχνικών, γι' αυτό ακριβώς το λόγο το σύνολο των συγκεκριμένων τεχνικών χαρακτηρίζεται ως η πρώτη οδηγία. (Delconico, Griffin & Carnes, 2002). Βασική αιτία που οι τεχνικές μέθοδοι ελέγχου των μηχανημάτων πρόσβασης δεν επηρεάζουν σημαντικά τους εθισμένους διαδικτυακούς χρήστες, αποτελεί το γεγονός της εισόδου του υπολογιστή στο σχολείο, στη δουλειά στους χώρους εργασίας. Το γεγονός ότι οι υπολογιστές βρίσκονται παντού καθιστά πολύπλοκη τη διαδικασία απεξάρτησης του εθισμένου στο διαδικτυακό σεξ χρήστη, καθώς υπάρχει άμεσα και από πολλές πηγές δυνατότητα πρόσβασης σε απαγορευμένο πορνογραφικό υλικό.

Σε μια άλλη προσέγγιση υποβοήθησης, αναμένουμε τη θετική αντίδραση απεξάρτησης του εθισμένου χρήστη, αφού προηγουμένως τον ενημερώσουμε για τις αρνητικές συνέπειες που παρουσιάζονται από την ύπαρξη του εθισμού στο διαδικτυακό σεξ. Είναι, πλέον, επιστημονικά παρατηρημένο ότι οι εθισμένοι χρήστες στο διαδικτυακό σεξ παρουσιάζουν φαινόμενα άγχους, κατάθλιψης ή ψυχαναγκαστικές – καταναγκαστικές διαταραχές (Guangheng Dong, Qilin Lu, Hui Zhou, Xuan Zhao, 2011). Με τον τρόπο αυτό ο χρήστης αξιολογεί διαφορετικά την κατάσταση στην οποία έχει περιέλθει, και στρέφεται στη δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων, μέσω των οποίων αναζητεί την σεξουαλική του ικανοποίηση. (Delconico et al., 2002).

Πρόσθετη διαδικασία θεραπείας αποτελεί η οικογενειακή προσπάθεια αντιμετώπισης του προβλήματος. Στην συγκεκριμένη θεραπευτική μέθοδο υπάρχει πλήρης ενημέρωση και δραστηριοποίηση της οικογένειας, με σκοπό όλοι μαζί να αντιμετωπίσουν το φαινόμενο του εθισμού του μέλους στο διαδικτυακό σεξ. (Schwartz, 1995). Παρόμοια θεραπεία αποτελεί και η μέθοδος αντιμετώπισης του προβλήματος μέσω ομαδικής προσέγγισης, η οποία δεν είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει μέλη του οικογενειακού κύκλου του εθισμένου χρήστη. Στη συγκεκριμένη μέθοδο, μέσα από συζήτηση, τα μέλη της ομάδας προσπαθούν να αναδομήσουν ξανά κανόνες υγιών σεξουαλικών σχέσεων, οι οποίες τελικά θα βοηθήσουν στην απεξάρτηση από τον εθισμό στο διαδικτυακό σεξ. Οι χάρτες αγάπης (lovemaps), που προσδιορίζουν τους

φυσιολογικούς συσχετισμούς των σεξουαλικών συμπεριφορών και σχέσεων, οι οποίοι αναδομούνται, δεν είναι κάτι καινούργιο, καθώς έχουν ήδη παρουσιαστεί στο επιστημονικό γίγνεσθαι από το 1986 (Money, 1986).

Όσο περισσότερο εθισμένος είναι ένας χρήστης στο διαδικτυακό σεξ, τόσο δυσκολότερη είναι και η αποκατάσταση του προβλήματος. Τα κλασικά μοντέλα απεξάρτησης εθισμού (Marlatt & Gordon, 1985) μπορούν να χρησιμοποιηθούν τροποποιημένα στην περίπτωση του εθισμού στο διαδικτυακό σεξ, στηριζόμενα κυρίως σε γνωσιακές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις, και εμπλουτίζοντας φυσικά την προσπάθεια με πολλή δουλειά στο σπίτι από την πλευρά του εξαρτημένου ατόμου. Στην προσπάθειά μας πρέπει η αντιμετώπιση του προβλήματος να περάσει από τα βασικά στάδια αντιμετώπισης όλων των εξαρτήσεων (Prochaska, Di Clemente, & Norcross, 1992 ! Prochaska & Norcross, 2001) που είναι : Λήψη απόφασης αντιμετώπισης του προβλήματος, περισυλλογή, προετοιμασία, δράση, συντήρηση και τέλος ολική απομάκρυνση από τον εθισμό στο διαδικτυακό σεξ.

Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδικτυακό σεξ αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα αφανή προβλήματα των σύγχρονων κοινωνιών, καθώς οι συνέπειές του δεν είναι εμφανώς συνδεδεμένες με το φαινόμενο, και δεδομένης της ανωνυμίας και της μη φυσικής υπόστασης των διαδικτυακών σχέσεων. Το αποτέλεσμα είναι τα άτομα που συμμετέχουν σε μία διαδικτυακή σεξουαλική εικονική σχέση να παρουσιάζουν ψυχικά τραύματα, κατάθλιψη και πολλές φορές συμπτώματα εθισμού. Η αντιμετώπιση, συνεπώς, του προβλήματος δεν μπορεί να είναι μονοδιάστατη, και διαφέρει σε κάθε χρήστη δεδομένης της ιδιαιτερότητάς του, περιλαμβάνοντας αντίστοιχες θεραπείες, που οφείλουμε να παρουσιάσουμε στην ακαδημαϊκή κοινότητα, με σκοπό να ενισχύσουμε τα υπάρχοντα μοντέλα υποστήριξης εθισμένων ατόμων στο διαδικτυακό σεξ, γεγονός που αποτελεί σκοπό του εργαστηρίου Νευροψυχολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, το οποίο πραγματοποιεί σχετική ερευνητική προσπάθεια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Bargh, J. A. & McKenna, K. Y. (2004) The Internet and Social Life, *Annual Review of Psychology*, Vol. 55: 573-590.
2. Delmonico, D. L., Griffin, E., & Carnes, P. J. (2002). Treating online compulsive sexual behavior: When cybersex is the drug of choice. In A. Cooper (Ed.), *Sex and the Internet: A guidebook for clinicians* (pp. 147-167). New York: Routledge.
3. Family Safe Media. (2010). Pornography statistics. Retrieved January 25, 2010, from <http://www.familysafemedia.com/pornography-statistics.html>
4. Galbreath NW, Berlin FS, Sawyer D. (2002) Paraphilias and the Internet. In: Cooper A, editor. *Sex & the Internet: a guidebook for clinicians*. New York: Routledge; p. 187-205.
5. Griffiths (2012). Facebook addiction: concerns, criticism and recommendations – a response. *Psychological Reports*. Volume 110, pp. 518-520.
6. Guangheng, D., Hui, Z. & Xuan, Z. 2011. Internet addict's show impaired executive control ability: Evidence from a color-word Stroop task. *Neuroscience Letters*, 499, 114-118.
7. Kafka MP.(2003) Sex offending and sexual appetite: the clinical and theoretical relevance of hypersexual desire. *Int J Offender Ther Comp Criminol*;47:439-51.
8. Καπράλος, Λ. (2012) Οι τηλεπικοινωνίες καταλύτης για την ανάπτυξη. Συνέδριο InfocomGreen. (http://www.eett.gr/opencms/opencms/admin/downloads/SpeechPresent/INFOCOM_GREEN2012.pdf)
9. King, D.L., Delfabbro, P.H., Griffiths, M.D. & Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review*, 31, 1110-1116.
10. Marlatt & Gordon (1985) Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors . New York: Guilford Press.
11. McKenna, K. Y. A., & Green, A. S. (2002). Virtual group dynamics. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 16(1), 116-127.
12. Money J.(1986) Lovemaps: clinical concepts of sexual/erotic health and pathology, paraphilia, and gender transposition in childhood, adolescence, and maturity. New York: Irvington Publishers.
13. Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. (1992) In search of how people change: applications to addictive behaviors. *Am Psychol*;47:1102-14.
14. Prochaska JO, Norcross JC.(2001) Stages of change. *Psychotherapy*;38:443-8.
15. Schwartz RC.(1995) Internal family systems therapy. New York: Guilford Press.
16. Shek, Daniel T.L. 1-5 / Yu, Lu 1 (2012). Internet addiction in Hong Kong adolescents: profiles and psychosocial correlates, *International Journal on Disability and Human Development*, Published Online: 27/02/2012 ,ISSN (Online) 2191-0367.
17. Siomos, Floros, Fisoun, Dafouli, Farkonas, Elena Sergentani, Niki-foros Angelopoulos(2012). Internet addiction in the island of Hippocrates: the associations between internet abuse and adolescent off-line behaviours, *Child and Adolescent Mental Health*. 17(1), 37-44
18. Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 321-326.
19. Young, K. S., Griffin-Shelley, E., Cooper, A., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Online fidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity. The Journal of Treatment and Prevention*, 7(1-2), 59-74.