



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی تهران
معاونت دانشجویی



اثر مشاوره و سلامت روان دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

افسردگی "مجازی"



بیا در مورد افسردگی
حرف بنزنیم.

جهان امروز، جامعه‌ی انسانی را با دو جهان موازی مواجهه نموده است؛ جهان اول؛ جهان واقعی و جریان فعالیت‌های اجتماعی عینی در آن و جهان دوم؛ جهان مجازی که انسان را با واقعیت‌های مجازی در سرزمینی بی مرز و چند فرهنگی و در عین حال برخوردار از فضای واحد، مواجهه می‌کند. در انقلاب الکترونیکی دنیای امروز، اینترنت و شبکه‌های مجازی، به عنوان بزرگترین سیستم ارتباطی که انسان تاکنون به آن دست یافته، تغییرات مثبت و به دنبال آن، نگرانی‌هایی را برای مردم ایجاد کرده است. کاربردهای مثبت فراوان این فناوری بر کسی پوشیده نیست اما همچون هر پدیده‌ی دیگری در جهان، این سکه، روی دیگری دارد و از پیامدهای منفی آن نیز نمی‌توان غافل شد. از جمله پیامدهای منفی این پدیده، می‌توان به اعتیاد اینترنتی و اعتیاد به بازیهای رایانه‌ای اشاره کرد که تأثیرات نامطلوبشان بر سلامت روانی و اجتماعی در گستره‌ای از پژوهش‌ها مورد توجه قرار گرفته است. در این پژوهش‌ها برخی ویژگیهای شخصیتی، خانوادگی یا فیزیولوژیک، به عنوان عوامل زمینه ساز اعتیاد به اینترنت معرفی شده‌اند که فرد را در معرض خطر جدی اختلالات یا مشکلات روان شناختی مانند افسردگی قرار می‌دهند. با این حال، روشن نیست که تا چه حد ویژگیهای شخصیتی، اعتیاد به اینترنت را دامن می‌زنند یا این که خود به دلیل استفاده‌ی افراطی از اینترنت شدت می‌گیرند؟ احساس تنهایی و افسردگی فرد را به سوی اینترنت می‌کشاند یا این که صرف رویکرد به اینترنت به افسردگی و کاهش خلق فردی و اجتماعی آزمودنیها منجر می‌شود؟ اما وجود پیوندی قوی بین این دو در پژوهش‌ها تایید شده و افسردگی به عنوان یکی از اختلالات شایع در ارتباط با اعتیاد اینترنتی گزارش شده است.

اعتیاد به بازیهای رایانه‌ای هم از آنجا که عمدتاً به صورت انفرادی و نشسته و کم تحرک صورت می‌گیرند عوارضی چون کاهش کار گروهی، کاهش مشارکت افراد در فعالیتهای اجتماعی، انزواطلبی، درونگرایی و کاهش ارتباطات اجتماعی را در پی دارد و برخلاف بازیهای سنتی، در آنها نشانی از فعالیتهای نشاط آور و اجتماعی در جمع همسالان وجود ندارد. جذابیت و کشش بازیهای رایانه‌ای گاهی برای کاربر چنان مقاومت ناپذیر میشود که به ماراتنی چند ساعته و گاه چند روزه میانجامد. بالا بودن اشتغال بهبازی و تکنانشگری و در عین حال پایین بودن شایستگی اجتماعی از عوامل خطر در ابتلا به اعتیاد به بازیهای رایانه‌ای عنوان شده و افسردگی به عنوان یکی

از اختلالات ناشی از پیامدهای پرداختن بیمارگونه به این بازی ها گزارش شده است.

در روی دیگر سکه، گزارش های مثبت پژوهشی هم از تاثیر اینترنت بر افسردگی وجود دارد :

■ اینترنت به واسطه ی تسهیل ارتباط با دوستان یا شکل گیری روابط جدید، حمایت اجتماعی را افزایش می دهد و فضایی را برای تعامل اجتماعی پدیدمی آورد که به ویژه برای افراد گوشه گیر مفید است.

■ شبکه های اجتماعی، فرصتی را برای ابراز وجود، هویت یابی، برقراری دوستی و روابط عاطفی فراهم می کند.

■ افزایش ساعت اشتغال به پست الکترونیکی، گپ اینترنتی یا پیام فوری با نشانه های افسردگی رابطه ی عکس دارد، حال آن که افزایش ساعات اشتغال به خرید آنلاین، بازی یا وبگردی با نشانه های افسردگی رابطه ی مستقیم دارد .

■ ارتباطات پیوسته ی مجازی، درمیان کسانی که قبلا از روابط و منابع اجتماعی غنی برخوردار بوده اند، به افزایش افسردگی می انجامد، اما در میان کسانی که منابع اجتماعی ضعیفی داشته اند کاهش افسردگی را به دنبال دارد.

■ بر خلاف گپ اینترنتی که با بیگانگان روی می دهد، مبادله ی پیام بین دوستان و آشنایان ، می تواند بر تقویت دوستیهای پیشین، کاهش افسردگی و احساس بهزیستی در نزد کاربران مؤثر باشد.

■ رابطه های مجازی می تواند سازنده، آموزنده و کم خطر باشد و زمینه را برای همگرایی، درک و وابستگی متقابل، پیش بینی پذیری، تعهد و تمایل برای روابط نزدیکتر فراهم سازد. در حالی که عکس آن نیز مشاهده شده و در پژوهشی دیگر گزارش شده که در هر دو گروه دختران و پسران، بین استفاده از اتاقهای گپ اینترنتی، افسردگی و احتمال افزایش رفتارهای پرخطر، رابطه وجود دارد . بنابراین، آن قدر تاثیرات متقابل مثبت و منفی فضای مجازی در همه ی زندگی از جمله سلامت روانی و به طور خاص -افسردگی- در هم تنیده شده است که توجه به یک روی سکه بدون روی دیگر ممکن نیست. بنابراین ضروری است ضمن پرهیز از پلیدانگاری اینترنت و فعالیتهای مجازی، آموزش افراد درباره ی اهمیت حفظ سلامت روان به هنگام کاوش در فضای مجازی برای پیشگیری و درمان اختلالات در رابطه با این محیط جدید جدی گرفته شوند .





دکتر بی تا عظیمی

مدرس و روانشناس مرکز مشاوره

راه‌های تماس با مرکز :

- ۱- خیابان انقلاب، خیابان قدس، ساختمان شماره ۲۱، معاونت دانشجویی، طبقه ۶
ساعات کاری: روزهای شنبه تا چهارشنبه ۸:۳۰-۱۵:۰۸ به غیر از روزهای تعطیل
تلفن: ۸۸۹۶۴۰۰۴.....
- ۲- کوی دانشگاه، درب ورودی خواهران، سمت راست، پشت نگهبانی
پذیرش: روزهای شنبه تا چهارشنبه ۲۱-۱۵ به غیر از روزهای تعطیل تلفن: ۸۸۰۰۲۷۵۷
- ۳- مشاوره تلفنی Hot Line (موارد اورژانس) از طریق تلفن: ۸۸۹۹۶۵۶۹
- شنبه تا چهارشنبه: ۲۴-۱۵ / پنج شنبه، جمعه و روزهای تعطیل: ۲۴-۸
- ۴- مشاوره الکترونیکی و دریافت نظرات: moshaver.tums@gmail.com