

# Βιβλιοπαρουσίασις



*Κ.Γ. Παπαδημητρακοπούλου*

*Κατάθλιψη και Διαδίκτυο*

*Σειρά: «Τὸ Διαδίκτυο στὴ ζωὴ μας»*

*Ἐκδόσεις: «Φωτοδότες»,  
Ἔκδοσις α', Ἀθήνα, 2024.  
Σελίδες 78 (11,5 x 19).*

## Πρόλογος

**Ὁ κόσμος** τοῦ διαδικτύου εἶναι ἀπόλυτα γοητευτικὸς καὶ σαγηνευτικὸς, μὲ ἀπίστευτες δυνατότητες, ἐξαιρετικὰ χρήσιμος, σαφῶς πρακτικὸς, πολύτιμο ἐργαλεῖο γιὰ τὴν ζωὴ μας. **Δὲν** τὸ σηζητᾶμε!

**Ἄλλ'** ὅλο του αὐτὸ τὸ μεγαλεῖο, θέλει συνετὴ χρήση, ἢ ὁποῖα δὲν εἶναι καθόλου εὐκόλη, εἰδικὰ ἀπ' τὴς νεαρῆς ἡλικίης. **Πρέπει** νὰ γνωρίζει κανεὶς, ἀλλὰ καὶ νὰ ἔχει καὶ τὴ δύναμη, πότε νὰ ἀρχίζει, πόσο νὰ τὸ χρησιμοποιεῖ καὶ πότε νὰ τὸ ἀφήνει. **Γιατὶ** χωρὶς αὐτὰ, ἀφήνεται σ' αὐτό...

**Κι** ὅταν ἀφήνεται κανεὶς σ' αὐτό, βρίσκεται πλέον ἀντιμέτωπος μὲ τὴς ἐπιπτώσεις. **Μιὰ** ἀπ' αὐτὲς εἶναι κι αὐτὴ ἀκόμη ἢ ψυχικὴ μας ὑγεία.

**Ναί!** **Ἡ** ἀλόγιστη χρῆση του, ἢ ἐκτὸς ὁρίων καὶ ἀρχῶν, δρᾷ καταλυτικὰ στὴν ψυχὴ μας, δημιουργώντας **κατάθλιψη καὶ μοναξιά**. **Δηλαδή** μᾶς πλήττει καίρια, ιδιαίτερα δὲ τὴ νέα γενιά.

\* \* \*



**Ός τώρα** είχαμε τις τόσες εξαρτήσεις, ειδικά απ' τις ουσίες όπως το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, την παραβατικότητα, τις διατροφικές διαταραχές (κυρίως νευρική ανορεξία), τις αυτοκαταστροφικές τάσεις, το άγχος κ.λπ. **Τώρα** έρχεται να προστεθεί και η **κατάθλιψη** απ' τη χρήση του διαδικτύου!

**Οι** νεώτερες έπιστημονικές έρευνες έπαληθεύουν τις παλαιότερες και αναφέρουν πώς οι άνθρωποι που «σερφάρουν» πολλές ώρες στο διαδίκτυο εμφανίζουν σημάδια **κατάθλιψης και μοναξιάς**. **Επιπλέον** τώρα τίθεται και ό εξής προβληματισμός: **Τό** διαδίκτυο προκαλεί **κατάθλιψη** ή οι καταθλιπτικοί άνθρωποι έλκονται απ' αυτό;

**Μάλιστα** στις ΗΠΑ «ή **κατάθλιψη του Facebook**» είναι ένας νέος όρος που υιοθέτησαν οι ιατροί προκειμένου να περιγράψουν την **έφηβική κατάθλιψη** που προέρχεται απ' την πολύωρη ένασχόληση τών νέων σ' αυτό τον «κοινωνικό ιστότοπο» και τό διαδίκτυο γενικά!

\* \* \*

**Όποτε** τίθεται πλέον τούτος ό προβληματισμός. **Τί** συμβαίνει ακριβώς; **Μήπως** πρόκειται για ύπερβολές; **Κι** αν πράγματι συμβαίνει κάτι τέτοιο, για ποιους λόγους τό διαδίκτυο μās προκαλεί **κατάθλιψη**;

**Αξίζει** να τὰ δούμε όλα αυτά με όσο συνοπτικό τρόπο γίνεται...

Κ. Γ. Π.

\* \* \*

## Περιεχόμενα

### Πρόλογος.

- 1.** Τό πρόβλημα τής ψυχικής υγείας σήμερα.
- 2.** Τί αποκαλύπτουν οι έρευνες;
- 3.** Ποιές είναι οι αιτίες τής κατάθλιψης γενικά;
- 4.** Πότε τό διαδίκτυο όδηγεί στην κατάθλιψη;
  - α.** Όταν πλήττει τήν έπικοινωνία μας!

**I.** Άλλο ή «είκονική» κι άλλο ή πραγματική έπικοινωνία!

**II.** Άλλο ή «είκονική» κι άλλο ή πραγματική φιλία!

**III.** Όλα αλλάζουν για να γίνουν τελικά... χειρότερα!

- β. Όταν χρησιμοποιεῖται ὡς μέσο διαφυγῆς!
  - γ. Όταν ἐγκλωβίζομαστε στὸ ἀκατάλληλο περιεχόμενό του!
  - δ. Όταν ἐθιζόμαστε σ' αὐτό!
  - ε. Όταν δεχόμαστε ἐκφοβισμούς!
  - ζ. Όταν μᾶς στερεῖ τὸν ὕπνο!
5. Πῶς νὰ ἐπηρεάζει τὸ ἀκατάλληλο περιεχόμενο, στὸ ὁποῖο καὶ ἐγκλωβίζομαστε;

**Ἐπίλογος.**

