



آیا اینترنت اعتیادآور است؟

یافته‌های جدید پژوهشگران نشان می‌دهد اعتیاد به اینترنت به «ماده سفید» مغز آسیب‌هایی وارد می‌کند که پیش‌تر فقط در مغز معتادان به الکل و مواد مخدر دیده شده بود. پژوهشگران درصددند راه‌هایی برای درمان اعتیاد آنلاین بیابند.

جام جم آنلاین: یافته‌های جدید پژوهشگران نشان می‌دهد اعتیاد به اینترنت به 171#& ماده سفید مغز آسیب‌هایی وارد می‌کند که پیش‌تر فقط در مغز معتادان به الکل و مواد مخدر دیده شده بود. پژوهشگران درصددند راه‌هایی برای درمان اعتیاد آنلاین بیابند.

به گزارش دویچه وله، در عصر دیجیتال، با افزایش برق‌آسای ضریب نفوذ اینترنت در سراسر جهان، پیشروی زندگی آنلاین در زندگی آفلاین شهروندان هر روز محسوس‌تر از دیروز است. اما اهمیت زندگی آنلاین گاه از حد می‌گذرد و به سادگی تبدیل به اعتیاد می‌شود.

حالا با افزایش وابستگی شهروندان به جهان مجازی، شمار معتادان به "فیلدهای" گوناگون وابسته به اینترنت هم روز به روز افزایش می‌یابد و سیری صعودی در پیش گرفته است.

همه ما، اگر خودمان از همین معتادان نباشیم، حتما دور و برمان چند نفری از آنها را سراغ داریم؛ معتاد به بازی‌های آنلاین، معتاد به شبکه‌های اجتماعی آنلاین، که بخش عمده‌ای از زندگی‌اش را در فیس‌بوک، توئیتر، یوتیوب یا گوگل پلاس سپری می‌کند و انواع دیگری از اعتیاد آنلاین که موجب می‌شود شخص دست‌کم برای مدتی زندگی‌اش را وقف جهان سایبری کند.

حالا گزارش‌هایی منتشر شده که نشان می‌دهد تغییرات پدید آمده در مغز کاربران معتاد به اینترنت، شباهت بسیاری به مشکلات پدید آمده در مغز الکلی‌ها یا معتادان به کوکائین دارد. این نخستین بار است که چنین شباهت‌ها و ارتباطاتی میان گونه‌های کاملا متفاوت اعتیاد کشف می‌شود.

روزنامه ایندپندنت گزارش داده که پژوهشگران در بررسی دقیق اسکن‌های MRI تهیه‌شده از مغز کاربران جوانی که به اختلال اعتیاد به اینترنت دچارند و با تطبیق این تصاویر با اسکن‌های تهیه‌شده از معتادان به الکل و مواد مخدر، دریافته‌اند که به فیبرهای 171#& ماده سفید مغز این افراد هم آسیب‌های مشابهی وارد می‌شود.

مغز کاربرانی که ساعت‌های متمادی از زندگی خود را صرف اینترنت می‌کنند و پشت کامپیوتر می‌نشینند، رفتاری غیرطبیعی دارد و آسیب‌های وارد شده زندگی اجتماعی و شخصی آنها را کاملا تحت تاثیر قرار می‌دهند. پژوهشگران می‌گویند با یافته‌های این تحقیقات، می‌توان ریشه‌های بسیاری از اختلالات رفتاری را کشف و برای درمان آنها اقدام کرد.

اعتیاد؛ سویه تاریک اینترنت

بر اساس آمار منتشرشده، پنج تا ۱۰ درصد از کاربران اینترنت، معتاد محسوب می‌شوند، به این معنی که نمی‌توانند رفتار خود در قبال این پدیده تکنولوژیک را کنترل و مدیریت کنند. بخش بزرگی از معتادان، کاربران بازی‌های کامپیوتری هستند. این دسته از کاربران معمولا چنان غرق در کامپیوتر می‌شوند که گاه حتی خوردن و نوشیدن را برای مدتی طولانی از یاد می‌برند. اکثر آنها با مشکلات جدی در زمینه تحصیل، کار و روابط خصوصی مواجه می‌شوند. معتادان شبکه‌های اجتماعی هم بخش بزرگی از جمعیت معتادان به اینترنت جهان را تشکیل می‌دهند.

هنریتا بادن‌جونز، روانکاو در امپریال کالج لندن، که تنها کلینیک ترک معتادان اینترنت در بریتانیا را مدیریت می‌کند، درباره کسانی که در دام اعتیاد به اینترنت گرفتار می‌شوند، می‌گوید: 171#& کاربران بازی‌های کامپیوتری معمولا هیچ توجهی به متن زندگی ندارند و به هیچ تعهدی پایبندی نشان نمی‌دهند. آنها در طول زمان توان برقراری ارتباط احساسی با هر پدیده‌ای در خارج از جهان بازی‌ها را از دست می‌دهند.

کار حتی در بعضی از موارد به جایی رسیده که شخص معتاد به اینترنت، در اثر فعالیت مستمر و بی‌وقفه، جان‌ش را از دست داده است. کریس استنیفورث، کاربر معتاد "ایکس‌باکس"، چندی پیش پس از ۱۲ ساعت بازی مداوم، بدون این‌که هیچ بیماری خطرناکی در پیشینه‌اش داشته باشد، بر اثر لخته شدن خون درگذشت.

در موردی دیگر، بر اثر اعتیاد مادری ۲۸ ساله به اینترنت، فرزند سه‌ساله‌اش در اثر گرسنگی جان باخت و حالا این مادر آمریکایی به ۲۵

سال حبس محکوم شده است. با گسترش امکانات تکنولوژیک و وابستگی فزاینده زندگی‌های آفلاین به جهان آنلاین، سوبه‌های تاریک اینترنت ممکن است در آینده قربانی‌های بیشتری هم بگیرد.

به گزارش روزنامه گاردین چاپ لندن، در بخشی از تحقیقات دانشمندان چینی که اخیراً منتشر شده گفته می‌شود: «نارسایی اعتیاد به اینترنت اکنون در سراسر جهان به یک عارضه یا بیماری ذهنی فراگیر بدل می‌شود. تحقیقات قبلی که در این مورد صورت گرفته بود بیشتر روی جنبه‌های حاشیه‌ای یا وابسته به وضعیت ذهنی و روانی افراد تمرکز داشت. اما در این تحقیقات جدید با استفاده از پیشرفته‌ترین روش‌های مشاهده و بررسی بافت‌های مغز، تغییرات ناشی از استفاده افراطی از اینترنت در مغز گروهی از نوجوانان مورد بررسی قرار گرفته است.« روش این تحقیقات سنجش تغییرات شیمیایی در بافت‌هایی از مغز انسان است که طبق غریزه و عادت کار سنجش و ردگیری مقیاس‌ها و اندازه‌گیری‌ها را انجام می‌دهند.

در مقایسه گروهی از نوجوانان سالم و عادی با گروه دیگری که به شکل افراطی از اینترنت استفاده می‌کنند معلوم شد که این بخش از فعالیت‌های مغز در میان استفاده‌کنندگان افراطی اینترنت فعالیت کمتری دارد.

روزنامه گاردین به جست‌وجوی جواب این سوال می‌پردازد که آیا «اعتیاد به اینترنت« را باید بیماری به حساب آورد؟ آیا آن طور که در برخی تحقیقات ادعا شده است بین پنج تا 10 درصد از کاربران اینترنت به این کار معتادند و نمی‌توانند مدت زمان استفاده از اینترنت را کنترل کرده یا حتی از فعالیت‌های خود روی اینترنت به خوبی آگاه نیستند؟

کالج سلطنتی روان‌پزشکی بریتانیا برای مثال برای تعیین این موضوع از دو منبع معتبر استفاده می‌کند. یکی گزارش‌های دوره‌ای سازمان بهداشت جهانی در مورد دسته‌بندی عارضه و بیماری‌های جدید است که آخرین مورد آن در سال 1994 منتشر شده و قاعدتاً در آن نشانی از اعتیاد به اینترنت وجود نداشت.

منبع دیگر تحقیقات و گزارش دوره‌ای جامعه روان‌پزشکی آمریکا است که قرار است سال آینده منتشر شود. هنوز مشخص نیست که آیا این نهاد عادت و فرط به اینترنت را در فهرست اعتیادها قرار خواهد داد یا نه.

برای مثال، همین نهاد قمار از راه اینترنت را جزء فهرست اعتیادهای رایج قرار داده است. بعید نیست که تحقیقات جدید دانشمندان چینی روی گزارشی که سال آینده جامعه روان‌پزشکی آمریکا منتشر خواهد کرد تاثیر بگذارد.

پروفسور کالین دراموند، از دانشگاه لندن، که دارای بزرگ‌ترین مرکز تحقیقات روان‌پزشکی در اروپاست می‌گوید: «نتایج تحقیقات دانشمندان چینی بسیار جالب است، چون نشان می‌دهد بخش‌هایی از مغز انسان تحت تاثیر استفاده افراطی از اینترنت تغییر می‌کند. اما نکته مهم این است که آیا ما به علت نگاه می‌کنیم یا به معلول. به نظر من شاید بتوان پذیرفت که استفاده افراطی از اینترنت روی مغز و در نتیجه برخی رفتارهای افراد تاثیر می‌گذارد، ولی از این نکته نمی‌توان نتیجه گرفت که اینترنت مغز و ذهن افراد را کاملاً تغییر می‌دهد. شاید علت را باید در خود افراد جست‌وجو کرد و نه در استفاده افراطی آنها از اینترنت.«

پروفسور دراموند خاطرنشان می‌کند که اگر افراد به دلیل داشتن مشکلات روحی و احساسی مثل تنهایی یا گوشه‌گیری و افسردگی به استفاده بیش از حد از اینترنت روی می‌آورند باید آن را یک معلول دانست. شاید برخی دیگر به خاطر ناتوانی یا ضعف در کنترل رفتار و تصمیمات خود به اینترنت معتاد می‌شوند. در هر صورت اعتیاد به اینترنت به اندازه اعتیاد به قمار یا الکل و مواد مخدر خطرناک نیست.

در هر صورت شکی نیست که زندگی بسیاری از افراد به خاطر استفاده افراطی از اینترنت آسیب‌های شدیدی دیده است. اما هنوز متخصصان روان‌پزشکی در مورد تلقی کردن این نوع اعتیاد به عنوان بیماری به توافق نرسیده‌اند. مسلماً انتشار نتایج تحقیقات دانشمندان چینی به شواهد لازم برای نتیجه‌گیری در این مورد خواهد افزود، اما دامنه آن تحقیقات آن قدر محدود بوده که بعید است بتوان آن را تنها منبع نتیجه‌گیری در این زمینه قلمداد کرد.