

## کلینیک برای درمان اعتیاد به کامپیوتر

متخصصان برآورد کرده‌اند که از هر 100 نوجوان و جوان آلمانی 9 نفر معتاد به کامپیوتر هستند...



متخصصان برآورد کرده‌اند که از هر 100 نوجوان و جوان آلمانی 9 نفر معتاد به کامپیوتر هستند. کلینیک کودکان در هانوفر بعنوان نخستین بیمارستان در آلمان از فوریه سال 2010 بخشی را برای درمان این نوع اعتیاد گشوده است. در کلینیک کودکان هانوفر بخشی وجود دارد که در آن موسیقی با صدای بلند به گوش می‌رسد، روی دیوارهایش نقاشی کرده‌اند و میزهای بیلیارد در آن قرار داده‌اند. این بخش مخصوص درمان معتادان به کامپیوتر است.

### یادگیری رفتار اجتماعی

یک بار در هفته، بیماران و کارمندان این بخش کلینیک با هم غذا درست می‌کنند. دانی یکی از چهار بیمار جوانی است که در این کلینیک به خاطر "اعتیاد به کامپیوتر" مورد مداواست. او شرح می‌دهد که همه دسته‌جمعی به خرید رفته‌اند تا مواد غذایی بخرند. امروز غذا ماکارونی است. گوندا لاکتر، یکی از همکاران کلینیک، می‌گوید که این جوانان در این‌جا رفتار اجتماعی را می‌آموزند، مثلاً این‌که چگونه میز غذا را بچینند و درباره چه موضوع‌های متنوعی می‌شود سر میز با هم صحبت کرد؛ پس از آشپزی و هنگام صرف غذا یا بعد از آن هم، به خاطر کارشان بسیار تعریف و تمجید می‌شوند.

### کمبود توجه و تمجید

دکتر کریستوف مولر، روانپزشک متخصص کودکان و نوجوانان می‌گوید، زندگی اجتماعی، توجه و تمجید، درست چیزهایی هستند که بسیاری نوجوانان با کمبود آن در خانه‌هایشان روبرو هستند؛ آنان توجه و تمجید را از راه کامپیوتر کسب می‌کنند. دکتر مولر در هانوفر به کار روان‌درمانگری این نوجوانان مشغول است. وی می‌گوید: «#171؛ نوجوانانی هستند که با زندگی اجتماعی مشکل دارند و در مدرسه موفق نیستند. این نوجوانان گاه یکبار در اینترنت می‌بینند، مثلاً در سایت‌های چت، که می‌توانند با دیگر نوجوانان دوست شوند و گپ بزنند. برای همین برای برخی نوجوانان زندگی مجازی جذابتر از زندگی واقعی است.»

### نشانه‌های اعتیاد

یکی از جوانانی که در کلینیک در حال درمان است، یانیک نام دارد که روزانه 14 ساعت پای کامپیوتر می‌نشسته است. یانیک برای همین نتوانسته تحصیل دانشگاهی خود را ادامه دهد. او حوصله دیدن دوستانش را هم نداشته است. وی در این مورد می‌گوید: «#171؛ به نظر من اعتیاد به کامپیوتر این طوری شروع می‌شود که از زندگی واقعی فاصله می‌گیری و خودت را به کامپیوتر می‌سپاری تا در جهان واقعی نباشی. یک نشانه دیگرش هم این است که قرار با دوستانت را به هم می‌زنی، چون دیگر حوصله نداری بیرون بروی. به نظر من این مرحله نشانه آن است که وضع خطرناک شده است.»

### برنامه برای رفع اعتیاد

هم اکنون یانیک دیگر خطری را که کامپیوتر می‌تواند داشته باشد، می‌شناسد. روان‌درمانی فردی و گروهی، او را در رسیدن به این شناخت کمک کرده است. او در این میان آموخته است که برای روابط اجتماعی ارزش قائل باشد. دکتر کریستوف مولر می‌گوید: «#171؛ جوانان صبح‌ها می‌دوند و بدین ترتیب بدنشان را به حرکت وامی‌دارند. ما پروژه‌های گوناگونی برایشان داریم، سعی می‌کنیم در جلسه‌های گفتاردرمانی درباره تاریخچه خانواده‌شان با آن‌ها صحبت کنیم تا مشکل‌ها را بشناسند. اما بخصوص می‌خواهیم که آن‌ها تجربه کنند که با هم بودن و زندگی اجتماعی چقدر می‌تواند ارزشمند باشد.» این روانپزشک آلمانی امکان درمان معتادان به کامپیوتر را با روش‌هایی که در کلینیک کودکان هانوفر عرضه می‌شود تا 80 درصد می‌بیند. هنوز پژوهش‌های درازمدت در این زمینه انجام نگرفته است. یانیک چهار ماه است در این کلینیک به سر می‌برد. او که 18 سال دارد، قرار است دو ماه دیگر به خانه‌اش بازگردد. یانیک اجازه دارد پای کامپیوتر بنشیند و حتی یک کامپیوتر در اتاقش در کلینیک هست. یانیک می‌گوید به هر حال کاملاً بدون اینترنت کارهایش را نمی‌تواند سازماندهی کند، مجبور است به ای میل‌هایش پاسخ گوید یا برخی چیزها را از راه اینترنت سفارش دهد. هدف از ترک اعتیاد، به گفته او، این نیست که از کامپیوتر کاملاً چشم‌پوشی شود، بلکه هدف آن است که بتوان استفاده از کامپیوتر را متعادل کرد.

دوپیچه وله