



الفصل الثالث

كيف يمكن اكتشاف أعراض إدمان الإنترنت؟



هناك العديد من الأبحاث قدّمت بعضاً من المعايير التي يستطيع من خلالها الشخص تشخيص حالته بدون حاجة إلي طبيب، أو استشارة خبير. والأمر هنا لا يُقاس بعدد السّاعات التي يجلسها الشخص أمام الإنترنت، فقد يقضي شخص ما خمس سّاعات يومياً ولا يُسمى هذا إدماناً، خصوصاً مع مَنْ يستخدمون الإنترنت لأغراض العمل والبحث؛ لذا فإنّ عدد سّاعات التصفّح وحدها ليس مقياساً وإنما هناك أسئلة أخرى يجب أن يُجيب عليها الشخص لكي يعرف هل هو مدمن أم لا ؟

وهذه نماذج للأسئلة التي يجب أن يطرحها الشخص علي نفسه، وضعتها الطبيبة وعالمة النفس الأمريكية «كيمبرلي يونغ» Kimberly Young، التي تُعدّ أوّل أطباء علم النفس الذين عكفوا على دراسة ظاهرة إدمان الإنترنت في الولايات المتحدة الأمريكية منذ عام ١٩٩٤، بعنوان «استجاب ثماني أسئلة». ويلاحظ أنّه نموذج مُعدّل من «استجاب سبعة أسئلة» التي تُعرّف إدمان القمار، حيث تري الطبيبة « يونغ » أنّ إدمان القمار أقرب مرض شبيه بإدمان الإنترنت، وقد ورد في بحثٍ صادر عن الجمعية الأمريكية للطبّ النفسي، وبالقياس عليه وضعت «يونغ» هذه الأسئلة، وهي كالتالي:

- ١ . هل أنت «منغمس»، أي مشغول الذهن بما تفعله علي الإنترنت قبل وبعد تركه؟
 - ٢ . هل تري أنك تحتاج عدد سّاعات أكثر علي الإنترنت للوصول لدرجة الإشباع؟
 - ٣ . هل حاولت مراراً أن تُقلّل من عدد السّاعات لكنك فشلت ؟
 - ٤ . هل تشعر بالقلق والاكتئاب وعدم الرّاحة أو تغيّر المزاج عندما تحاول أن تبتعد أو تُقلّل من استخدامك للإنترنت ؟
 - ٥ . هل تقضي علي الإنترنت وقتاً أطول ممّا كنت قد حدّدته لنفسك ؟
 - ٦ . هل تعرّضت علاقاتك الأسريّة والاجتماعيّة كما تعرّض أداؤك في العمل للتدهور بسبب الإنترنت ؟
 - ٧ . هل كذبت علي عائلتك أو معالجك (طبيبك) لكي تخفي مدي تورطك في استخدام الإنترنت ؟
 - ٨ . هل تستخدم الإنترنت كوسيلة للهروب من تغيّر المزاج أو مشاكلك النفسيّة مثل الاكتئاب أو القلق ؟
- والإجابة عن خمسة أسئلة منها أو أكثر بـ « نعم » تعني أنّ الشخص مُدمن إنترنت.

هذا، ويمكننا أن نعرض مجموعة من الأعراض التي يمكن من خلالها الاستدلال علي وجود ما يُعرف بإدمان الإنترنت، من عدمه، وهي كالتالي

١ . الميل إلي زيادة سَاعَاتِ استخدام الإنترنت لإشباع الرَّغْبَةِ نفسها التي كانت تُشبعها من قبل سَاعَاتِ أَقْلٍ، أي عدم الشَّبع من التصفُّح.

٢ . الانسحاب أي المُعاناة من أعراضٍ نفسيةٍ وجسميةٍ عند انقطاع الاتصال بشبكة الإنترنت، ومنها التُّوتر النفسي الحركي (حركات عصبية زائدة)، والقلق، وتركيز التفكير بشكلٍ قهري حول الإنترنت وما يجري فيه مع أحلامٍ وتخيلاتٍ مرتبطة بالإنترنت، وحركات إرادية ولاإرادية تؤديها الأصابع مشابهة لحركات الأصابع علي لوحة مفاتيح الكمبيوتر keyboard، والرَّغْبَةُ فِي العُودَةِ إلي استخدام الإنترنت لتخفيف أو تجنُّب أعراض الانسحاب.

٣ . إهمال الشخص للحياة الاجتماعية والالتزامات العائليَّة والوظيفة .

٤ . اللجوء إلي النَّوْم العميق بعد التصفُّح المُجهد والطويل .

٥ . التَّعب الجسدي أو الذهني .

- ٦ . انخفاض المستوى الدراسي .
- ٧ . فقدان الاهتمام بالهوايات التي كان يمارسها الشخص في السابق .
- ٨ . قلة التواصل مع الأصدقاء بشكل ملحوظ .
- ٩ . عدم القدرة على التعامل مع ضغوط أو مشكلات الحياة اليومية .
- ١٠ . عدم القدرة على مواجهة المشكلات بشكل عام .
- ١١ . عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متميزة بسبب الخجل أو الانطواء .
- ١٢ . مزيد من المشاعر التي يختلط فيها الشعور بالاسترخاء، والشعور بالذنب في نفس الوقت عند الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر .
- ١٣ . افتقاد الشعور بالوقت أثناء الجلوس على جهاز الكمبيوتر أو عند استخدام شبكة الإنترنت (إهدار الوقت وعدم إدارته بشكل فعال) .
- ١٤ . الكذب على أفراد الأسرة، أو رئيس العمل بخصوص الوقت الذي يقضيه الشخص أمام شاشة الكمبيوتر متصلاً بالإنترنت .

- ١٥- الشعور بالاستثارة والإحباط عندما يوضع حدًا لاستخدام جهاز الكمبيوتر والتواصل عبر الشبكة، أو إذا طُلب من الشخص القيام بمهمةٍ ما بعيداً عمّا يقوم به علي الإنترنت.
- ١٦- استخدام الإنترنت كمخرجٍ من حالة الحزن أو الإحباط، أو من أجل تحقيق الإشباع الجنسي.

