

اولین بار روان شناسی به نام گلدبرگ اعتیاد اینترنتی را کشف کرد .

اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال و بی نظمی وسواس گونه ای است که برخی ویژگیهای آن (خستگی زودرس، تنهایی، افسردگی ، انزوا، تخریب روابط و تخریب سلامت) مشابه شرایط آسیب شناسانه است .

عناصر معمول که در همه ی اعتیادها به چشم می خورند .

- ۱- **انکار:** کدام مشکل ؟ من که مشکلی ندارم . هر وقت خواستم می توانم آنرا کنار بگذارم .
- ۲- **قصور و کوتاهی در درخواست کمک :** من خودم می توانم بر این مشکل غلبه کنم .
- ۳- **نداشتن لذت و خوشی دیگر :** در زندگی این افراد کمتر لذت و خوشی به چشم می خورد و زندگیشان ارضا کننده نیست .
- ۴- **کمبود مهارتهای اساسی رویارویی و اداره زندگی :** (مدیریت زندگی .مدیریت زمان .مدیریت استرس . مهارتهای بین فردی و ...)
- ۵- **وسوسه شدن و عدم نتوان مقاومت در برابر وسوسه:** (وسوسه میل درونی قوی ایست که فرد را وادار به برگشت می کند .)
- ۶- **کوتاهی در انجام آنچه که باید انجام شود تا بتواند بر مشکل غلبه کند .**
- ۷- **کنار آمدن با بازگشت ها.**

علل:

در یک تقسیم بندی می توان علل اعتیاد اینترنتی را به صورت زیر دسته بندی کرد :

علل اجتماعی

علل روانی

علل فردی

علل خانوادگی

علل اجتماعی: شامل: عدم برنامه ریزی مناسب مدیریت کلان اجتماعی برای رفع مشکلات کاربران، شرایط نامناسب ادامه تحصیل و اشتغال و مشکلات معیشتی و ... تشویق دوستان به بازیهای اینترنتی و عضویت در گروهها. عدم برنامه ریزی و کار فرهنگی در مورد آموزش نحوه ی استفاده از اینترنت و فضای مجازی.

علل روانی: استرس، افسردگی، از هم گسیختگی روانی خود بیمار انگاری. انزوا. مشکلات هویتی و شخصیتی. احساس امنیت از قرار گرفتن در فضای مجازی.

علل فردی: لذت بخش بودن و بهروز بودن و حجم بالای اطلاعات در تمامی زمینه های مورد نیاز فرد اعم از علمی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و ...، احساس مدرنیته شدن و به روز شدن و همگامی با پیشرفت های روز. از بین رفتن مرزهای محدود کننده. لذت بردن از اطلاعات بدست آمده. تفریحات و سرگرمی ها. امکان ایجاد ارتباط با افراد و گروههای مختلف. امکان مخفی کردن هویت واقعی خود (سن. جنسیت. درآمد. شغل و ...) افزایش امکانات اینترنتی. سهولت دسترسی به اطلاعات و ...

علل خانوادگی: زندگی محدود اجتماعی. از هم گسیختگی روابط بین فردی و خانوادگی. خانواده های از هم گسیخته و طلاق. خانواده های سهل گیر و خانواده های سخت گیر. نارضایتی از زندگی خانوادگی.

عوارض اعتیاد به اینترنت:

عوارض جسمی: کاهش عمومی فعالیت بدنی. بی توجهی به سلامت خود. خماری ناشی از قطع اینترنت. چاقی. کمر درد. درد پشت و ماهیچه. درد در کتف. کشیدگی گردن. خستگی چشم.

انواع سر درد:

سر درد تنشی: به خاطر کشیدگی عضلات گردن و یا چشم درد.

سر درد مزمن روزانه: که اغلب اوقات روز و یا بیشتر روزها وجود دارد.

سر درد استرسی: به خاطر در انتظار ماندن برای دریافت اطلاعات از اینترنت. کندی بار گذاری صفحات وب. خرابی و قطع اینترنت.

ترومبوز وریدی (لختگی درون رگ غالباً پاها)

عوارض روانی: تغییرات در خلق . افسردگی . خشم و عصبانیت ، ناامیدی و زودرنجی ناشی از کندی سرعت دستیابی به اطلاعات و یا قطعی اینترنت . تغییرات خلقی . بی قراری . تفکرهای وسواسی . اختلالات عاطفی . خود بیمار انگاری ناشی از اطلاعات غلطی که در اینترنت وجود دارد و آمارهای نادرست که موجب بدبینی افراد می شود . مشکلات خواب . مشغله های ذهنی . رفتارهای نامناسب اجتماعی . سرکشی در برابر خانواده . فقدان کنترل مدت زمان استفاده از اینترنت . کسب توجه و همدردی و ترحم دیگران در اتاق گپ و گروههای پشتیبان و شبکه های اجتماعی در صورتیکه فرد فاقد هرگونه بیماری و مشکل واقعی است . خیالپردازی . قطع ارتباط با عالم واقع .

عوارض اجتماعی : تغییر سبک زندگی . اجتناب از فعالیتهای مهم زندگی . کاهش روابط اجتماعی . نادیده گرفتن خانواده و دوستان . مشکلات مالی ناشی از هزینه اینترنت . کم شدن زمان صحبت با افراد خانواده . کاهش عضویت در گروههای اجتماعی آفلاین . کوچک شدن حلقه ی اجتماعی پیرامون فرد و افزایش احساس تنهایی . مشکلات حرفه ای و شغلی . دروغگویی . دزدی .

مشکلات تحصیلی: غیبت . تاخیر . افت درسی .

تشخیص

انجمن روانپزشکی آمریکا معیارهای ابرایا اعتیاد اینترنتیو کار برانی که بهیابینامر مبتلا هستند ذکر می کند که بر طبق این معیارها، م عتاد به اینترنت نبایست حداقل سهویژگیاز موارد ۷ گانه زیر در طول یک دوره ۱۲ ماهه داشته باشد.

(۱) تحمل:

این معیار به معنای صرفاً زمان بیشتر در فضای اینترنت نسبت به منظور رسیدن به رضایت است؛ در اینشر ایطبا وجود صرفه زمان میز انوقت، میزان رضایت مندی کار بر در مقایسه با روزهای قبل کمتر است و نیاز به زمان بیشتر یدار د تا به همان در جها زر ضایت قبلی برسد .

(۲) وجود دو یا چند علامت کناره گیر یدر طیدوروز در ماه، بعد از کاهش استفاده از اینترنت تا تر کمد او مان .

بروز این گونه علائم و انشناختیمعمولا همراهمباردهایفیزیکویااختلالاتدر عملکرداجتماعی، فردیویاآموزشیاست .

۳) ازاینترنتبهنظرمخفیکردنبروزعلائموانشناختیناشیازاعتیادویاجتنابازظهورعلائمگوشهگیریاستفادهمی شود .

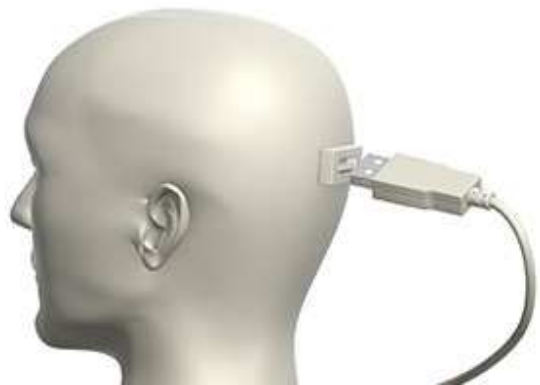
۴) ازاینترنت، اغلبدردورههایزمانیطولانیترازگذشته، استفادهمی شود .

۵) حجممقابلتوجهیازوقتصرفعالیتهایمربوطبهکاربراینترنتی

(برایمثال، کتابهایاینترنتی، جستجویبهروزرسانیهایجدیدوب، جستجویفروشندگاناینترنتیو غیره) می شود .

۶) بهخاطر استفادهازاینترنت، ازفعالیتهایمهماجتماعی، شغلیویاتفریحیدستکشیدهویاکاستهمی شود .

۷) فردبهدلیل استفادهمفرطازاینترنت، خطر فقدانوابطمهم، شغل، فرصت هایآموزشیوشغلی را می پذیرد .



برایاینکهمتوجهشویدمعتادبهاینترنتتهستید یا نه، بهپرسش هایزیرجوابدهید:

• آیاازمحدودکردن استفادهخودازاینترنتتوانید؟

• آیاکارکردنبااینترنتبیشتروقتآزادشمارابهخوداختصاصمی دهد؟

• وقتیدارید با اینترنت کار می کنید، زمان را گمی کنید (متوجه گذشتن زمان نمی شوید)؟

• آیا امکاناً تیرای خود فراموشی کنید که بیشتر به اینترنت متصل باشید؟

(مثلاً میز را یا نه تان را با خوردن ها و نوشیدن ها یا فراموشی کنید؟)

• آیا به طور دائمی یا نه ها و نرم افزارها یا تان را از تقاضای بخشید؟

•

آیا چنانچه به هر دلیل از اتصال به اینترنت باز داشته شوید چهار چشم، افسردگی، ناامیدی، زودرنجی، بی قرار یا

کج خلقی می گردید؟

• آیا از رایانه تان برای فرار از واقعیت های زندگی استفاده می کنید؟

• آیا به دیگران در مورد میزان استفاده تان از رایانه دروغ می گوید؟

• آیا در دنیا یا واقعیت لحاظ اجتماعی آدمیتها و منزه بهستید؟

•

آیا هیجانانگیز احساساتیکه از طریق شبکه های اجتماعی، بازی ها و... در اینترنت تبه دست آورده اید جایگزین تجربیات

زندگی واقعی شما شده اند؟

• آیا برای استفاده از اینترنت، روابط زندگی واقعی یا کارتان را به مخاطره می اندازید؟

اگر پاسخ شما به حداقل پنچیر سساز پرشش های بالا، مثبت باشد بهتر است برای درمانا اعتیاد خود به مشاور و روان

شناسا آگاه در این زمینه مراجع کنید.

راه حل

- ۱- آگاهی از مدت زمان استفاده از رایانه (مشخص کردن الگوی استفاده)
- ۲- استفاده از تکنیکهای مدیریت زمان
- ۳- شناخت احساس خود هنگامی که به سمت رایانه می رویم. (احساس تنهایی . خسته بودن . احساس بدبختی . احساس افسردگی . احساس خشم . استرس و دلواپسی) .
- ۴- جایگزین کردن احساس مثبت مثل اعتماد بنفس . احساس لیاقت و شایستگی .
- ۵- شکستن عادات فردی (تغییر سبک زندگی)
- ۶- برای پر کردن اوقات فراغت خود کارهای دیگری در نظر بگیریم .
- ۷- فرد یا افرادی را برای صحبت و گفتگو پیدا کنیم .
- ۸- پیگیری فعالیت جدید بطور منظم .
- ۹- ملحق شدن به یک گروه حمایتی .
- ۱۰- حمایت خانوادگی .
- ۱۱- درنظر گرفتن برنامه هایی برای رفتن به طبیعت بدون استفاده از اینترنت.
- ۱۲- درنظر گرفتن روزهایی در هفته تحت عنوان روز بدون اینترنت برای اعضای خانواده .
- ۱۳- استفاده بیشتر از موارد زندگی آفلاین .مثل خواندن کتاب و رمانهای طولانی .استفاده از پارک و سینما . دیدن نمایش . ورزش .دیدن دوستان .دیدار با فامیلها و ...
- ۱۴- درست کردن کارت های یادآوری تحت عنوان :الف) چه مشکلاتی ایجاد کرده است .
ب) فواید قطع اینترنت برای من چه بوده است . ج) موقع استفاده از اینترنت چه چیزهایی را از دست می دهم . د) موقع کاهش یا حذف اینترنت چه چیزهایی را بدست می آورم .
- ۱۵- شناسایی سایتهایی که برای ما خیلی جذاب هستند یا اعتیاد آورند .
- ۱۶- کاهش دسترسی به رایانه . محدود کردن زمان استفاده از رایانه (سی دقیقه در روز)
- ۱۷- اگر خودمان نمی توانیم و موفق نمی شویم تا زمان استفاده از رایانه را محدود کنیم از دیگران (اعضای خانواده) کمک بگیریم . یا از زنگ ساعت جهت هشدار استفاده کنیم .
- ۱۸- عادات روزانه خود را تغییر دهیم . اگر وقت که وارد منزل می شدیم ابتدا می رفتیم سراغ رایانه از این زمان ابتدا لباس خود را عوض کنیم . دست و صورت را بشوییم . ناهار بخوریم . استراحت کوتاهی داشته باشیم . مطالعه کنیم . بازی کنیم و ...

۱۹- جست و جوی مسایل و مشکلا زیر بنایی و درمان آنها مثل مشکلات خانوادگی .

۲۰- درخواست کمک از متخصصین .

با تشکر

مشاور دبیرستان غیر دولتی سروش

فاضل فرهادی

