



## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ: ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΣΤΑ ΕΦΗΒΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΜΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΓΙΑ ΠΟΛΛΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ. ΠΑΙΖΟΥΝ ΚΑΤΑ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΜΕΤΑΞΥ 2-18 ΩΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΣΥΧΝΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ. ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΦΕΡΘΕΙ ΥΨΗΛΟΤΕΡΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ (8 - 15%) ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΩΝ ΛΥΚΕΙΟΥ, ΕΙΔΙΚΑ ΑΥΤΩΝ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΝ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

**ΑΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΘΑ ΕΧΕΤΕ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΛΟΓΟ ΠΟΥ ΠΑΙΖΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ!**

- Τα σημερινά παιχνίδια αποτελούν μια πολυδιάστατη μορφή ψυχαγωγίας που απευθύνεται σε όλους.
- Τα σύγχρονα βιντεοπαιχνίδια είναι δομικά πιο πολύπλοκα και μπορεί να είναι ψυχολογικά ελκυστικά για να προσελκύουν παίκτες.
- Αν χρησιμοποιούνται σωστά, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να ωφελήσουν στην εκπαίδευση και στη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των νεαρών ατόμων.

### ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ

**Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΕΞΕΛΕΓΚΤΗ ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΠΟΥ ΠΑΡΕΜΒΑΙΝΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΙΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ.**

### ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ

*ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΛΙΓΑ ΑΤΟΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΑ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΣΑ ΣΕ ΣΥΝΤΟΜΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ, ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ, Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΥΠΟΥΛΗ.*

*Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΤΑ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΥΠΙΚΑ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΣΤΑ ΠΡΩΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΑΡΧΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ Ή ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:*

- Το παιδί δαπανάει σχεδόν τις περισσότερες ή όλες τις ελεύθερες ώρες παίζοντας κάποιο βιντεοπαιχνίδι.
- Μειωμένη επαγγελματική ή και εκπαιδευτική παραγωγικότητα.
- Το παιδί προτιμάει να παίζει βιντεοπαιχνίδια παρά να έχει κοινωνικές σχέσεις ή και να κοιμάται.
- Λέει ψέματα ή είναι μυστικοπαθής για τη χρήση των βιντεοπαιχνιδιών, και
- Αποφεύγει ή δεν συμμετέχει πλέον σε άλλες δραστηριότητες ώστε να δαπανά περισσότερο χρόνο παίζοντας βιντεοπαιχνίδια.

Greek



Multicultural  
Centre for  
Women's Health



## ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

**ΩΣ ΓΟΝΕΑΣ, ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΣΤΕ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:**

- **Επιλογή του σωστού παιχνιδιού:** Ελέγξτε την ταξινόμηση να είναι ουδέτερης κατηγορίας για το περιεχόμενο του παιχνιδιού και βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλο για το παιδί σας.
- **Να ορίσετε κατάλληλους περιορισμούς:** Ως γονέας, εσείς θα πρέπει να είστε το άτομο που θα βάζει περιορισμούς ή κανονισμούς μέσα στο σπίτι σας, συμπεριλαμβανομένου να βάζετε χρονικό όριο στη δραστηριότητα του παιδιού σας να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια.
- **Να ελέγχετε το περιβάλλον:** Παροτρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές παιχνιδιού σε δωμάτια και χώρους που μοιράζονται με άλλους και προσπαθήστε να συμμετέχετε στο παιχνίδι όσο μπορείτε περισσότερο.
- **Να βρίσκετε άλλες υγιείς εναλλακτικές λύσεις:** Αν συμμετέχετε σε δραστηριότητες με το παιδί σας, το βοηθάτε να αναπτύξει άλλα ενδιαφέροντα και να αποκτήσει μια αίσθηση επιτυχίας και επιβράβευσης.
- **Να ενημερώνετε τα παιδιά σας να είναι ασφαλή στο διαδίκτυο:** Αυτό περιλαμβάνει πώς να προστατεύουν το προσωπικό τους απόρρητο στο διαδίκτυο, πώς να σταματούν τη χρήση ή να διαγράφουν συγκεκριμένο περιεχόμενο αν τα παρενοχλεί κάποιος και να μην ανοίγουν περιεχόμενο από άγνωστη πηγή.

*Η ιστοσελίδα της Αυστραλιανής Κυβέρνησης eSafety (<https://www.esafety.gov.au/education-resources/iparent>) περιέχει περισσότερες πληροφορίες για γονείς και παιδιά σχετικά με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και την ασφάλεια στο διαδίκτυο.*

## ΠΩΣ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

**Gambler's Help**  
1800 858 858  
[gamblerhelp.com.au](http://gamblerhelp.com.au)

Gambler's Help provides free and confidential support in Arabic, Cantonese, Mandarin and Vietnamese. An interpreter can be arranged for other languages on request.

Visit [gamblerhelp.com.au](http://gamblerhelp.com.au) for more information.

If you are deaf, or have a hearing or speech impairment, contact Gambler's Help through the National Relay Service. For more information visit [relayservice.gov.au](http://relayservice.gov.au)

### ΔΩΡΕΑΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΤΖΟΓΑΔΟΡΩΝ: GAMBLER'S HELP

*ΑΝ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΕΣΕΙΣ Ή ΚΑΠΟΙΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟ ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ, ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑ ΘΑΥΜΑΣΙΟ ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΞΑΝΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ.*

*Η GAMBLER'S HELP ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΠΗΡΕΑΣΤΕΙ ΑΠΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΤΖΟΓΟ ΣΕ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΤΗ ΒΙΚΤΩΡΙΑ. ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΠΗΡΕΑΣΤΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΖΟΓΟ (ΤΟΣΟ ΤΖΟΓΑΔΟΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΗ ΤΖΟΓΑΔΟΡΟΥΣ) ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ.*

#### Μια συμβουλευτική υπηρεσία για προβλήματα που σχετίζονται με τον τζόγο προσφέρει:

- Επαγγελματική, εμπιστευτική και δωρεάν υπηρεσία
- Λεπτομερή αξιολόγηση του τζόγου και άλλα σχετικά προβλήματα
- Πληροφορίες που ταιριάζουν στις ανάγκες του πελάτη
- Παραπομπές σε άλλους οργανισμούς και υπηρεσίες βοήθειας όπου είναι κατάλληλο
- Υπηρεσίες για μεμονωμένα άτομα, ζευγάρια, οικογένειες ή ομάδες
- Υποστήριξη τόσο στους τζογαδόρους ή και στους συντρόφους και στις οικογένειές τους
- Μπορεί να κανονιστεί δωρεάν πολιτιστικά κατάλληλη βοήθεια και υπηρεσίες διερμηνέων κατόπιν αιτήματος.