

ΚΙΝΗΤΟ, GAMING & ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Μπαίνω για λίγο και χάνομαι με τις ώρες

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Κλείσε στο επόμενο ασφαλές σημείο

Στο scrolling κλείσε τώρα. Σε ζωντανό παιχνίδι, ολοκλήρωσε τον τρέχοντα γύρο — χωρίς να ξεκινήσεις άλλον.

2

Άφησε τη συσκευή εκτός χεριού

Βάλ' την όρθια σε άλλο σημείο, με την οθόνη κλειστή. Η μικρή απόσταση σπάει την αυτόματη επαναφορά.

3

Θυμήσου γιατί την άνοιξες

Συμπλήρωσε: «Μπήκα για να... αλλά τελικά...». Μόνο γεγονός, χωρίς «πάλι τα χάλασα».

4

Δες τι χρειάζεσαι τώρα

Δύο λεπτά νερό, τουαλέτα, τέντωμα, μήνυμα, φαγητό ή ένα μικρό βήμα στην πραγματική υποχρέωση.

5

Πριν επιστρέψεις, βάλε τέλος

Όρισε εκ των προτέρων: συγκεκριμένη ώρα, ένα επεισόδιο, έναν γύρο ή μία σαφή εργασία — όχι «μέχρι να βαρεθώ».

Η ΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ

«Δεν χρειάζεται να απαγορεύσω την οθόνη. Χρειάζεται να επιλέξω το επόμενο άνοιγμα».

1. Δεν είναι μόνο θέμα θέλησης

Η αυτόματη χρήση συχνά ξεκινά από πραγματική ανάγκη — ξεκούραση, σύνδεση ή αποφυγή έντασης — και ενισχύεται από σχεδιασμούς που δυσκολεύουν το φυσικό τέλος.

1

ΕΡΕΘΙΣΜΑ

Βαρεμάρα, άγχος, ειδοποίηση, δύσκολη εργασία ή ανάγκη για επαφή.

2

ΑΥΤΟΜΑΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ

Το χέρι πηγαίνει στη συσκευή πριν αποφασίσεις τι ακριβώς θέλεις.

3

ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ

Νέο περιεχόμενο, επιτυχία στο παιχνίδι, μήνυμα, ανακούφιση ή αίσθηση ότι “κάτι γίνεται”.

4

ΧΩΡΙΣ ΦΥΣΙΚΟ ΤΕΛΟΣ

Ατελείωτη ροή, αυτόματη αναπαραγωγή, ειδοποιήσεις ή ακόμη ένας γύρος.

5

ΚΟΣΤΟΣ ΚΑΙ ΝΕΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ

Χάθηκε χρόνος, αυξήθηκε πίεση ή ενοχή — και ο νους ζητά ξανά γρήγορη ανακούφιση.

ΠΟΥ ΣΠΑΕΙ Ο ΚΥΚΛΟΣ

Πριν από το άνοιγμα ή πριν από την επόμενη μονάδα περιεχομένου. Μία μικρή καθυστέρηση και ένα σαφές τέλος είναι πιο εφαρμόσιμα από μια γενική υπόσχεση «θα χρησιμοποιώ λιγότερο το κινητό».

2. Μετρά περισσότερο τι παραμερίζεται

Οι ώρες από μόνες τους δεν περιγράφουν όλη την εικόνα. Η χρήση γίνεται ανησυχητική όταν χάνεται ο έλεγχος και παραμερίζονται σταθερά σημαντικές ανάγκες ή υποχρεώσεις.

ΠΙΟ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ

Επιλέγω πότε ανοίγω και μπορώ συνήθως να σταματήσω.

Η οθόνη συνυπάρχει με ύπνο, φαγητό, κίνηση και υποχρεώσεις.

Μπορώ να απολαύσω το παιχνίδι ή την επικοινωνία χωρίς να κρύβω τη χρήση.

Μετά τη χρήση νιώθω κυρίως αυτό που περίμενα να πάρω από αυτήν.

ΣΗΜΑ ΟΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΛΛΑΓΗ

Ανοίγω χωρίς πρόθεση και αποτυγχάνω επανειλημμένα να σταματήσω.

Χάνω συχνά ύπνο, γεύματα, σχολείο, εργασία ή επαφή με ανθρώπους.

Συνεχίζω παρότι βλέπω σοβαρές συνέπειες ή κρύβω τι γίνεται.

Η χρήση καταλήγει συχνά σε ένταση, εξάντληση, απώλεια χρημάτων ή φόβο.

Η ΧΡΗΣΙΜΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

«Τι μου δίνει αυτή η χρήση και τι παραμερίζει;». Η απάντηση βοηθά να προστατεύσεις το όφελος και να αλλάξεις το σημείο όπου δημιουργείται κόστος.

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η έντονη ενασχόληση δεν ισοδυναμεί αυτόματα με διαταραχή. Διάγνωση απαιτεί επίμονη, σοβαρή επίδραση στη λειτουργία και επαγγελματική αξιολόγηση.

3. Κάνω το αυτόματο άνοιγμα λίγο δυσκολότερο

Δεν χρειάζεται να βασίζεσαι στην αυτοσυγκράτηση κάθε δευτερόλεπτο. Άλλαξε το περιβάλλον ώστε να υπάρχει ένα μικρό σημείο επιλογής πριν από την αυτόματη χρήση.

1

Κλείσε ειδοποιήσεις που δεν είναι αναγκαίες

Κράτησε μόνο ό,τι χρειάζεται άμεση απόκριση. Τα υπόλοιπα τα ελέγχεις σε επιλεγμένες ώρες.

2

Βγάλε την εφαρμογή από την πρώτη οθόνη

Ο επιπλέον φάκελος, η αναζήτηση ή η αποσύνδεση δημιουργούν χρόνο για να θυμηθείς γιατί ανοίγεις.

3

Σταμάτα την αυτόματη αναπαραγωγή

Δημιούργησε φυσικό τέλος ανάμεσα σε δύο βίντεο, επεισόδια ή κομμάτια περιεχομένου.

4

Όρισε θέση για τη συσκευή

Στο τραπέζι, στην τσάντα ή σε σημείο φόρτισης — όχι συνεχώς στο χέρι και όχι δίπλα σε κάθε δραστηριότητα.

5

Χρησιμοποίησε μία οθόνη τη φορά

Αν βλέπεις κάτι, κλείσε το δεύτερο feed. Αν εργάζεσαι, άφησε το κινητό εκτός οπτικού πεδίου.

ΞΕΚΙΝΑ ΜΕ ΕΝΑ

Διάλεξε μόνο μία αλλαγή για επτά ημέρες. Αν προσπαθήσεις να αλλάξεις όλες τις ρυθμίσεις και όλες τις ώρες μαζί, δεν θα ξέρεις τι πραγματικά βοήθησε.

4. Μπαίνω με σκοπό και βγαίνω με σημάδι

Οι ροές χωρίς τέλος δεν προσφέρουν φυσικό σημείο ολοκλήρωσης. Χρειάζεται να το δημιουργήσεις πριν ανοίξεις — όταν η απόφαση είναι ακόμη καθαρή.

1

Πες γιατί ανοίγεις

«Θα απαντήσω σε δύο μηνύματα», «θα δω τα νέα μιας ομάδας» ή «θα χαλαρώσω για δέκα λεπτά».

2

Διάλεξε τέλος που φαίνεται

Συγκεκριμένη ώρα, μία λίστα, ένα βίντεο ή ένας αριθμός μηνυμάτων. Όχι «μέχρι να μη βρίσκω κάτι ενδιαφέρον».

3

Βάλε εξωτερικό σήμα

Χρονόμετρο σε άλλο σημείο, τραγούδι που τελειώνει ή μία δραστηριότητα που ξεκινά αμέσως μετά.

4

Καθάρισε τη ροή

Σίγασε ή αφάιρεσε λογαριασμούς που επανειλημμένα σε ρίχνουν, σε τρομάζουν ή σε κρατούν χωρίς να σου δίνουν αυτό που θέλεις.

5

Έλεγξε το αποτέλεσμα

Πριν: τι περίμενα; Μετά: πώς νιώθω και τι χρειάζομαι τώρα; Αν η χρήση δεν έδωσε αυτό που ζητούσες, αλλάζεις τρόπο.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

«Ανοίγω για να απαντήσω στη Μαρία και να δω δύο αναρτήσεις. Κλείνω όταν τελειώσει αυτό το τραγούδι. Μετά αφήνω το κινητό στην τσάντα».

5. Το gaming χρειάζεται συμφωνημένο τέλος

Το παιχνίδι μπορεί να προσφέρει διασκέδαση, δεξιότητα και σύνδεση. Η δυσκολία συχνά εμφανίζεται στη μετάβαση, ιδιαίτερα όταν το τέλος αποφασίζεται πάνω στην ένταση.

1

Πριν ξεκινήσεις, όρισε τη μονάδα

Ένας αγώνας, δύο γύροι, μία αποστολή ή συγκεκριμένη ώρα. Έλεγξε πόσο διαρκεί ρεαλιστικά.

2

Δώσε προειδοποίηση στη μετάβαση

Στον εαυτό σου ή στο παιδί: «Αυτός είναι ο τελευταίος γύρος». Η προειδοποίηση δεν αλλάζει κάθε φορά.

3

Μην ξεκινήσεις νέο γύρο

Το κρίσιμο σημείο είναι το κουμπί “play again”. Κάνε έξοδο πριν ανοίξει η επόμενη δέσμευση.

4

Έχε έτοιμη γέφυρα

Νερό, τουαλέτα, φαγητό, ντους, μικρή κίνηση ή σύντομη υποχρέωση. Το απότομο κενό αυξάνει την επιστροφή.

5

Αν είστε οικογένεια, κάντε κοινή συμφωνία

Ρωτήστε τι σημαίνει ασφαλές σημείο διακοπής στο συγκεκριμένο παιχνίδι. Οι ενήλικες ακολουθούν επίσης τα δικά τους ψηφιακά όρια.

ΕΞΑΙΡΕΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Αν υπάρχει επικίνδυνη επαφή, απειλή, εκβιασμός, αγορά χωρίς άδεια ή δημοσίευση προσωπικού υλικού, η προστασία προηγείται του “να τελειώσει ο γύρος”. Ζητήστε άμεσα βοήθεια.

6. Το προσωπικό μου ψηφιακό σχέδιο

Δοκίμασε ένα μικρό σχέδιο για επτά ημέρες. Στόχος δεν είναι να μη χρησιμοποιείς οθόνες· είναι να ξέρεις πότε, γιατί και με ποιο τέλος τις χρησιμοποιείς.

1

Το συχνότερο αυτόματο άνοιγμα

Πότε, πού και με ποιο συναίσθημα πιάνω τη συσκευή χωρίς να έχω αποφασίσει τι θέλω.

2

Το ένα σημείο χωρίς οθόνη

Ένα γεύμα, μία μετακίνηση, τα πρώτα λεπτά της ημέρας ή μία συγκεκριμένη δραστηριότητα.

3

Η μία αλλαγή στο περιβάλλον

Ειδοποιήσεις, θέση συσκευής, πρώτη οθόνη, αυτόματη αναπαραγωγή ή προεπιλεγμένη ώρα ελέγχου.

4

Το σαφές τέλος

Τι θα σημαίνει “σταματώ” στο scrolling, στο βίντεο ή στο παιχνίδι — και ποια γέφυρα ακολουθεί.

5

Το πρόσωπο υποστήριξης

Με ποιον θα μιλήσω αν το όριο καταρρέει ή αν κάτι online με φοβίζει, με πιέζει ή με απειλεί.

ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΒΟΗΘΕΙΑ

Όταν υπάρχει επίμονη απώλεια ελέγχου, η χρήση παίρνει προτεραιότητα από ύπνο, σχολείο, εργασία, φροντίδα ή σχέσεις, συνεχίζεται παρά τις σοβαρές συνέπειες, συνοδεύεται από κρυψίνοια, οικονομική ζημιά ή πολύ έντονη σύγκρουση. Για παιδί ή έφηβο, χρειάζεται ήρεμη συζήτηση με γονέα/κηδεμόνα και επαγγελματία υγείας.

ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ Ή ΑΠΕΙΛΗ: κλείνω την επαφή, ζητώ βοήθεια τώρα και καλώ 112.