



وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة عسير
المدرسة / الثالثة الابتدائية بأبها

بحث إجرائي بعنوان (إدمان الإنترنت وعلاجه)

إعداد المعلمة / شادية ناصر آل مجتل

المقدمة

إدمان الانترنت مثل إدمان أى شئ آخر فالإدمان بمعناه العام هو الاعتياد على شئ ما و عدم القدرة على تركه كما أن هذا الإدمان له أعراض و أسباب و طرق علاج و يمكنك أن تعرف بنفسك أن كنت من مدمني الانترنت أم لا من خلال هذا الموضوع . رغم أن تعريف "الاستخدام المطول للإنترنت" كإدمان ليس بتشخيص رسمي إلا أن عوارضه المحتملة تشمل قضاء ساعات طويلة في الإبحار في الشبكة العنكبوتية بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية واتخاذ القرارات و يؤدي إدمان الانترنت إلى العزلة وتغير المزاج وانقطاع العلاقة الأسرية .

إشكالية إدمان الإنترنت تكمن في أن معظم مستخدمي الإنترنت لا يعرفون حدود أو خطورة هذه الظاهرة وبالتالي فهم عُرضة لخطر الإدمان دون أن يشعروا بذلك. ولذا بدأت العديد من الجامعات ومراكز البحوث الأميركية بتعريف وتوعية الأفراد والطلاب بطبيعة إدمان الانترنت من خلال عقد الندوات العلمية وتقديم المشورة على اعتبار أن إدمان الإنترنت لا يختلف عن غيره من أنواع الإدمان الأخرى كما أن الكثير من الناس يدمن الانترنت دون أن يعلم و الأكثر يعلمون أنهم مدمنون للإنترنت و لا يستطيعون التوقف لأسباب كثيرة فهم لا يملكون القوة أصلا و لذلك لا يستطيعون الإقلاع عن إدمان الانترنت و لا تركه يوما واحدا حتى و لذلك فإن إدمان الانترنت مرض خطير يجب علينا اكتشافه و معالجته مبكرا .



أسباب إدمان الانترنت

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الانترنت سببا في الإدمان:

السرية - إن الإمكانية التي يوفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا بالسيطرة. إلى جانب ذلك، فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا، تُعتبر تحقيفا لحلم جامح بالنسبة للكثير من الناس مما يقود البعض إلى إدمان الانترنت.

الراحة - الانترنت هو وسيلة مريحة للغاية، وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت، السفر أو استعمال المبررات من أجل استعماله. هذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم نكن لنقدر على تحصيلها بدون الانترنت وذلك يجعل إدمان الانترنت أمرا سهلا.

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 لإدمان الانترنت.

أسباب أخرى تؤدي إلى إدمان الإنترنت

كما أن مستخدم تلك الخدمات يقدر أن يُخبئ 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 الحميمية والألفة.. ولكن حين يصطدم الشخص بمدى محدودية الاعتماد على مجتمع لا يملك وجهًا لتحقيق الحب والاهتمام اللذين لا يتحققان إلا في الحياة الحقيقية، يتعرض مدمن الإنترنت إلى خيبة أمل وألم حقيقيين و يمكننا أن نضيف الخلاصة و هي الملل و الفراغ و الوحدة و المغريات التي يوفرها الانترنت للفرد وغيرها الكثير حسب ميول الفرد و هكذا يتحول الفرد من شخص طبيعي إلى مدمن انترنت و يصاب بمرض إدمان الانترنت نتيجة مغريات الانترنت.

الأكثر عرضة لإدمان الإنترنت



إن الصبيان هم الأكثر عرضه من الفتيات لإدمان الانترنت كما أن كل من يتجاوز استخدامه للشبكة العنكبوتية ٢٠ ساعة أسبوعياً تتزايد لديه احتمالات إدمان الانترنت و إن المراهقين يكون احتمال إصابتهم بإدمان الانترنت كبير جداً وكذلك الأشخاص الانطوائيين أي الغير اجتماعيين هم أكثر عرضة للإصابة بإدمان الانترنت .

و حسب بعض الدراسات التي تمت في هذا المجال فإن أكثر الناس قابلية لإدمان الانترنت هم أصحاب حالات الاكتئاب والشخصيات القلقة وهؤلاء الذين يتماثلون الشفاء من حالات إدمان سابقة. إذ يعترف الكثير من مدمني الإنترنت أنهم كانوا مدمنين سابقين للسجائر أو الخمر أو الأكل، كما أن الناس الذين يعانون من الملل كربات البيوت مثلاً أو الوحدة أو التخوف من تكوين علاقات اجتماعية أو الإحساس الزائد بالنفس لديهم قابلية أكبر إلى إدمان الإنترنت حيث يوفر الإنترنت فرصة لمثل هؤلاء لتكوين علاقات اجتماعية وهمية بالرغم من وحدتهم في الواقع.

المواقع التي يستخدمها مدمنو الانترنت



يختلف استخدام مدمني الانترنت للمواقع و لكن غالبا هذه هي المواقع و الطرق التي تتسبب في إدمان الشخص للانترنت و تجعله يقضى الساعات دون شعور على الانترنت

مواقع الدردشة بما فيها من مغريات للانطوائيين و كذلك الاجتماعيين إذ تجعلهم يتحدثون مع أصدقائهم الوهميين كثيرا و أعتقد أنها أكثر المواقع التي تتسبب في إدمان الانترنت .

الفيس بوك بما فيه من مميزات عديدة فهي تبدو رأيك فيما تشاء و تتناقش حول الموضوعات المختلفة كما تتحدث مع أصدقائك و لا يمكن لأحد أن ينكر أنه من أهم أسباب إدمان الانترنت .
المواقع الإباحية التي يجلس بعض مدمني الانترنت أمامها بالساعات .

التدوين و المدونات يكون الكثير من المدونين مدمنين انترنت إذ يحتاج للمكوث على الشبكة العنكبوتية كثيرا جدا من أجل تحديث و إشهار مدونته وأخشى أن تكون في المستقبل سبب لادماني الانترنت .

مواقع الألعاب و الأفلام يقضى مدمني الانترنت عشرات الساعات من أجل مشاهدة الأفلام و لعب الألعاب المختلفة المنتشرة على الانترنت .

المواقع الإخبارية و الثقافية فهي مليئة بالأخبار التي لا تنتهي يمكن للشخص من خلالها متابعة كافة الأخبار و المعلومات دون انتهاء لذلك فهي تتسبب في إدمان الانترنت .

هل أنت مدمن انترنت

إذا أردت أن تعرف هل أنت مدمن أم لا فبالطبع يجب عليك معرفة الأعراض التي تظهر عليك بعد الإدمان و أعتقد أن من أعراض الإدمان ما يلي

أعراض إدمان الانترنت

زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه و هذه بداية إدمان الانترنت .

التوتر و القلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالانترنت قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه وهذه ذروة إدمان الانترنت .

التكلم عن الشبكة الإنترنت في الحياة اليومية بالطبع يمكن أن يحدث لشخص ليس مصابا بإدمان 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 والاكتئاب وهذا هو تعريف إدمان الانترنت .

القلق والتوتر عند محاولة تخفيض عدد ساعات استخدام الانترنت وبذلك فتأكد أنك مدمن انترنت .

حالة قلق وتوتر حين يفصل الكمبيوتر عن الإنترنت في حين يشعر

بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه و هذا هو إدمان
الانترنت بمعناه العام .

ترقب دائم لفترة استخدامه القادمة للإنترنت

لا يحس المدمن بالوقت حين يكون على الإنترنت

إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة
العنكبوتية .

استمرار استعمال الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل
فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر في العمل .

الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية
قائمة المتصلين في المسنجر

كما أن من أبرز أعراض إدمان الانترنت الإحساس بالعجز عن خفض
ساعات الاستخدام، الانهماك الكامل في أنشطة الشبكة العنكبوتية
الواسعة، فضلاً عن الإحساس بالضجر والقلق عن التوقف لأيام عن
استخدام الإنترنت و يميل مدمن الانترنت إلى أن يكون شخصاً انطوائياً
حيث يقضى ساعات أمام الانترنت في تواصل مع أصدقائه الوهميين حيث
أنة لا يستطيع تكوين صداقات في العالم الحقيقي فيلجأ للأخر الوهمي .

اختبار إدمان الانترنت



هذا الاختبار حول مدى إدمان الانترنت و يتكون من ٢٠ سؤال كل سؤال يتضمن خمسة خيارات، بناءا علي المحصلة النهائية يمكن تصنيف الحالة لثلاث مستويات: متدني، متوسط و حاد لإدمان الانترنت .

لمعرفة كيفية إجراء الاختبار جاوب على الأسئلة بإتباع المقياس التالي :

١- كم مرة استخدمت الانترنت لفترة أطول من ما كنت تريد؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

٢- كم مرة أهملت واجباتك المنزلية لتقضي فترة أطول على الانترنت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

٣-- كم مرة فضلت المرح بجاذبية الانترنت على علاقاتك العاطفية؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

٤- كم مرة كونت علاقات صداقة من خلال الانترنت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

٥- كم مرة تبجح الآخرون بسبب الوقت الطويل الذي تقضيه على الانترنت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

٦- كم مرة تائرة نتيجةك في المدرسة بسبب الوقت الذي تمضيه على الانترنت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

٧- كم مرة تفحص البريد الالكتروني قبل أي شيء آخر؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

٨- كم مرة تأثر عملك او إنتاجيتك بسبب الانترنت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

٩- كم مرة دافعت عن نفسك او تحفظت إذا سألك احد ماذا تفعل بالانترنت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

١٠- كم مرة تجاهلت متاعب الحياة اليومية، بمقابل الاستمتاع بمشاغل الانترنت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

١١- كم مرة وجدت نفسك متلهفا للذهاب للانترنت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

١٢- كم مرة خشيت إن تكون الحياة بدون الانترنت مملة، فارغة، و غير ممتعة؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

١٣- كم مرة تشاجرت، أو صرخت، أو انزعجت بسبب احدهم ضايقتك بينما كنت تستخدم الانترنت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

١٤- كم مرة تأخرت للخلود للنوم بسبب استخدامك الانترنت لوقت متأخر من الليل؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

١٥- كم مرة شعرت بان بالك مشغول بالانترنت خارج أوقات استخدام النت، أو شعرت بأحلام اليقظة أثناء استخدام النت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

١٦- كم مرة وجدت نفسك تقول "دقائق قليلة أخرى سأمضيها" بينما أنت شابك على النت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

١٧- كم مرة حاولت تقليل الوقت الذي تمضيه على النت، و فشلت بذلك؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

١٨- كم مرة حاولت إخفاء كم من الوقت الذي تمضيه على النت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

١٩- كم مرة عادة فضلت إمضاء وقتك على النت، على الذهاب في الخارج مع الآخرين؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

٢٠- كم مرة عادة شعرت بالاكئاب، التوتر، او مزاج عكر خارج أوقات استخدام النت، و سرعان ما تتلاشي هذه الأعراض عند استخدامك الانترنت؟

(١ / نادرا / ٢ / أحيانا / ٣ / من فترة لأخرى / ٤ / باستمرار / ٥ / دائما)

الخطوة التالية، اجمع الإجابات التي اخترتها لتحصل على النتيجة النهائية. كلما كانت نتيجتك عالية كلما ارتفع مستوى الإدمان لديك و بالنتيجة زادت المتاعب التي نتجت من استخدامك للانترنت. و هذا مقياس يساعد على قياس معدل الإدمان :

20-49 نقطة : أنت مستخدم عادي للانترنت، أنت تصفح الانترنت بعض الأحيان فترات طويلة لكنك مسيطر على المعدل المقبول لاستخدام الانترنت أي أنك لست مدمن انترنت و لم تصاب بإدمان الانترنت مطلقا .

79 – 50: أنت تعاني من متاعب او مصاعب بسبب الانترنت. يجب إن تلتفت لتأثير ذلك على مجريات حياتك أو بمعنى آخر احذ فقد اقتربت من إدمان الانترنت فعليك النظر إلى الوقاية من إدمان الانترنت حتى لا تصاب بإدمان الانترنت في يوم من الأيام .

100 – 80: استخدامك للانترنت يسبب لك مصاعب حقيقية في حياتك اليومية . يجب أن تعيد تقييمك لمخاطر ذلك على حياتك، و تعين المشكلة المباشرة لاستخدامك للانترنت أو بمعنى آخر أنت مدمن انترنت فعليك النظر للعلاج حتى لا تظل في إدمان الانترنت كثيرا .

بعد أن حددت الاختيار الذي ينطبق عليك من الأسئلة السابقة، انظر مرة أخرى للإجابات التي تراوحت بين ٤ و ٥. هذه هي المشكلة الرئيسية لديك؟. على سبيل المثال إذا كانت إجابتك ٤ للسؤال الثاني التي تتعلق بإهمالك لواجباتك المنزلية، سوف تستوعب كمية الملابس التي تحتاج لغسيل أو مدى خلو الثلاجة من مأكولات .

لنقل انك اخترت رقم ٥ للسؤال رقم ٤ ، الذي يتعلق بتأخرك في استخدام الانترنت لوقت متأخر من الليل، هذا يعني انك عانيت كثيرة لصعوبة استيقاظك مبكرا للذهاب للعمل او المدرسة كل صباح، و مدى تأثير ذلك على نشاطك أثناء العمل؟ و هل بدأت هذه المشكلة تحديدا بالتأثير على جسمك و صحتك؟

إدمان الانترنت درجات

لا يشترط حتى تكون مدمنا للانترنت أن تقضى عشرة ساعات مثلا يوميا عليا أو أن تكون جميع الأعراض منطبقة عليك أو أن جميع المشاكل قد حدثت لك فان للإدمان درجة درجة منخفضة فأعلى حتى يصل إلى قمة

الإدمان و التي لا يستطيع أحد أن يوقفها إلا بمنتهى المشقة و الصعوبة .

مشاكل ادمان الانترنت

مشاكل في العمل بالتأكيد سيؤثر العمل سلبا على العمل ففي الكثير من الأحيان يكون في العمل جهاز كمبيوتر موصل بالانترنت فيستغل المدمن ذلك و يستخدم الانترنت في رغباته و لا يهتم بعمله مما يسبب له مشاكل مع مدير العمل و قد يتسبب الأمر في رفده بالنهاية نتيجة استخدامه المفرط للانترنت و عدم الاهتمام بالعمل .

أبحاث و دراسات و آراء أطباء حول إدمان الانترنت

كيمبرلي يونغ و وضع مصطلح إدمان الانترنت

ويذكر أن أول من وضع مصطلح «إدمان الإنترنت Internet Addiction» هي عالمة النفس الأميركية كيمبرلي يونغ Kimberly Young، التي تعد من أولى أطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام ١٩٩٤ . وتعرف «يونغ» «إدمان الإنترنت» بأنه استخدام الإنترنت أكثر من ٣٨ ساعة أسبوعياً. كما أنها قامت عام ١٩٩٩ بتأسيس وإدارة «مركز الإدمان على الإنترنت» Center for Online Addiction لبحث وعلاج هذه الظاهرة، وقد أصدرت كتابين حول هذه الظاهرة هما «الوقوع في قبضة الإنترنت» و «Caught in the Net، و«التورط في الشبكة Tangled in the Net» وكانت يونغ قد قامت في التسعينات بأول دراسة موثقة عن

إدمان الإنترنت، شملت حوالي ٥٠٠ مستخدم للإنترنت، تركزت حول سلوكهم أثناء تصفحهم شبكة الإنترنت، حيث أجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجه لهم وهو: عندما تتوقف عن استخدام الإنترنت، هل تعاني من أعراض الانقطاع كالاكتئاب والقلق وسوء المزاج؟

وقد جاء في نتائج هذه الدراسة أن المشمولين في الدراسة قضوا على الأقل ٣٨ ساعة أسبوعياً على الإنترنت، مقارنة بحوالي خمس ساعات فقط أسبوعياً لغير المدمنين. كما أشارت الدراسة أن من يمكن وصفهم بـمدمني الإنترنت، لم يتصفحوا في الإنترنت من أجل الحصول على معلومات مفيدة لهم في أعمالهم أو دراساتهم ، وإنما من أجل الاتصال مع الآخرين والردشة معهم عبر الإنترنت .

رأى الدكتور هشام الشربيني حول إدمان الانترنت

هشام الشربيني طبيب نفسي يقول « إن إدمان الانترنت يمكننا أن نعرفه بأنه، حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للانترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية، ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر، الأرق، التأخر في العمل، إهمال الواجبات الأسرية والزوجية وما يعقبه من خلافات ومشاكل، هذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة ابتعاده عن الدخول على الانترنت .» ويضيف د. هشام إن إدمان الانترنت أدى بالبعض لفقدان علاقات اجتماعية أو زوجية وتأخر وظيفي، كما أدى بالبعض للانطواء والعزوف عن المجتمع .

د. هشام يؤكد أيضا أن إدمان الانترنت لا يصيب البالغين فقط بل الأطفال أيضا خاصة مع توافر الجديد كل يوم في ألعاب الكمبيوتر، وهذا الإدمان ينعكس سلبيا وبشكل أكبر من البالغين على حياة الطفل ومواعيد نومه ودراسته ويصبح انطوائيا لا يخرج مع أصدقاءه أو يمارس أي هوايات أخرى سوى الجلوس على الشبكة بلا كلل أو ملل .

بحث لورنا ريدين عن ادمان الانترنت

من جانبها أكدت لورنا ريدين مديرة تطوير المدارس لدى المنظمة أن البحث أظهر أن استخدام قاعات الدردشة على الإنترنت وألعاب الكمبيوتر والهواتف الجواله وغيرها من أنواع تكنولوجيا الاتصال الحديثة، قد جعل من الصعب جداً على الأطفال التفاعل مع بعضهم البعض، وبالتالي تدهورت مهاراتهم الاجتماعية، الأمر الذي جعل البعض منهم يقومون بسلوكيات سيئة وغير اجتماعية، بينما يلجأ البعض الآخر لاستخدام أسلوب الترهيب واستعراض القوة في التعامل مع أقرانهم بدلاً من التعايش معهم بشكل صحيح. كما أشارت الدراسة الى أن تدهور قدرة الأطفال على اللعب وخلق صداقات مع أقرانهم في السنوات الأولى من عمرهم سيجعل من الصعب عليهم تكوين علاقات طويلة المدى مع زملاء العمل في المستقبل. وتفاعلا مع هذه القضية فان منظمة " أنقذوا الأطفال " اقامت يومها السنوي تحت شعار " جمعة الصداقة " Friendship Friday في الخامس والعشرين من شهر مايو (ايار) الماضي، وذلك بهدف توعية الجمهور بهذه المشكلة العالمية وتشجيع الأطفال على تقدير قيمة الصداقة والتغلب على مشاعر العزلة من خلال

تقديم أنشطة واختبارات مختلفة لهم .



جون جرهول متحدثاً عن إدمان الانترنت

لاحظ جون جرهول أستاذ علم النفس الأمريكي أن إدمان الإنترنت عملية مرحلية ، حيث أن المستخدمين الجدد عادة هم الأكثر استخداماً وإسرافاً لاستخدام الإنترنت بسبب انبهارهم بتلك الوسيلة ، ثم بعد فترة يحدث للمستخدم عملية خيبة أمل من الإنترنت فيحد إلى حد كبير من استخدامه له ، يلي ذلك عملية توازن الشخص لاستعماله الإنترنت . بيد أن بعض الناس تطول معهم المرحلة فيسرفون في استخدامه ولا يتمكنون من الاستغناء عنه .. ويرى البعض أو حسب بعض الدراسات التي تمت في هذا المجال أن أكثر الناس قابلية للإدمان هم أصحاب الاكتئاب والشخصيات القلقة والذين يعانون من الملل كربات البيوت ويرى آخرون بأن الناس الذين تكون لديهم قدرة خاصة على التفكير المجرد هم أيضاً عرضة للإدمان بسبب انجذابهم الشديد للإثارة العقلية التي يوفرها لهم الكم الهائل من المعلومات الموجودة على الإنترنت ولا يحس المدمن بالوقت ويتسبب إدمانه في مشاكل اجتماعية واقتصادية وعملية .



العلاج

الجميع يبحث عن العلاج و لذلك بحثت عن العلاج و أحاول أن يكون هذا علاجاً كافياً للتخلص من إدمان الانترنت دون اللجوء إلى طبيب نفسي للمساعدة في حل هذا الأمر و لكن قبل قراءة هذه الطرق يجب أن يوقن المدمن بأنه مريض و يحتاج إلى علاج و يسعى إلى الشفاء من إدمان الانترنت .

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 أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة ... وهكذا .

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 .

تحديد وقت الاستخدام يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان -مثلاً- 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 .

الامتناع التام كما ذكرنا فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت. فإذا كان المريض مدمناً لحجرات الحوارات الحية نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت .

إعداد بطاقات من أجل التذكير نطلب من المريض إعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج .

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 بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا.. نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها .

عدم الاستغراق في بعض الأحيان يحدد الفرد وقتاً للجلوس على الإنترنت و لكن لا يستطيع الالتزام به نتيجة عدم شعوره بالوقت في استخدام الإنترنت و لا يعرف أن الوقت المحدد قد مر فأنصحه باستخدام منبه مثلاً

و ضبطه على الوقت المحدد حتى إذا دق الجرس أغلق الكمبيوتر حتى يتغلب على الإدمان .

الانضمام إلى مجموعات التأييد نطلب من المريض زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلاً أو إلى درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد؛ ليكوّن حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين .

المعالجة الأسرية تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض؛ ليقنع عن إدمانه .

وجدير بالذكر في هذا الإطار الإشارة إلى دور عوامل إيجابية أخرى في العلاج، كعامل الثقافة والدين والقيم الاجتماعية والأخلاقية المتعارف عليها، والتي يجب مراعاتها والالتزام بها لكي يتجنب الفرد مخاطر إدمان الإنترنت الاجتماعية والنفسية والجسمية .

ولا يعني الحديث عن ظاهرة إدمان الإنترنت التوقف عن استخدامه أو تجاهل وجود هذه الظاهرة، بل يعني العمل على ممارسة الاستخدام المعتدل والأمثل ووضع ضوابط وحدود لاستخدامه، مع ضرورة وجود الرقابة الأسرية ومتابعة وتوجيه الآباء للأبناء عند استخدام الإنترنت .

الوقاية

-تحديد أوقات معينة لاستخدام الانترنت لا يمكن تجاوزها بأي صورة .

-منع استخدام الانترنت في الغرف المغلقة والاهتمام بإمكانية مشاهدة ما يدخل عليه الطفل أو المراهق على الانترنت بصفة مستمرة. - تنويع الأنشطة التي يمارسها الأطفال والمراهقون داخل وخارج المنزل .

-الحرص على قضاء وقت عائلي ممتع، والعمل على حل المشكلات العاطفية والعلاقية التي قد تنشأ في البيت أو خارجه، من خلال التعبير عن المشاعر والصراعات واحترامها ومواجهتها حتى لا يصبح الانترنت وغيره من السلوكيات الإدمانية مسكناً للهروب من المشكلات .

-جعل الأسرة مكاناً خالياً من الإساءات بأنواعها المختلفة حيث أن الإساءات والجروح والتربية الغير سليمة تؤدي إلى مشكلات في الشخصية التي ربما تؤدي للإدمان فيما بعد



نصائح لمدمني 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”، يوضح الدكتور نايبوي ويضيف: “غير أنه من الممكن إعطاء فكرة عامة، حتى يتمكن الأشخاص المعنيين من الوعي بحالتهم وتنظيم علاقتهم بالإنترنت. ”أولاً وقبل كل شيء، إن كنت تشكين في أنك من مدمني النت، فحاولي أن تستلمي وتقرني أو تسألي عن هذا النوع من الإدمان، وأن تراقبي وتحسبي الوقت الذي تقضينه أمام الحاسوب تُبحرين في النت أو تحدثين أصدقاءك أو حتى الوقت الذي تقضينه مثلاً في الألعاب الإلكترونية خارج نطاق الإنترنت. اعقدي العزم على أن تحددتي ساعات معينة فقط تستعملين فيها النت، وسيكون من الأفضل أن لا تتجاوزي ١٠ ساعات أسبوعياً أمام الإنترنت، أيضاً إذا شعرت بأنك مدمنة نت، فحاولي أن تتحدثي في الأمر مع فرد من أسرتك، أو مع صديقة أو صديق، واطلبي أن يمدوا لك يد المساعدة لكي تتخطي هذا الإدمان، من جهة أخرى، حاولي أيضاً أن تعيدي وصل العلاقات الاجتماعية التي انقطعت، أو كادت تنقطع بسبب انغلاقك على نفسك في العالم الافتراضي، مثلاً أعيدي الاتصال بأصدقائك، الذين لم تريهم منذ فترة ولم تخرجي معهم، واسألي عن أقاربك الذين لم تريهم منذ فترة، أعيدي وصل ما انقطع وخصصي لهم بعضاً من الساعات، التي كنت تخصصينها للإنترنت، وأخيراً حاولي زيارة متخصص نفسي أو طبيب نفسي، إن وجدت أنك غير قادرة على إنجاح كل هذه المحاولات

نهاية موضوع إدمان الانترنت

أعتقد أنك الآن و بعد قراءة الموضوع و إجراء الاختبار يمكنك التعرف إذا كنت من مدمني الانترنت أم لا فان كنت شخص عادى فاحمد ربك على ما أنت فيه من نعمة و ابدأ في الوقاية و إذا كنت في طريقك إلى إدمان الانترنت فابدأ فوراً و حالاً في تقليل استخدامك للجهاز و استعمل خطوات الوقاية أيضاً أما إذا كنت مدمن انترنت فاتبع خطوات العلاج قبل أن تفقد السيطرة على نفسك و إن لم تستطع العلاج ذاتياً فأنصحك بالذهاب لأقرب طبيب نفسي لك في أقرب وقت .

أعزائي إدمان الانترنت أمر ليس بالسهل فاحذروا منه و أدعوكم جميعاً لمشاركتي في هذا الموضوع من خلال عرض قصصكم مع إدمان الانترنت وإذا كنتم مدمنين أم لا و هل ستبدأون في العلاج و الوقاية من هذا الخطر (إدمان الانترنت) حسناً أترككم الآن لإبداء آرائكم حول موضوع إدمان الانترنت