

الباب الرابع

إدمان النت

obeikandl.com

إدمان الإنترنت

إذا كانت الإنترنت أوجدت مفاهيم جديدة، وساهمت في إعادة صياغة تصور الإنسان عن الزمان والمكان والذات، فإنها أحدثت أمراضاً جديدة أبرزها مرض إدمان الإنترنت، وعندما تصل الأمور إلى صحة الإنسان فيجب عليه أن يعيد النظر ليصل إلى سلوك متوازن.

وهذا المرض يلقي اهتمام مع قلق لدى علماء النفس الأمريكيين خاصة؛ مما أدى إلى فتح عيادات متخصصة لمدمني الإنترنت، ويذكر أن ماريسا أول من فتح عيادة لعلاج إدمان الإنترنت في مستشفى ماكلين التابع لجامعة هارفارد سنة ١٩٩٦ م .

لكن ما هو الإدمان؟ وما هي أعراضه؟ وكيف ينشأ؟ وما هي آثاره الصحية والنفسية والاجتماعية؟ وكيف يمكن علاجه؟ تساؤلات نحاول الإجابة عليها فيما يلي :

يُعرف إدمان الإنترنت بأنه مرض مثل الإدمان المعروف، ومصنف وسط أنواع الإدمان الأخرى، مثل إدمان المخدرات، فالإدمان مرض إما يكون سلوكياً ويمثله إدمان المخدرات، أو إدمان مادة، أو لعلاقة، وإدمان الإنترنت من إدمان السلوك، الذي يتعرض فيه الشخص للإنترنت لمدة تبدأ من ١٠ إلى ١٨ ساعة.

علامات الإدمان

وعن علامات إدمان الإنترنت فبمجرد استيقاظ الشخص من النوم، يتجه لتصفح صندوق بريده الإلكتروني ظناً منه أنه سيجد رسالة ما مهمة تنتظره، فالمدمن للإنترنت لديه دائماً إحساس أنه سيصله رسالة مهمة فيتصفح بريده الإلكتروني عدة مرات خلال اليوم بحثاً عن هذه الرسالة المهمة المزعومة، وهذا يؤثر على مهامه الاجتماعية فلو كان طالباً يهمل في دراسته أو لو كان يعمل يبدأ في التأخر عن عمله، أو يصطحب معه الكمبيوتر المحمول للعمل لتصفح الإنترنت هناك، كما ينسحب من الواقع ويصنع عالماً من علاقات تخيلية أمام الشاشة لدرجة أنه يأكل أمام الكمبيوتر.

أسباب ادمان الانترنت:

بدأ تعريف ادمان الانترنت وانتشاره منذ عام ١٩٩٤ وفى الواقع هو ظاهرة نظرية ونفسية منتشرة فى العالم كله ولها عدة أسباب منها الشعور بالملل والفراغ والوحدة إلى جانب انتشار الانترنت وتوافره بشكل كبير كما أن البعض يجد على الانترنت متنفس للتواصل والدراسة والتعارف والبعض يجد فيه البحث عن المعرفة التى يرغب فيها لكن فى النهاية استخدام الانترنت بشكل خاطئ هو ما يسبب الادمان ويبدأ فى

ظهور تأثيره على الصحة النفسية والاجتماعية والعامة وهناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الانترنت سبباً في الإدمان:

السرية: فالإمكانية التي يوفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعوراً لطيفاً بالسيطرة إلى جانب ذلك، فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا، نعتبر تحقيقاً لحلم جامع بالنسبة للكثير من الناس مما يقود البعض إلى إدمان الانترنت.

الراحة: الانترنت وسيلة مريحة للغاية، ويتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت، أو السفر أو استعمال مبررات من أجل استعماله هذا التيسير يوفر حضوراً عالياً وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم نكن نقدر على تحصيلها بدون الانترنت وذلك يجعل إدمان الانترنت أمراً سهلاً.

الهروب: مثل الكتاب الجيد أو الفيلم المثير، فإن الإنترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير دون جوان، ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء، ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة وأن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي مما يؤدي لادمان الانترنت.

كما أن مستخدم تلك الخدمات يقدر أن يخبئ اسمه وسنه ومهنته وشكله وردود فعله أثناء استخدامه لتلك الخدمات، وبالتالي يستغل بعض مستخدمي الإنترنت خاصة الذين يحسون منهم بالوحدة وعدم الأمان في حياتهم الواقعية تلك الميزة في التعبير عن أدق أسرارهم الشخصية ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم المكبوتة مما يؤدي إلى توهم الألفة ولكن حين يصطدم الشخص بمدى حدود الاعتماد على مجتمع لا يملك وجهًا لتحقيق الحب والاهتمام اللذين لا يتحققان إلا في الحياة الحقيقية، يتعرض مدمن الإنترنت إلى خيبة أمل وألم حقيقيين.

أعراض إدمان الانترنت:

تظهر أعراض إدمان الانترنت وتأثيرها على الصحة النفسية بشكل قوى فإلى جانب قضاء ساعات كثيرة على الانترنت تظهر علامات أخرى تشير إلى إدمان الانترنت وهى:

- التوتر والقلق والخوف عند انقطاع خدمة الانترنت أو عدم توافرها والاحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند الرجوع إلى استخدامها.
- القيام من النوم بشكل مفاجئ للجلوس على الانترنت أو فحص البريد الإلكتروني.
- التحدث عن الانترنت باستمرار وعدم التفكير فى أى شئ آخر.

- إهمال الواجبات الاجتماعية والعمل بسبب إدمان الانترنت واستخدامه لساعات طويلة.
- عدم الإشباع من استخدام الإنترنت، وقضاء أوقات طويلة مع الشبكة .
- الشعور بالرغبة الشديدة في الدخول إليها عند تركها .
- بعد استخدام الشبكة يلجأ المستخدم إلى النوم العميق لفترة طويلة.
- ظهور آثار اضطرابات نفسية كالارتعاش وتحريك الأصابع بصورة مستمرة.
- زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه وهذه بداية ادمان الانترنت.
- قضاء وقت طويل في أنشطة متعلقة بالانترنت: مثل تنزيل برامج وبحث عن مواقع مختلفة وغير ذلك.
- يتعرض مدمن الانترنت لخطر خسارة عمله أو علاقات مهمة في حياته أو فرص دراسية بسبب الاستخدام المفرط للانترنت.
- استخدام الانترنت كوسيلة للهروب من المشكلات، أو عند الإحساس بالحيرة والعجز أمام المشكلات، أو عند الشعور بالذنب أو القلق أو الاكتئاب وهذا هو تعريف ادمان الانترنت.

الآثار النفسية: أما عن الآثار النفسية لإدمان الإنترنت فمدمن الانترنت يحدث له حالة من القلق والاكتئاب والإفراط في تناول الطعام كما يشعر بالوحدة والانطواء، ويتسبب إدمان الإنترنت في عدم قدرته على المواجهة اجتماعياً وهو ما يعكس نقص في البناء والنضج النفسي لديه، فتقل لديه مهارات التواصل ولا يستطيع أن يدخل في علاقات حميمة مع الآخرين، ولا يستطيع التعبير عن نفسه بسهولة وتقل قدرته على اتخاذ القرار.

تأثير إدمان الانترنت على الصحة النفسية :

إن أضرار ادمان الانترنت وتأثيره على الصحة النفسية عديدة فبداية من الشعور بالقلق والتوتر والاكتئاب عند انقطاع خدمة الانترنت وتأثير ذلك على الصحة النفسية مروراً بزيادة الاحساس بالخجل والانطواء وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إلى جانب ذلك عدم القدرة على التعامل مع الضغوط والمشاكل اليومية والهروب المستمر منها مما يتسبب في الشعور بعدم الثقة بالنفس واحتقار الذات وذلك بالطبع يضر الصحة النفسية.

مقياس الإدمان:

كيف يعرف الشخص أنه مصاب بداء إدمان الإنترنت؟!

هناك عدد من الأبحاث قدمت بعضاً من المعايير التي تستطيع من خلالها تشخيص نفسك بدون حاجة إلى طبيب، فهناك أسئلة يجيب عليها الشخص لكي يعرف هل هو مدمن أم لا؟ هذا الاختبار حول مدى إدمان الانترنت يتكون من ٢٠ سؤال كل سؤال يتضمن خمسة خيارات، بناءاً علي المحصلة النهائية يمكن تصنيف الحالة لثلاث مستويات: متدني، متوسط وحاد الإدمان الانترنت والأسئلة هي:

- ١- هل أنت منغمس أي مشغول الذهن بما تفعله على الإنترنت قبل وبعد تركه؟ .
- ٢- هل ترى أنك تحتاج عدد ساعات أكثر على الإنترنت للوصول لدرجة الإشباع؟ .
- ٣- هل حاولت مراراً أن تقلل عدد الساعات لكنك فشلت؟ .
- ٤- هل تشعر بالقلق والاكتئاب وعدم الراحة أو تغير المزاج عندما تحاول أن تباعد أو تقلل من استخدامك له؟ .
- ٥- هل تقضي على الإنترنت وقتاً أطول مما كنت قد حددته لنفسك؟ .
- ٦- هل تعرضت لعلاقاتك الأسرية والاجتماعية، كما تعرض أداؤك في العمل للتدهور بسبب الإنترنت؟ .
- ٧- هل كذبت على عائلتك أو معالجك لكي تخفي مدى تورطك في استخدام الإنترنت؟ .
- ٨- هل تستخدم الإنترنت كوسيلة للهروب من تغير المزاج أو مشاكلك

النفسية مثل الاكتئاب أو القلق؟.

والإجابة عن ه أسئلة منها أو أكثر بنعم تعني أنك مدمن إنترنت.

علاج ادمان الانترنت:

علاج ادمان الانترنت مختلف تماماً عن علاج ادمان المخدرات فهو لا يحتاج الى مصحات علاج للادمان أو علاج نفسى مكثف لكن الأمر يحتاج إلى ملء الفراغ بهوايات متنوعة وكذلك الجوع إلى العلاج النفسى للتخلص من حالة الانطواء والعزلة التى يصنعها ادمان الانترنت كما يستخدم فى بعض الحالات بعض المهدئات ومضادات الاكتئاب وذلك للجوع إلى النوم حيث أن ادمان الانترنت يتسبب فى اضطرابات فى النوم وذلك له تأثير ضار للغاية على الصحة النفسية.

وهناك عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت، أول ثلاث منها تتمثل في إدارة الوقت، ولكن في حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر جدية تتمثل في الآتي:

- ١- عمل العكس: فإذا اعتاد المريض استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم نطلب منه من ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه منيضعه في حجرة المعيشة وهكذا.
- ٢- إيجاد موانع خارجية: نطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله

الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلاً، حتى لا يندمج في الإنترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل. ٣- تحديد وقت الاستخدام: يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان يدخل على الإنترنت لمدة ٤٠ ساعة أسبوعياً نطلب منه التقليل إلى ٢٠ ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

٤- إعادة توزيع الوقت: نطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت، ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن، والرياضة، وقضاء الوقت مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا نطلب من المريض من يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقة وحلاوتها.

وللتخلص من الإدمان ينصح بالآتي :

- أن يعي المصاب أنه يعاني من الإدمان، ليبدأ مرحلة العلاج.
- أن يضبط وقت اتصاله بالشبكة أو بالجهاز، ولا يفكر فيها عند تركها.
- البحث في الأسباب التي تدفع المدمن إلى التوحد مع الكمبيوتر والاستغراق فيه، ومحاولة معالجتها وعدم الهروب منها.
- وإذا لم يفلح في ذلك، يلزمه طلب المساعدة من الأهل أو الطبيب .

مشكلة إدمان الإنترنت : تكمن مشكلة إدمان الإنترنت في أن معظم مستخدمي الإنترنت لا يعرفون حدود أو خطورة هذه الظاهرة وبالتالي فهم عرضة لخطر الإدمان دون أن يشعروا بذلك لذا بدأت العديد من الجامعات ومراكز البحوث الأمريكية بتعريف وتوعية الأفراد والطلاب بطبيعة إدمان الإنترنت من خلال عقد ندوات علمية وتقديم المشورة على اعتبار أن إدمان الإنترنت لا يختلف عن غيره من أنواع الإدمان الأخرى كما أن الكثير من الناس يدمن الإنترنت دون أن يعلم والأكثر يعلمون أنهم مدمنون للإنترنت ولا يستطيعون التوقف لأسباب كثيرة فهم لا يملكون القوة أصلاً لذلك لا يستطيعون الإقلاع عن إدمان الإنترنت ولا تركه يوماً واحداً لذلك فإن إدمان الإنترنت مرض خطير يجب علينا اكتشافه ومعالجته مبكراً.

من الأكثر عرضة لإدمان الإنترنت؟ :

ان الصبية هم الأكثر عرضه من الفتيات لإدمان الإنترنت كما أن كل من يتجاوز استخدامه للشبكة العنكبوتية ٢٠ ساعة أسبوعياً تتزايد لديه احتمالات إدمان الإنترنت والمراهقين يكون احتمال إصابتهم بإدمان الإنترنت كبير جداً وكذلك الأشخاص الانطوائيين أى الغير اجتماعيين هم أكثر عرضة للإصابة بإدمان الإنترنت وحسب بعض الدراسات التي تمت في هذا المجال فإن أكثر الناس قابلية لإدمان الإنترنت هم أصحاب حالات الاكتئاب والشخصيات القلقة وهؤلاء الذين يتمثلون الشفاء من حالات

إدمان سابقة إذ يعترف الكثير من مدمني الإنترنت أنهم كانوا مدمنين سابقين للسجائر أو الخمر أو الأكل، كما أن الذين يعانون من الملل كربات البيوت مثلاً أو الوحدة أو التخوف من تكوين علاقات اجتماعية أو الإحساس الزائد بالنفس لديهم قابلية أكبر لإدمان الإنترنت حيث يوفر فرصة لمثل هؤلاء لتكوين علاقات اجتماعية وهمية بالرغم من وحدتهم في الواقع.

المواقع التي يستخدمها مدمنوا الانترنت:

يختلف استخدام مدمني الانترنت للمواقع ولكن غالباً هذه هي المواقع والطرق التي تتسبب في إدمان الشخص للانترنت وتجعله يقضى ساعات دون شعور على الانترنت:

- مواقع الدردشة بما فيها من مغريات للانطوائيين وكذلك الاجتماعيين إذ تجعلهم يتحدثون مع أصدقائهم الوهميين كثيراً وأعتقد أنها أكثر المواقع التي تتسبب في إدمان الانترنت.

- الفيس بوك بما فيه من مميزات عديدة ففيه تبدو رأيك فيما تشاء وتناقش حول الموضوعات المختلفة كما تتحدث مع أصدقائك ولا يمكن لأحد أن ينكر أنه من أهم أسباب إدمان الانترنت.

- المواقع الاباحية التي يجلس بعض مدمني الانترنت أمامها بالساعات.

- التدوين والمدونات يكون الكثير من المدونين مدمنين انترنت إذ يحتاج للمكوث على الشبكة العنكبوتية كثيراً جداً من أجل تحديث وإشهار مدونته.

- مواقع الألعاب والأفلام يقضى مدمنى الانترنت عشرات الساعات من أجل مشاهدة الأفلام ولعب الألعاب المختلفة المنتشرة على الانترنت.

- المواقع الاخبارية والثقافية فهي مليئة بالأخبار التي لا تنتهى يمكن للشخص من خلالها متابعة كافة الأخبار والمعلومات دون انتهاء لذلك فهي تتسبب فى إدمان الانترنت.

نصائح لمدمنى الانترنت

إن لكل مدمن نت قصة مختلفة عن قصص باقي المدمنين وتتعلق أكثر بالأسباب الذي دفعته إلى الانشغال بالنت، والمتخصص النفسي وحده، يمكنه أن يحدد طريقة العلاج، انطلاقاً مما توصل إلى كشفه من أمر أسباب الإصابة بهذا النوع من الإدمان لهذا لا يمكن توجيه نصائح موحدة إلى الجميع، غير أنه من الممكن إعطاء فكرة عامة، حتى يتمكن الأشخاص المغنيين من الوعي بحالتهم وتنظيم علاقتهم بالإنترنت أولاً وقبل كل شيء، إن كنت تشك في أنك من مدمنى النت، فحاول أن تستعلم وتقرأ أو تسأل عن هذا النوع من الإدمان، وأن تراقب وتحسب الوقت

الذي تقضيه أمام الحاسب تُبحر في النت أو تحدث أصدقاءك أو حتى الوقت الذي تقضيه مثلاً في الألعاب الإلكترونية خارج نطاق الإنترنت .

اعقد العزم على أن تحدد ساعات معينة فقط تستعمل فيها النت، وسيكون من الأفضل أن لا تتجاوز ١٠ ساعات أسبوعياً أمام الإنترنت، أيضاً إذا شعرت أنك مدمن نت، فحاول أن تتحدث في الأمر مع فرد من أسرتك، أو مع صديق، واطلب أن يمدوا لك يد المساعدة لكي تتخطي هذا الإدمان، من جهة أخرى، حاول أيضاً أن تعيد وصل العلاقات الاجتماعية التي انقطعت، أو كادت تنقطع بسبب انغلاقك على نفسك، مثلاً أعيد الاتصال بأصدقائك، الذين لم تراهم منذ فترة ولم تخرج معهم، واسأل عن أقاربك الذين لم تراهم منذ فترة، أعيد وصل ما انقطع وخصص لهم بعضاً من الساعات، التي كنت تخصصها للإنترنت، وأخيراً حاول زيارة متخصص نفسي أو طبيب نفسي، إن وجدت أنك غير قادر على إنجاح كل هذه المحاولات .