



غرق شدن در دریای صفر و یک

اعتیاد باعث نابودی انسان ها می شود و اعتیاد به اینترنت نیز از این قاعده مستثنی نیست ...

اعتیاد باعث نابودی انسان ها می شود و اعتیاد به اینترنت نیز از این قاعده مستثنی نیست

غرق شدن در دریای صفر و یک

جام جم آنلاین: اعتیاد، اعتیاد است، فرقی ندارد چگونه باشد؛ گاهی با منقل و وافور کار معتاد راه می‌افتد، گاهی هم با موس (موشواره) و کلیک. در دنیای دیجیتال امروزی که همه چیز دارد مجازی می‌شود، از شغل و کار تا دانشگاه و مدرک، اعتیاد هم می‌تواند به دنیای مجازی باشد.

البته یک اعتیاد واقعی به دنیای مجازی! اینترنت، دریای عظیمی است از اطلاعات، شاهراه و بزرگراهی است برای ارتباط دادن میلیون‌ها انسان، با فرهنگ‌ها، زبان‌ها و سلیقه‌های گوناگون و متنوع، اما متأسفانه برخی در این دریا غرق می‌شوند.

امروزه اینترنت یک وسیله حیاتی برای بسیاری از مردم کشورها به شمار می‌رود و از این طریق اطلاعات ذی‌قیمتی به دست می‌آورند. با وجود این و به‌رغم امتیازها و قابلیت‌های فراوان، اینترنت مشکلات جدی بسیاری را ایجاد کرده است، مانند انفجار اطلاعات، ارائه تصویرها و مطالب ناهنجار و محرمانه نماندن اطلاعات. یکی دیگر از مشکلات این پدیده اعتیاد به آن است.

شاید تا چند سال پیش، اعتیاد به اینترنت امری دور از ذهن بود. اگر چه هنوز هم برای برخی در کشور ما این موضوع جدی نیست، اما اکنون اعتیاد به اینترنت به یک واژه آشنا تبدیل شده است. سال 1995 میلادی روانپزشکی به نام گلد برگ، اعتیاد جدیدی را تعریف کرد؛ او وقتی با افرادی روبه‌رو شد که برای دیدن صفحه نمایشگر رایانه خود و دسترسی به فضای مجازی، خانواده خود را رها کرده‌اند، به این تعریف رسید. اینها در بسیاری از مواقع ترجیح می‌دادند وقت خود را در سایت‌های مختلف اینترنتی بگذرانند، او این موارد را نوعی اعتیاد جدید معرفی کرد. بتدریج سایر پژوهشگران جنبه‌های دیگر این اعتیاد را شناسایی کردند. بسیاری از پژوهشگران، مفهوم اعتیاد را برای توجیه انواع خاصی از رفتارهای مشکوک نیز به کار می‌برند، زیرا یافته‌ها و نشانه‌های اعتیاد در این حالت نیز دیده می‌شود. انواع غیرماده‌ای اعتیاد به عنوان اعتیادهای رفتار محور طبقه‌بندی می‌شوند، بنابراین اعتیاد به اینترنت نیز اعتیاد رفتار محور محسوب می‌شود.

اعتیاد به اینترنت در برداشت کلی به استفاده مستمر از اینترنت اطلاق می‌شود و در سطحی وسیع‌تر می‌توان آن را به استفاده بیش از حد از اینترنت و رایانه در زندگی و وابستگی به آن به صورتی که در انجام کارهای روزانه مشکلاتی پیش آید، تعبیر کرد و امکان دارد دامنه نتایج آن به کم‌خوابی، به خطر افتادن موقعیت شغلی و دگرگونی در روابط خانوادگی و اجتماعی نیز منجر شود.

این اختلال گونه‌ای از مشکلات روانی محسوب می‌شود که البته این طبقه‌بندی همچنان مورد تحقیق و بررسی است. فعالیت آنلاین افراد مبتلا به این اختلال می‌تواند انجام بازی‌های رایانه‌ای، وبلاگ‌نویسی، یورنوگرافی، شبکه‌های اجتماعی یا خرید اینترنتی باشد. مخالفان این نظریه اعتقاد دارند که این نوعی عادت و رفتاری تکراری است و گونه‌ای از اعتیاد محسوب نمی‌شود.

البته اغلب محققان معتقدند واژه معتاد برای کاربران اینترنت هم باید به کار گرفته شود، زیرا نشانه‌های اعتیاد به اینترنت همان ویژگی‌هایی را دارد که در اعتیاد به الکل و سیگار دیده می‌شود.

نوجوانان در خطر

مانند انواع دیگر اعتیاد، نوجوانان و جوانان کشش بیشتری به اعتیاد اینترنتی دارند. مطالعه‌ای که سال ۱۹۹۸ در دانشگاه ملی کره جنوبی انجام شد، نشان داد تمایل نوجوانان به اعتیاد به اینترنت بسیار جدی‌تر از سایر گروه‌های سنی مورد مطالعه است. این موضوع بر این دلالت دارد که اعتیاد به اینترنت یک مشکل اجتماعی جدی در این کشور محسوب می‌شود، زیرا نوجوانان معتاد به اینترنت بتدریج نیروی کار این کشور را تشکیل خواهند داد.

کودکان و نوجوانانی که به اینترنت دلبستگی فراوان پیدا می‌کنند و در حقیقت به آن معتاد می‌شوند، برای ارضای خود ساعت‌های متوالی بدون وقفه روی خط باقی می‌مانند و زمانی که امکان دسترسی به اینترنت را نداشته باشند، دچار تشویش، لرزش دست و عصبانیت می‌شوند، استراحت و آرامش را فراموش می‌کنند و به اینترنت و وسوسه‌های آن فکر کرده یا خیال‌پردازی می‌کنند. زمانی که فرصت استفاده از اینترنت را پیدا می‌کنند، احساس نیازی غیر بازنارنده به داشتن روابط احساسی در آنها بروز می‌کند.

طراحی و ارائه برنامه‌های آموزشی مؤثر در خانه یا مدرسه برای آشنایی این گروه سنی از کاربران که در گروه پرخطر قرار دارند، یکی از اقدامات مفید برای کاهش این معضل است. در این برنامه‌ها می‌توان راه‌های مناسب استفاده از اینترنت را آموزش داد تا کمترین عوارض گریبانگیر کودک شود.

دوست من سلام

علائم اختلال اعتیاد اینترنتی عبارتند از: مشکلات میان فردی یا مشکلات هنگام کار یا مطالعه، نادیده گرفتن مسوولیت‌های مربوط به دوستان، خانواده، کار یا مسوولیت‌های فردی، کناره‌گیری پس از دست کشیدن از اینترنت، کج خلقی هنگام تلاش برای دست کشیدن از اینترنت، آن‌لاین ماندن بیش از زمان برنامه‌ریزی شده، دروغ گفتن یا مخفی نگه داشتن زمان واقعی کار با اینترنت از نظر دوستان یا خانواده، تغییر در سبک زندگی به منظور گذران وقت بیشتر با اینترنت، کاهش فعالیت فیزیکی، بی‌توجهی به سلامت شخصی و بی‌خوابی یا کم‌خوابی یا تغییر در الگوی خواب به منظور گذران وقت در اینترنت.

نکته: یکی از نشانه‌های اعتیاد به اینترنت این است که فرد به دلیل استفاده مفرط از اینترنت، خطر فقدان روابط با دیگران، از دست دادن شغل و فرصت‌های آموزشی و شغلی را می‌پذیرد
از طرفی، افراد در صورت استفاده از اینترنت، نه تنها رفتارهایی متفاوت با الگوهای رایج در جامعه از خود نشان می‌دهند، بلکه نوع تفکرشان نیز با اکثریت افراد جامعه، متفاوت می‌شود. این افراد اندیشه‌های و سواسی راجع به اینترنت دارند، کنترل چندانی بر سواس و انگیزه‌های اینترنتی‌شان نداشته و حتی فکر می‌کنند اینترنت تنها دوست آنهاست. همچنین این‌گونه افراد فکر می‌کنند اینترنت تنها جایی است که آنها در آن، احساس خوبی نسبت به خود و جهان اطراف دارند. در واقع آنها روز خود را با سلام بر اینترنت شروع می‌کنند و شب را نیز در کنار کامپیوتر به خواب می‌روند.

30 درصد معتاد

در یک تحقیق که روی کاربران اینترنت در سنین ۱۵ تا ۳۴ سال در منطقه غرب تهران انجام شد، نشان داده شد ۳۰ درصد کاربران، به اینترنت اعتیاد داشتند و همه آنها درجات مختلفی از ناهنجارهای رفتاری مانند احساس بیگانگی با خود، ضعف و ناتوانی در انجام امور، اجتماع گریزی، درونگرایی و رفتار احساسی از خود نشان دادند. همچنین تمایل نوجوانان به اینترنت بسیار شدیدتر از سایر گروه‌های سنی بود. این رابطه در مورد افراد مجرد و دانش‌آموزان ۱۵ سال در مقایسه با سایر گروه‌های سنی بیشتر و چندین برابر است. این پژوهش نشان می‌دهد در کاربران معتاد شدید نیز بهره‌جویی از گفت‌وگویی اینترنتی ۳ برابر کاربران است و هر چه از حالت طبیعی به اعتیاد در کاربران پیش می‌رویم، بهره‌جویی از فیلم، موسیقی، بازی و گفت‌وگویی اینترنتی بیشتر می‌شود.

بیگانگی با خود

اعتیاد باعث نابودی انسان‌ها می‌شود و اعتیاد به اینترنت نیز از این قاعده مستثنی نیست.

یکی از مهم‌ترین یافته‌ها در اکثر معتادان به اینترنت ارتباط اعتیاد به اینترنت با احساس بیگانگی با خود در آنهاست. همچنین بین اعتیاد به اینترنت در میان کاربران با احساس ضعف و ناتوانی در انجام امور، داشتن رفتار ناهنجار اجتماعی و اجتماع گریزی ارتباط مشخصی وجود دارد.

همچنین اعتیاد به اینترنت با صفاتی مانند احساس ضعف و ناتوانی در انجام امور و اجتماع گریزی مرتبط است.

هفت نشانه اعتیاد

انجمن روانپزشکی آمریکا برای شناخت اعتیاد اینترنتی و افرادی که به استفاده مفرط از اینترنت معتادند، معیارهایی را مشخص کرده است که طبق آن، چنانچه بخواهیم فردی را معتاد به اینترنت بنامیم، باید حداقل ۳ مورد از معیارهای هفتگانه زیر، در طول یک دوره ۱۲ ماهه (یک ساله) در وی دیده شود. معیارهای پیشنهادی این انجمن شامل ۷ مورد به شرح زیر است:

۱. تحمل: این معیار به معنای صرف زمان بیشتری برای اینترنت به منظور رسیدن به رضایت است. در این شرایط، با وجود صرف همان میزان وقت میزان رضایت‌مندی کاربر کمتر است و نیاز به زمان بیشتری دارد تا به همان درجه از رضایت قبلی برسد.

۲. از اینترنت به منظور تخفیف یا اجتناب از علائم کناره‌گیری از جمع استفاده می‌شود.

3. از اینترنت، اغلب در دوره‌های زمانی پیش از آنچه که در ابتدا مدنظر بود، استفاده می‌شود.

4. حجم قابل توجهی از وقت صرف فعالیت‌های مربوط به کاربری اینترنتی (برای مثال، کتاب‌های اینترنتی، یافتن جستجوگرهای جدید وب، جستجوی فروشندگان اینترنتی و...) می‌شود.

5. به‌خاطر استفاده از اینترنت، فعالیت‌های مهم اجتماعی، شغلی یا تفریحی از بین می‌رود یا کاسته می‌شود.

6. فرد به دلیل استفاده مفرط از اینترنت، خطر فقدان روابط با دیگران، از دست دادن شغل و فرصت‌های آموزشی و شغلی را می‌پذیرد.

برای رهایی

صفت مشخصه کسی که به اعتیاد اینترنتی گرفتار شده است، این است که قبول ندارد رفتارش از حیطه کنترل خارج است. در واقع او اصل ماجرا را «انکار» می‌کند. انکار، یک مکانیسم دفاعی - روانی است که شخص را قادر می‌سازد به رفتارش ادامه دهد. با وجود پیامدهای آشکار و منفی‌ای که این رفتار بر زندگی شخص دارد، این شیوه، شیوه‌ای برای دفاع در برابر احساس و چشیدن موارد ناخوشایند و آزاردهنده است. پس یکی از اولین اقدامات درمانی پذیرش موضوع است. همانند روش‌های موجودی که در ترک سیگار و مواد مخدر وجود دارد، روان‌پزشکان معتقدند در صورت بروز علائم اعتیاد به اینترنت، منع کامل دسترسی به اینترنت نیاز نیست و توصیه هم نمی‌شود، اما باید تمهیداتی اندیشیده شود تا در نهایت به کاهش این دسترسی تا مرز اعتدال منجر شود. برای مثال استفاده فرد از 8 ساعت در روز به یک ساعت کاهش یابد.

قدم بعدی یافتن جایگزین مناسب استفاده از اینترنت است. بازگشت به گذشته و مقایسه آن با حال نشان خواهد داد که کدام فعالیت خانوادگی و اجتماعی و شخصی مانند گذراندن وقت با همسر و فرزندان، دوستان، ورزش، مطالعه و خواب جای خود را با اینترنت تعویض کرده‌اند و البته شناخت نقاط ضعف و قدرت هر شخص جهت ترک اعتیاد کاملاً به آمادگی روحی او وابسته است.

در برخی کشورها کلینیک‌های خاصی برای مداوای معتادین به اینترنت دایر شده است. چین، آمریکا و آلمان از جمله کشورهایی هستند که به علت تعداد زیاد کاربران اینترنت دارای بیشترین معتادان به اینترنت هستند و کلینیک‌های ترک اعتیاد اینترنتی در آنها دایر است. در ایران چنین مراکزی وجود ندارد، اما مراجعه به پزشک و در میان نهادن مشکلات شخصی و خانوادگی با وی در موارد شدید کاملاً ضروری به نظر می‌رسد و نباید از آن غفلت کرد.

علی اخوان بهبهانی / جام جم