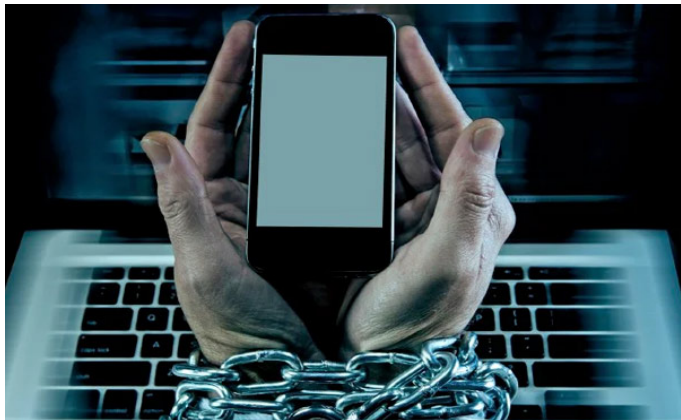


معتادان به اینترنت دقیقاً معتاد به چه چیزهایی هستند؟

هیچ موضوع و دلیل روشنی وجود ندارد برای اینکه بدانیم معتادان به اینترنت به چه چیزی از آن معتاد می‌شوند. اما پیشنهادات زیادی ارائه شده‌است؛ فرایند فیزیکی تایپ کردن، ویژگی‌های ارتباطی‌ای که اینترنت ارائه می‌دهد، اطلاعات گسترده در اینترنت، امکان ناشناسی و برخی برنامه‌های کاربردی جذاب مانند بازی‌های ویدیویی^۴. مطالعات گذشته ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و متغیرهای روانشناختی از جمله کمرویی، تنهایی، خودآگاهی، اضطراب، افسردگی و روابط بین فردی را نشان داده است^{۵۶}. بسیاری از افراد خجالتی از اینترنت استفاده می‌کنند تا از تعامل چهره به چهره اجتناب کنند. آنها اغلب انتخاب می‌کنند که با دیگران در چت‌های مبتنی بر متن اینترنتی ارتباط بگیرند^۳. کریستاکیس نشان می‌دهد که چگونه بازی‌های آنلاین که به افراد اجازه می‌دهند هویت‌های متفاوتی را به خود بگیرند و با اعضای تیم از سراسر جهان پیوندند، ممکن است بیشترین خطر اعتیاد را ایجاد کنند. در این دنیاهای مجازی، حضور مداوم آنلاین حیاتی است و آفلاین بودن اغلب ممکن است جریمه‌هایی را به همراه داشته باشد. چنین بازی‌هایی سود مالی بالایی دارند و سازندگان این بازی‌ها به قصد گیرانداختن بازیکن این بازی‌ها را اعتیادآور می‌کنند^۷.



چه افرادی بیشتر در معرض اعتیاد به اینترنت قرار دارند؟
همانطور که گفتیم اعتیاد به اینترنت یک پدیده حاد قلمداد می‌شود و صرفاً به افرادی که احساس می‌کنند زمان زیادی آنلاین هستند اطلاق نمی‌شود. همینطور اکیدا توصیه می‌شود از برچسب‌گذاری‌های بی‌مورد پرهیز شود و این امر به متخصص ارجاع داده شود. بیشتر افرادی که درگیر این موضوع می‌شوند از اختلالات دیگر روانشناختی رنج می‌برند. کمبود توجه و بیش‌فعالی، افسردگی، انزوایی و اضطراب در اجتماع، تکانشگری، عزت نفس پایین، خودکشی و... حتی دیدگاهی وجود دارد که اعتیاد به اینترنت به صورت مستقل در اشخاص وجود ندارد و همزمان با چنین اختلالات دیگر ظاهر می‌شود ازین‌رو باید دقت داشته باشیم که برچسب‌گذاری بر فرد با اختلال به اینترنت منجر به عدم تشخیص اختلالات روان‌پزشکی دیگر نشود که برای آن‌ها مداخلات اثبات‌شده موثری وجود دارد^۸.

اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به اینترنت یک پدیده جدید است که وضعیتی



نیما تهرانی

دانشجو مهندسی کامپیوتر

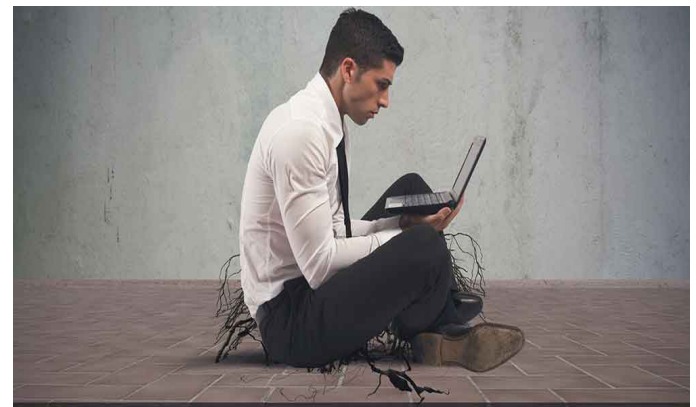
دانشکده فراهان دانشگاه تهران

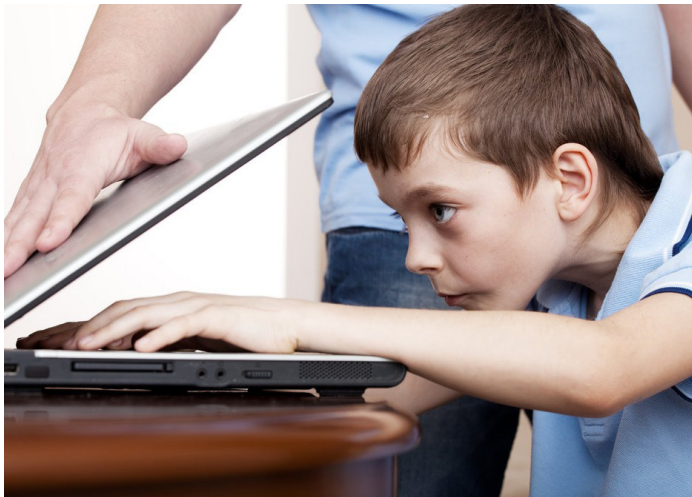
nimatehrani@ut.ac.ir

را توصیف می‌کند که در آن افراد، درگیر رفتارهای آنلاین می‌شوند تا جایی که به ضرر در سایر جنبه‌های زندگی خودشان منجر می‌شود. این مقاله به بررسی فاکتورهای اعتیاد به اینترنت و تعریف آن می‌پردازد. ما همچنین بررسی می‌کنیم که چه افرادی در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند و در نهایت به روش‌ها و درمان‌های احتمالی که می‌توانند در مسئله اعتیاد به اینترنت استفاده شوند، می‌پردازیم.

تعریف اعتیاد و اعتیاد به اینترنت

ابتدا باید واژه اعتیاد را تعریف کرد تا بتوان تصمیم گرفت که آیا اعتیاد به اینترنت یک مشکل است و یا واقعا در برخی از استفاده کنندگان اینترنت امروزی وجود دارد یا خیر. پروفیسور یانگ چنین تعریفی از اعتیاد را ارائه می‌دهد: «اعتیاد از هر نوعی که باشد معمولا با یک میل غیرقابل کنترل در ارتباط است که اغلب با از دست دادن کنترل فرد، اشتغال ذهنی به مصرف و ادامه مصرف علیرغم مشکلات ناشی از آن همراه است.»^۱ اینترنت تغییرات آشکاری را در خلق و خوی ایجاد می‌کند و تقریباً ۳۰ درصد از کاربران اعتراف کردند که از اینترنت برای کاهش احساسات یا خلق و خوی منفی استفاده کرده‌اند، از این رو آن‌ها از اینترنت مانند یک مواد استفاده می‌کنند^۲. عناصر اصلی که یک اعتیاد را تشکیل می‌دهند شامل تعلق خاطر بر یک ماده یا فعالیت خاص است که در آن فرد علیرغم تلاش‌های مداوم و ناموفق برای کاهش آن باعث ایجاد پریشانی خلقی در نتیجه مستقیم این تلاش‌های ناموفق می‌شود. همچنین از نشانه‌های اعتیاد، مصرف بیش از خواسته و حد انتظار است که می‌تواند عواقبی مانند احتمال از دست دادن شغل، به خطر افتادن روابط یا تحصیلات یا دروغ گفتن درباره میزان مصرف باشد. حال که نمونه‌هایی از این قبیل در اعتیاد به اینترنت نیز وجود دارند می‌توان یک پایه قوی ساخت که مسئله دیگر در مورد وجود یا عدم وجود اعتیاد به اینترنت نیست بلکه میزان گستردگی آن است.





منابع:

- [1]: Young, K. S. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. American Behavioral Scientist. (2004)
- [2]: Greenfield, D. N. Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. Retrieved September. (1999)
- [3]: Murali, V., & George, S. Lost online: an overview of internet addiction. Advances in Psychiatric Treatment. (2007)
- [4]: Ahmadi, J., Amiri, A., Ghanizadeh, A., Khademalhosseini, M., Khademalhosseini, Z., Gholami, Z., & Sharifian, M. Prevalence of Addiction to the Internet, Computer Games, DVD, and Video and Its Relationship to Anxiety and Depression in a Sample of Iranian High School Students. Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences. (2014)
- [5]: Weinstein, A., & Lejoyeux, M. Internet addiction or excessive internet use. The American journal of drug and alcohol abuse. (2010)
- [6]: Zhu, Y., Zhang, H., & Tian, M. Molecular and functional imaging of internet addiction. BioMed research international. (2015)
- [7]: Christakis, D. A., & Moreno, M. A. Trapped in the net: will internet addiction become a 21st-century epidemic?. Archives of pediatrics & adolescent medicine. (2009)
- [8]: Fu, K.-Wa., Chan, W. S. C., Wong, P. W. C., & Yip, P. S. F. Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. British Journal of Psychiatry. (2010)
- [9]: Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A. Internet addiction: A brief summary of research and practice. Current psychiatry reviews. (2012)
- [10]: Young, K.S. Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. Innovations in Clinical Practice. (1999)

استراتژی‌های درمانی برای اعتیاد به اینترنت

امروزه استفاده از اینترنت هم ضروری است هم استفاده آن در خانواده‌ها و مشاغل در حال افزایش است. ازین جهت برخورد ما با اعتیاد به اینترنت نمی‌تواند مانند برخوردمان با اعتیاد به مواد مخدر باشد و نباید به دنبال حذف کامل آن باشیم و هدف ما رسیدن به کنترل خود در استفاده از اینترنت است^۱. بر اساس تحقیقات ابتدایی و پزشکی که با معتادان به اینترنت و معتادان دیگر کار کردند، چندین تکنیک برای درمان اعتیاد به اینترنت به کار گرفته شده است که ما به ذکر برخی از مهم‌ترین آن‌ها می‌پردازیم.

۱. ممارست بر خلاف آن: پزشک در ابتدا زمان استفاده از اینترنت را در اشخاص می‌یابد. به عادت لاگین شدن فرد دست پیدا می‌کند و سپس آن را برهم می‌زند. برای مثال اگر فرد به محض بیداری آنلاین می‌شود، زمان لاگین را به بعد از مصرف صبحانه منتقل می‌کند^۱.



۲. به خدمت گرفتن توقف دهنده‌های خارجی: برای مثال شخصی که هر روز باید به کلاس موسیقی برود، کلاس موسیقی حضوری برای او یک توقف‌دهنده خارجی برای استفاده از اینترنت است. پزشک با بررسی زندگی شخصی هر فرد به عوامل خارجی توقف‌دهنده و استفاده از آن‌ها می‌پردازد^۱.

۳. تنظیم هدف: تلاش برای کنترل اعتیاد به اینترنت نیاز به یک برنامه کاربردی، شفاف و دقیق است. برای مثال شخصی که هفته‌ای ۴۰ ساعت آنلاین است و می‌خواهد ساعت آنلاینی خود را به ۲۰ ساعت کاهش دهد باید با متخصص خود این ۲۰ ساعت را به روزهای هفته و آخر هفته بشکند و برنامه‌ریزی منظمی داشته باشد. بدون برنامه و هدف به ترک پرداختن با عودهای سنگین مواجه می‌شود^۱.

۴. محدودیت یا پرهیز کامل: پس از شناسایی اپلیکیشن‌هایی که برای کاربر بیشترین مشکل را ایجاد می‌کند، اقدام بعدی، استفاده محدود از این اپلیکیشن است و در صورت عدم موفقیت، پرهیز کامل از آن مرحله بعدی درمان معتاد اینترنتی است. در حالی که به طور کامل برنامه مدنظر را حذف کرده، کاربر اینترنت همچنان مجاز به استفاده از برنامه‌های کاربردی دیگری است که احتمالاً به نظر چندان جذاب نیست یا برنامه‌هایی که کاربر دلیل واقعی برای استفاده از آن‌ها دارد^۱.