



اعتیاد به اینترنت سیم کشی مغزمان را تغییر می‌دهد

تأثیری که استفاده درازمدت از اینترنت روی نحوه تفکر، تمرکز و پردازش مغزهای ما می‌گذارد، موضوعی است که سال‌هاست دانشمندان را به خود مشغول کرده و باعث بحث و جدل‌های بسیار شده است.

جام جم آنلاین: تأثیری که استفاده درازمدت از اینترنت روی نحوه تفکر، تمرکز و پردازش مغزهای ما می‌گذارد، موضوعی است که سال‌هاست دانشمندان را به خود مشغول کرده و باعث بحث و جدل‌های بسیار شده است.

حالا دیگر مدت‌ها از زمانی که بچه‌ها و نوجوانان به صورت معمول هر روز ساعات زیادی از روز به اینترنت اختصاص می‌دهند، می‌گذرد. اینترنت جزئی از زندگی آنهاست و مبدل به یک عادت و فراتر از آن اعتیاد شده است و آنها قسمتی از سال‌های حساسی را که در آن شخصیت‌شان شکل می‌گیرد، صرف وبگردی می‌کنند.

گرچه تعریف اعتیاد آنلاین در میان پژوهشگران مختلف متفاوت است، اما یک تحقیق تازه نشان داده است که استفاده افراطی از اینترنت واقعا به صورت فیزیکی مغزهای ما را تغییر می‌دهد و مدارهای نورونی ما را دستخوش دگرگونی می‌سازد. نتایج این تحقیق در شماره سوم ژوئن مجله پلاس وان منتشر شده است.

اعتیاد را به صورت ساده می‌توان بیماری مغزی تعریف کرد که در صورت درگیر کردن شخصی باعث می‌شود وی به صورت وسواس‌گونه از چیزی استفاده کند یا دست به کاری بزند، در حالی که این کار تأثیر بدی روی سلامت و موقعیت و عملکرد اجتماعی وی دارد.

به‌رغم کارهایی که در زمینه اعتیاد به اینترنت انجام شده است، هنوز پژوهشگران حتی در تعریف این اعتیاد هم با هم هماهنگ نیستند. مثلا راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات ذهنی که مرجع معتبر پژوهشگران برای تعریف و تشخیص اختلالات روانپزشکی است، این اعتیاد را به درستی تعریف نکرده است. بیشتر پژوهشگران هنوز از پرسشنامه‌ای هشت سؤالی برای تشخیص اعتیاد اینترنتی اشخاص استفاده می‌کنند. این پرسشنامه در سال ۱۹۹۸ توسط کیمبرلی یانگ تنظیم شده است و در آن سؤالاتی از این دست وجود دارد: آیا از اینترنت به منزله وسیله‌ای برای فرار از مشکلات یا تخفیف اضطراب استفاده می‌کنید؟ آیا به خاطر اینترنت از رابطه با یک نفر یا یک موقعیت شغلی، تحصیلی یا حرفه‌ای خوب صرف‌نظر کرده‌اید؟

اما چین به عنوان کشوری که مطابق آمارها ۲۴ میلیون معتاد به اینترنت دارد، منتظر تعریف شدن این اختلال نمانده و سعی کرده است تحقیقاتی عملی در این زمینه انجام دهد.

تخمین زده می‌شود که تنها ۵ تا ۱۰ درصد آمریکایی‌ها به اینترنت معتاد باشند، در حالی که درصد معتادان اینترنتی چین خیلی بالاست. دلایل مختلفی برای بالا بودن اعتیاد اینترنتی در چین ذکر شده است. اولین دلیل را در دسترس بودن اینترنت ارزان‌قیمت و فراگیر بودن کافی‌نت‌ها در سطح شهرها می‌دانند. اما بعضی‌ها ژرف‌تر به قضیه نگاه می‌کنند. آنها معتقدند در جامعه‌ای که مردم مجبورند هر روز ۱۰ ساعت کار کنند و ۶ روز از هفته سر کار باشند، اینترنت تنها مجرای گریز از فشار کار طاقت‌فرساست. شاید بازی‌های آنلاینی که به یک کارگر سختکوش چینی امکان می‌دهند در عالم رؤیا قهرمان شود و یک امپراتوری بسازد، تنها دلخوشی یک چینی باشد. در حقیقت میزان وابستگی به بازی‌های آنلاین در میان چینی‌ها آنقدر بالاست که بر اساس خبر جالبی که بتازگی منتشر شده است، زندانیان یک زندان، محبوسان را مجبور می‌کردند هر روز ساعات زیادی بازی کنند تا با به دست آوردن طلای مجازی و به فروش رساندن آن، مبلغی از آن آنها کنند.

چندین مطالعه، استفاده افراطی از اینترنت را با افسردگی، عملکرد ضعیف درسی، افزایش تحریک‌پذیری و اشتیاق غیرطبیعی برای آنلاین شدن مرتبط می‌دانند.

با این مقدمه، طولانی می‌رسیم به شرح پژوهش جدیدی در مورد اعتیاد اینترنتی. در این پژوهش سعی شده است که نشان داده بشود اینترنت واقعا می‌تواند ساختار فیزیکی مغز ما را تغییر بدهد و تغییراتی که در نتیجه آن ایجاد می‌شود، منحصر به تغییرات عملکردی نیست.

در این تحقیق، پژوهشگران ۱۸ دانشجوی چینی را که ۱۰ ساعت در روز و دست‌کم ۶ روز هفته مشغول اینترنت و بازی‌های آنلاین بودند، انتخاب و سعی کردند با انجام ام آرآی روی مغز آنها و مقایسه آن با مغز ۱۸ جوانی که کمتر از ۲ ساعت در روز وارد اینترنت می‌شدند، تغییرات ساختمانی مغز را جستجو کنند.

پژوهشگران دریافتند واقعا تغییراتی در نتیجه استفاده از اینترنت در مغزها ایجاد می‌شود. یکی از آنها کاهش ماده خاکستری قشر مغز در بعضی نواحی به میزان ۱۰ تا ۲۰ درصد بود. کورتکس مغز در قسمت پیش‌پیشانی خلفی جانبی، قسمت سینگولیت دمی قدامی، ناحیه حرکتی ضمیمه‌ای و قسمت‌هایی از مخچه این میزان کوچک شدن را نشان می‌داد. این کوچک شدن را می‌توان با کاهش نیروی مهاری که برای اجتناب از اعمال نادرست لازم است و همچنین کاهش خودآگاهی افراد از اهدافشان در ارتباط دانست.

اما سؤال این است که این کاهش حجم ماده خاکستری، واقعا یک تغییر بد است یا یک تغییر واکنشی برای سازگاری با کاری که از مغز کشیده می‌شود؟ برخی محققان اعتقاد دارند همان طور که یک ورزشکار متناسب با نوع ورزشش برخی عضلاتش را پرورش می‌دهد و بر حجم آن می‌افزاید و در مقابل روی برخی از آنها که به کارش نمی‌آید، کار نمی‌کند، این تغییرات بیشتر واکنشی هستند و نمی‌توان آنها را بد قلمداد کرد.

سال ۲۰۰۶ هم مغز رانندگان تاکسی لندن با مغز رانندگان اتوبوس این شهر مقایسه و معلوم شده بود که چگالی ماده خاکستری در هیپوکامپ خلفی - منطقه‌ای که در راهبری و ایجاد یک نقشه درونی در ذهن و حافظه مهم است - در قیاس با مغز رانندگان اتوبوس بیشتر است. در حالی که رانندگان تاکسی لندن باید یک شبکه لایبرنتی و پیچیده متشکل از ۱۵ هزار خیابان را بدانند، رانندگان اتوبوس باید مسیر مشخص و سراسری را طی کنند و طبیعی است که مغز رانندگان تاکسی باید متناسب با کارشان، سازگاری لازم را پیدا کند.

اما تغییرات مغز معتادان اینترنتی، منحصر به ماده خاکستری نیست و تغییراتی هم در ماده سفید آنها پیدا شده است. ماده سفید مغز، قسمت‌های مختلف مغز را به هم مربوط می‌کند. بر اساس تحقیق انجام‌شده مشخص شد که ماده سفید در شیار پیرامون هیپوکامپ راست معتادان اینترنتی افزایش یافته است. این قسمت در تشکیل حافظه و بازیابی آن نقش دارد و طبیعی است که در وب‌گردانی که به صورت موقت نیازمند به حافظه سپردن و بازیابی اطلاعات هستند، افزایش داشته باشد. از سوی دیگر ماده سفید، بازوی خلفی کپسول داخلی چپ که در اعمال شناختی و اجرایی نقش دارد، در مغز معتادان اینترنتی ماده سفید نسبت به بقیه جاها کاهش نشان می‌داد. این تغییر را می‌توان با کاهش نیروی تصمیم‌گیری این افراد مرتبط کرد.

البته مسلماً برای بررسی دقیق‌تر تغییرات ساختاری و عملکردی اینترنت روی مغزهایمان نیاز به تحقیقات بیشتری داریم، تحقیقاتی که روی افراد بیشتری با کارها و عادات آنلاین مختلف انجام شوند.

سایت یک‌پزشک