

## نشانه‌های اعتیاد به اینترنت



اینترنت یکی از وسایل ارتباطی در عصر جدید است و مانند سایر ابزارها، کاربردهای مثبت و منفی زیادی دارد که متأسفانه امروزه آثار منفی آن بیشتر به چشم می‌خورد.

جام جم آنلاین: اینترنت یکی از وسایل ارتباطی در عصر جدید است و مانند سایر ابزارها، کاربردهای مثبت و منفی زیادی دارد که متأسفانه امروزه آثار منفی آن بیشتر به چشم می‌خورد.

این وسیله موجب شده است تا از ارتباطات فیزیکی کاسته و بر ارتباطات مجازی افزوده شود. این نوع ارتباطات تا جایی ادامه یافته که بسیاری از افراد به نوعی وابستگی اینترنتی دچار شده‌اند.

این روزها اکثر جوانان و نوجوانان و حتی کودکان ساعت‌های زیادی را پای اینترنت به بازی، عکس نگاه کردن، چت کردن با آدم‌های ناشناس و رفتن به سایت‌های مختلف می‌گذرانند.

در میان این گروه‌های سنی برخی نیز خود را به عنوان یک فرد بزرگسال یا فردی زیبا، خوش‌هیكل، آراسته و خوش‌سخن جا زده و ماه‌ها و حتی سال‌ها افراد زیادی را به بازی می‌گیرند.

اگر پا را فراتر بگذاریم و وارد زندگی متاهلین شویم می‌بینیم که برخی همسران از طریق این دنیای مجازی به خانه یک زن ناشناس یا یک مرد متاهل رفته و ساعت‌ها در مورد آرزوها، مشکلات و نیازهایشان با او حرف می‌زنند.

گسترش این امر موجب بروز اقسامی از انحرافات اخلاقی شده و این روزها در اغلب دادگاه‌های خانواده، زوجینی را می‌بینیم که با ادعای این‌که همسرشان به سایت‌های مختلف سرک می‌کشد و توجه کافی به زندگی و فرزندان ندارد درخواست طلاق می‌دهند.

چرا افراد به سمت اینترنت کشیده می‌شوند؟

اینترنت یک حس ماجراجویی، اکتشاف و کنجکاوی در افراد ایجاد می‌کند. فرد را تحریک کرده و هیجان او را برمی‌انگیزد.

در اینترنت افراد به هر کجا که می‌خواهند می‌روند و اگر خجالتی باشند بدون ترس و استرس با دیگران ارتباط برقرار کرده و به هر چیزی که می‌خواهند نگاه می‌کنند. اطلاعات، تصاویر، بازی‌ها و... در اینترنت به قدری نامحدود و بی‌کران است که هیچگاه مانند یک کتاب یا فیلم به انتها نرسیده و فرد را به اعتیاد اینترنتی می‌کشاند.

نشانه‌های اعتیاد به اینترنت

کم‌خوابی، کاهش وزن، بالا رفتن تنش‌های عصبی، قانون‌گریزی، سردردهای عصبی، انزوا، گوشه‌گیری، دوری از خانواده، فامیل و دوستان، ولع زیاد به کارهای اینترنتی، افت شغلی و تحصیلی و از دست دادن کنترل رفتاری از جمله آثار مخرب وابستگی و اعتیاد به اینترنت است.

علائم قطع ارتباط موقت با اینترنت

بیقراری ذهنی و بدنی، اضطراب، افکار وسواسی، خیالپردازی، کاهش فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی و کوشش نافرجام برای کنترل رفتار از جمله علائم دوری یا قطع موقت ارتباط با اینترنت است.

براساس مطالعات انجام شده بسیاری از افراد از ساعت 10 شب تا چهار صبح وقت خود را صرف اینترنت می‌کنند و به طور هفتگی 40 تا 50 ساعت را در دنیای مجازی می‌گذرانند و از دنیای واقعی‌ای که در آن به سر می‌برند، غافلند.

مهم‌ترین دلایل گپ‌زنی در اینترنت

تحقیقات نشان داده همفکری یا همدلی، تفریح، وقت‌گذرانی یا سرگرمی و دوستی با جنس مخالف از جمله دلایل اصلی گپ‌زنی در

اینترنت است.

افراد تنها و تعداد زیادی از جوانانی که مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی ضعیفی دارند، مشتریان پر و پاقرص چت‌روم‌ها هستند.

این افراد برحمتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و هر کس بر اساس نیازی که در خود حس می‌کند به این فضاها وارد می‌شود.

برخی برای ارضای نیازهای روانی، بعضی برای سرگرمی و تفریح، عده‌ای به قصد مزاح و فریب دیگران و تعداد زیادی هم برای طرح نیازها و مسائل جنسی، ابراز عشق، احساسات و... وارد این فضا می‌شوند.

طبق تحقیقات انجام شده بیش از 50 درصد افراد ترجیح می‌دهند با افراد ناشناس و کمتر از یک سوم آنها با افراد آشنا و اکثر آنها تمایل دارند با افراد غیر همجنس چت کنند.

#### خط‌مزه‌های اینترنت

این فضاها پیامدهای منفی بسیاری به دنبال دارد. شکسته شدن حریم‌های خصوصی و اخلاقی، فحشا و سوءاستفاده جنسی، اختلالات رفتاری، ترویج خشونت و بی‌بندوباری، تلف شدن وقت، پول و... از جمله پیامدهای مخرب هرزه‌نگاری در این محیط است.

این فضاها بی‌بند و باری‌های مجازی را به واقعیت تبدیل کرده و در زوجین با بروز اختلافات شدید خانوادگی موجب متارکه و طلاق، در کودکان موجب بلوغ جنسی زودرس و در نوجوانان موجب کنترل نشدن تمایلات جنسی، همجنس‌گرایی و... شده و در پی آن اعتیاد به مواد مخدر، ترک خانه، گیر افتادن در شبکه‌های شیطان‌پرستی و... اتفاق می‌افتد.

به گفته روان‌شناسان، ناشناخته ماندن مراجعان در اینترنت، به نوعی رفتار غیرمسئولانه را در افراد شکل داده و مدام تقویت می‌کند.

در نتیجه فرد بدون هیچ ترس، واهمه و دردسری می‌تواند با افراد و مفاهیم جدید در هر زمینه‌ای آشنا شود.

یکی از راه‌های رهایی از این نوع وابستگی بیرون‌زدن از دنیای مجازی و برنامه‌ریزی مرتب برای گذراندن وقت به روش‌های جایگزین مانند پرداختن به فعالیت‌های ورزشی، هنری، تفریحی، سیاحتی، زیارتی و... است.

فاخره بهبهانی