

Google

اعتیاد به اینترنت: بیماری مدرن!!

Search Web



مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت دانشجویی و فرهنگی

دوستان عزیز دانشجو به موارد زیر توجه کنید، کدامیک برایتان آشناست؟

- به اینترنت وصل می شوید و ناگهان می بینید چند ساعت گذشته و شما از جای خود تکان نخورده اید!
- به خاطر سرگرم شدن به اینترنت، در انجام وظایف و تکالیف درسی دچار مشکل می شوید.
- خانواده و دوستان قدیمی نگران شما هستند چون فقط با کسانی رابطه دارید که در Chat room با آنها آشنا شده اید.
- در صورتی که به هر دلیلی مشکلی در جهت استفاده از اینترنت پیش بیاید، عصبانی و بی قرار می شوید.
- به جای گذراندن وقت با خانواده و دوستان، زمان خود را صرف دوستان اینترنتی می کنید.

اهمیت و تاثیر روز افزون اینترنت در رشد و توسعه جامعه بشری غیر قابل انکار است. امروزه اینترنت در بسیاری از جنبه های زندگی ما کاربرد داشته و بر آن اثر گذاشته است از جمله: روابط بین فردی، دریافت اخبار، آموزش از راه دور، کسب اطلاعات علمی، سرگرمی ها و تفریح.

در حالی که این ابزار می تواند نقش بسیار سازنده ای داشته باشد، استفاده افراطی از آن در زندگی روزانه، کار، تحصیل و روابط انسانی مداخله جدی ایجاد می کند. تا جایی که روان شناسان و روان پزشکان به کارگیری بدون کنترل و عدم توانایی غلبه بر وسوسه اینترنت را اختلال اعتیاد به اینترنت (Internet addiction disorder) یا سندرم افراطی اینترنت (Internet overuse syndrome) نامیده اند.

اعتیاد به اینترنت با همان فاکتورهای اعتیاد سنتی (سوء مصرف مواد) شناخته می شود که عبارتند از: استفاده افراطی، بروز علائم شدید ناراحتی در صورت محرومیت از آن (پدیده محرومیت)، افزایش تدریجی میزان استفاده با گذشت زمان

(پدیده تحمل) و بالا بودن احتمال بازگشت در صورت ترک.

میتلایان به این اختلال ساعت‌های زیادی را صرف استفاده از اینترنت می‌کنند و متوجه گذشت زمان نیستند، نیازهای انسانی خود را نادیده گرفته یا فراموش می‌کنند مثل خوردن، حمام کردن، در صورتی که زمان استفاده از اینترنت برایشان محدود

شود احساس خشم، افسردگی و اضطراب کرده و دائم در جستجوی ابزار و امکانات بیشتری برای پاسخ دادن به این خواسته خود هستند.

اغلب کسانی که دچار این اختلال هستند، از مشکل دیگری هم علاوه بر آن رنج می‌برند مثل افسردگی، اضطراب، عدم کنترل هیجان‌ها، سوء مصرف مواد و



• چگونه افراد به اینترنت معتاد می شوند.

واقعیت تلخ این است که اعتیاد به اینترنت در شرایط نرمال زندگی رخ نمی دهد. غالباً نقص یا خلای در فرد یا زندگی عامل پناه بردن او به این ابزار است. بسیاری از افراد برای کنار آمدن با احساسات منفی مثل استرس، تنهایی، افسردگی و اضطراب به اینترنت پناه می برند.

وقتی روز بدی را گذشته‌اید و به دنبال راهی برای فرار از مشکلات هستید تا به سرعت از استرس‌ها شوید و خود را تسکین دهد، اینترنت راه فرار خوبی به نظر می‌آید. بتوانید همه چیز را فراموش کنید. هنگامی که توانایی خود را برای برقراری و ادامه روابط بین فردی کم‌ارزایی می‌کنید یا در این زمینه واقعاً دچار کاستی هستید، زمانی

وجود برخی عوامل در افراد احتمال وابستگی به اینترنت را در آنها بیشتر می کند. برخی از این موارد عبارتند از:

- ۱- ابتلا به اضطراب و افسردگی
- ۲- ضعف مهارت در روابط اجتماعی
- ۳- عدم مسئولیت پذیری نسبت به حل مشکلات زندگی
- ۴- ابتلا به اعتیادات دیگر مثل مواد، داروها، الکل، ...
- ۵- رنج بردن زیاد از استرس
- ۶- نماندن توانایی حرکتی کاهش یافته است.

علائم اعتبار به اینترنت در افراد، متفاوت است. تاکنون مشخص نشده که چند ساعت یا تبادل چند e-mail در روز نشانه اعتبار است ولی برخی موارد عمومی حاکی از وجود مشکل در این زمینه است. از جمله:

- وقتی از اینترنت استفاده می کنید احساس گذشت زمان را از دست می دهید و برایتان چند ساعت به اندازه چند دقیقه طول می کشد.
- برای تمام کردن کارها و وظایف خود دچار مشکل می شوید.
- غلب سرکاری یا کلاس دیر حاضر می شوید.
- از اینترنت مشغولیت ذهنی دارید (مکرراً به دفعه قبلی که online بودید فکر می کنید یا با بعدی را که به اینترنت وصل می شوید پیش بینی می کنید)

که نمی خواهید به مشکلات خود فکر کنید و چاره ای برای رفع آن ها بیندیشید، اینترنت پناهگاه خوبی برای ارضا نیاز به تعلق به دیگران و دور ماندن از مشکلات زندگی ست. از سوی دیگر در فضای مجازی همه چیز تحت کنترل شماست، هر وقت بخواهید می توانید دیگران را delete کنید. با از موقعیت بیرون بیاید بدون اینکه لازم باشد به کسی پاسخگو باشید، علاوه بر آن در این فضا می توانید جایگاه امنی برای خود داشته باشید که بتوانید ضعف و کمتری شما را در آن جنبه های متفاوتی شخصیتی ظاهری، ارتباطی و ... پنهان کنید. در فضای اینترنتی نسبت به زندگی واقعی مسئولیت اندکی در برابر دیگران دارید. وظایف کمتری به دوش شما گذاشته می شود و هر لحظه راد کنید بدون هیچ مشکلی می توانید از جمع فرار کنید! در اینجا شما تا جایی که بخواهید، می توانید خیال پردازی کنید و در رویاهای خود به آرزوهایتان برسید. در روابط اینترنتی کسی متوجه نمی شود که شما چگونه آدمی هستید و حتی سن و جنس شما چیست! می توانید شخصیتی مبتنی بر ایده الهیاتان از خود به نمایش بگذارید و مطمئن باشید که هیچ گاه نخواهید رفت! از سوی دیگر هیچ گاه از لایزالگدایی که در دوش می شود کسی متوجه خجالتی نمی شود، طوفان داشتن، وفادار بودن و دیگر مشکلات شما در زمینه روابط بین فردی نخواهد شد. شما حتی می توانید در این فضا بدون هیچ تعهدی نیازهای جنسی خود را ارضا کنید.

به طور کلی شما می توانید در فضای اینترنتی بدون استرس یاد خود را کوه جلودهید و در برج امنی که به دور از مشکلات واقعی برای خود ساخته اید زندگی کنید و هیچ گاه به ذهنتان خطور نکند که علت پناه بردن به این برج عدم توانایی های شماست و لازم است فکری به حال آنها بکنید!



کرید به او زنگ بزنید و اطلاع دهید.
- برای زمانی که از برنامه ترک اعتیاد سرپیچی می‌کنید تنبیه مناسبی در نظر بگیرید

در صورتی که مایل به داشتن اطلاعات بیشتر در مورد "نیازها و انتخاب‌ها" هستید می‌توانید بروشور آموزشی مرکز مشاوره با عنوان: "چه می‌خواهم؟ چرا می‌خواهم؟"

