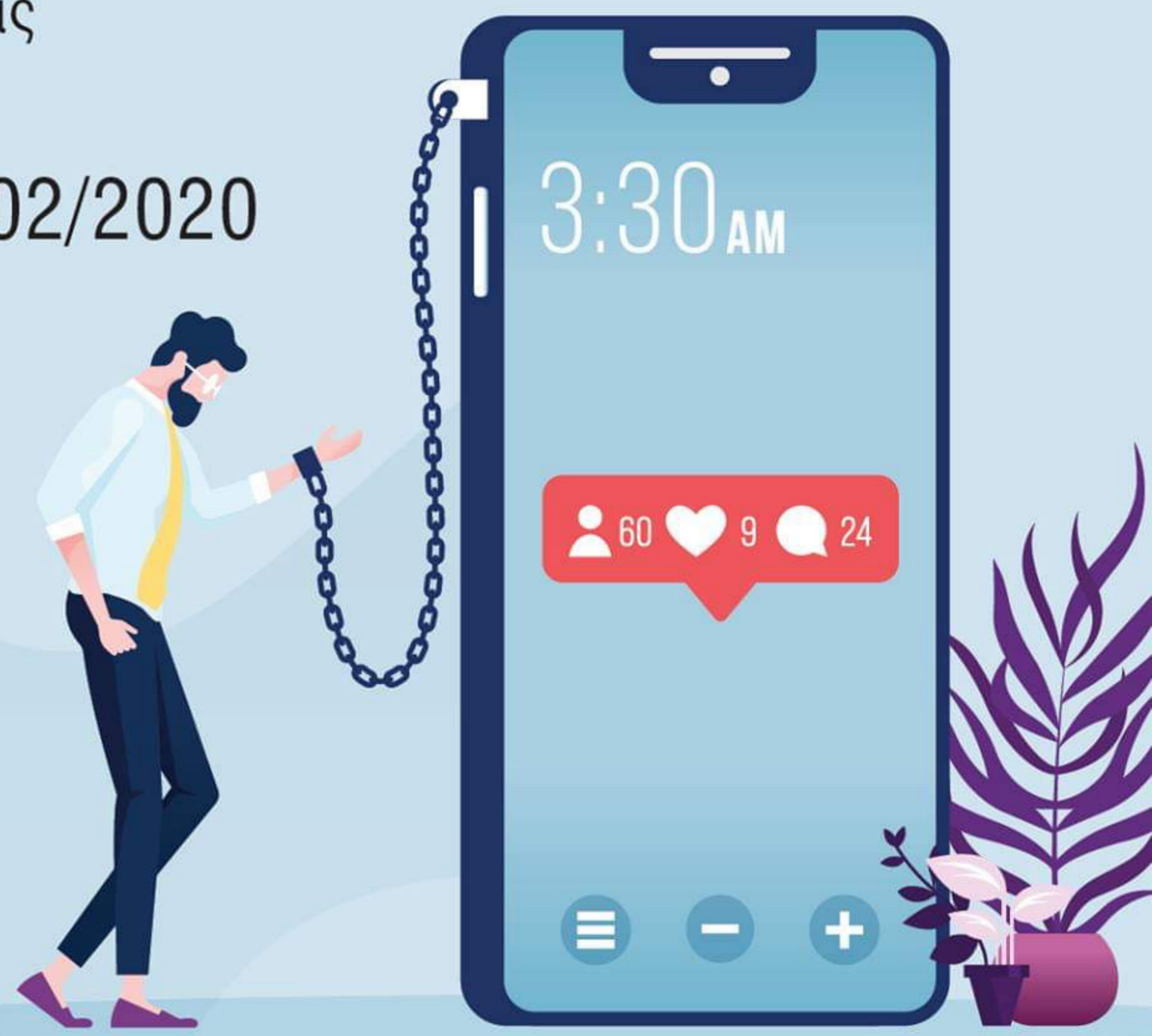


ΨΗΦΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ | ΑΘΗΝΑ 11/02/2020

Περνάτε την ημέρα σας τσεκάροντας ανά δέκα λεπτά τα e-mail σας, παρακολουθώντας τις αναρτήσεις του αγαπημένου σας influencer στο instagram και ενημερώνοντας τους διαδικτυακούς σας φίλους για τις κινήσεις με stories στο facebook;

Αντί, όμως, οι παραπάνω δραστηριότητες να σας χαλαρώνουν φαίνεται να σας προκαλούν επιπλέον στρες...



Το «ψηφιακό στρες» θέτει στο στόχαστρο το νέο ευρωπαϊκό πρόγραμμα TRIGS

Το «διαδικτυακό στρες», το περίφημο FOMO (Fear of Missing Out), ένα πρόβλημα που προσδιορίστηκε από τους επιστήμονες μόλις τα τελευταία χρόνια, αποτελεί το αντικείμενο του ευρωπαϊκού προγράμματος «Κατάρτιση για την αντιμετώπιση του ψηφιακού στρες υπό μορφή διαδικτυακής εφαρμογής (TRIGS)», που ξεκίνησε τον περασμένο Οκτώβριο και συμβάλλει στην επίτευξη των στόχων της στρατηγικής «Ευρώπη 2020» και «Εκπαίδευση και κατάρτιση 2020» («ΕΚ 2020»). Σε αυτό συμμετέχουν εκπαιδευτικοί οργανισμοί από τη Γερμανία, την Ιταλία, τη Βουλγαρία, τη Σλοβενία και η Educomart από την Ελλάδα, οι οποίοι ενώνουν τις δυνάμεις τους, για την αντιμετώπιση της σύγχρονης αυτής μάστιγας που πλήττει εξίσου όλους τους Ευρωπαίους πολίτες.

Εκπρόσωποι των πέντε εταίρων έχουν ήδη συναντηθεί και ανταλλάξει απόψεις και εμπειρίες σχετικά με τη διάδοση του ίντερνετ στις χώρες τους αλλά και την επιρροή που αυτό ασκεί στην καθημερινότητα των πολιτών. Κοινή διαπίστωση είναι ότι η αρτιότερη δικτύωση των ανθρώπων δημιουργεί εξίσου σημαντικά προβλήματα με εκείνα που επιλύει. Έρευνες, μάλιστα, που έχουν εκπονηθεί από αξιόπιστους φορείς επιβεβαιώνουν αυτή τη διάχυτη αίσθηση. Ενδεικτικά, σύμφωνα με πανευρωπαϊκή έρευνα του Ινστιτούτου για την Κοινωνία και την Επικοινωνία, σε δείγμα 6.000 ατόμων, ηλικίας 18 έως 30 ετών, το 70% θεωρεί ότι η ψηφιακή επανάσταση επέφερε περισσότερα πλεονεκτήματα απ' ό,τι κινδύνους, ωστόσο τρεις στους τέσσερις ερωτώμενους νιώθουν όλο και πιο αγχωμένοι λόγω της αυξανόμενης ψηφιοποίησης. Ως συνηθέστερες εκδηλώσεις αυτού του άγχους αναφέρουν το burn out, την κατάθλιψη και την εσωτερική αναστάτωση. Στόχος, λοιπόν, των εταίρων είναι αφενός να αφυπνίσουν τους χρήστες του διαδικτύου για τους κινδύνους που αυτό ελλοχεύει για την ψυχική τους υγεία, αφετέρου να δημιουργήσουν μια διαδικτυακή εφαρμογή που θα τους βοηθήσει τους πάσχοντες να συνειδητοποιήσουν την εξάρτησή τους και σταδιακά να μάθουν να διαχειρίζονται ορθά το «ψηφιακό» τους άγχος.

Ενόψει της ημέρας Ασφαλούς Διαδικτύου, στις 11 Φεβρουαρίου, η κ. Καλλιόπη Αγγελή, διαχειρίστρια και συντονίστρια του εκπαιδευτικού οργανισμού Educomart, καλεί τους χρήστες του διαδικτύου, ανθρώπους κάθε ηλικίας, να αναστοχαστούν τη σχέση τους με το ίντερνετ και να δοκιμάσουν έστω και λίγες ώρες να... μείνουν offline. «Στόχος, άλλωστε, της καθιέρωσης της παγκόσμιας ημέρας είναι η ανάδειξη του προβλήματος, που θα μας οδηγήσει στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του» καταλήγει η ίδια. Ο εκπαιδευτικός οργανισμός Educomart παρέχει μέσω της ιστοσελίδας του, <https://www.educomart.org/el/>, πληροφορίες στους ενδιαφερόμενους, ενώ σε εύλογο χρονικό διάστημα θα ενημερώσει το κοινό για την υπό εξέλιξη διαδικτυακή εφαρμογή.

Διάρκεια: 01/10/19 – 30/09/21

Υπεύθυνη προγράμματος στην Ελλάδα:
κα Καλλιόπη Αγγελή, k.angeli@educomart.org
T: (+30) 6980708436

Συντονιστής προγράμματος:
Stiftung Medien- und Online Sucht
<https://www.stiftung-medienundonlinesucht.de>