

استفاده از اینترنت و رایانه در زندگی ما ریشه دوانده و بیشتر از سایر ابزار تکنولوژی، راه و روش زندگی ما را تغییر داده است

اعتیاد به اینترنت چیست؟



مترجم:
هدا صادقیان
حقیقی

امروزه استفاده از اینترنت و رایانه در زندگی ما ریشه دوانده و بیشتر از سایر ابزار تکنولوژی، راه و روش زندگی ما را تغییر داده است اما از آثار اعتیاد به اینترنت بر عملکرد روان‌شناختی، سلامت روان و بهزیستی عمومی اطلاعات کمی داریم.

پیامدهای اجتماعی

بارزترین مشکل اثبات شده در مورد اعتیاد به اینترنت، مداخله در زمان است که باعث ایجاد تداخل در زندگی اجتماعی از جمله عملکرد تحصیلی، حرفه‌ای و کارهای روزمره می‌شود.

به گفته دکتر کیت دلبوورد: «فرد وقتی معتاد می‌شود که وضعیت روانی او مانند حالات روانی و عاطفی و همچنین تعامل تحصیلی، شغلی و اجتماعی در اثر استفاده بیش از حد از [اینترنت] مختل شود.» در برخی موارد، این رفتار با عنوان استفاده بیش از حد و دردسر ساز از رایانه، استفاده اجباری و سواستفاده از اینترنت، استفاده مضر و وابستگی به آن نیز شناخته می‌شود.

علائم جسمی

اعتیاد به اینترنت چه از نظر جسمی و چه از نظر عاطفی روی فرد آثار مخربی برجای می‌گذارد. ضعف سیستم ایمنی به دلیل کمبود خواب و عدم تحرک و دوری از ورزش، فشار چشم و پشت و گردن، بدن درد، نشانگان تونل کارپال (نشانگان مجرای مچ دست)، مشکلات بینایی و افزایش یا کاهش وزن فقط برخی از مشکلات جسمی است که ممکن است در نتیجه اعتیاد به اینترنت سبب آزار فرد بشود. همچنین باعث به وجود آمدن تأثیرات عاطفی مانند افسردگی، ناهنجاری، اضطراب، انزوای اجتماعی، پرخاشگری و نوسانات روانی می‌شود.

با ترک اینترنت ممکن است علائمی مانند اضطراب، افسردگی، اضطراب و اضطراب به وجود بیاید و شاید علائم روانی به مشکلات جسمی مانند افزایش ضربان قلب، تیک و تشن در شانه‌ها و تنگی نفس تبدیل شوند.

اختلالات شخصی

این گروه از اختلالات به مشکلات فردی از جمله درونگرایی، مشکلات اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی چهره به چهره مربوط می‌شوند. روابط اینترنتی برای این گروه از افراد که از تماس واقعی با دیگران دچار نگرانی شده و گریزان هستند، جایگزین مناسبی خواهد بود.

حمایت اجتماعی

افرادی که بدون ارتباط و پشتیبانی اجتماعی کافی هستند، در معرض خطر بیشتری برای اعتیاد به اینترنت قرار دارند. آنها برای کاهش تنهایی خود به روابط و پشتیبانی مجازی متوسل می‌شوند. در حقیقت، این گروه از کاربران بیشتر به اتاق‌های گفت‌وگو، بازی‌های تعاملی، پیام‌رسانی یا رسانه‌های اجتماعی اعتیاد پیدا می‌کنند.

عوامل روان‌شناسی

برخی از افراد با مشکلات روانی زمینه‌ای مانند افسردگی و اضطراب ناشی از احساسات ناخوشایند و مشکلات روانی خود به سمت رفتارهای اجباری کشیده می‌شوند و این اعتیاد را جایگزین اعتیاد به مواد می‌کنند. شایع‌ترین بیماری مشترک در ارتباط با اینترنت، افسردگی و اختلال بیش‌فعالی ناشی از کمبود توجه است. معتادان اینترنت به برخی از ویژگی‌های استفاده از آن مانند ناشناس بودن، دسترسی آسان و ماهیت تعاملی اینترنت معتاد می‌شوند. سطح تحصیلات والدین، سن شروع به استفاده از اینترنت و فراوانی شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های بازی بین نوجوانان با استفاده بیش از حد اینترنت، همراه است برخی از مطالعات تجربی نشان می‌دهد که درگیری بین والدین و فرزندان، به طور قابل توجهی با اعتیاد اینترنتی ارتباط دارد. عوامل محافظتی مانند ارتباط با کیفیت والدین و فرزندان و رشد مثبت جوانان، خطر ابتلا به بیش‌فعالی عدم توجه را کاهش می‌دهد که یکی از عوامل اعتیاد به اینترنت است.

افراد با مشکلات روانی زمینه‌ای مانند افسردگی و اضطراب ناشی از احساسات ناخوشایند و مشکلات روانی خود به سمت رفتارهای اجباری کشیده می‌شوند و این اعتیاد را جایگزین اعتیاد به مواد می‌کنند.

شایع‌ترین بیماری مشترک در ارتباط با اینترنت، افسردگی و اختلال بیش‌فعالی ناشی از کمبود توجه است

66

مشکلات ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت به توجه جدی جامعه سلامت روان و روان‌پزشکی نیاز دارد. متخصصان درمان اعتیاد به اینترنت برای ارائه درمان مناسب باید ابتدا نوع اعتیاد را تشخیص بدهند که آیا یک نوع اختلال و سواس فکری است یا اختلال کنترل اجباری. اعتیاد به اینترنت همچنین در ۳ گروه طبقه‌بندی می‌شود: اجبار در استفاده از اینترنت، استفاده افراطی و وابستگی به آن.

انواع اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به اینترنت عموماً به استفاده مشکل ساز و اجباری از اینترنت گفته می‌شود، نوعی آسیب شناسی رفتاری که ادامه این حرکت باعث ایجاد اختلال قابل توجهی در زمینه‌های مختلف زندگی و عملکرد فرد می‌شود.

اعتیاد به اینترنت یک اصطلاح گسترده

است که طیف وسیعی از رفتارها و مشکلات کنترل اجباری مانند اینترنت، رایانه شخصی و فناوری تلفن همراه را شامل می‌شود. در حالی که هنوز هیچ معیار رسمی برای تشخیص اعتیاد به اینترنت وجود ندارد، محققان ۵ نوع خاص از انواع اعتیادها را رایانه‌ای و اینترنتی را شناسایی کرده‌اند.

۱. اعتیاد به کانال‌های جنسی: اعتیاد به سایبرسکس یکی از انواع اعتیاد اینترنتی است که اتاق‌های گفت‌وگو آنلاین جنسی خصوصاً برای بزرگسالان و کانال‌های جنسی را دربرمی‌گیرد. درگیری فکری با هر یک از این خدمات می‌تواند در توانایی شخص در برقراری روابط جنسی درست، ازدواج و صمیمیت در دنیای واقعی مشکل ایجاد کند. گزینه‌های درمانی برای افراد معتاد به سایبرسکس معمولاً به صورت مداخله، بستری شدن طولانی‌مدت یا درمان سرپایی است.

۲. اجبار اینترنتی: اجبار اینترنتی به فعالیت‌های تعاملی آنلاین گفته می‌شود که می‌تواند بسیار مضر باشد، مانند قمار، خرید و فروش سهام، حراج‌های آنلاین و اعتیاد به خرید اینترنتی. این عادات می‌تواند تأثیر مخربی بر ثبات مالی فرد داشته باشد و شغل شخص را به خطر بیندازد. خرج کردن یا از دست دادن مبالغ زیاد می‌تواند به زندگی شخص و روابط او استرس زیادی وارد کند. دسترسی سریع و آسان به کازینوها و فروشگاه‌های آنلاین، افراد مستعد را به تور می‌اندازد.

۳. اعتیاد به روابط مجازی: افراد معتاد به فضای مجازی عمیقاً درگیر روابط مجازی می‌شوند و اغلب خانواده و دوستان را فراموش می‌کنند. معمولاً روابط آنلاین

از طریق اتاق گفت‌وگو (چت‌روم) یا سایت‌های مختلف شبکه‌های اجتماعی شکل می‌گیرد اما می‌تواند در تمام سایت‌هایی که گفت‌وگو آنلاین برقرار است، دیده شود. این افراد غالباً هویت و ظاهر واقعی خود را پنهان می‌کنند که اصطلاحاً به آن گربه ماهی (هویت جعلی) گفته می‌شود. پس از تحلیل زندگی اجتماعی و شخصیتی آنلاین، شخص با مهارت‌های محدود اجتماعی و انتظارات غیرواقعی روبرو می‌شود. بسیاری از اوقات، این اتفاق باعث می‌شود که فرد در برقراری ارتباط در دنیای واقعی دچار مشکل بشود و به همین ترتیب، بیشتر و بیشتر به روابط مجازی وابسته شود. معمولاً برای درمان این اعتیاد و اطمینان از تغییر رفتارهای ماندگار، مشاوره یا درمان دارویی لازم است.

۴. جستجوی اطلاعات: اینترنت اطلاعات و دانش زیادی را در اختیار کاربران قرار می‌دهد. آسان بودن دسترسی به اطلاعات به نوعی اعتیاد غیرقابل کنترل تبدیل شده است. در برخی موارد جستجوی اطلاعات باعث به وجود آمدن گرایش‌ها و سواس اجباری می‌شود. به طور معمول جستجوی اجباری اطلاعات نیز می‌تواند بهره‌وری شغلی را کاهش داده یا موجب ازدست دادن شغل بشود. با توجه به شدت اعتیاد، گزینه‌های درمانی می‌تواند بین روش‌های مختلف درمانی مانند تغییر رفتار اجباری تا گسترش روش‌های مقابله‌ای متغیر باشند.

۵. اعتیاد به بازی: اعتیاد به رایانه، که گاهی اعتیاد به بازی رایانه‌ای نیز نامیده می‌شود شامل فعالیت‌های آنلاین و آفلاین است که از طریق رایانه انجام می‌شود. از زمانیکه استفاده از رایانه رواج یافت بازی‌هایی مانند تتریس و ماین سوییپر روی رایانه برنامه‌ریزی شد. محققان خیلی سریع متوجه شدند که بازی‌های رایانه‌ای به یک مشکل جدی تبدیل شده است. کارمندان زمان زیادی را پشت میز کارشان به بازی‌های رایانه‌ای اختصاص می‌دهند که باعث کاهش بازدهی قابل ملاحظه‌ای می‌شود. علاوه بر



درمان اعتیاد به اینترنت

برای اعتیاد به اینترنت هیچ درمان خاصی وجود ندارد. با توجه به شدت اعتیاد و رفتارهای شخصی فرد مبتلا، انواع مختلفی از درمان‌ها اثرگذار خواهد بود. اگر شخصی را می‌شناسید که به خاطر استفاده بیش از حد از اینترنت دچار مشکل شده، اولین قدم مداخله یا ابراز نگرانی از رفتارهای او است.

به طور کلی، معالجه در طول دوره درمان اعتیاد با هرگونه اختلال همگانی مانند اضطراب، افسردگی و یا اختلال و سواس فکری درگیر می‌شود. در بعضی موارد، ممکن است برای مدیریت علائم این نوع از بیماری‌های روانی یا کنترل افکار مزاحم استفاده از اینترنت، در صورت موثر نبودن سایر روش‌های معالجه، دارو نیز به کارگرفته شود. ■

اعتیاد به اینترنت و بیماری روان
یک مطالعه تحقیقاتی در سال ۲۰۱۶ میلادی نشان می‌دهد افرادی که با استفاده از تست اعتیاد دکتر جوان، معتاد به اینترنت تشخیص داده شدند، در مواجهه با فعالیت‌های روزمره خود نسبت به سایرین مشکلات بیشتری داشتند. این مشکلات دربرگیرنده زندگی خانوادگی، وظایف کاری، مدرسه و توانایی آنها برای معاشرت در دنیای واقعی بود و همین‌طور افراد مبتلا به این نوع اعتیاد به میزان قابل توجهی افسردگی و علائم اضطرابی را از خود بروز می‌دادند.

بحث اصلی برسر این موضوع است که آیا رایانه، تلفن همراه یا اینترنت آنلاین علت یا پیامد چنین مشکلات بهداشت روان است یا نه؟ علائم بیش‌فعالی عدم توجه مانند مشکلات در برنامه‌ریزی، مدیریت ضعیف زمان و رسیدن به سطح بالاتر تحریک‌پذیری نیز بین معتادان به اینترنت شایع است. علاوه بر این، افراد مبتلا، به احتمال زیاد به طور همزمان دچار چند اختلال هستند که نیاز به مراقبت و معالجه ویژه دارند.

۳ مرحله در درمان سی‌بی‌تی-آل‌ای

- اصلاح رفتاری برای کنترل استفاده از اینترنت:** هم رفتار رایانه‌ای و هم رفتار غیر رایانه‌ای را بررسی کنید و زمان استفاده اینترنت افراد وابسته به فضای مجازی را به صورت آنلاین و آفلاین مدیریت کنید.
- تجدید ساختار شناختی برای به چالش کشیدن و اصلاح تحریفات شناختی:** منطقی که استفاده بیش از حد از اینترنت را توجیه می‌کند، شناسایی و به چالش کشید و اصلاح کنید.
- درمان کاهش آسیب مشکلات وابستگی:** تمام عوامل بیمارگونه مربوط به اعتیاد اینترنتی، موانع بهبودی پایدار و جلوگیری از عود بیماری را برطرف کنید. ال‌ای ممکن است با بی‌خوابی همراه باشد، بنابراین درمان اختلال مرتبط ممکن است به درمان اصلی کمک کند. هنگامی که معتادان با داروهای ضد افسردگی خاصی تحت درمان قرار گرفتند، ۶۵ درصد زمان استفاده از اینترنت کاهش یافت و همچنین تمایل به استفاده مجدد از اینترنت پایین آمد. نمونه‌ای از داوری ضد افسردگی که در درمان موفق بوده است، مهارکننده‌های بازجذب مجدد سروتونین از جمله اس‌سیتالوپرام بوده است. ■

منابع: <https://www.addictioncenter.com/>
<https://en.wikipedia.org/>

منابع: <https://www.addictioncenter.com/>
<https://en.wikipedia.org/>