

## مشکلات وابستگی به فضای مجازی

این روزها با افراد زیادی روبه‌رو می‌شویم که ساعت‌های متمادی چشم در صفحه کامپیوتر دوخته‌اند و حتی به بهانه مهمانی‌رفتن یا شرکت در جلسهای مهم هم حاضر نیستند...



جام جم آنلاین: این روزها با افراد زیادی روبه‌رو می‌شویم که ساعت‌های متمادی چشم در صفحه کامپیوتر دوخته‌اند و حتی به بهانه مهمانی‌رفتن یا شرکت در جلسهای مهم هم حاضر نیستند لحظه‌ای از جادوی دیجیتال چشم بردارند. البته برای اثبات چنین معضل رو به گسترشی نباید راه دور رفت، چراکه تب به‌روزی و دسترسی دائم به اطلاعات و تصاویر باعث شده تا حتی خود ما هم به نوعی پیوستگی عمیق با اینترنت و دنیای مجازی داشته باشیم.

بنابراین اگر شما هم بیش از حد ایمیل خود را چک می‌کنید یا ساعت‌ها مشغول بازی با رایانه‌تان هستید باید به خود مشکوک شوید.

این مورد وقتی جدی‌تر می‌شود که به جای آن‌که با دوستان و خانواده‌تان صحبت کنید، آنها را از سر خود باز می‌کنید تا تمام وقتتان را صرف صحبت با دوستان اینترنتی کنید. اینها در واقع همه علائم یک بیماری شایع و جدید هستند که در اصطلاح عمومی به اعتیاد به رایانه معروف است.

البته اعتیاد به رایانه می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند که اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری، وبگردی، هک کردن، به روز کردن وبلاگ مراجعه به سایت‌های غیر اخلاقی از جمله این موارد است.

در این میان نباید اعتیاد به چت (Chat) یا حضور در شبکه‌های اجتماعی یا حتی اعتیاد به پیدا کردن اطلاعات جدید در اینترنت را به عنوان مشکلات جدی و شایع از قلم انداخت. افرادی که به رایانه اعتیاد دارند دلایل مختلفی را در توجیه رفتار خود عنوان می‌کنند و بیشتر آنها معتقدند استفاده بیش از حد از رایانه باعث می‌شود تا تنهایی آنها پر شود و احساس غمگینی رهایشان کند.

همچنین این افراد مدعی هستند نه تنها اعتیاد به این وسیله به هیچ عنوان خطرناک نیست، بلکه مفید هم هست. بنابراین نمی‌توان آنها را افرادی مشابه معتادان به مواد مخدر پنداشت.

این افراد تنها کسانی نیستند که این موضوع را عادی می‌دانند چرا که حتی برخی از روان‌شناسان هم در مورد اعتیاد به رایانه شک و شبهه دارند و معتقدند استفاده بیش از حد از رایانه اعتیادآور نیست و افراد استفاده‌کننده از آن را نباید معتاد به شمار آورد.

در نهایت و در میان نظرات مختلفی که درباره استفاده از کامپیوتر و اینترنت عنوان می‌شود، شاید بتوان آنچه هفته‌نامه نیوساینتیست به عنوان نتیجه کار پژوهشگران در رشته‌های مختلف روان‌شناسی و تحت عنوان 8 بیماری معتادان حرفه‌ای به اینترنت منتشر کرده است را نتیجه‌ای جالب و متفاوت قلمداد کرد که براساس آن لازم نیست هر فردی که خود را با اینترنت سرگرم کند نگران وضعیت سلامت خود باشد و به عبارت دیگر به صرف استفاده روزمره از اینترنت نباید انگشت اتهام به سوی تمام کاربران آن نشانه برود.

عنوان اولین بیماری ذکر شده در این مقاله تمایل جستجو خود است چراکه مبتلایان به این بیماری دائم در اینترنت دنبال اسم خودشان می‌گردند. درواقع این‌که چند نفر و از کجا به وبلاگ یا سایتشان لینک داده‌اند برای آنها بسیار مهم است و مدام تعداد بازدیدکنندگان‌شان را چک می‌کنند و با کاهش یا افزایش بازدیدکنندگان دچار استرس می‌شوند. دومین بیماری هم با عنوان خود افشاگری وبلاگی به این صورت بیان شده است که گروهی از مردم برای جلب نظر هرچه بیشتر جامعه، رازها و اسرار را که معمولاً شخصی و خصوصی قلمداد می‌شود و دامنه‌اش از عکس‌های خصوصی گرفته تا روابط خصوصی امتداد دارد روی وبلاگ‌هایشان افشا می‌کنند.

اینترنت‌گردی بی‌هدف، گوگل‌بازی مفرط، اعتیاد به ویکی‌پدیا، دانلود مطالب بی‌اهمیت، دلبستگی به آلبوم عکس افرادناشناس و خودبیمارپنداری اینترنتی، نام بقیه بیماری‌های اینترنتی از نگاه نویسندگان این مقاله است که البته به نظر می‌رسد بیشتر وبگردهای حرفه‌ای دچار این بیماری‌ها می‌شوند.

درمانگاهی برای ترک اعتیاد

به دنبال گسترش کاربرد اینترنت، ظهور این اعتیاد به عنوان یک اختلال اولین بار سال 1995 در آمریکا مطرح شد، در سال 1996

توسعه یافت و از آن پس مراکز درمان این بیماران در سراسر این کشور به وجود آمدند و حتی در دادگاه و سیستم قانونی آن هم، این اختلال به عنوان يك اختلال رواني پذیرفته شد.

علاوه بر آمریکا وجود تعداد زیادی از این گونه بیماران در آلمان هم باعث شده تا بتازگی کلینیکی در شهر ماینتز این کشور به منظور درمان این معتادان اینترنتی افتتاح شود وکلینیک کودکان در هانوفر هم به عنوان نخستین بیمارستان در آلمان، بخشی را برای درمان این نوع اعتیاد اختصاص دهد.

البته آمار دقیقی درباره این که چند نفر در آلمان دچار این مشکل هستند وجود ندارد، اما نکته جالب این که 80 درصد بیمارانی که به کلینیک ماینتز مراجعه می کنند، معتاد به بازی های کامپیوتری هستند. آنها دیگر قادر به کنترل رفتار خود در اینترنت نیستند و رابطه خود را با دنیای بیرون از دست داده اند.

در واقع زندگی این افراد در 2 چیز خلاصه شده است؛ یا در حال جنگیدن در بازی World of Warcraft هستند یا در شبکه های اجتماعی می چرخند. این بازی معمولا برای مردان 18 تا 27 ساله جالب است، زیرا آنها در این فضای مجازی می توانند مردانگی خود را با درگیری با اعضای دیگر بازی اثبات کنند. وجود این جذابیت باعث شده تا نه تنها در آلمان بلکه در کل دنیا این بازی طرفداران زیادی داشته باشد به طوری که درحال حاضر بیش از 11 میلیون نفر ساعت ها خود را با این بازی سرگرم می کنند.

مراجعه کنندگان کلینیک ماینتز معمولا از طرف اطرافیان شان که متوجه تغییراتی در رفتار آنها شده اند، به کلینیک معرفی می شوند.

نکته: اعتیاد به رایانه می تواند به شکل های مختلفی بروز کند که اعتیاد به بازی های کامپیوتری و بگرددی، هک کردن، به روز کردن وبلاگ مراجعه به سایت های غیراخلاقی از جمله این موارد است  
در مرحله اول قرار يك صحبت اولیه با بیمار گذاشته می شود. در این قرار که با هدف تشخیص بیماری برگزار می شود، بیمار باید پرسشنامه ای را پر کند تا نشان داده شود که آیا واقعا علائم يك اعتیاد در او دیده می شود یا نه. در مرحله بعدی، برای بیمار برنامه نشست های فردی و گروهی گذاشته می شود. در نشست های فردی مشکلات خاص فرد مورد بررسی قرار می گیرد و در نشست های گروهی بیماران به مشکلات یکدیگر گوش می دهند و همدیگر را برای رهایی از دنیای مجازی راهنمایی می کنند.

تعداد افراد داوطلب برای درمان و حضور در این کلینیک در شرایطی روز به روز بیشتر می شود که روان شناسان کلینیک ماینتز می گویند باوجود آن که فردی که به صورت افراطی از اینترنت استفاده می کند، به آن معتاد است اما متأسفانه اعتیاد به اینترنت هنوز به رسمیت شناخته نمی شود و به نظر می رسد 5 تا 10 سال زمان لازم است تا استفاده افراطی از اینترنت به عنوان يك اعتیاد شناخته شود.

این درحالی است که تحقیقات نشان می دهد ناحیه های مغزی که در افراد معتاد به اینترنت فعال می شوند همان ناحیه هایی از مغز هستند که در بیماران معتاد به الکل فعالند.

آیا من معتاد شده ام؟

درست است که همه مردان، زنان و حتی کودکان در سراسر دنیا می توانند به کمک ارتباطات اینترنتی به هرآنچه می خواهند دسترسی پیدا کنند، اما به اعتقاد روان شناسان، معمولا افرادی که از ضعف شدید در روابط اجتماعی رنج می برند یا دچار تشویش، افسردگی و بی اعتمادی به نفس و... هستند بیشترین احتمال وابستگی شدید و اعتیاد به دنیای مجازی را دارند. به این ترتیب ارتباط مجازی از طریق اینترنت برای این افراد، محلی را برای گریز از واقعیت و وسیله ای برای ارضای نیازهای هیجانی و روانی به وجود می آورد.

در این میان بسیاری از روان شناسان در تعریف خود از اعتیاد اینترنتی، ابتدا به تعریف استفاده طبیعی و معمولی اینترنت می پردازند و معتقدند هرگاه میزان استفاده از اینترنت به کمتر از 19 ساعت در هفته برسد، فرد به شکل طبیعی از اینترنت استفاده می کند.

بنابراین، فردی که بیش از 19 ساعت در هفته از اینترنت استفاده کند، معتاد به اینترنت است. اما در میزان مناسب مصرف اینترنت هم بین کارشناسان اختلاف نظر وجود دارد، چنانچه عده ای نیز معتقدند فرد معتاد کسی است که حداقل 38 ساعت در هفته یا 8 ساعت در روز، وقت خود را صرف استفاده از اینترنت می کند. در این میان متخصصان در زمینه آسیب شناسی، تعریفی متفاوت اما تقریبا مشابهی را برای طبقه بندی استفاده از اینترنت ارائه می دهند. به طوری که به گفته آنها چنانچه فرد در هفته 2 تا 3 ساعت از اینترنت استفاده کند، يك کاربر معمولی و چنانچه میزان استفاده وی از اینترنت به 8/5 ساعت یا بیشتر برسد، کاربری است که باید مورد بررسی های آسیب شناسانه قرار گیرد.

در این میان همان‌طور که متخصصان انجمن روانپزشکی آمریکا اعلام کرده‌اند براحتی نمی‌توان به فردی انگ اعتیاد زد. به همین دلیل، برای شناخت اعتیاد اینترنتی و افرادی که به استفاده مفرط از اینترنت معتادند این انجمن، معیارهای هفتگانه‌ای را مشخص کرده است که طبق آن، چنانچه بخواهیم فردی را معتاد به اینترنت بنامیم، باید حداقل 3 مورد از آنها، در طول یک دوره 12 ماهه (یک ساله) در وی دیده شود.

صرف وقت زیاد برای حضور در اینترنت و در عین حال علاقه به صرف زمان بیشتر، صرفه‌نظر از فعالیت‌های مهم اجتماعی، شغلی یا تفریحی به دلیل استفاده از اینترنت و خطر فقدان روابط مهم، شغل و فرصت‌های آموزشی در نتیجه این رفتار از جمله این معیارها هستند.

در این میان حتی شما هم می‌توانید با به کارگیری راهکارهایی از تأثیرات منفی استفاده زیاد از اینترنت پیشگیری کنید، البته این بدان معنا نیست که محیط سایبر را ترک کنید، بلکه از این پس می‌توانید استفاده مناسب‌تری از این فضا داشته باشید.

به عنوان مثال بهتر است زمان استفاده خود را در نظر بگیرید و آن را در دفترچه یادداشتی بنویسید. همچنین زمانی که کار خاصی ندارید برای چت کردن و وبگردی بیهوده، پشت کامپیوتر ننشینید.

یادتان باشد که اینترنت، بیشتر جنبه کاری دارد تا تفریح و وقت‌گذرانی، بنابراین اگر کارتان ارتباط مستقیمی با اینترنت ندارد بیشتر از 2 بار در روز حتی به بهانه چک کردن صندوق پستی به آن سر نزنید.

فراموش نکنید که درمان این اختلال نیز همانند دیگر اختلالات روانی باید با شناخت و آگاهی از آنچه باعث پناه آوردن کاربر به اینترنت شده صورت گیرد که قطعاً مراحل مشاوره نزد روان‌شناس را به همراه دارد اما در نهایت بهترین روش برای درمان این اختلال &#171;روش کاهش تدریجی استفاده» است تا در نهایت استفاده منطقی و صحیحی از اینترنت به عنوان وسیله‌ای کارآمد داشته باشید.

بهاره صفوی / گروه دانش