



Child & Adolescent  
Mental Health  
Initiative

Πρωτοβουλία  
για την Ψυχική Υγεία  
Παιδιών & Εφήβων



Συνοπτική Παρουσίαση  
Μεγαλώνοντας  
στην Ψηφιακή Εποχή:  
μια σύνθεση επιστημονικών  
δεδομένων και πολιτικών



Διεθνής Πρωτοβουλία  
για την Υγεία  
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικέντρο ο άνθρωπος  
humanity at the core



Child Mind  
Institute



## Συντελεστές

Τίτλος	<b>Μεγαλώνοντας στην Ψηφιακή Εποχή: μια σύνθεση επιστημονικών δεδομένων και πολιτικών</b>
Θεσμική υποστήριξη	Η παρούσα αναφορά συντάχθηκε στο πλαίσιο της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (Child & Adolescent Mental Health Initiative – CAMHI), η οποία υλοποιείται σε συνεργασία με το Child Mind Institute (Νέα Υόρκη) και ένα πανελλαδικό δίκτυο φορέων ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, με την αποκλειστική υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ) του ΙΣΝ.
Συντελεστές της Αναφοράς	Οι παρακάτω συμμετείχαν στη συγγραφή της αναφοράς, είτε συντάσσοντας επιμέρους ενότητες της, είτε συμβάλλοντας στην επιμέλειά της: Arthur Caye, Eduardo Vasconcelos, Χριστίνα Κονιάλη, Ελιάννα Κονιάλη, Πάνος Παπούλιας, Δήμητρα Μουστάκα, Νάντια Μαγκλάρα, Κωνσταντίνος Κώτσης, Μαρία Μπάστα και Giovanni Salum.
Προτεινόμενη Βιβλιογραφική Αναφορά	Caye, A.,* Vasconcelos, E.,* Konialis, C.,* Konialis, E., Papoulias, P., Moustaka, D., Maglara, N., Kotsis, K., Basta, M., & Salum, G. (2026). Growing Up Digital: An Evidence-to-Policy Synthesis. Child & Adolescent Mental Health Initiative, Greece <i>*Ισότιμη συμβολή.</i>
Ερευνητική Ομάδα	Η ερευνητική ομάδα πραγματοποίησε ή επέβλεψε τις αναζητήσεις τεκμηρίων και εγγράφων, συνέβαλε στην απομαγνητοφώνηση των συζητήσεων που διεξήχθησαν στο πλαίσιο του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής (Youth Engagement Scheme – YES), στην ποιοτική ανάλυση του υλικού, καθώς και σε άλλες ερευνητικές διαδικασίες που αξιοποιήθηκαν για την εκπόνηση της παρούσας αναφοράς. Arthur Caye, Eduardo Vasconcelos, Χριστίνα Κονιάλη, Κωνσταντίνος Κώτσης, Zeina Mneimneh, Julie de Jong, Michael Millham, Arno Klein και Giovanni Salum.
Έλεγχος Βιβλιογραφικών Αναφορών	Η ομάδα ελέγχου βιβλιογραφικών αναφορών επαλήθευσε τις παραπομπές, την τεκμηρίωση των πηγών και την ακρίβεια των βιβλιογραφικών αναφορών. AAdriana Schütz, Beatriz Sczufca, Camila Rossi, Danyella Richter, Gabriel Angelo F. F. de Souza, Julye Zambrano, Laura Grandini, Letícia de Oliveira Melo και Matheus Oliveira.
Ομάδα του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής (Youth Engagement Scheme – YES)	Η ομάδα του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής (Youth Engagement Scheme – YES) της Πρωτοβουλίας CAMHI οργάνωσε και υλοποίησε τις συζητήσεις με νέους στην Ελλάδα.
Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής (YES), Ελλάδα	Γιώργος Μόσχος, Σάββας Μεταξάς και Κατερίνα Προνοϊτή.
Συντονιστές και συντονίστριες των συζητήσεων:	Νέλλη Σερντάρη, Βασιλική Βατάλη, Θανάσης Σουρλής, Δημήτρης Κονετάς, Δανάη Κονταξή, Γεωργία Σάρρα Μαυριδίου, Δήμητρα Μανιαδή, Γιάννης Χιόνης και Ιωάννα Καραμανίδου.
Οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, την Αλεξανδρούπολη, τα Ιωάννινα και το Ηράκλειο.	
Εικαστικές Δημιουργίες Εφήβων	Οι ζωγραφιές που περιλαμβάνονται στην αναφορά δημιουργήθηκαν από εφήβους και έφηβες που συμμετείχαν στις συναντήσεις των ομάδων του προγράμματος YES. Ειδικότερα οι ζωγραφιές με θέμα «έφηβοι και social media» έγιναν από τους/τις: Γιάννη Ισκεντερίδη, Ιωάννα Παλαιολόγου, Ειρήνη Μπακοπούλου, Βασιλεία Λιούσκου και Isabella Moretti Siombola.
Επιστημονική Συντονιστική Επιτροπή	Η Επιστημονική Συντονιστική Επιτροπή της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (Child & Adolescent Mental Health Initiative – CAMHI) εξέτασε και ενέκρινε το επιστημονικό περιεχόμενο της παρούσας αναφοράς.
Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (CAMHI)	Ασπασία Σερντάρη, Κατερίνα Παπανικολάου, Κωνσταντίνος Κώτσης, Μαρία Μπάστα, Νικόλαος Ζηλίκης, Λίλιαν Αθανασοπούλου, Βάιος Νταφούλης και Giovanni A. Salum.
Συμμετέχοντες φορείς	Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Νοσοκομείο Παιδών Αθηνών «Η Αγία Σοφία», Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ιωαννίνων, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου, Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Γ. Παπανικολάου» και Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Ιπποκράτειο».
Μετάφραση	Χριστίνα Κονιάλη
Επικοινωνία, Σχεδιασμός και Διάδοση	Η ομάδα επικοινωνίας, σχεδιασμού και διάδοσης υποστήριξε την προσαρμογή της αναφοράς για σκοπούς δημόσιας επικοινωνίας, την ανάπτυξη της οπτικής της ταυτότητας, τη σελιδοποίηση, το συνοδευτικό επικοινωνιακό υλικό και τη διάδοσή της στην Ελλάδα. Μελίνα Σπαθάρη, Σοφία Παρούση, Φανή Βασιλοπούλου και Δάφνη Μπέη.



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Ιωάννινα.

# Συνοπτική Παρουσίαση Μεγαλώνοντας στην Ψηφιακή Εποχή: μια σύνθεση επιστημονικών δεδομένων και πολιτικών

Οι νέοι σήμερα μεγαλώνουν σε έναν κόσμο όπου η ψηφιακή ζωή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας. Τα κινητά τηλέφωνα, οι εφαρμογές και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι για τους περισσότερους εφήβους τόσο οικεία όσο το σχολείο ή οι φίλοι τους. Την ίδια στιγμή, οι κυβερνήσεις ανά τον κόσμο εκφράζουν διαρκή ανησυχία για τις επιπτώσεις αυτής της πραγματικότητας στην υγεία και την ευημερία των νέων, προχωρώντας σε παρεμβάσεις: περιορίζουν τη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία, εξετάζουν την επιβολή ηλικιακών ορίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αναζητούν τρόπους ενίσχυσης της λογοδοσίας των τεχνολογικών εταιρειών για τον σχεδιασμό και τη λειτουργία των πλατφορμών τους.

Τα ερωτήματα που συνοδεύουν αυτές τις παρεμβάσεις είναι κρίσιμα. Ποιους κινδύνους επιχειρούν να αντιμετωπίσουν; Πόσο ισχυρή είναι η διαθέσιμη τεκμηρίωση για αυτούς; Ποιες πολιτικές είναι πιθανότερο να αποδειχθούν αποτελεσματικές και ποιες να επιφέρουν ανεπιθύμητες συνέπειες; Και, τελικά, πώς μπορούν να λαμβάνονται τεκμηριωμένες αποφάσεις σε ένα πεδίο όπου η ερευνητική γνώση είναι σημαντική, αλλά όχι πάντοτε πλήρης, ενώ η ψηφιακή ζωή συνδέεται με κινδύνους, αλλά και με σημαντικά οφέλη;

Αυτά τα ερωτήματα θέτει στο επίκεντρο η παρούσα αναφορά. Πιο συγκεκριμένα, συνθέτει 32 σημαντικά διεθνή θεσμικά κείμενα οργανισμών όπως η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ), ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), η UNICEF, καθώς και επιστημονικών ενώσεων. Τα κείμενα εξετάζουν τι γνωρίζουμε σήμερα για την ψηφιακή ζωή των νέων, τις επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία, και τις πολιτικές που εφαρμόζονται ή συζητούνται διεθνώς. Η αναφορά εντοπίζει τα σημεία όπου οι πηγές συγκλίνουν ή διαφοροποιούνται, και διερευνά πώς τα ευρήματά τους μπορούν να αξιοποιηθούν στη διαμόρφωση δημόσιων πολιτικών υπό συνθήκες αβεβαιότητας.

Για να εξετάσει πώς αυτά τα διεθνή ευρήματα συνδέονται με την ελληνική πραγματικότητα, η αναφορά αξιοποιεί εθνικά δεδομένα για την ψηφιακή ζωή των εφήβων, την έκθεσή τους σε διαδικτυακούς κινδύνους και βασικές πτυχές της ευημερίας τους. Παράλληλα, ενσωματώνει ποιοτικό υλικό από συζητήσεις με 85 εφήβους ηλικίας 13 έως 17 ετών σε πέντε ελληνικές πόλεις, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES (Youth Engagement Scheme) της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων (Child & Adolescent Mental Health Initiative

– CAMHI). Οι συζητήσεις επιτρέπουν να αναδειχθούν οι εμπειρίες των ίδιων των νέων και οι τρόποι που αντιλαμβάνονται τα ψηφιακά περιβάλλοντα, τα μέτρα και τις παρεμβάσεις. Συνδυάζοντας αυτά τα στοιχεία, η αναφορά εξετάζει σε ποιο βαθμό οι διεθνείς τάσεις αντανακλώνται στην Ελλάδα και σε ποια ιδιαίτερα θεσμικά και κοινωνικά πεδία απαιτούνται διαφορετικές προσεγγίσεις.

## Βασικά στοιχεία της αναφοράς

# 32

Εξετάστηκαν σημαντικά διεθνή έγγραφα Δημοσιευμένα την περίοδο 2017-2026

# 1099

επιμέρους ισχυρισμοί Συλλογή, κωδικοποίηση και σύγκριση

# 635

συστάσεις πολιτικής Ανάλυση και αξιολόγηση

## Εφηβικός πληθυσμός

Ηλικίες 10–19 ετών

## Εφαρμογή στο ελληνικό πλαίσιο

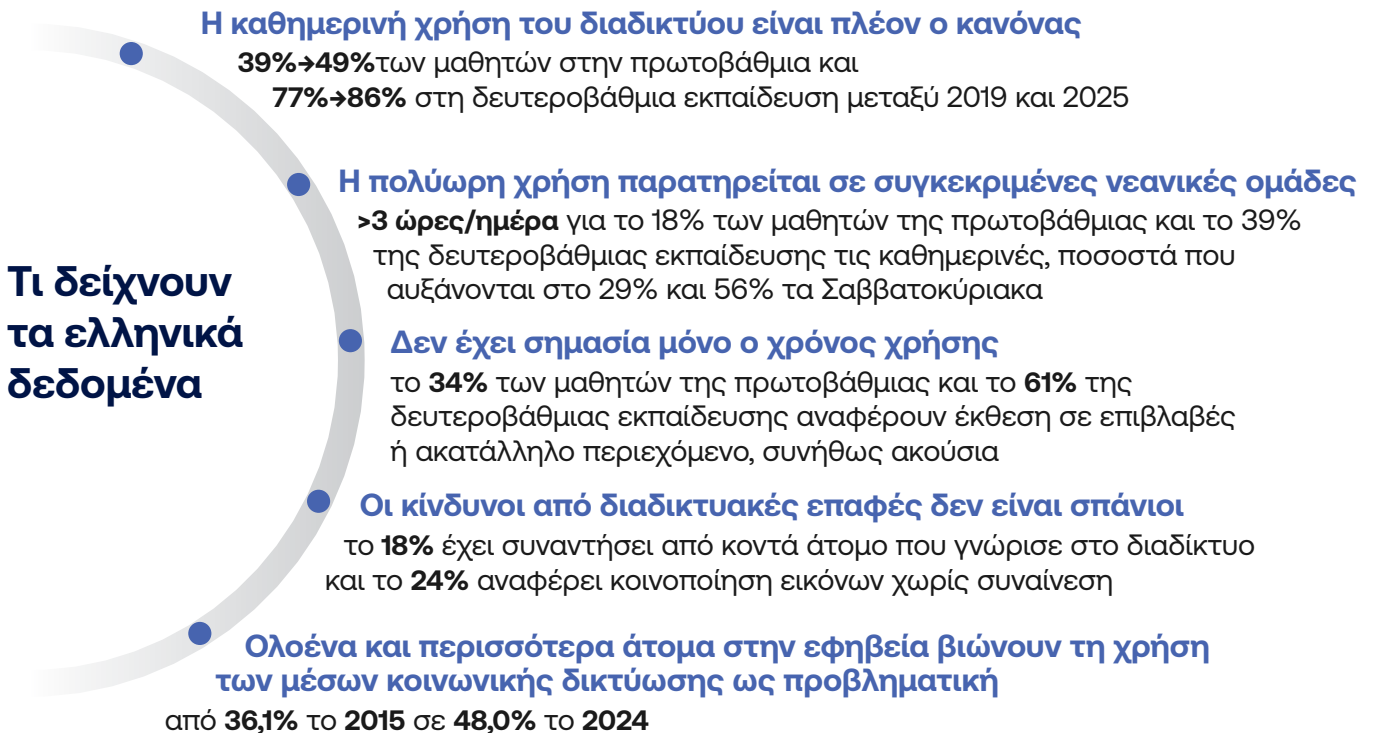
Αξιοποίηση εθνικών ερευνητικών δεδομένων και υλικού εφηβικών διαλόγων από 5 ελληνικές πόλεις

### Γιατί υπάρχει ανησυχία για τη χρήση των ψηφιακών μέσων και την ψυχική υγεία των εφήβων;

Η ψυχική υγεία των νέων απασχολεί ολοένα και περισσότερο τη δημόσια υγεία, σε μια συγκυρία κατά την οποία τα ψηφιακά περιβάλλοντα έχουν γίνει σταθερό μέρος της κοινωνικής τους ζωής. Η σχέση αυτή είναι σύνθετη. Τα ψηφιακά περιβάλλοντα μπορούν να αυξήσουν την έκθεση

των εφήβων σε εμπειρίες που η έρευνα συνδέει ήδη με επιβαρυμένη ψυχική υγεία: παρενόχληση και εκφοβισμό, ενοχλητικό ή ακατάλληλο για την ηλικία περιεχόμενο, πίεση κοινωνικής σύγκρισης και διαταραχές ύπνου. Όταν οι ψηφιακές συνήθειες περιορίζουν τον ύπνο, υποκαθιστούν τη σωματική δραστηριότητα, παραγκωνίζουν άλλες προστατευτικές εμπειρίες της εφηβείας, εκθέτουν τους νέους σε επιθετικό και βίαιο περιεχόμενο ή εξιδανικευμένες εικόνες, τότε οι επιπτώσεις στη διά-

ταραχή της ψυχικής υγείας των νέων μπορεί να είναι σημαντική. Η έρευνα που παρουσιάζουμε εδώ εξετάζει την κατάσταση των εφήβων σε εμπειρίες που η έρευνα συνδέει ήδη με επιβαρυμένη ψυχική υγεία: παρενόχληση και εκφοβισμό, ενοχλητικό ή ακατάλληλο για την ηλικία περιεχόμενο, πίεση κοινωνικής σύγκρισης και διαταραχές ύπνου. Όταν οι ψηφιακές συνήθειες περιορίζουν τον ύπνο, υποκαθιστούν τη σωματική δραστηριότητα, παραγκωνίζουν άλλες προστατευτικές εμπειρίες της εφηβείας, εκθέτουν τους νέους σε επιθετικό και βίαιο περιεχόμενο ή εξιδανικευμένες εικόνες, τότε οι επιπτώσεις στη διά-



Πηγή: Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (FORTH), Πανελλήνια Έρευνα «Διαδικτυακές συνήθειες παιδιών και εφήβων» σε 2.500 μαθητές ηλικίας 10-18 ετών (2025)- ESPAD Ελλάδα 2015 και 2024.

θεση, την προσοχή και την καθημερινή λειτουργικότητα ενδέχεται να είναι ουσιαστικές.

Αντανακλώντας ευρύτερες διεθνείς τάσεις, η ψηφιακή συμμετοχή των νέων στην Ελλάδα είναι εκτεταμένη, ξεκινά από μικρή ηλικία και συνοδεύεται ήδη από μετρήσιμους κινδύνους. Η καθημερινή χρήση του διαδικτύου μεταξύ των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αυξήθηκε από 77% σε 86% μεταξύ 2019 και 2025, ενώ περισσότεροι από τους μισούς δηλώνουν ότι περνούν πάνω από τρεις ώρες στο διαδίκτυο τα σαββατοκύριακα. Παράλληλα, πολλοί νέοι αποκτούν πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πριν από την ελάχιστη ηλικία που προβλέπουν οι πλατφόρμες. Το 41% των μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ξεκίνησε να χρησιμοποιεί μέσα κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ 10 και 12 ετών, ενώ το 66% δηλώνει ότι δήλωσε ψευδή ηλικία κατά την εγγραφή του. Επιπλέον, το 61% των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αναφέρει έκθεση σε επιβλαβές ή ακατάλληλο περιεχόμενο, τις περισσότερες φορές χωρίς να το επι-

δώξει. Την ίδια στιγμή, η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε άτομα ηλικίας 15 και 16 ετών αυξήθηκε από 36% σε 48% μετά το 2015, με τα κορίτσια να επηρεάζονται σημαντικά περισσότερο από τα αγόρια. Τα στοιχεία αυτά δείχνουν ότι οι σχετικοί κίνδυνοι αποτελούν ήδη μέρος της καθημερινής εμπειρίας πολλών εφήβων στην Ελλάδα. Το ζητούμενο, επομένως, δεν είναι αν απαιτείται δράση, αλλά ποια μορφή πρέπει να έχει.

## Τι δείχνει η έρευνα;

Τα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι τα ψηφιακά περιβάλλοντα μπορούν να αυξήσουν την έκθεση των εφήβων σε γνωστούς παράγοντες κινδύνου για την ψυχική υγεία. Παράλληλα, εντοπίζουν συστηματικά συσχετίσεις ανάμεσα στην πολύωρη ή προβληματική χρήση των ψηφιακών μέσων και σε δυσμενείς εκβάσεις ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, τα προβλήματα ύπνου και η μοναξιά. Η σχέση αυτή, ωστόσο, είναι σύνθετη και αμφίδρομη. Οι έφηβοι που



Σχέδιο της Ειρήνης Μπακοπούλου και της Βασιλείας Λιούσκου, μελών της ομάδας YES στην Αθήνα.

ήδη αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες μπορεί πιο εύκολα να αναπτύσσουν μη υγιείς ψηφιακές συμπεριφορές, ενώ εμπειρίες όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο, οι δυσκολίες ελέγχου της ψηφιακής χρήσης και η διαταραχή του ύπνου ενδέχεται να ενισχύσουν προϋπάρχουσες ευαλωτότητες. Συνολικά, τα διαθέσιμα δεδομένα δείχνουν ότι η ψηφιακή συμμετοχή και η ψυχική υγεία αλληλοεπιδρούν, ενώ επηρεάζονται και από ευρύτερους παράγοντες, όπως η οικογένεια, το σχολείο, οι σχέσεις με τους συνομηλίκους και τα δίκτυα υποστήριξης εκτός διαδικτύου.

Η πιο συνηθισμένη αντίδραση είναι να αναρωτηθούμε πόσες ώρες στο διαδίκτυο θεωρούνται υπερβολικές. Ωστόσο, ο χρόνος χρήσης δεν αρκεί από μόνος του για να κατανοήσουμε τη σύνθετη σχέση των ψηφιακών μέσων και της ψυχικής υγείας. Στο σύνολο της έρευνας που εξετάστηκε, οι συσχετίσεις μεταξύ του συνολικού χρόνου χρήσης οθονών και της ψυχικής υγείας των εφήβων είναι ασθενείς, αντικρουόμενες και εξαρτώμενες από το εκάστοτε πλαίσιο. Μία ώρα συνομιλίας με φίλους, διαδικτυακού εκφοβισμού, νυχτερινής περιήγησης, ή αναζήτησης υποστήριξης, δεν είναι ίδιες εμπειρίες.

Η διάρκεια της ψηφιακής χρήσης, βέβαια, παραμένει σημαντική. Ο χρόνος αποκτά ιδιαίτερη σημασία όταν περιορίζει τον ύπνο ή υποκαθιστά συνήθειες σημαντικές για την υγιή ανάπτυξη των εφήβων, όπως η σωματική άσκηση, η διαζώσης κοινωνική επαφή και η συμμετοχή σε συλλογικές δραστηριότητες. Το ίδιο ισχύει όταν η χρήση γίνεται δύσκολο να ελεγχθεί. Πρόσφατες πειραματικές μελέτες δείχνουν ότι ο περιορισμός της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε βραχυπρόθεσμες βελτιώσεις ως προς τη μοναξιά και τα συμπτώματα κατάθλιψης, ιδιαίτερα μεταξύ εφήβων που ήδη βιώνουν συναισθηματικές δυσκολίες. Ωστόσο, οι μελέτες αυτές αφορούν εθελοντική μείωση της χρήσης υπό συγκεκριμένες συνθήκες. Επομένως, τα ευρήματά τους σχετίζονται κυρίως με παρεμβάσεις για την προβληματική ή δύσκολα ελεγχόμενη χρήση.

Τα στοιχεία είναι πιο σαφή όταν ο χρόνος χρήσης εξετάζεται σε συνάρτηση με το περιεχόμενο, τη συγκυρία, τις συνθήκες, την αίσθηση του ελέγχου, και το τι υποκαθιστά ή εντείνει η ψηφιακή χρήση για τους έφηβους. Τα πιο επιβλαβή ευρήματα αφορούν συγκεκριμένες εμπειρίες.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η παρενόχληση συνδέονται σταθερά με αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και μοναξιάς. Τα ψηφιακά περιβάλλοντα μεταβάλλουν την έκταση και τη διάρκεια αυτών των εμπειριών: ένα εχθρικό μήνυμα μπορεί να φτάσει σε εκατοντάδες συνομηλίκους, να παραμείνει ορατό για μεγάλο χρονικό διάστημα και να ακολουθεί έναν έφηβο και εκτός σχολείου. Στην Ελλάδα, τα στοιχεία της έρευνας HBSC του 2022 δείχνουν ότι το 9,5% των εφήβων είχε υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό κατά τους δύο προηγούμενους μήνες, ποσοστά αυξημένα σε σύγκριση με παλαιότερες έρευνες.

Σταθερή ανησυχία προκαλεί η επαφή με επιβλαβές περιεχόμενο, όπως βίαιο ή σεξουαλικό υλικό, καθώς και εικόνες που εξιδανικεύουν τις διατροφικές διαταραχές ή τη χρήση ουσιών. Στην Ελλάδα, η πλειονότητα των μαθητών που ανέφεραν τέτοιες εμπειρίες δήλωσαν ότι η έκθεσή τους ήταν ακούσια και προέκυψε μέσα από συστήματα προτάσεων περιεχομένου.

Η πίεση της κοινωνικής σύγκρισης, ιδιαίτερα σε πλατφόρμες που βασίζονται στην εικόνα, επηρεάζει την αυτοεκτίμηση των εφήβων. Στις συζητήσεις με νέους στην Ελλάδα αναδείχθηκε η διαρκής έκθεση σε εξιδανικευμένα σώματα και τρόπους ζωής, με αναφορές όπως:

**«Τα πρότυπα ομορφιάς που προωθούνται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι επιβλαβή. Δεν μπορείς πραγματικά να ξεχωρίσεις την εικόνα από την πραγματικότητα».**

Η διαταραχή του ύπνου αποτελεί έναν από τους πιο σταθερούς μηχανισμούς μέσω των οποίων οι ψηφιακές συνήθειες επηρεάζουν την ευημερία των εφήβων. Η νυχτερινή χρήση, οι ατελείωτες ροές περιεχομένου, οι ειδοποι-

ήσεις και η αυτόματη αναπαραγωγή μπορούν να καθυστερήσουν τον ύπνο και να διαταράξουν τη διάρκειά του, επηρεάζοντας αρνητικά τη διάθεση και τη συγκέντρωση. Για ορισμένα άτομα στην εφηβεία, ωστόσο, το τηλέφωνο τη νύχτα δεν αποτελεί την αιτία της δυσφορίας, αλλά έναν τρόπο διαχείρισής της:

**«Τη νύχτα, έρχονται οι κακές σκέψεις, και το να παίζει ένα βίντεο στο παρασκήνιο βοηθά να τις σταματήσω».**

Αυτός ο φαύλος κύκλος, όπου η ψυχολογική δυσφορία οδηγεί σε νυχτερινή χρήση, η οποία ακολούθως διαταράσσει τον ύπνο, εντείνοντας τις αρχικές δυσκολίες, εξηγεί γιατί ο μηχανισμός του αποκτά τόση σημασία. Τα στοιχεία της έρευνας HBSC στην Ελλάδα δείχνουν ότι το ποσοστό των εφήβων κοριτσιών που αναφέρουν δυσκολίες στον ύπνο περισσότερες από μία φορές την εβδομάδα έχει υπερδιπλασιαστεί από το 2014.

Οι διαδικτυακοί κίνδυνοι δεν εμφανίζονται με τον ίδιο τρόπο σε όλους τους εφήβους. Ορισμένες αρνητικές επιπτώσεις εμφανίζονται συχνότερα στους μεγαλύτερους εφήβους, στα κορίτσια και στους νέους που ήδη αντιμετωπίζουν άγχος, κατάθλιψη ή άλλες δυσκολίες. Την ίδια στιγμή, το ίδιο ψηφιακό περιβάλλον που εγκυμονεί κινδύνους για έναν έφηβο μπορεί να αποτελεί σημαντική πηγή σύνδεσης, υποστήριξης και αίσθησης του ανήκειν για έναν άλλο, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για νέους που είναι κοινωνικά απομονωμένοι, ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές ή ανήκουν σε περιθωριοποιημένες ομάδες. Οι κίνδυνοι είναι πραγματικοί και ανησυχητικοί, συνυπάρχουν, όμως, με οφέλη τα οποία θα πρέπει να συνυπολογίζονται όταν χαράζονται παρεμβάσεις.

Η έρευνα δείχνει επίσης ότι ο βαθμός και οι μορφές ευαλωτότητας μεταβάλλονται στην εφηβεία. Ο κίνδυνος φαίνεται να συγκεντρώνεται σε συγκεκριμένες ηλικίες: σύμφωνα με διαχρονικές έρευνες για την ικανοποίηση από τη ζωή, ιδιαίτερα ευάλωτα εμφανίζονται τα κορίτσια ηλικίας 11–13 ετών και τα αγόρια ηλικίας 14–15 ετών. Τα νεαρότερα άτομα εξαρτώνται περισσότερο από την υποστήριξη των

ενηλίκων και είναι πιο ευάλωτα σε διαταραχές ύπνου και δυσκολίες στις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους. Κατά τη μέση εφηβεία εντώνονται οι πιέσεις που σχετίζονται με την εμφάνιση, την κοινωνική σύγκριση και την κοινωνική αποδοχή. Στην όψιμη εφηβεία αποκτούν μεγαλύτερη σημασία η ιδιωτικότητα, η αυτονομία και η ψηφιακή συμμετοχή. Οι θεσμικές παρεμβάσεις πρέπει να λαμβάνουν υπόψη αυτές τις ηλικιακές διαφορές, αντί να αντιμετωπίζουν την εφηβεία σαν μια ενιαία κατηγορία.

**Το πραγματικό ερώτημα για τη χάραξη θεσμικών παρεμβάσεων δεν είναι αν η ψηφιακή ζωή είναι συνολικά καλή ή κακή, αλλά ποιοι ωφελούνται, ποιοι επηρεάζονται αρνητικά και μέσω ποιων μηχανισμών.**

## Πώς ανταποκρίνονται οι χώρες;

Οι κυβερνήσεις δεν περιμένουν να κατασταλάξει οριστικά η έρευνα. Διεθνώς, υιοθετούνται

πιο πολυεπίπεδες προσεγγίσεις που παρεμβαίνουν σε διαφορετικές πτυχές του ψηφιακού περιβάλλοντος.

Τουλάχιστον 114 εκπαιδευτικά συστήματα περιορίζουν ή απαγορεύουν πλέον τη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία. Η Γαλλία θέσπισε εθνικό νόμο το 2018. Η Φινλανδία, η Ιταλία και οι Κάτω Χώρες έχουν υιοθετήσει αντίστοιχους περιορισμούς, ενώ η Αγγλία προχώρησε σε αυστηρότερες εθνικές οδηγίες το 2024. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, οι περιορισμοί έχουν επεκταθεί μέσω εθνικής και περιφερειακής νομοθεσίας σε δεκάδες πολιτείες. Η Βραζιλία θέσπισε εθνική απαγόρευση το 2025. Στην Ελλάδα, από τον Σεπτέμβριο του 2024 ισχύουν δεσμευτικοί κανόνες για τη χρήση κινητών συσκευών στα σχολεία βάσει της Υπουργικής Απόφασης 102791/ΓΔ4/2024, η οποία απαγορεύει την εμφανή κατοχή και χρήση κινητών τηλεφώνων στους σχολικούς χώρους. Τα στοιχεία δείχνουν με συνέπεια ότι τα μέτρα αυτά μειώνουν τους περισπασμούς μέσα στην τάξη και το άγχος που συνδέεται με τη χρήση κινητών συσκευών. Ωστόσο, η

αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται από την εφαρμογή τους με συνέπεια και από το κατά πόσο οι σχολικές κοινότητες τα αντιλαμβάνονται ως ουσιαστικά μέτρα.

Τα μέτρα που προβλέπουν ηλικιακά όρια πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βρίσκονται στο προσκήνιο. Η Αυστραλία έχει υιοθετήσει όριο ηλικίας τα 16 έτη, ενώ η Ινδονησία και η Μαλαισία έχουν θεσπίσει παρόμοια μέτρα. Τον Μάιο του 2026, δεσμευτικοί εθνικοί κανόνες ίσχυαν σε μόλις έξι χώρες, ενώ περίπου 35 ακόμη χώρες βρίσκονταν στο στάδιο των προτάσεων, των ανακοινώσεων ή της δημόσιας διαβούλευσης. Παράλληλα, η συζήτηση μετατοπίζεται προς υψηλότερα ηλικιακά όρια: όριο των 13 ετών που χρησιμοποιούν οι περισσότερες πλατφόρμες αμφισβητείται ολοένα και περισσότερο υπέρ των 15 ή 16 ετών. Στην Ελλάδα, η κυβέρνηση παρουσίασε τον Απρίλιο του 2026 σχέδιο νόμου που προβλέπει την απαγόρευση της πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για άτομα κάτω των 15 ετών και την εφαρμογή επαλήθευσης ηλικίας από τον Ιανουάριο του 2027.

Οι προτάσεις αυτές κερδίζουν διαρκώς έδαφος, ωστόσο τα διαθέσιμα στοιχεία για την αποτελεσματικότητά τους παραμένουν περιορισμένα και συνηγορούν υπέρ της αντιμετώπισής τους ως προληπτικών μέτρων. Η επιτυχία τους εξαρτάται όχι μόνο από την επαλήθευση της ηλικίας -κάτι που παραμένει τεχνικά και πρακτικά δύσκολο- αλλά και από το αν μειώνουν τους κινδύνους, ή απλώς μετατοπίζουν τη χρήση σε λιγότερο ρυθμιζόμενες συνθήκες, αλλά και αν προστατεύουν επαρκώς τα δικαιώματα ατόμων που βασίζονται στους ψηφιακούς χώρους για επικοινωνία, υποστήριξη ή αναζήτηση βοήθειας.

Τέλος, μια σημαντική διεθνής τάση αφορά στην ενίσχυση της λογοδοσίας των πλατφορμών, με έμφαση στην αξιολόγηση και τον περιορισμό των κινδύνων που παράγουν τα συστήματά τους και όχι απλά στην εκ των υστέρων αφαίρεση περιεχομένου. Ο Κανονισμός για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (DSA) της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ο Νόμος για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο του Ηνωμένου Βασιλείου, το Ψηφιακό

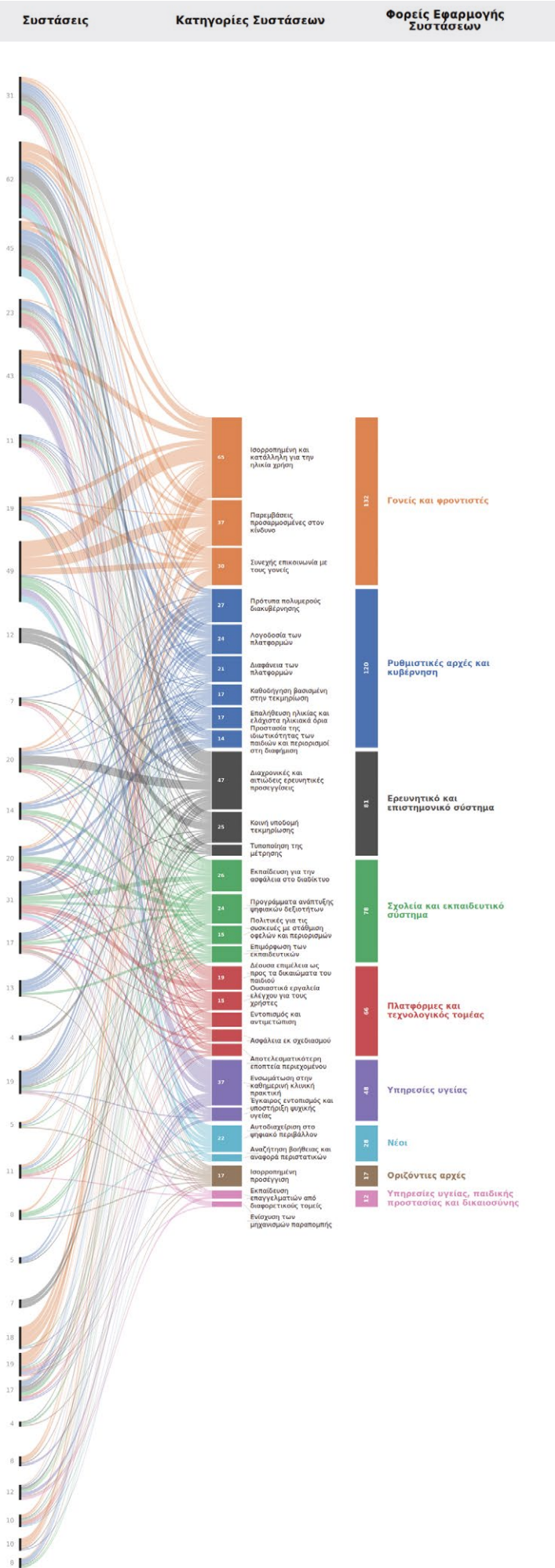
Καταστατικό για τα Παιδιά και τους Εφήβους της Βραζιλίας, καθώς και τα αντίστοιχα πλαίσια στην Αυστραλία και τη Σιγκαπούρη κινούνται προς αυτή την κατεύθυνση. Η ευθύνη μετατοπίζεται από την ατομική συμπεριφορά στον σχεδιασμό των πλατφορμών: στους αλγορίθμους, στις ειδοποιήσεις, στις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις και στους μηχανισμούς που ενθαρρύνουν τη συνεχή χρήση.

## Τι κάνει η Ελλάδα;

Η Ελλάδα διαθέτει ήδη ένα εκτεταμένο νομικό και θεσμικό πλαίσιο για την προστασία των παιδιών και των εφήβων στο διαδίκτυο, διασφαλίζοντας παράλληλα τα δικαιώματά τους στην πρόσβαση, τη συμμετοχή και την αξιοποίηση του ψηφιακού περιβάλλοντος. Το πλαίσιο αυτό συνδυάζει ευρωπαϊκές ρυθμίσεις για τη λογοδοσία των πλατφορμών και την προστασία των δεδομένων, με εθνικές ρυθμίσεις για τα μέσα ενημέρωσης, την προστασία των καταναλωτών από επιβλαβές περιεχόμενο και εμπορικές επικοινωνίες που απευθύνονται σε παιδιά, καθώς και τη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία. Περιλαμβάνει επίσης πρόσφατες πρωτοβουλίες για την προώθηση ασφαλέστερων ψηφιακών μέσων, όπως η Εθνική Στρατηγική για την Προστασία των Ανηλίκων από τον Εθισμό στο Διαδίκτυο και το Kids Wallet, εργαλείο γονικού ελέγχου και επαλήθευσης ηλικίας.

Η εφαρμογή αυτού του πλαισίου αποτελεί ευθύνη διαφορετικών φορέων. Το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης και το Υπουργείο Παιδείας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον σχεδιασμό, τον συντονισμό και την υλοποίηση πολιτικών που αφορούν, μεταξύ άλλων, την ασφάλεια στο διαδίκτυο, την ψηφιακή παιδεία και τη χρήση συσκευών στα σχολεία. Ρυθμιστικές και εποπτικές αρμοδιότητες ασκούν επίσης ανεξάρτητες αρχές, όπως η Ελληνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων, η οποία λειτουργεί ως Συντονιστής Ψηφιακών Υπηρεσιών στο πλαίσιο του DSA, η Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα, η οποία εποπτεύει την εφαρμογή της νομο-





Σημείωση: Το σχήμα περιλαμβάνει 1072 από τους 1099 συνολικούς ισχυρισμούς, ομαδοποιημένους σε 42 θεματικές κατηγορίες (από 52 συνολικά), καθώς και 582 από τις 635 συνολικές συστάσεις, ομαδοποιημένες σε 28 κατηγορίες (από 35 συνολικά). Οι κατηγορίες που παρουσιάζονται επιλέχθηκαν για την κύρια οπτικοποίηση, ενώ λιγότερο συχνές κατηγορίες παραλείφθηκαν για λόγους αναγνωσιμότητας, αλλά διατηρούνται στο πλήρες σύνολο δεδομένων.



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Ιωάννινα.

θεσίας για την προστασία δεδομένων, και το Εθνικό Συμβούλιο Ραδιοτηλεόρασης, το οποίο είναι αρμόδιο για τη ρύθμιση των οπτικοακουστικών μέσων.

Η κύρια πρόκληση είναι να λειτουργήσει το υφιστάμενο πλαίσιο ως ένα συνεκτικό και αποτελεσματικό σύστημα. Κρίσιμα ζητήματα, υπό αυτό το πρίσμα, είναι η εφαρμογή και εποπτεία των μέτρων, ο συντονισμός των αρμόδιων φορέων, η παροχή καθοδήγησης προς τα σχολεία και τις οικογένειες, καθώς και η ύπαρξη προσβάσιμων μηχανισμών υποστήριξης και αναφοράς αρνητικών εμπειριών για νέους και παιδιά. Καθώς οι ανησυχίες για την προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυξάνονται μεταξύ των εφήβων στην Ελλάδα, η αποτελεσματικότητα του συστήματος θα εξαρτηθεί από τον τρόπο με τον οποίο θα εφαρμοστούν τα πρόσφατα ανακοινωθέντα μέτρα, αλλά και από το κατά πόσο οι επιμέρους παρεμβάσεις θα λειτουργήσουν ως ένα συνεκτικό σύνολο, προσαρμοσμένο παράλληλα στις εξελίξεις του ψηφιακού περιβάλλοντος.

**Πόσο αποτελεσματικά είναι τα μέτρα που εφαρμόζονται σήμερα;** Η τεκμηρίωση για την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσε-

ων είναι πιο περιορισμένη από εκείνη για τις επιπτώσεις της ψηφιακής ζωής, παρέχει, ωστόσο, χρήσιμες ενδείξεις. Τα στοιχεία είναι πιο ισχυρά όσον αφορά τους περιορισμούς στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία. Διεθνείς συγκριτικές αναλύσεις δείχνουν ότι οι κανόνες που εφαρμόζονται ουσιαστικά και όχι τυπικά, συνδέονται με καλύτερη συγκέντρωση, λιγότερες εντάσεις μεταξύ μαθητών και, σε ορισμένες περιπτώσεις, με βελτιώσεις στις σχολικές επιδόσεις, ιδιαίτερα μεταξύ μαθητών με χαμηλότερες επιδόσεις. Η κρίσιμη λέξη εδώ είναι η «εφαρμογή». Μελέτες δείχνουν ότι όταν οι περιορισμοί είναι σε ισχύ, αλλά τα κινητά παραμένουν στις τσέπες ή στις σχολικές τσάντες, τα περισσότερα από τα μετρήσιμα οφέλη χάνονται.

Στην Ελλάδα, πριν από την εισαγωγή του μέτρου στα σχολεία το 2024, τα στοιχεία της PISA 2022 έδειχναν ότι το 38% των μαθητών αποσπούνταν από τη χρήση συσκευής, στα περισσότερα ή σε όλα τα μαθήματα μαθηματικών. Το ζητούμενο λοιπόν δεν είναι μόνο η ύπαρξη κανόνων αλλά και η εφαρμογή τους: οι πρακτικές φύλαξης των συσκευών, η συνεπής τήρηση, η επάρκεια του προσωπικού και η κατανόηση του σκοπού τους από τους μαθητές και τις οικογένειες.

Όσον αφορά τους ηλικιακούς περιορισμούς πρόσβασης, δεν υπάρχουν ακόμη μεγάλης

κλίμακας μελέτες που να δείχνουν ότι τέτοιου είδους μέτρα μειώνουν τις αρνητικές επιπτώσεις σε επίπεδο πληθυσμού. Ο προβληματισμός σε αυτή την περίπτωση δεν αφορά μόνο την εφαρμογή, αλλά και το ενδεχόμενο μετατόπισης της χρήσης προς λιγότερο ρυθμιζόμενες πλατφόρμες ή παράκαμψης των ηλικιακών περιορισμών. Τα διαθέσιμα στοιχεία τεκμηριώνουν πιο πειστικά τη σημασία της ηλικίας ως παράγοντα ευαλωτότητας.

Οι υποχρεώσεις που επιβάλλει ο DSA στις πλατφόρμες αποτελούν μία από τις πλέον στοχευμένες παρεμβάσεις στο ευρωπαϊκό πλαίσιο, καθώς αντιμετωπίζουν τα συστήματα που παράγουν ή ενισχύουν τους κινδύνους. Η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται από την ικανότητα εφαρμογής και την προθυμία των αρμόδιων αρχών να λάβουν μέτρα απέναντι στις μεγαλύτερες πλατφόρμες.

Τα στοιχεία δείχνουν με σαφήνεια ότι τα μέτρα που στοχεύουν συγκεκριμένους μηχανισμούς κινδύνου -όπως η παρενόχληση, η διαταραχή του ύπνου και η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο- είναι πιθανότερο να αποδώσουν, από εκείνα που επικεντρώνονται αποκλειστικά στη μείωση του χρόνου χρήσης ή στον περιορισμό της πρόσβασης. Τα χρονικά όρια και οι περιορισμοί πρόσβασης έχουν ουσιαστικό ρόλο, ιδιαίτερα ως ένα πρώτο βήμα. Η αποτελεσματικότητά τους, όμως, εξαρτάται κυρίως από τους συνοδούς παράγοντες: αξιόπιστη εφαρμογή, ψηφιακή παιδεία, καθοδήγηση των οικογενειών και αλλαγές στον σχεδιασμό των πλατφορμών. Η λήψη μέτρων με βάση την ισχυρότερη διαθέσιμη τεκμηρίωση, σε συνδυασμό με τη συνεχή αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους στην πράξη, αποτελεί πιο ασφαλή προσέγγιση από την αναζήτηση μιας ενιαίας λύσης.

**Ένα θεσμικό πλαίσιο προστατεύει τους νέους μόνο όταν εφαρμόζεται στην πράξη. Κάτι τέτοιο προϋποθέτει συντονισμό, θεσμική επάρκεια και τη βούληση των αρμόδιων αρχών να απαιτούν λογοδοσία από τις μεγάλες πλατφόρμες.**

## Τι πρέπει να γίνει;

Η αναφορά οργανώνει τις παρεμβάσεις ανά φορέα και σε τρεις χρονικούς ορίζοντες, αναγνωρίζοντας ότι τα μέτρα με την πιο άμεση εμβέλεια δεν είναι πάντοτε εκείνα με τη μεγαλύτερη μακροπρόθεσμη επίδραση.

Βραχυπρόθεσμα, τα πιο άμεσα διαθέσιμα μέτρα είναι οι περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία και οι κανόνες πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βάσει ηλικίας. Πρόκειται για μέτρα με συγκεκριμένες δυνατότητες, που αντιμετωπίζουν πραγματικές ανησυχίες και μπορούν να συμβάλλουν στον περιορισμό των αρνητικών επιπτώσεων, ενώ διαμορφώνονται πιο ολοκληρωμένες παρεμβάσεις. Οι περιορισμοί στη χρήση κινητών τηλεφώνων στο σχολείο αποσκοπούν στη μείωση της απόσπασης της προσοχής στην τάξη, στη διατήρηση της συγκέντρωσης και στον περιορισμό της μεταφοράς διαδικτυακών συγκρούσεων στο σχολικό περιβάλλον. Τα μέτρα αυτά αποδίδουν περισσότερο όταν οι κανόνες εφαρμόζονται με συνέπεια και γίνονται αντιληπτοί ως ουσιαστικοί. Οι κανόνες πρόσβασης βάσει ηλικίας μπορούν επίσης να διαδραματίσουν προληπτικό ρόλο, αν και η τεκμηρίωση για την αποτελεσματικότητά τους παραμένει πιο περιορισμένη και ο αντίκτυπός τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται, εφαρμόζονται και αξιολογούνται.

Οι περιορισμοί πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βάσει ηλικίας αποτελούν πλέον μια διαδεδομένη επιλογή διεθνώς. Η λογική τους όσον αφορά την πρόληψη παραμένει εύλογη, μολονότι τα διαθέσιμα στοιχεία είναι λιγότερο ισχυρά από ό,τι θα μπορούσε να υποθέσει κανείς. Στην Ελλάδα, το σχέδιο νόμου που προβλέπει την απαγόρευση της πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για άτομα κάτω των 15 ετών από τον Ιανουάριο του 2027 εντάσσεται σε αυτή την κατηγορία των προληπτικών μέτρων. Το κατά πόσο η προσέγγιση αυτή θα αποδειχθεί αποτελεσματική και δίκαιη θα εξαρτηθεί από αξιόπιστους μηχανισμούς επαλήθευσης της ηλικίας, από μέτρα προ-

στασίας για εφήβους που βασίζονται στους ψηφιακούς χώρους για επικοινωνία και υποστήριξη, καθώς και από κατάλληλα πλαίσια αξιολόγησης.

Μεσοπρόθεσμα, προτεραιότητα αποτελεί η δημιουργία των προϋποθέσεων που θα επιτρέψουν την ουσιαστική εφαρμογή των προστατευτικών μέτρων. Σε αυτό το πλαίσιο, η ψηφιακή παιδεία οφείλει να αντιμετωπίζεται ως ουσιαστικό στοιχείο του σχολικού προγράμματος και να καλλιεργείται μέσα από συνεχή διάλογο. Προϋποθέτει επίσης την παροχή προσβάσιμης καθοδήγησης προς εκπαιδευτικούς και οικογένειες, προσαρμοσμένης στις πραγματικές συνθήκες και στους άνισους διαθέσιμους πόρους. Χρειάζεται ακόμη κατάλληλη εκπαίδευση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, ώστε να εντάσσουν την ψηφιακή συμμετοχή στο ευρύτερο πλαίσιο της εφηβικής εμπειρίας. Παράλληλα, απαιτεί την ουσιαστική εφαρμογή των υποχρεώσεων που ήδη προβλέπονται από την ευρωπαϊκή νομοθεσία. Οι αρμόδιοι φορείς στην Ελλάδα μπορούν να



Σχέδιο του Γιάννη Ισικεντερίδη, μέλους της ομάδας YES στη Θεσσαλονίκη.

δώσουν προτεραιότητα σε ασφαλέστερες προεπιλεγμένες ρυθμίσεις για ανηλίκους, σε αποτελεσματικούς μηχανισμούς αναφοράς και επανόρθωσης, καθώς και στην εφαρμογή των απαιτήσεων προστασίας της ιδιωτικότητας και γονικής συναίνεσης για άτομα κάτω των 15 ετών. Οι υποχρεώσεις αυτές προβλέπονται ήδη από το ισχύον πλαίσιο· η πρόκληση έγκειται στη συνεπή εφαρμογή τους.

Μακροπρόθεσμα, η πιο ουσιαστική δυνατότητα παρέμβασης βρίσκεται στη διακυβέρνηση των πλατφορμών. Πολλοί από τους μηχανισμούς που συνδέονται πιο άμεσα με τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι –όπως η παρενόχληση, η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο, η διαταραχή του ύπνου, η πίεση της κοινωνικής σύγκρισης και οι πρακτικές που υπονομεύουν την ιδιωτικότητα– ενσωματώνονται στον τρόπο λειτουργίας των ίδιων των πλατφορμών. Η αντιμετώπισή τους προϋποθέτει συστηματική αξιολόγηση των κινδύνων, ασφαλέστερο σχεδιασμό, μεγαλύτερη διαφάνεια και σταθερή εποπτεία. Η αλληλουχία των παρεμβάσεων έχει σημασία. Οι απαιτήσεις διαφάνειας και λογοδοσίας των πλατφορμών μπορεί να είναι λιγότερο ορατές πολιτικά από τις ηλικιακές απαγορεύσεις ή τους περιορισμούς στη χρήση συσκευών, όμως είναι εκείνες που δημιουργούν τις θεσμικές βάσεις για πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις στο μέλλον.

Για την Ελλάδα, μία από τις βασικές προκλήσεις στο πεδίο της διακυβέρνησης αφορά στον καταμερισμό των εποπτικών αρμοδιοτήτων μεταξύ των διαφορετικών φορέων. Η δημιουργία ενός κεντρικού φορέα με σαφή αποστολή και συγκεκριμένο χρονικό ορίζοντα δράσης θα μπορούσε να εντάξει τις υφιστάμενες πρωτοβουλίες σε ένα κοινό πλαίσιο δράσης, ενισχύοντας τον συντονισμό μεταξύ των αρμόδιων οργανισμών, χωρίς να μεταβάλλει τις αρμοδιότητές τους.

Τα παραπάνω βραχυπρόθεσμα και μεσοπρόθεσμα μέτρα απαιτούν παράλληλη κινητοποίηση του εκπαιδευτικού συστήματος, των οικογενειών και των υπηρεσιών υγείας. Η συμβολή των φορέων αυτών διατρέχει το σύ-



## Τι λένε οι έφηβοι στην Ελλάδα

Για τις ανάγκες της αναφοράς, περίπου 85 άτομα ηλικίας 13–17 ετών συμμετείχαν σε ομαδικές συζητήσεις που πραγματοποιήθηκαν στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, την Αλεξανδρούπολη, τα Ιωάννινα και το Ηράκλειο, στο πλαίσιο του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής (YES) της Πρωτοβουλίας CAMHI.

Στις συζητήσεις, η διαδικτυακή παρουσία περιγράφηκε ως αναπόσπαστη πτυχή της καθημερινότητας των εφήβων. Αναδείχθηκαν τα οφέλη που συνδέονται με τη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων, τη συμμετοχή σε κοινότητες και την πρόσβαση σε πληροφορίες, αλλά και οι δυσκολίες που μπορεί να χαρακτηρίζουν την ψηφιακή εμπειρία. Ο εκφοβισμός, η παρενόχληση και η δημιουργία ψεύτικων προφίλ αναφέρθηκαν επανειλημμένα. Περιγράφηκε επίσης πώς συγκρούσεις που ξεκινούν εκτός διαδικτύου μεταφέρονται συχνά στις ψηφιακές πλατφόρμες και αποκτούν νέα ένταση: αρνητικά σχόλια συσσωρεύονται και παραμένουν ορατά, ενώ οι ομαδικές συνομιλίες μπορούν να μετατραπούν σε πεδία όξυνσης των αντιπαράθεσεων. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στις επιπτώσεις στον ύπνο, καθώς η νυχτερινή χρήση του κινητού συχνά παρατείνεται ανεπαίσθητα, ενώ κάποιες φορές μπορεί να λειτουργεί ως τρόπος διαχείρισης του άγχους ή απομάκρυνσης ανεπιθύμητων σκέψεων. Επισημάνθηκε επίσης η συνεχής έκθεση σε εξιδανικευμένες εικόνες από influencers που μπορεί να ενισχύει αισθήματα ανεπάρκειας, ενώ η αποτυχία και οι δυσκολίες σπανίως προβάλλονται στα social media.

Ακόμη, αναγνωρίστηκε η ανάγκη για προστασία και καθοδήγηση, ιδιαίτερα για μικρότερες ηλικίες, ενώ εκφράστηκαν επιφυλάξεις απέναντι σε οριζόντιους περιορισμούς που παρακάμπτονται εύκολα ή αδυνατούν να αντιμετωπίσουν τα βαθύτερα αίτια των προβλημάτων. Αντίθετα, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην ψηφιακή παιδεία, στον ουσιαστικό διάλογο, στις υποστηρικτικές οικογενειακές σχέσεις, καθώς και στη δημιουργία ευκαιριών για κοινωνική συναναστροφή, άθληση και συμμετοχή εκτός διαδικτύου.

Οι απόψεις των εφήβων υποδηλώνουν ότι μια αποτελεσματική πολιτική δεν εξαντλείται σε μέτρα προστασίας και ρυθμίσεις, αλλά προϋποθέτει ευρύτερες δράσεις για την ενίσχυση της ευημερίας και της υγιούς ανάπτυξης των εφήβων.

νολο της στρατηγικής, παραμένοντας κρίσιμη και σε μακροπρόθεσμο επίπεδο.

Όσον αφορά το εκπαιδευτικό σύστημα, η ουσιαστική εμπλοκή των μαθητών είναι εξίσου σημαντική –ίσως σημαντικότερη– με τους περιορισμούς. Έφηβοι από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας συχνά περιέγραψαν τις σχολικές δράσεις για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου ως τυπικές ή ξεπερασμένες. Η εν-

σωμάτωση της ψηφιακής παιδείας στο σχολικό πρόγραμμα, ο διάλογος που συνυπολογίζει τις εμπειρίες και τις ανησυχίες των νέων, καθώς και η ύπαρξη προσβάσιμης υποστήριξης, είναι πιθανότερο να οδηγήσουν σε πιο διαχρονικές αλλαγές.

Για τις οικογένειες, η έγκαιρη συζήτηση γύρω από την ψηφιακή ζωή των παιδιών είναι εξίσου σημαντική με την υιοθέτηση πρακτικών

κανόνων στην καθημερινότητα. Τα εργαλεία γονικού ελέγχου μπορεί να είναι χρήσιμα για ορισμένες οικογένειες, όμως οι έφηβοι συχνά τα βιώνουν ως υπερβολικά παρεμβατικά. Αντίθετα, ο καθορισμός χρονικών περιόδων χωρίς συσκευές πριν από τον ύπνο συγκαταλέγεται στα πιο άμεσα εφαρμόσιμα μέτρα προστασίας. Παράλληλα, οικογένειες με λιγότερους πόρους, χαμηλότερη ψηφιακή παιδεία ή περιορισμένο χρόνο δεν μπορούν να επωμιστούν μόνες τους αυτή την ευθύνη. Οι σχετικές κατευθύνσεις χρειάζεται να ανταποκρίνονται στις πραγματικές συνθήκες της καθημερινής ζωής, όχι σε ιδανικά πρότυπα.

Για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και το σύστημα υγείας συνολικά, η ψηφιακή ζωή θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αξιολόγησης των αναγκών των εφήβων. Επαγγελματίες ψυχικής υγείας, πρωτοβάθμιας φροντίδας και σχολικοί σύμβουλοι, χρειάζεται να αναγνωρίζουν τις επιπτώσεις που μπορούν να έχουν στην ψυχική υγεία των εφήβων οι διαδικτυακές συγκρούσεις, οι διαταραχές ύπνου, οι πιέσεις που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος, η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο και η δυσκολία ελέγχου της χρήσης. Ακολουθώντας, οι υπηρεσίες θα πρέπει να μπορούν να ανταπο-

κρίνονται όταν οι ψηφιακές εμπειρίες συνδέονται με άγχος, κατάθλιψη, μοναξιά, δυσκολίες που αφορούν την εικόνα εαυτού, σχολική απομάκρυνση ή οικογενειακές συγκρούσεις. Τούτο απαιτεί πρόσβαση σε κατάλληλες υπηρεσίες υποστήριξης και πέρα από τα μεγάλα αστικά κέντρα, σαφή καθοδήγηση προς σχολεία και οικογένειες, καθώς και κλινικές προσεγγίσεις που εστιάζουν στον ρόλο των ψηφιακών μέσων στη ζωή των εφήβων. Στόχος είναι να αναγνωρίζεται τότε οι αρνητικές εμπειρίες που συνδέονται με την ψηφιακή ζωή, αποτελούν μέρος ευρύτερων συναισθηματικών δυσκολιών και απαιτούν υποστήριξη.

## Τα βασικά συμπεράσματα της αναφοράς

Η διαθέσιμη τεκμηρίωση δείχνει με συνέπεια ότι τα ψηφιακά περιβάλλοντα επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εφήβων. Δεν είναι, ωστόσο, επαρκώς ολοκληρωμένη ώστε να δίνει οριστικές απαντήσεις σε κάθε ζήτημα. Δικαιολογεί τη λήψη μέτρων, αφήνοντας παράλληλα ανοιχτά σημαντικά ερωτήματα σχετικά με το ποιες



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Ηράκλειο.



Δραστηριότητα στο πρόγραμμα YES, Αλεξανδρούπολη.

παρεμβάσεις είναι αποτελεσματικότερες και υπό ποιες προϋποθέσεις.

Η παρούσα ανάλυση διέπεται από μια βασική αρχή: η αβεβαιότητα δεν αποτελεί άλλοθι για αδράνεια. Οι τρέχουσες συνθήκες ήδη κατανέμουν κινδύνους και οφέλη με συχνά άνισους τρόπους. Η αναβολή στην ανάληψη πρωτοβουλιών έχει κόστος, το οποίο επιβαρύνει δυσανάλογα τους εφήβους που βρίσκονται σε πιο ευάλωτη θέση.

Τα πιο συνεπή ευρήματα δείχνουν ότι μεγαλύτερη σημασία έχουν οι ψηφιακές εμπειρίες των εφήβων, παρά ο χρόνος χρήσης καθαυτός· οι τρόποι με τους οποίους ανακλύπτουν οι κίνδυνοι, παρά οι μέσοι όροι χρήσης· ο σχεδιασμός των πλατφορμών, παρά η ατομική συμπεριφορά. Εμπειρίες όπως ο εκφοβισμός, η ανεπιθύμητη επικοινωνία και η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο συνδέονται ευθέως με δυσκολίες στην ψυχική υγεία. Ο ύπνος αναδεικνύεται σε έναν από τους σημαντικότερους και αντιμετωπίσιμους μηχανισμούς. Παράλληλα, οι επιλογές σχεδιασμού των πλατφορμών επηρεάζουν καθοριστικά τις εμπειρίες των

νέων, με τρόπους δύσκολα ελέγξιμους από τους ίδιους και τις οικογένειές τους.

Η πρόκληση στο πλαίσιο χάραξης στρατηγικών δεν έχει να κάνει απλά με τη διάκριση των θετικών και των επιβλαβών ψηφιακών εμπειριών. Είναι να πετύχει μια ισορροπία ανάμεσα στην προστασία των νέων από αποδεδειγμένους κινδύνους και στη διατήρηση της αυτονομίας τους, της πρόσβασης στην πληροφορία και των ουσιαστικών ωφελειών που προσφέρει η ψηφιακή συμμετοχή. Η ισορροπία αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για εφήβους που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές ή βρίσκουν στους ψηφιακούς χώρους μορφές επικοινωνίας, υποστήριξης και κοινωνικής σύνδεσης τις οποίες δεν μπορούν εύκολα να αναζητήσουν στο άμεσο περιβάλλον τους.

Οι ψηφιακές τεχνολογίες εξελίσσονται ταχύτερα από ό,τι μπορεί να ακολουθήσει η έρευνα. Η ενίσχυση της επιστημονικής τεκμηρίωσης παραμένει επομένως απαραίτητη. Βασικές προτεραιότητες είναι οι διαχρονικές μελέτες, η συστηματική μέτρηση συγκεκριμένων μορφών έκθεσης στο ψηφιακό περι-

βάλλον και η αξιολόγηση των παρεμβάσεων που ήδη εφαρμόζονται. Η αυξανόμενη παρουσία της τεχνητής νοημοσύνης στην ψηφιακή εμπειρία των εφήβων καθιστά την ανάγκη αυτή ακόμη πιο επιτακτική. Ο τρόπος με τον οποίο τα εργαλεία συνομιλιακής τεχνητής νοημοσύνης επηρεάζουν την κοινωνική ανάπτυξη, τη συναισθηματική υποστήριξη, τη μοναξιά και την αναζήτηση βοήθειας παραμένει ακόμη ελάχιστα κατανοητός. Η ενίσχυση της επιστημονικής γνώσης για τα ψηφιακά περιβάλλοντα παραμένει απαραίτητη. Το ίδιο και η έγκαιρη αξιοποίηση όσων ήδη γνωρίζουμε.

Οι θεσμικές παρεμβάσεις χαράσσονται σε διαφορετικούς χρονικούς ορίζοντες

- **Βραχυπρόθεσμα:** εφαρμογή κανόνων για τη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία με στόχο τον περιορισμό των περιστασμών στην τάξη. Θέσπιση ηλικιακών περιορισμών πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με αξιόπιστη επαλήθευση ηλικίας, δικλίδες ισότιμης εφαρμογής και συστηματική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τους.
- **Μεσοπρόθεσμα:** ουσιαστική ενσωμάτωση της ψηφιακής παιδείας στο σχολικό πρόγραμμα. Συνεπής εφαρμογή των υποχρεώσεων που προβλέπονται από τον Κανονισμό για τις Ψηφιακές Υπηρεσίες (DSA) και τον Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (GDPR). Ενίσχυση της επάρκειας των υπηρεσιών υγείας και ψυχικής υγείας σε ζητήματα που αφορούν τα ψηφιακά περιβάλλοντα. Προσβάσιμη καθοδήγηση για οικογένειες με λιγότερους πόρους.
- **Μακροπρόθεσμα:** υποχρέωση των πλατφορμών να αξιολογούν και να περιορίζουν τους κινδύνους που παράγουν τα συστήματά τους. Αναθεώρηση επιβλαβών προεπιλεγμένων ρυθμίσεων και σχεδιαστικών επιλογών που επιδιώκουν τη μεγιστοποίηση της εμπλοκής των χρηστών. Ενίσχυση του θεσμικού συντονισμού, μέσα από τη δημιουργία ειδικού συντονιστικού μηχανισμού για την Ελλάδα.

Η αναφορά δεν προσφέρει οριστικές απαντήσεις σε κάθε επιμέρους ζήτημα. Προσφέρει, όμως, μια χαρτογράφηση των πεδίων όπου

η τεκμηρίωση είναι ισχυρότερη, εκείνων που εξακολουθεί να αναπτύσσεται, καθώς και των ζητημάτων όπου η διαθέσιμη γνώση δεν είναι ακόμη επαρκής για να συναχθούν ασφαλή συμπεράσματα. Η αβεβαιότητα αυτή δε δικαιολογεί την αδράνεια. Αντιθέτως, απαιτεί μια προσέγγιση που δίνει προτεραιότητα στην κατανόηση των μηχανισμών, στην έγκαιρη προστασία, στον θεσμικό συντονισμό και στη συνεχή αξιολόγηση των παρεμβάσεων.

Οι αναγνώστες μπορούν να έχουν πρόσβαση και να κατεβάσουν την πλήρη έκθεση στα Αγγλικά ή στα Ελληνικά σαρώνοντας το παρακάτω QR code:



Λεπτομερής μεθοδολογική τεκμηρίωση, συμπεριλαμβανομένου του πλαισίου εξαγωγής δεδομένων, του υλικού κωδικοποίησης και της πλήρους λίστας πηγών πληροφοριών, είναι διαθέσιμη στο αποθετήριο του έργου στο Open Science Framework, στο οποίο μπορείτε να έχετε πρόσβαση μέσω του παρακάτω QR code:





Child & Adolescent  
Mental Health  
Initiative

Πρωτοβουλία  
για την Ψυχική Υγεία  
Παιδιών & Εφήβων

**camhi.gr**



Διεθνής Πρωτοβουλία  
για την Υγεία  
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος  
humanity at the core



Child Mind  
Institute