

10 بیماری شایع اینترنتی



هنگامی که پشت رایانه نشسته‌اید و بر روی صفحه کلید تایپ می‌کنید، فقط انگشتان و چشمان شما کار نمی‌کنند بلکه تمام اندام‌های بدن شما در حال فعالیت هستند. اما متأسفانه، علیرغم این واقعیت، این کار شما ورزش محسوب نمی‌شود.

سلامت نیز: هنگامی که پشت رایانه نشسته‌اید و بر روی صفحه کلید تایپ می‌کنید، فقط انگشتان و چشمان شما کار نمی‌کنند بلکه تمام اندام‌های بدن شما در حال فعالیت هستند. اما متأسفانه، علیرغم این واقعیت، این کار شما ورزش محسوب نمی‌شود. گسترش روزافزون خدمات اینترنت و زمان زیادی که افراد به طور روزانه در فضای مجازی می‌گذرانند، مشکلات و بیماری‌های متعدد جسمی و روانی به همراه داشته است که در زیر به معرفی ده نمونه از شایع‌ترین آن‌ها می‌پردازیم.

10- خستگی چشم

هنگامی که از چشمانتان زیاد استفاده می‌کنید، خسته می‌شوند. بنابراین جای تعجبی نیست که هنگامی که برای ساعت‌های طولانی به صفحه نمایشگر رایانه خیره می‌مانید، دچار سوزش و درد چشم شوید. به گفته پزشکان مایو کلینیک، «با وجودی که خستگی چشم آزاردهنده است اما معمولاً مشکل حادی نیست و پس از استراحت دادن به چشم‌ها برطرف می‌گردد.

9- اضطراب سلامتی / فاجعه‌سازی از درد

بعضی افراد مایلند علائم درد در بدنشان را به طور مبالغه‌آمیزی تفسیر کنند. روان‌شناسان به این تمایل، «فاجعه‌سازی از درد» می‌گویند. یعنی تمایل به در نظر گرفتن بدترین احتمالات به هنگام حس درد. منظور از اضطراب سلامتی نیز این است که فرد حس کند مشکل جدی سلامتی دارد و این اضطراب با نتایج طبیعی آزمایش‌های پزشکی و اطمینان بخشی پزشک متخصص از بین نرود. اینترنت به دلیل وجود حجم زیاد اطلاعات نادرست، تأیید نشده و غیرعلمی و این باور در مردم که هرچه در اینترنت هست قابل اطمینان می‌باشد، می‌تواند باعث تشدید اختلال روانی «خود بیمار انگاری» گردد.

8- سردرد

سه نوع سردرد در ارتباط با اینترنت وجود دارد:

سردردهای تنشی

این نام ممکن است گمراه کننده باشد. این نوع سردردها به دلیل استرس به وجود نمی‌آیند بلکه غالباً به دلیل کشیدگی عضله گردن یا چشم درد حادث می‌شوند. به گفته پزشکان مایوکلینیک، سردردهای تنشی از 30 دقیقه تا یک هفته ممکن است باقی بمانند.

سردردهای مزمن روزانه

اغلب افراد گاه به گاه دچار سردرد می‌شوند. اما به گفته پزشکان مایو کلینیک چنانچه تعداد روزهایی که فرد سردرد دارد بیشتر از تعداد روزهایی باشد که سردرد ندارد، احتمالاً دچار این سردرد است. ماهیت متوالی این نوع سردرد، آن را در بین بدترین سردردهای ناتوان‌ساز قرار می‌هد.

سردردهای استرسی

پیدایش سردرد به استرس خیلی زیادی نیاز ندارد. استرس ناشی از به انتظار دریافت اطلاعات ماندن از اینترنت، کندی بار شدن صفحات، خرابی رایانه و امثال آن‌ها می‌تواند باعث این نوع سردرد شود.

7- درد پشت

نشستن نادرست پشت رایانه، به ویژه اگر با چاقی، کمبود ورزش و تحرک، و سیگار کشیدن همراه باشد به درد پشت می‌انجامد. منشأ این درد معمولاً عضلات، اعصاب، استخوان‌ها و مفاصل در ستون فقرات است. نشستن نادرست و برای ساعت‌های طولانی پشت رایانه، این درد را تشدید می‌کند.

6- ترومبوز وریدی

به لختگی درون رگ، ترومبوز گفته می‌شود. منظور از ترومبوز وریدی، تشکیل لخته خون در رگ‌های وریدی است که غالباً در پاها پدید

می‌آید و علت اصلی آن، بی‌حرکی و کم شدن آب بدن است. نشستن برای ساعت‌های طولانی پشت رایانه می‌تواند باعث ترومبوز وریدی گردد. به تازگی در هواپیماهای مسافربری نیز اطلاعات هشدار دهنده‌ای درباره ترومبوز وریدی به مسافران داده می‌شود و به آن‌ها توصیه می‌گردد تا برای ساعت‌های طولانی بی‌حرکت بر روی صندلی باقی نمانند.

5- نشانگان مونچهاوزن

نخست اجازه دهید به تعریف نشانگان یا سندروم مونچهاوزن بپردازیم، چرا که ممکن است بسیاری از خوانندگان با این اختلال روانی آشنا نباشند، و بعد به سراغ اینترنت می‌رویم:

#171& خصوصیت مهم این سندروم، میل شدید به بستری شدن است و به عقیده بعضی از روان‌شناسان، اصطلاح اعتیاد بیمارستان برای این سندروم مناسب‌تر است. خصوصیت مهم دیگر این بیماران این است که به محض آشکار شدن ساختگی بودن علائمشان، درخواست ترخیص کرده و از مراجعه مجدد به آن محل خودداری می‌کنند. مواردی دیده شده که بیمار برای ایجاد علائم دست به ابتکارهای عجیبی زده است.»

در اینترنت تعداد بیشماری اتاق گپ‌زنی، گروه‌های پشتیبان و وبگاه شبکه‌های اجتماعی وجود دارد که افراد می‌توانند مشکلاتشان را با دیگران در میان بگذارند، درخواست راهنمایی کنند و حس همدردی دیگران را جلب کنند. شاید تعجب کنید از این که خیلی از افراد صرفاً برای جلب توجه به بیان بیماری‌ها یا مصیبت‌های دروغین و ساختگی می‌پردازند. آن‌ها وانمود می‌کنند که قربانی تجاوز، حمله، ضرب و شتم یا بیماری‌های جدی و سخت‌درمانی هستند تا توجه دیگران را به خود جلب کنند. به این اختلال روانی، نشانگان یا سندروم مونچهاوزن گفته می‌شود. بر اساس پژوهشی که صورت گرفته است، اینترنت می‌تواند افراد را ترغیب کند که به منظور جلب توجه وانمود کنند که مبتلا به بیماری هستند. به گفته دکتر فلدمن از دانشگاه آلاباما افرادی که دارای این نشانگان هستند در صورتی که به یک مرکز روان‌پزشکی مراجعه کنند مورد درمان قرار خواهند گرفت اما اغلب آن‌ها چنین تمایلی ندارند و ترجیح می‌دهند که یک بیماری جسمی حاد داشته باشند تا یک اختلال روانی.

4- افسردگی فیس‌بوکی

بر اساس گزارشی که در روزنامه دیلی‌میل چاپ شده است، فیس‌بوک و دیگر شبکه‌های اجتماعی، دختران نوجوان را در معرض ابتلاء به اضطراب و افسردگی قرار می‌دهند. این‌گونه وبگاه‌ها علاوه بر امکان نامه‌نگاری و پیام‌رسانی، این امکان را برای نوجوانان به وجود می‌آورند که درباره یک چیز، بارها و بارها صحبت کنند. بر اساس این مقاله، بحث مکرر در میان دختران نوجوان، به ویژه درباره ناکامی‌های عشقی، حال آن‌ها را بدتر می‌کند و هیجانات منفی در آن‌ها به وجود می‌آورد. این گزارش، نتیجه پژوهشی است که از سوی دانشگاه استونی بروک نیویورک بر روی 83 دختر نوجوان صورت گرفته است. توصیه یکی از پزشکان به نوجوانانی که به طور مداوم درباره یک مشکل صحبت می‌کنند این است که #171& موضوع بحث را عوض کنند.»

3- خشم اینترنتی

با وجودی که ممکن است خشم اینترنتی به خودی خود برای سلامتی افراد مضر نباشد اما می‌تواند به آزار اینترنتی و حتی شاید به خشونت بینجامد. بنابراین کسانی که توانایی فروخوردن خشمشان را ندارند باید مواظب باشند. یکی از منابع خشم اینترنتی #171& افزونگی اطلاعات است. حجم عظیم اطلاعات موجود بر روی وب و کند بودن سرعت دستیابی به آن‌ها باعث بروز مقدار زیادی استرس در کاربران اینترنت می‌گردد. بر اساس مطالعه‌ای که از سوی شرکت نمایه‌گذاری بریتیش وب صورت گرفته، 68 درصد از 200 نفر افراد مورد مطالعه گفته‌اند که برای آن‌ها در انتظار دریافت اطلاعات ماندن از وب، استرس‌زاتر از گذراندن یک آخر هفته با پدر و مادر همسرشان است و 38 درصد گفته‌اند که استرس‌زاتر از ماندن در ترافیک خیابان است. یکی از محل‌های بروز خشم اینترنتی در بخش اظهار نظرهای وب‌نوشت‌ها، ویدیوهای یوتیوب یا نظرگاه وبگاه‌هاست. اگر به بخش اظهار نظرها نگاهی بیندازید، خیلی طول نمی‌کشد تا به کلمات زشت و ناپسند بر بخورید. شاید ماهیت گمنام اینترنت، افراد را ترغیب می‌کند که هرچه در فکر دارند را بیان کنند. اما نکته‌ای که در اینجا وجود دارد این است که این مسئله واگیردار است- اظهار نظر خشمگینانه شما دیگران را خشمگین می‌کند و این چرخه همین‌طور ادامه می‌یابد.

2- اختلالات بالای دست

اختلالات بالای دست شامل: نشانگان (سندروم) کشیدگی گردن، نشانگان (سندروم) مجرای مچ دستنی، نشانگان (سندروم) مجرای ساعدی، التهاب تاندون دست و مچ، التهاب تاندون و غلاف آن، التهاب کیسه زلالی، کشیدگی مکرر عضلانی و نشانگان (سندروم) مجرای خروجی قفسه صدری است. تمام این بیماری‌ها می‌تواند مربوط به استفاده از اینترنت باشد. این بیماری‌ها غالباً بر اثر استفاده بیش از حد از یکی از اندام‌های بالای دست (مثل بازوها) و استفاده بیش از حد از یک ابزار مثل صفحه کلید رایانه یا موش بروز می‌کنند و به دلیل آسیب‌دیدگی بافت‌ها با درد همراهند.

در مورد بیماری نشانگان مجرای خروجی قفسه صدری گفتنی است که دو گروه از افراد بیشتر در معرض خطر این بیماری قرار دارند. یکی کسانی که در تصادف‌های رانندگی دچار آسیب‌های گردنی می‌شوند و دیگر کسانی که از رایانه در وضعیت‌های نشستن نادرست و غیر ارگونومیک، در دوره‌های زمانی طولانی استفاده می‌کنند

1- اعتیاد به اینترنت

این بیماری به این علت در این فهرست شماره یک شده است که واقعاً بسیار جدی است و در بعضی موارد کشنده بوده است. ماهیت اعتیاد بسیار فراگیر است. هنگامی که صحبت از اینترنت باشد، این اعتیاد می‌تواند به چیزهای زیادی پیدا شود. از تایپ کردن گرفته تا بازدید از اتاق‌های گپ‌زنی، خرید برخط یا بازی‌های چند نفره.

اعتیاد به اینترنت آنقدر جدی و واقعی است که مراکز بازپروری برای آن به وجود آمده است. به طور مثال، بر اساس مقاله‌ای که در نیویورک تایمز منتشر گردیده، مراکز بازپروری معتادان اینترنت در کره جنوبی با استفاده از مدرسان نظامی به معتادان تمرین‌های بدنی نسبتاً شدید شبیه تمرین‌های نظامی می‌دهند، نشست‌های گروهی با مشاور برگزار می‌کنند و کارگاه‌های روان درمانی برای معتادان ترتیب می‌دهند. مسئله اعتیاد به اینترنت در کره جنوبی در سال‌های اخیر به صورت یک مسئله ملی در آمده و میزان مرگ و میر ناشی از خستگی و از پا افتادگی پس از انجام بازی‌های برخط روز به روز در حال افزایش است.

برای این که متوجه شوید معتاد به اینترنت هستید یا نه، به پرسش‌های زیر جواب دهید
• آیا از محدود کردن استفاده خود از اینترنت ناتوانید؟

• آیا کار کردن با اینترنت بیشتر وقت آزاد شما را به خود اختصاص می‌دهد؟

• وقتی دارید با اینترنت کار می‌کنید، زمان را گم می‌کنید (متوجه گذشت زمان نمی‌شوید)؟

• آیا امکاناتی برای خود فراهم می‌کنید که بیشتر به اینترنت متصل باشید؟

(مثلاً میز رایانه‌تان را با خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های فراوان پر می‌کنید؟ نوشابه‌های انرژی‌زا می‌آشامید؟)

• آیا به طور دائم رایانه‌ها و نرم‌افزارهایتان را ارتقاء می‌بخشید؟

• آیا چنانچه به هر دلیلی از اتصال به اینترنت بازداشته شوید دچار خشم، افسردگی، ناامیدی، زودرنجی، بی‌قراری یا کج خلقی می‌گردید؟

• آیا از رایانه‌تان برای فرار از واقعیت‌های زندگی استفاده می‌کنید؟

• آیا به دیگران در مورد میزان استفاده‌تان از رایانه دروغ می‌گویید؟

• آیا در دنیای واقعی از لحاظ اجتماعی آدمی تنها و منزوی هستید؟

• آیا هیجانات و احساساتی که از طریق شبکه‌های اجتماعی، بازی‌ها و ... در اینترنت به دست آورده‌اید جایگزین تجربیات زندگی واقعی شما شده‌اند؟

• آیا برای استفاده از اینترنت، روابط زندگی واقعی یا کارتان را به مخاطره می‌اندازید؟

اگر پاسخ شما به حداقل پنج پرسش از پرسش‌های بالا، مثبت باشد بهتر است برای درمان اعتیاد خود به اینترنت به مشاور حرفه‌ای مراجعه کنید.