



چگونه اعتیاد به اینترنت و گیم ایجاد می شود/ فرار از روابط بیرونی به روابط اینترنتی

سوء مصرف و وابستگی به اینترنت و گیم هم در خیلی از موارد مانند دیگر اعتیادها است و بیشتر برای فرار از استرس روابط بیرونی، محدودیت ها، ناکامی ها و فشارها صورت می گیرد.

سوء مصرف و وابستگی به اینترنت و گیم هم در خیلی از موارد مانند دیگر اعتیادها است و بیشتر برای فرار از استرس روابط بیرونی، محدودیت ها، ناکامی ها و فشارها صورت می گیرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، وابستگی و اعتیاد در زندگی امروزی ما مسئله ای شایع است و فقط به مصرف مواد مخدر محدود نمی شود. علاوه بر وابستگی به مواد، مردم به روابط و نیز رفتارها هم عادت می کنند. رفتارهایی مثل خوردن زیاد، خرید کردن مداوم و حتی استفاده مفرط از اینترنت. صرف نظر از آنکه عادت ها را چطور ارزشگذاری کنیم و به آنها نمره خوب خوب یا بد بدهیم، یک مدل رفتاری مشخص و مشترک در همه آنها وجود دارد: فرار از مشکل، درد و رنج، استرس، ناکامی و شکست.

در کسانی که مواد مخدر مصرف می کنند به خصوص مواد نسبتاً جدیدتر که الگوی مصرف غالب آنها فردی است، مثل کراک، کوکائین، شیشه و هروئین (مواد قدیمی تر الگوی مصرف جمعی و گروهی هم دارند مثل سیگار و تریاک) بارها دیده و شنیده ایم که برای مصرف به گوشه ای می خزند و خود را پنهان می کنند. این آدم ها حتی در برخورد با مشکل اعتیاد خود نیز فرار می کنند و اداع می کنند که "من معتاد نیستم فقط گاهی تفریحی می کشم" یا "اعتیادم مشکل مهمی نیست".

انکار اعتیاد و طفره رفتن از مشکلات حاصل از آن نیز نوعی فرار است. هر وقت هم که فشار مشکلات و استرس بر آنها بیشتر می شود میزان مصرفشان بالاتر می رود، که شاهدهی دیگر بر استفاده از همین روش است. فراموشی و خلسه حاصل از مصرف برخی مواد نیز در واقع گریزگاهی برای فرار از مشکلات است. به علاوه، این عادت به فرار را در مصرف انواع و اقسام مواد و داروها در طول زندگی شان می توان دید، یعنی گریز و پناه از ماده ای به ماده دیگر. حتی بسیاری از آنها از مراجعه فعال و داوطلبانه به پزشک نیز امتناع و فرار می کنند و فقط هنگامی که گیر می افتند (گیر قانون، خانواده و همسر) ویا با عوارض مصرف مواجه می شوند مثل مسمومیت نزد دکتر می آیند و در واقع باز هم از مشکلات با خانواده، قانون.... می گریزند و به درمانگر پناه می آورند و بدیهی است که فرار، با انتخاب آگاهانه و فعالانه درمان کاملاً فرق می کند و تفاوتی چشمگیر را در پاسخ به درمان موجب می شود.

متأسفانه مدل سوء مصرف و وابستگی افراطی به اینترنت و گیم هم در خیلی از موارد مدل فرار است. فرار از استرس روابط بیرونی به روابط اینترنتی، فرار از محدودیت ها، ناکامی ها و فشارهای بیرونی به اینترنت. فرد است و کنج اتاق و کامپیوتر. این مسئله به خصوص در وابستگی به فعالیت های اینترنتی مثل پورنوگرافی، وبگردی و بازی های انفرادی بیشتر دیده می شود. این الگو مشابه الگوهای جدیدتر مصرف مواد مثل کراک و هروئین است.

انگیزه این فرارها وقتی تقویت می شود که علاوه بر پاداش اول، یعنی کاهش تنش و استرس به دلیل دور شدن از مشکلات، پاداش دومی نیز وجود داشته باشد. یعنی ماده یا رفتار، ایجاد هیجان، سرخوشی، اعتماد به نفس کاذب و گذرا ویا تخیلات و توهمات دلپذیر کند.

نوجوان بیش فعالی که از ناکامی در ارتباط با همسالان، نمرات بد و تحقیر معلم و والدین به ستوه آمده به خلوت خود با گیم کامپیوتری می گریزد. در آن جا با فشار دادن دکمه ای پاداش های بلادرنگ و فوری (هیجان، امتیاز و جایزه) دریافت می کند که بر خلاف پاداش های دیررس و دست نیافتنی دنیای واقعی، با طبیعت او نیز که بی صبر و عجل و نیازمند با ارضای فوری است بسیار سازگار است.

عزت نفس ویران شده او نیز با قرار گرفتن در قهرمان بازی و کسب پیروزی و غلبه بر مراحل بازی، کمی تسکین می آید. بسیاری از بیش فعالی های درمان نشده به سمت انواع عادت های رفتاری و همین طور مصرف مواد مخدر رومی آورند که در واقع تلاشی است برای خود درمانی و فرار از عوارض اختلالی که می توانسته سال ها قبل با مراجعه به روان پزشک کنترل و اصلاح شود.

در وابستگی به پورنوگرافی اینترنتی هم درست همان الگوی مصرف هروئین را داریم. فرد به گوشه ای خلوت می رود و برای ایجاد سرخوشی ساعت ها از پورنوگرافی استفاده می کند. در برخی از مقالات، استفاده و جایگزینی اینترنت در ترک کوکائین توصیه شده است که هر چند به طور علمی اثبات نشده اما این واقیت را یاد آوری می کند که اساس و زمینه وابستگی ها مشترک است و این

سیستم ارزشگذاری فرد و جامعه، تاب و توان فرد در تحمل انطباق با استرس و معیارهای دیگر است که افراد مستعد را به سمت وسوی اعتیاد به ماده ای مثل کراک می برد یا به سمت اعتیادهای رفتاری مثل قمار و یا پورنوگرافی اینترنتی.

هیچ کس درد ورنج را دوست ندارد، اما همه آدم ها همیشه در حال فرار نیستند و درد و رنج و ناکامی و شکست را جز جدا نشدنی زندگی همه آدم ها در این دنیاست، آگاهانه و فعالانه می پذیرند مثل پذیرش شادی و لذت. فرار هم روشی است که جاذبه های خاص دارد، اما ما را از روش دیگر برخورد با مشکلات که "مقابله و مبارزه" است، دور می کند. یعنی از روند آزمون یادگیری، موفقیت حتی اگر کامل نباشد و رشد.

فرار از مشکل، نه تنها آن را رفع نمی کند بلکه خودش هم مشکلات دیگری درست می کند و نهایت این رفته رفته به استراتژی و روشی ثابت در مواجهه با مشکلات و نیز به بخشی از طبیعت و شخصیت ما مبدل می شود.