



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**GAMING  
DISORDERS**

Οδηγός

# Ένας οδηγός για την εικονική αναγνώριση



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Η δημιουργία μιας ψηφιακής ή εικονικής ταυτότητας ενώ τη διακρίνετε από την πραγματική σας ταυτότητα περιλαμβάνει πολλά βήματα.

Ακολουθούν ορισμένες βασικές στρατηγικές:

### 1. Καθορίστε τον σκοπό και το κοινό σας

- **Σκοπός:** Προσδιορίστε γιατί χρειάζεστε μια ψηφιακή ταυτότητα. Είναι για προσωπική επωνυμία ή κοινωνική αλληλεπίδραση;
- **Κοινό:** Προσδιορίστε ποιους θέλετε να προσεγγίσετε. Αυτό θα καθοδηγήσει τον τόνο και το περιεχόμενο της ψηφιακής σας παρουσίας.

### 2. Επιλέξτε τις πλατφόρμες σας με σύνεση

- **Προσωπικά:** Πλατφόρμες όπως το Instagram ή το Facebook είναι κατάλληλες για προσωπικές συνδέσεις.

### 3. Δημιουργήστε συνεπή επωνυμία

- **Όνομα χρήστη:** Χρησιμοποιήστε ένα σταθερό όνομα χρήστη σε όλες τις πλατφόρμες για να διευκολύνετε τους χρήστες να σας βρουν.
- **Εικόνα προφίλ:** Επιλέξτε μια περιστασιακή φωτογραφία για προσωπικές πλατφόρμες.

### 4. Διαχωρίστε το προσωπικό και το επαγγελματικό περιεχόμενο

- **Προσωπικοί λογαριασμοί:** Μοιραστείτε προσωπικά ενδιαφέροντα, χόμπι και κοινωνικές δραστηριότητες.
- **Ρυθμίσεις απορρήτου:** Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις απορρήτου για να ελέγξετε ποιος βλέπει το προσωπικό σας περιεχόμενο.

### 5. Ασχοληθείτε και αλληλεπιδράστε

- **Προσωπικά:** Αλληλεπιδράστε με φίλους και συγγενείς, εγγραφείτε σε ομάδες βάσει ενδιαφέροντος και μοιραστείτε προσωπικές ενημερώσεις.

### 6. Παρακολουθήστε και διαχειριστείτε το ψηφιακό σας αποτύπωμα

- **Τακτικές ενημερώσεις:** Διατηρήστε τα προφίλ σας ενημερωμένα με τρέχουσες πληροφορίες.
- **Ψάξτε τον εαυτό σας:** Αναζητήστε τακτικά το όνομά σας για να δείτε ποιες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο κοινό.
- **Καθαρισμός:** Καταργήστε ή ενημερώστε ξεπερασμένο ή άσχετο περιεχόμενο.

### 7. Χρησιμοποιήστε διαφορετικές διευθύνσεις email

- **Προσωπικά:** Χρησιμοποιήστε ξεχωριστή διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για προσωπικούς λογαριασμούς και συνδρομές.

### 8. Να προσέχετε την ασφάλεια



- **Ισχυροί κωδικοί πρόσβασης:** Χρησιμοποιήστε ισχυρούς, μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης για διαφορετικούς λογαριασμούς.
- **Έλεγχος ταυτότητας δύο παραγόντων:** Ενεργοποιήστε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων για πρόσθετη ασφάλεια.

#### 9. Μείνετε αυθεντικοί

- **Προσωπικά:** Μοιραστείτε πραγματικές στιγμές και σκέψεις, αλλά προσέξτε να μην μοιράζεστε υπερβολικά.