



پدیده ای خطرناک به نام (اعتیاد اینترنتی) !

اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال روان‌شناختی- اجتماعی است که شامل نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت است و استفاده بیمارگونه و وسواسی از اینترنت را شامل می‌شود.

اینترنت پدیده ای است که در ابتدا برای تسریع ارتباطات نظامی و تحقیقات دانشگاهی پا به عرصه وجود گذاشت.

در سال ۱۹۶۲م (Licklider). ایده یک شبکه جهانی را مطرح ساخت که در آن کاربرانی که یکدیگر را نمی‌شناسند می‌توانند از داده‌های مشترکی استفاده نمایند. این پدیده با سرعت بسیار زیادی در جهان گسترش یافت تا جایی که پیش‌بینی می‌شود در سال ۲۰۱۲م. میزان کاربران اینترنت در جهان به بیش از ۲ میلیارد نفر برسد. در کشور ما نیز افزایش کاربران اینترنت رشد صعودی داشته به نحوی که کشور ما از نظر تعداد کاربران اینترنت در منطقه خاورمیانه در رتبه نخست قرار دارد. هم‌زمان با افزایش تعداد کاربران اینترنت، نحوه استفاده افراد از این رسانه بحث در مورد تأثیر اینترنت بر سلامتی افراد جامعه را مطرح کرد. اعتیاد به اینترنت یک پدیده به نسبت جدید محسوب می‌شود که از نظر بسیاری از پزشکان مغفول مانده است. مفاهیم اعتیاد به فن‌آوری توسط Griffiths، (۱۹۹۶ و اعتیاد به رایانه توسط Shotton)، (۱۹۹۱ برای نخستین بار مطرح شدند. در تعریف اعتیاد، فراتر از مصرف مواد مخدر، تعریف اعتیاد در زمینه رفتارهای اعتیاد آور مانند قمار، پرخوری (Lesuire & Bloome)، (۱۹۹۳)، بازی‌های ویدیویی (Keepers)، (۱۹۹۰)، ورزش (Morgan)، (۱۹۷۹)، روابط عاشقانه (Peele & Brody)، (۱۹۷۵) و تماشای تلویزیون (Winn)، (۱۹۸۳) مورد بررسی قرار گرفتند. اولین بار مفهوم اعتیاد به اینترنت توسط (young) (۱۹۹۶ م.) در طی انجام یک مطالعه مطرح شد و این مفهوم موضوع جدال برای دو گروه دانشگاهیان و پزشکان گردید. در ابتدا طرح آن بسیار طنزگونه می‌نمود. اعتیاد اینترنتی در سال ۲۰۰۶م. توسط انجمن پزشکی آمریکا به عنوان اختلال روانی شناخته شد. آمارها نشان می‌دهند ۳۰ درصد جمعیت زیر ۱۸ سال در کره جنوبی به اینترنت اعتیاد دارند (Ahn؛ ۲۰۰۹؛ Dong-hyun)، همین آمار در مورد کشور چین به ۱۴ درصد جمعیت زیر ۱۸ ساله‌ها در آن کشور می‌رسد. طبق تحقیقات در دانشگاه «هاروارد» بین ۵ تا ۱۰ درصد از کاربران از اعتیاد اینترنتی رنج می‌برند. ۲۵ درصد از افراد در همان ۶ ماه اول استفاده از اینترنت به آن معتاد می‌شوند. آمارهای پژوهش در ایران نیز نشان می‌دهد که بیشتر کاربران دارای اعتیاد به اینترنت در ایران پسر هستند و همچنین میزان اعتیاد افراد مجرد به اینترنت چندین برابر افراد

متأهل است. اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال روان‌شناختی- اجتماعی است که شامل نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت است و استفاده بیمارگونه و وسواسی از اینترنت را شامل می‌شود. همچنین بسیاری اعتقاد داشتند که اعتیاد فقط باید به سوء مصرف مواد مخدر اطلاق شود (e. g. Rachlin, ۱۹۹۰; Walker, ۱۹۸۹) (میزان استفاده ۳۸ ساعت در هفته از اینترنت را مبنای اعتیاد به اینترنت می‌گیرند. البته این نوع استفاده را باید جدای از استفاده از اینترنت برای اهداف کاری و غیر علمی دانست).

کارشناسان از ۶ مشخصه برای تشخیص اعتیاد اینترنتی نام می‌برند.

۱. برجستگی: اینترنت تم غالب زندگی، احساسات و رفتار فرد باشد.
 ۲. تغییر خلق و خو: فرد هنگام استفاده از اینترنت تغییر در رفتار و احساسات داشته باشد.
 ۳. تحمل: افزایش میزان استفاده از اینترنت برای رسیدن به خلق و خوی دل‌چسب.
 ۴. علایم ترک: اگر فرد استفاده از اینترنت را متوقف کند دچار ناخوشی شده و علایم منفی مانند افسردگی و پرخاش از خود نشان می‌دهد.
 ۵. کشمکش: استفاده از اینترنت باعث به وجود آمدن درگیری با افراد دیگر در جریان زندگی روزمره می‌گردد.
 ۶. عود: بیمار تمایل به سرگرفتن رفتارهای اعتیادگونه خود حتی سال‌ها بعد از ترک دارد.
- تست یونگ: در حقیقت فقدان چارچوب دقیق در زمینه تعریف مؤلفه های اعتیاد به اینترنت باعث آن گردیده است که کمی تعریف اعتیاد به اینترنت و تشخیص آن مشکل باشد.
- یک مدل اعتیاد، مدل اختلال کنترل است که سازمان بهداشتی آمریکا در مورد سوء رفتار در زمینه قمار اینترنتی منتشر کرده است.
- یونگ با استفاده از همین مدل، معیارهای اعتیاد به اینترنت را با ۸ پرسش مطرح می‌سازد:
۱. آیا شما فکر می‌کنید که با اینترنت سرگرم هستید؟ در مورد تجربه گذشته استفاده از اینترنت و در مورد تجربه آینده استفاده از اینترنت این پاسخ را بدهید.
 ۲. آیا فکر می‌کنید باید به استفاده طولانی مدت از اینترنت بپردازید تا به رضایت کافی برسید؟
 ۳. آیا تا به حال بارها تلاش ناموفق برای کاهش استفاده از اینترنت داشته اید؟
 ۴. آیا زمانی که استفاده از اینترنت در شما کاهش می‌یابد احساس بی‌قراری و افسردگی می‌نمایید؟
 ۵. آیا نسبت به گذشته بیشتر در فضای آنلاین هستید؟
 ۶. آیا شغل، حرفه، تحصیلات و رابطه شما به دلیل استفاده از اینترنت به مخاطره افتاده است؟
 ۷. آیا به اعضای خانواده، پزشکان و درمان‌گران در رابطه با استفاده از اینترنت دروغ گفته‌اید؟
 ۸. آیا استفاده از اینترنت به عنوان راه فراری برای مشکلات و خلق و خوی بد شما بوده است مانند اضطراب، افسردگی، درماندگی و احساس گناه؟
- پاسخ‌ها در طیف ۵ تایی لیکرت دسته‌بندی می‌شوند و به هر پاسخ امتیاز داده شده و در نهایت نمره میزان اعتیاد فرد استخراج می‌شود.

انواع اعتیاد اینترنتی

۱. بازی‌های اینترنتی؛ معمولاً ۷۰ درصد از اعتیاد به اینترنت را بازی‌های آنلاین و قمار آنلاین (به نظر حذف شود بهتر است زیرا فکر نمی‌کنم دغدغه جامعه ما باشد) تشکیل می‌دهند.
۲. اعتیاد به ارتباط‌های اینترنتی؛ شامل بودن در شبکه های اجتماعی، چت و تالارهای گفت‌وگو، افرادی که دچار اعتیاد به گپ زدن و گفت‌وگوی اینترنتی می‌شوند، معمولاً بیش از حد درگیر روابط اینترنتی هستند. دوستی اینترنتی خیلی سریع اهمیت و جایگاه روابط خانوادگی و دوستان قدیمی را می‌گیرد. به ظاهر مبتلایان به این بیماری دائم در اینترنت دنبال اسم خودشان می‌گردند.
- اینکه چند نفر و از کجا به وبلاگ یا سایتشان لینک داده‌اند برای آن‌ها بسیار مهم است و مدام به سایتشان سر می‌زنند و احتمالاً از کمبود یا افزایش بازدیدکنندگان دچار استرس می‌شوند. خود افشاکری و بلاگی مسئله دیگری است که محققان آن را یک بیماری خوانده‌اند. گروهی از مردم رازها و اسرار را که معمولاً شخصی و خصوصی قلمداد می‌شود، روی وبلاگ‌هایشان افشا می‌کنند که دامنه آن از عکس‌های خصوصی گرفته تا روابط خصوصی امتداد دارد.
۳. استفاده های پورنوگرافی؛ در این حالت فرد مدام در اینترنت به دنبال تحریکات جنسی است.
۴. اعتیاد جمع‌آوری اطلاعات: در این نوع اعتیاد، فرد شیفته غنای اطلاعات وب می‌شود و جست‌جوی بیش از اندازه برای جمع‌آوری اطلاعات، از پیامدهای این شیفتگی است. وبلاگ نویسی و خرید اینترنتی بیش از اندازه و اینترنت گردی از همه جا، آشغال جمع‌کنی اینترنتی، از دیگر موارد اعتیاد اینترنتی هستند.

آثار و پیامدهای اعتیاد اینترنتی

تأثیرات اعتیاد اینترنتی هم جسمانی است و هم بیرونی و مربوط به زندگی شخصی. هر رفتار افراطی را نمی‌توان اعتیاد اعلام کرد، به عنوان مثال نمی‌توانیم یک مکالمه طولانی با تلفن را اعتیاد حساب بیاوریم و همچنین نوع استفاده غلط هیچ‌گاه به معنای غلط بودن خود رسانه اینترنت نیست. مقاومت در مورد اینکه ما اینترنت را به عنوان یک عامل اعتیادآور بخوانیم بیشتر به فواید اینترنت در جامعه بر می‌گردد. از اینترنت می‌توان استفاده‌های گوناگون برد و همین استفاده‌ها نیز بیشتر در ارتباط با جنبه‌های حرفه‌ای زندگی ممکن است که پیش بیایند. به عنوان مثال تجارت ممکن است از راه اینترنت صورت بپذیرد و این عامل، استفاده بیشتر از اینترنت را رقم بزند. به همین دلیل است که تشخیص علایم اعتیاد به اینترنت به دلیل جنبه‌های گوناگونی که در زندگی امروزه پیدا کرده است بسیار مشکل است و به یک پزشک حاذق در این بین نیاز است تا علایم اعتیاد به اینترنت را تشخیص دهد زیرا استفاده بیشتر به منزله رفتار اعتیادآور در اینترنت محسوب نمی‌گردد. فرد معتاد به اینترنت نوعی احساس به روز بودن در محیط تکنولوژیک می‌کند. پیامدهای زیستی شامل آسیب‌هایی مانند کمردرد و خستگی چشم و بی‌حرکی بر اثر عدم ورزش رخ می‌دهند. اختلال در الگوهای خواب شبانه نیز از سایر پیامدها است. در موارد شدید استفاده از کافئین از سوی کاربر برای استفاده طولانی مدت از اینترنت مشاهده شده است. این آسیب‌ها در برابر آسیب‌های روانی بسیار کم‌رنگ‌تر هستند. در زمینه آسیب‌های اجتماعی، تحقیق یونگ نشان داد که ۵۳ درصد از معتادان به اینترنت در روابط ازدواج، دوستیابی و روابط بین کودکان و والدین دارای اختلال بودند. بیماران زندگی انفرادی در کنار رایانه را به تدریج جایگزین زندگی در کنار مردم ساخته بودند. در مورد همسران، معمولاً اعتیاد اینترنتی باعث آن می‌شود که همسر نتواند وظایف خود را به طور کامل انجام دهد که به آن همسر (Cyberwidow بیوه مجازی) نیز گفته می‌شود. حتی در نمونه‌های شدید اعتیاد به اینترنت، مادر وقت کافی برای رسیدن به فرزندان را ندارد. یکی دیگر از مشخصه‌های رفتاری اعتیاد به اینترنت پرخاشگری در عدم دسترسی به اینترنت است. از دیگر مشکلات نوعی مسخ شدگی است. معتاد اینترنتی قادر به انجام عمل در محیط واقعی نیست و در واقع بیشتر ذهنیات فرد هستند که انرژی معتاد را می‌گیرند تا اعمال روزانه او در محیط واقعی. از افزایش موارد طلاق نیز از مشکلات ناشی از اینترنت نام می‌برند (Quittner)، ۱۹۹۷، حتی در مواردی عجیب گزارش شده که برخی از همسران که به اینترنت اعتیاد دارند بیشتر تمایل دارند که با همسر خود در زندگی مجازی ارتباط داشته باشند تا با آن‌ها به خرید بروند و یا در کارهای اجتماعی شرکت کنند. بیماران روابط عاطفی و اجتماعی خود را در فضای مجازی برای یافتن عشق، حتی بعد از ازدواج ادامه می‌دهند. امروزه در اکثر مدارس استفاده از اینترنت به عنوان یک ابزار آموزشی مدرن مورد توجه قرار گرفته است با این حال ۸۶ درصد از معلمان بر این باورند که اینترنت عملکرد درسی کودکان را بهبود نمی‌بخشد (Barber)، ۱۹۹۷، معلمان بیان می‌داشتند که اطلاعات بر روی اینترنت بیش از حد آشفته است. مطالعه یونگ همچنین نشان داد که ۵۰ درصد از دانش آموزانی که از اینترنت زیاد استفاده می‌نمایند، نمرات ضعیف‌تر و مطالعه و توجه کمتری به درس در کلاس داشته‌اند. مطالعات در زمینه اعتیاد به اینترنت در محیط شغلی هم نشان می‌دهد که ۵۰ درصد از مصارف اینترنت در محیط‌های کاری مرتبط به استفاده‌های غیر کاری است (Robert Half International)، ۱۹۹۶. در واقع فرد با مصرف اعتیادگونه، درد را فراموش می‌کند و به شادی می‌رسد؛ این در حالی است که به واقع مشکلی حل نشده است. ما در حالت واقعی وقتی مشکلمان حل شود خوشحالیم اما در حالت اعتیاد بدون دلیل خوشحالیم. رسانه فرد را در حالت کنونی‌اش قرار می‌دهد. در واقع اینترنت پوششی می‌شود برای مشکلات فرد. در این بین آسیب‌ها خود را پنهان می‌سازند و این امر باعث آن می‌شود تا پزشکان و جامعه به این آسیب‌ها برای حل آن‌ها پی نبرند و به لایه‌های زیرین جامعه بروند. مانند مشکلات زناشویی. این امر باعث می‌شود تا راه حلی نتوان برای مشکلات پیدا کرد.

Internet addiction عوامل ایجاد کننده اعتیاد اینترنتی (به جز خود عامل اینترنت)

اینکه هر وقت فرد احساس ناامیدی، افسردگی و تنهایی و عدم جذابیت می‌کند و به سراغ عامل تسکین دهنده می‌رود، یکی از مشخصه‌های رفتار اعتیادآور است. عوامل پیش زمینه‌ای نیز در این بین مهم هستند، مانند عزت نفس پایین که باعث می‌شوند فرد به اینترنت روی بیاورد. در کل ممکن است که اعتیاد به اینترنت تنها واکنشی باشد به زندگی رقت بار فرد. در واقع مواد تخدیر کننده مانند الکل، دارو و اینترنت در واقع یک مفعول شرایط نابسامان اجتماعی هستند و خود آن‌ها فاعل شرایط بد نیستند. یک عامل دیگر مسخ کنندگی رسانه‌ها هستند، زیرا باعث می‌شوند که افراد در برابر مشکلاتی که دارند هیچ واکنشی

نشان ندهند، درست مانند مواد مخدر. فرد معتاد دیگر به دنبال کار نمی‌رود و برای مشکلات خود دست به فعالیت نمی‌زند و به همین دلیل روی به رسانه می‌آورد و مواد مخدر، تا مسخ گردد و آلامش تسکین یابد. اینترنت ماده مخدری برای فرار از واقعیت است. بارها دیده یا شنیده‌ایم که گاهی یک کاربر اینترنت تا چند روز پشت رایانه حتی غذا نمی‌خورد. این امر در واقع نمایانگر این جدا سازی فرد از واقعیت است که حتی فرد نیازهای اولیه برای زنده ماندن خود را جدی نمی‌گیرد و آن‌ها را واقعی نمی‌پندارد.

راهبردهای درمانی

برای درمان اعتیاد به اینترنت، هرگز استراتژی ممانعت از ورود فرد بیمار به اینترنت تجویز نمی‌شود. معمولاً استراتژی‌هایی که پزشکان در این مورد پیشنهاد می‌دهند بر مدیریت زمان روزانه و استفاده از برنامه‌های جایگزین تأکید دارد. باید فرد را توانمند کرد زیرا فرد توانمند با عزت نفس بالا اینترنت را در کنترل خود می‌گیرد و نه اینترنت را

وی

۱. **تمرین در مقابل؛** مدیریت زمان یکی از فاکتورهای مهم در اعتیاد اینترنتی است زیرا بیشترین ضربه را فرد از این نوع اعتیاد، از زمانی که از دست رفته است می‌خورد و نه از آسیب جسمانی. اولین سؤال پزشک نیز باید این باشد که فرد در طول روز و هفته چقدر در اینترنت است، چه ساعت‌هایی در روز و در کجا معمولاً به اینترنت دسترسی پیدا می‌کند. این سؤال‌ها برای برنامه‌ریزی طرح درمانی برای طرح‌ریزی یک الگوی زمانی جدید زندگی مناسب هستند. به عنوان مثال از بیمار خواهیم به جای بررسی روزانه پست‌های الکترونیک، در صبح، دوش بگیرد و یا به بیمار بگویند تا استفاده از اینترنت را تا بعد از شام به تعویق بیندازد. اگر بیمار حاضر به ترک رفتار نیست از او خواهیم حداقل هر نیم ساعت از اینترنت خارج گردد و یا مکان استفاده از اینترنت را تغییر دهد.
۲. **پرهیز** بیشترین اعتیادها به اتاق‌های چت، بازی‌های آنلاین و گروه‌های اینترنتی است. در روش دیگر باید از افراد خواسته شود ۵ مزیتی که از استفاده روزانه از اینترنت را به دست می‌آورند همراه با ۵ تا از معایب آن بنویسند تا ببینند کدام یک از آن‌ها دارای چربش بیشتری بر دیگری دارد. یکی از دلایل اعتیاد اینترنتی عدم حمایت از جانب گروه‌های دوستی و ضعف در روابط گسترده اجتماعی است که این امر باعث آن می‌شود تا فرد به دنبال این‌گونه از ارتباطات در اینترنت برود.

به طور کل همان‌گونه که بیان داشتیم اعتیاد به اینترنت ناشی از عزت نفس پایین فرد کاربر و مشکلات در برقراری ارتباط و زندگی در جهان واقعی است و هرچه قدر این مشکلات در جامعه بیشتر باشد میزان اعتیاد به اینترنت نیز افزایش می‌یابد و مشکل زمانی حاد می‌شود که اعتیاد به اینترنت این مشکلات را افزایش می‌دهد. باید توجه داشت که کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نیست و مسئولین امر باید به طور کارشناسی در پی پیشگیری و به حداقل رساندن این مشکل در جامعه باشند تا سلامت جامعه ما دست‌خوش آسیب‌های ناشی از استفاده بی‌رویه از اینترنت نشود (*).

دکتر مجید بازرگان
منبع: سایت ایران اعتیاد

نوجوانان و اعتیاد اینترنتی

زیر چشم هایش گود افتاده است. صورتش تکیده و خسته است. وقتی همه خوابند او بیدار است و وقتی همه بیدارند او چرت می‌زند. سرکارش تمرکز ندارد، بی حوصله است؛ حوصله آدم‌های دور و برش را ندارد.

دلش می‌خواهد ساعت‌ها تندتر بگذرند و او هرچه زودتر به خلوت اتاقش برسد؛ به دکمه‌هایی که او را به خود می‌خوانند، به دریچه‌ای که چهره دیگری از دنیا را به او نشان می‌دهد. او بی‌قرار این دنیای مجازی است.

او همه علامت‌های یک معتاد را دارد. او یک معتاد اینترنتی است.

بی تردید، اینترنت در زندگی افراد جامعه، تغییر اساسی به وجود آورده است. این تغییر را می‌توان با اختراع تلفن در اوایل قرن بیستم و تلویزیون در دهه پنجاه مقایسه کرد. اینترنت، بشارت دهنده کم کردن فاصله‌ها و گسترده کردن روابط میان آدمیان شده است.

اما امر متناقض این است که خود این تکنولوژی گاه موجب تقلیل و افت سایر روابط اجتماعی شده و تنهایی فرد را بیش تر کرده است.

اینترنت می تواند گریزگاهی برای کسانی که از مشکلات روانی رنج می برند و دچار تشویش، افسردگی و بی اعتمادی به نفس هستند نیز باشد. ارتباط مجازی از طریق اینترنت، محملی را برای گریز از واقعیت و وسیله ای برای ارضای نیازهای هیجانی و روانی به وجود می آورد.

کسی که در روابط واقعی بین فردی توفیق چندانی نداشته، اکنون از این طریق قادر می شود بی آن که چهره خود را برملا کند و نام خود را بگوید، روابط گسترده ای را برقرار نماید و احساسات خویش را بروز دهد.

پیامدش این است که منجر به ایجاد توهم صمیمیت می شود و وقتی واقعیت خارج، محدودیت های خود را نشان می دهد، واکنش های ناامیدانه ای را در فرد ایجاد می کند.

آثار اجتماعی و روانی

اعتیاد به اینترنت نیز مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، سیگار یا کافئین، با علایمی هم چون افزایش نوسانات اخلاقی، سخن نگفتن با دیگران، قطع روابط اجتماعی، کم خوابی، نگرانی و استرس در کنار ضعف بینایی همراه است.

کودکان و نوجوانانی که به اینترنت دلبستگی فراوان پیدا می کنند و در حقیقت به آن معتاد می شوند، و برای ارضای خود ساعت های متوالی، بدون وقفه روی خط باقی می ماندند و زمانی که امکان دسترسی به اینترنت را نداشته باشند، دچار تشویق، لرزش دست و عصبانیت می شوند، استراحت و آرامش را فراموش می کنند و به اینترنت و وسوسه های آن فکر کرده و خیال پردازی می کنند.

غریبه در خانواده

در درجه نخست، وقتی یک نفر در محیط خانواده معتاد به استفاده از اینترنت باشد، فرصت برقراری تعامل با سایر اعضای خانواده را از دست می دهد. همین امر، موجب تشکیل یک چرخه معیوب می شود که فرد هر روز بیش تر از گذشته از نظر عاطفی و روانی از سایر افراد خانواده فاصله بگیرد و به تنهایی خود و استفاده از اینترنت پناه برد.

این کم شدن روابط به نوبه خود موجب می شود فرد، مهم ترین منبع حمایت اجتماعی خود را تضعیف کرده یا احیاناً از دست بدهد.

از سوی دیگر، با گسستن یا تضعیف رابطه بین زن و شوهر یا والدین و فرزندان، آن ها به جای ارتباط باهم، شنیدن حرف های هم دیگر و گوش سپردن به درد دل عضو دیگر خانواده، محو فضای مجازی اینترنت شده و سعی می کنند تا خلا عاطفی به وجود آمده را با حضور شخص دیگری پر کنند.

افت تحصیلی

بر اساس نظرسنجی های انجام شده در مدارس آمریکا، ۸۶ درصد از معلمان بر این باورند که استفاده از اینترنت باعث شده تا دانش آموزان در انجام تکالیف درسی خود کوتاهی کنند.

نظرسنجی دیگری نیز نشان می دهد ۵۸ درصد از دانش آموزانی که در استفاده از اینترنت زیاده روی می کنند، افت تحصیلی داشته اند.

استفاده بیمارگونه از اینترنت، نوجوانان را از فعالیت های مفید و سازنده ای همچون انجام فعالیت های درسی، ورزش کردن و ارتباط با دوستان و هم سالان باز داشته و در فرآیند اجتماعی شدن آن ها مداخله می کند.

کار یا سرگرمی

برخی از افراد به جای آن که در ساعات کاری به وظایف خود بپردازند، وقتشان را با سایت های اینترنتی و سرگرمی های آن می گذرانند.

در مشاغلی که احتیاج به تمرکز و دقت فوق العاده دارند، خطای فردی می تواند اثرهای جبران ناپذیری داشته باشد. این که تمام ذهن و فکر فرد، معطوف به اینترنت و استفاده از آن باشد، می تواند درصد احتمال خطا را بالا ببرد.

از سوی دیگر، فرد معتاد به اینترنت چون تمام انرژی ذهنی اش را روی استفاده از اینترنت سرمایه گذاری می کند، دیگر توانایی تفکر خلاقانه، ارائه راه حل های نوین و طرح های ابتکاری را نخواهد داشت.

گرچه ممکن است بهانه این افراد برای استفاده از اینترنت، دست یابی به اطلاعات مورد نیاز باشد، اما در عمل، این گونه افراد جز پرسه زدن بی هدف در سایت های گوناگون، کار دیگری انجام نمی دهند.

علایمی برای هشدار

شخص معتاد، اینترنت را به شرکت در فعالیت هایی که پیش از این، مورد توجه اش بوده، یا ارتباط با اعضای خانواده و دوستان ترجیح می دهد و بیش تر مایل است با افراد جدیدی که توسط اینترنت پیدا کرده ارتباط برقرار کند.

روزی چندبار و به طور مرتب، پست الکترونیکی خود را چک می کند و هنگام اتصال، متوجه گذشت زمان نیست.

از خواب و استراحت صرف نظر می کند و بدون اینترنت، حالت آشفتگی، عصبانیت، بداخلاقی و در نهایت افسردگی پیدا می کند و زمانی که این امکان فراهم شود، تمام حالت های فوق در او از بین می رود.

وداع با اخلاق!

دسترسی از طریق اینترنت به عکس های مستهجن، از جمله مواردی است که جنبه اعتیادآور پیدا می کند و ذهن بسیاری از والدین را به خود مشغول کرده است.

حتی اگر کودکان در استفاده از اینترنت زیاده روی نکنند، یک جست و جوی ساده برای دست یابی به مطالب مفید، ناخودآگاه می تواند پایگاه های غیراخلاقی را ظاهر نماید. انبوه نامه های الکترونیکی، همچون سیل به صندوق پست الکترونیکی کودکان سرآزیر می شود که همه گونه اطلاعات و مطالب در این زمینه را ارائه می دهند.

البته راه هایی همچون استفاده از نرم افزارهای کنترلی وجود دارد. اغلب برنامه های پست الکترونیکی نیز قابلیت فیلتر و مسدودکردن نامه های گوناگون را دارند.

جاده پیش گیری و درمان

در صورت بروز هرکدام از علایم اعتیاد، منع کامل دسترسی به اینترنت نیاز نیست و توصیه نیز نمی شود. بلکه ایجاد ساختاری که در نهایت به کاهش این دسترسی تا مرز اعتدال منجر شود لازم است.

برای مثال، استفاده یک نوجوان از شش ساعت در روز، به یک ساعت کاهش یابد.

استفاده از وسایلی مثل ساعت زنگ دار برای نشان دادن مدت زمان اتصال در اتاق فرزندان می تواند مفید باشد.

بهتر است در ازای کاهش اتصال به شبکه، برای او پاداشی در نظر بگیرید یا در صورت تخلف، مجازاتش کنید. اگر رایانه فرزندان در اتاق او یا در محل مجزا قرار دارد، انتقال آن به مکانی مثل آشپزخانه، اتاق ناهارخوری یا هر مکانی در منزل که به راحتی بتوان رایانه را مشاهده کرد می تواند به شما کمک کند.

تهیه فهرستی از فعالیت های جایگزین، مفید است. به تناوب، استفاده از اینترنت را با دیگر سرگرمی های جذاب جایگزین کنید.

استفاده افراطی از اینترنت، می تواند پوششی برای مشکلات گوناگونی باشد که فرزندان با آن رو به روست و در این حالت، نیاز به درمان های خارج از خانه به کمک متخصص احساس می شود. در این حالت می توانید از مشاوران مدرسه یا مراکز درمانی کمک بگیرید.

البته مراکز درمان اعتیاد به موادمخدر و الکل نیز می‌تواند کمک فکری بکند. روشن است که تجربه های آن‌ها در خور اعتیاد اینترنتی نیست؛ ولی می‌توانند اطلاعات ارزشمندی در اختیار شما قرار دهند. البته مراکز درمان این‌گونه از اعتیاد را می‌توانید روی اینترنت بیابید؛ به شرط آن‌که خود دچار اعتیاد نشوید!

سوتیتر

کودکان و نوجوانانی که به اینترنت دلبستگی فراوان پیدا می‌کنند و در حقیقت به آن معتاد می‌شوند، و برای ارضای خود ساعت‌های متوالی، بدون وقفه روی خط باقی می‌مانند و زمانی که امکان دسترسی به اینترنت را نداشته باشند، دچار تشویق، لرزش دست و عصبانیت می‌شوند، استراحت و آرامش را فراموش می‌کنند و به اینترنت و وسوسه های آن فکر کرده و خیال پردازی می‌کنند.

منبع: سایت حوزه

مدل جدید اعتیاد

استفاده بیش از حد و بیمارگونه از اینترنت علاوه بر دور شدن فرد از خانواده و دوستان، موجب بروز يك سري اختلالات رفتاري يا شخصيتي مي‌شود که <اعتیاد به اینترنت> نام دارد. اینها افرادی هستند که از کامپیوتر بیش از حد استفاده کرده و يك کشش بیمارگونه به این تکنولوژی نوپا دارند. پروفیسور <وایانی ویلند> که به درمان بیماران مبتلا به اعتیاد اینترنتی در پنسیلوانیای آمریکا می‌پردازد، معتقد است اگر چه اعتیاد اینترنتی هنوز به‌عنوان يك اعتیاد واقعي قلمداد نمی‌شود، ولی با این وجود بسیاری از مردم در حال رنج بردن از عواقب ناشی از اجبار به استفاده از دنیای آن‌لاین هستند. دکتر ویلند طی گزارشی اعلام کرد که اینترنت می‌تواند موجب ارتقای روابط نزدیک بین فردی به‌صورت کاذب شود. وی همچنین اضافه داشت که چنین ارتباطاتی که با واسطه کامپیوتر هستند، می‌توانند موجب مواردی نظیر ارتباطات نامشروع مجازی شوند که نتیجه آن حتی ممکن است بی‌وفایی و خیانت به همسر و یا سایر رفتارهای نابهنجار جنسی باشد. نتیجه این امر و صرف مدت زمان زیاد در پشت کامپیوتر، نادیده گرفتن روابط خصوصی و خانوادگی در زندگی واقعي خواهد بود که می‌تواند حتی به طلاق بینجامد. به‌عقیده دکتر ویلند، در حدود ۵ تا ۱۰ درصد از کاربران اینترنتی به اعتیاد اینترنتی مبتلا هستند. این آمار در کشورهای مختلف متفاوت است. به‌عنوان مثال، در کشوری نظیر چین، بیش از ۱۳ درصد جوانان و بزرگسالان چینی به اینترنت اعتیاد دارند و بیشترین معتادان اینترنتی در این کشور را افراد ۱۳ تا ۱۷ ساله تشکیل می‌دهند. از این میان، در حدود ۴۲ درصد کل معتادان درگیر بازي‌هاي آن‌لاین هستند.

امروزه بحث داغی در بین روانشناسان درگرفته و شور و شوق بسیار برای اینترنت، برخی افراد را کمی هیجان زده کرده است، برخی افراد زمان زیادی را با آن می‌گذرانند. آیا این شکل دیگری از اعتیاد است که روح انسان را مورد تاخت و تاز قرار داده است؟

روانشناسان هنوز مطمئن نیستند که این پدیده را چگونه نامگذاری کنند؟ برخی به آن برچسب «اختلال اعتیاد به اینترنت» می‌زنند، اما افراد زیادی بسیار زودتر از زمانی که اینترنت وارد زندگی آنها شود، به کامپیوترهای خودشان معتاد بوده اند. برخی دیگر به شدت به کامپیوترهایشان وابسته هستند و هیچ تمایلی به اینترنت ندارند. شاید ما باید این پدیده را «اعتیاد به کامپیوتر» بنامیم. همچنین نباید اعتیاد پیش پا افتاده و اغلب پذیرفته شده ای را که برخی افراد به بازیهای ویدیویی دارند، فراموش کنیم. بازیهای تصویری نیز کامپیوترند یا کامپیوترهایی هستند که نیازمند به پشتکار بسیار زیاد دارند اما با این حال کامپیوتر هستند. در مورد تلفن نیز همین طور است، مردم به تلفن هم معتاد می‌شوند و این امر فقط مربوط به کشورهای غربی نیست. درست مثل کامپیوترها، تلفن‌ها نیز به لحاظ تکنولوژیکی از ارتباطات گسترش یافته اند و شاید بتوان آنها را در مقوله ارتباطات کامپیوتر محور طبقه بندی کرد (که با عنوان cmc شناخته می‌شوند) و محققان آن را به فعالیتهای اینترنتی ترجمه کرده اند. در آینده ای نه چندان دور، کامپیوتر، تلفن و تکنولوژی تصویری ممکن است همگی با هم ترکیب شده و شاید به شدت اعتیادآور شوند.

شاید، در یک سطح گسترده، پذیرفتنی است که در مورد «اعتیاد به فضای مجازی» ۵ گفت و گو کرد. برخی از اعتیادهای فضای مجازی، بازی و رقابت محورند، برخی دیگر احتیاجات اجتماعی را برآورده می کنند و برخی فقط از اعتیاد به کار ناشی می شوند. پس این تفاوتها ممکن است ظاهری باشد.

نه افراد زیادی در مورد اعتیاد به بازی و کار، مشتتهای خود را در هوا گره کرده اند و نه روزنامه های زیادی نیز در مورد این مقولات مقاله نوشته اند. این موضوعات از مد افتاده اند. اینکه رسانه ها توجه خود را به سمت اعتیادهای اینترنتی و فضای مجازی برگردانده اند منعکس کننده موضوع داغ و جدیدی به نام اینترنت است. این امر همچنین اضطراب مردمی را نشان می دهد که واقعاً نمی دانند اینترنت چیست، هرچند همه درباره این موضوع حرف می زنند.

با وجود این برخی افراد مسلماً با اعتیاد به کامپیوترها و فضای مجازی به خودشان آسیب می رسانند. گاهی به خاطر اعتیاد به این فضاها افراد شغل خودشان را از دست داده و یا از مدرسه به دلیل نمرات بد اخراج می شوند و یا به این دلیل که نمی توانند در مقابل وقف کردن تمام وقت خود به فضاهای مجازی مقاومت کنند، از همسرانشان جدا می شوند. در این صورت آنها به لحاظ بیماری شناسی، معتاد محسوب می شوند و همانند تمام اعتیادها، مشکل این است که کجا باید خطی میان شور و شوق «طبیعی» و اشتغال فکری «نابهنجار» کشید؟

دسته بندی اعتیادهای اینترنتی

کلا اعتیاد به اینترنتی به چند دسته تقسیم میشود که معمولاً از طریق کامپیوتر طریق آن صورت می گیرد و کافی نت ها و مراکز کامپیوتر را می توان از جمله مراکز تولید و توزیع این پدیده نام برد

● اعتیاد اینترنتی :

- اعتیاد به چت
- اعتیاد به وبگردی
- اعتیاد به هک کردن
- اعتیاد به وبلاگ
- اعتیاد به سایت های پ...و...ن.....و

اعتیاد به جست و جو ذخیره بیش از اندازه اطلاعات:

و فور اطلاعات قابل دسترس در شبکه، نوع جدیدی از عادات گریزناپذیر کاوش و جست و جوی اینترنتی را پدید آورده است. بدین ترتیب که افراد زمان بیشتری را جهت جمع آوری و سازماندهی داده هایشان صرف می کنند. افراطگری و کاهش میزان بهرهوری کاری، از پیامدهای این نوع اعتیاد است (Yacet, ۲۰۰۱: ۳-۸). (در این نوع اعتیاد، فرد شیفته غنای اطلاعات وب می شود و جست و جوی بیش از اندازه برای جمع آوری اطلاعات، از پیامدهای این شیفتگی است.

اعتیاد به خرید، تجارت و مزایده :

در حال حاضر خرید و فروش آن‌لاین رشد فزاینده‌ای در میان عموم یافته است. از این رو، زیاد می‌بینیم افرادی که دچار مشکلات ناشی از خرید و فروش آن‌لاین سهام از جمله خرید کالاهای آن‌لاین و سایر سایتهای مزایده هستند. این اعتیاد دربرگیرنده مقوله وسیعی از رفتارهایی است که می‌توانند شامل علاقه مفرط به قمار اینترنتی، خرید و یا معامله سهام باشد. این افراد به منظور افزایش سرمایه خود از کازینوهای مجازی، بازیهای جذاب، حراجیهای اینترنتی و یا بازارهای دلالتی استفاده می‌کنند، اما این فعالیتها اکثراً باعث نابودی سرمایه شده و به قیمت اهمال دیگر وظایف شغلی و متزلزل شدن روابط خانوادگی تمام می‌شود.

اعتیاد از نوع روابط سایبر:

افرادی که دچار اعتیاد به گپ زدن و گفت‌وگویی اینترنتی می‌شوند، معمولاً بیش از حد درگیر روابط اینترنتی‌اند و احتمال اینکه به مسائل غیراخلاقی نیز آلوده شوند، بالاست. دوستی اینترنتی خیلی سریع اهمیت و جایگاه روابط خانوادگی و دوستان قدیمی را می‌گیرد. این اعتیاد در اکثر موارد منجر به شکست ازدواجها و بی‌ثباتی در روابط خانوادگی می‌شود. طبق آمار منتشر شده از سوی موتور جست‌وجوی Goto در مورد تعداد جستجوها در اتاقهای چت، در سال ۲۰۰۱ تعداد این جست‌وجو روزانه به ۱۱۷۴۲۷ مورد رسیده است.

اعتیاد اینترنتی: وجود یا عدم؟

واژه‌های استفاده «طبیعی» و استفاده «اعتیادآور» از اینترنت واژه‌هایی هستند که هنوز هم در میان محققان مورد بحث و بررسی قرار نگیرند. البته از آنجا که تحقیق در زمینه اعتیاد اینترنتی هنوز مراحل آغازین خود را طی می‌کند، به همین خاطر، شاهد تفسیرهای متفاوتی از استفاده اعتیادی اینترنت، اهمیت و شرایط آن هستیم.

امروزه روانشناسان حتی مطمئن نیستند که اسم این پدیده را چه بگذارند. برخی از آنها ترجیح می‌دهند به جای واژه «اعتیاد به اینترنت»، از واژه «اعتیاد به کامپیوتر» استفاده کنند. چراکه هستند افراد زیادی که ساعتها با کامپیوتر کار کرده و به آن وابسته‌اند، اما اصلاً، به اینترنت حتی فکر نمی‌کنند حتی بسیاری از روانشناسان در این مسئله تردید دارند که آیا واژه «اعتیاد» برای توصیف زمانی که مردم وقت زیادی را صرف استفاده از اینترنت می‌کنند، واژه مناسبی است.

کیزلر بر این باور است که «گمراه کننده به نظر می‌رسد که يك سري رفتارها را تنها به این خاطر که مردم می‌گویند به دفعات بسیار آنها را انجام می‌دهند، رفتار اعتیادی بنامیم»

پیرامون وجود یا عدم وجود پدیده اعتیاد اینترنتی، اختلاف عقیده زیادی وجود دارد. تا آنجا که عده‌ای معتقدند اینترنت تنها در صورتی اعتیادآور خواهد بود که زندگی فرد و اطرافیان را مختل کند. برخی دیگر نیز اظهار می‌دارند که اصلاً چیزی به عنوان اختلال اعتیاد اینترنتی وجود ندارد. این گروه معتقدند که لذتی که به‌خاطر استفاده از کامپیوتر به فرد دست می‌دهد، به هیچ وجه قابل مقایسه با لذت حاصل از مصرف کوکائین و یا هر نوع ماده مخدر دیگری نیست.

همچنین، عده‌ای از کارشناسان معتقدند اینترنت بر زندگی افرادی تأثیر می‌گذارد که استفاده وسیعی از آن می‌کنند، حال آیا می‌توان این روند را اعتیادآور دانست یا خیر؟

برخی مردم هم معتقدند که اینترنت فقط يك ابزار بی‌ضرر و دوست داشتني براي جمع‌آوری اطلاعات، پیدا کردن دوستان جدید، و گذران وقت است. طبق نظرسنجیهای به‌عمل آمده از مردم کشور آمریکا، عده‌ای از مردم معتقد بودند که

احتمال بروز پدیده اعتیاد به اینترنت واقعاً وجود دارد. عده‌ای هم اذعان داشته‌اند که این فقط يك شوخي است. یکی از پاسخگویان نیز گفته است که چیزی مانند اختلال اعتیاد اینترنتی وجود ندارد. این پاسخگو معتقد بوده است که بسیاری از فعالیتهایی که در زندگی‌اش انجام می‌دهد، لذت‌بخش‌اند و این دلیلی بر اعتیاد به آنها نیست. وی ادامه می‌دهد که «شاید کامپیوتر تنها يك ابزار تعامل‌بخش در جهانی باشد که مردم آن به شدت ایزوله هستند. کامپیوتر شیء ساکت و خیلی خوبی است». یکی از پاسخگویان دیگر اظهار داشته است که شاید هم يك چنین اختلالی وجود داشته باشد، اما تمامی آنها ممکن است بد نباشند. وی می‌گوید: «... شخص ممکن است ساعاتی طولانی از وقت خود را صرف اینترنت کند، همان کاری که من می‌کنم، و دلیلش هم این است که من نهایتاً پس از تلاش بسیار، منبع «بی‌پایان» اطلاعات را یافته‌ام. هیچ مغزی برای خروج از این کتاب مرجع وجود ندارد و اگر هم من به چیزی معتاد شده‌ام، آن چیز، دانش است ... آیا همه ما معتاد به چیزی نیستیم که ما را نسبت به زندگی علاقه‌مند کند؟»

افرادی دیگر همچون یونگ و سایر روانشناسان معتقدند که زیاده‌روی در استفاده از اینترنت، می‌تواند برای سلامت فکری و فیزیکی شخص خطرناک باشد. اعتیاد به اینترنت، کارکرد انطباقی شخص را مختل می‌کند. اگر شخصی به اینترنت معتاد شود، کارکردهای وی غیر انطباقی می‌شوند.

به‌عنوان مثال نیویورک تایمز در مقاله‌ای که اواخر آگوست سال ۱۹۹۷ راجع به اختلال اعتیاد اینترنتی منتشر کرد، به داستانهای واقعی از افرادی اشاره کرده است که فکر می‌کردند دچار اعتیاد شده‌اند. به عنوان نمونه، در یکی از داستانها، به زنی ساکن شمال غربی پسیفیک اشاره می‌کند که به‌خاطر استفاده مفرط از کامپیوتر و صرف وقت زیاد برای این کار، شوهرش او را طلاق داده بود. ظاهراً وسواس شدید این زن نسبت به اینترنت موجب شده بود که فراموش کند که می‌بایست برای بچه‌هایش غذا بپزد، آنها را به ملاقات دکترشان ببرد، و یا سوخت کافی برای گرمای خانه تهیه کند. همچنین در این روزنامه داستانی از پسر بچه هفده ساله‌ای از شهر تکزاس نقل می‌شود که دچار علائم کناره‌گیری ناشی از استفاده مفرط اینترنت شده بود. زمانی که این پسر بچه را به مرکز توانبخشی الکلیها و معتادان بردند، بدنش به شدت رعشه داشت و میز و صندلی اتاق را به اطراف پرت می‌کرد.

از این‌گونه مثالها چنین بر می‌آید که اختلال اعتیاد اینترنتی در واقع وجود دارد. اما سوالي که مطرح است، این است که مقصر اصلی کیست؟ آیا مقصر کسی است که در هر گونه فعالیت آن لاین - از تحقیق تا چت و موج سواری صرف در نت - شرکت می‌کند؟ یکی از مسایل محوری کنونی که تمامی انواع اعتیادها با آن مواجهند، پارلمان است. یعنی اینکه آیا پارلمانها به عنوان مسئول اصلی عرضه این محصولات اعتیادآور باید مسئولیت حل مشکلات را بپذیرند؟

کمپانی لاوا مایند تولیدکننده انواع بازیهای کامپیوتری، از یکی از مشتریان که جمله‌ای را برای این کمپانی از روی سایت نوشته بود، نقل می‌کند. این مشتری گفته بود: «چرا این لعنتی اینقدر اعتیادآور است؟»

پرسش دیگری نیز مطرح است. آیا برنامه‌سازان و ارائه‌کنندگان خدمات آن لاین، مسئول میزان استفاده مردم از محصولاتشان هستند؟

در پاسخ به این سوالها ابتدا باید گفت استفاده فراوان از اینترنت، در همه موارد؛ به معنای اعتیاد به آن نیست. برنامه‌سازان و ارائه‌کنندگان خدمات آن لاین فقط باید مراقب باشند ضمن حفظ قدرت رقابتی‌شان، محصولات مناسب را تولید کرده و خدمات را به بهترین شیوه به عموم مردم عرضه کنند. در قبال خودشان مسئولیت‌پذیر باشند و «بدانند که چه موقع بگویند کی». البته لازم است کسانی که زمینه و استعداد اعتیاد به اینترنت را در خود می‌بینند، پیش از ایجاد مشکل، با پیش گرفتن روش اعتدال از بروز آن جلوگیری کنند.

منبع: وبلاگ دکتر شمس انصاری

اعتیاد پورنوگرافیک؛ علل، علائم و عوارض

پورنوگرافی یا هرزه نگاری، تجسمی بی‌پرده از مسایل جنسی با هدف تحریک یا ارضاست که در قالب های مختلف از جمله کتاب، فیلم، اینترنت و مجله ارائه می‌شود. لغت پورنوگرافی ریشه یونانی دارد و از ترکیب دو واژه «پورن» به

معنای «روسی» و واژه «گرافو» به معنای نگارش به وجود آمده و به معنی روسپی نگاری است...

در چند دهه اخیر، با گسترش فرهنگی که موضوعات جنسی را تابو نمی داند، صنعتی بر حول تولید و مصرف محتوای پورنوگرافی ایجاد شده است. گسترش رسانه های صوتی و تصویری و اینترنت نیز در شکوفایی این صنعت نقش مهمی داشته است، هر چند که کشورهای مختلف قوانین متفاوتی برای سامان دادن به این صنعت دارند.

اعتیاد به پورنوگرافی، تعاریف مختلفی دارد؛ اعم از استفاده بیش از حد از مواد پورنوگرافی (نوشته، فیلم و تصاویر مستهجن) که باعث اختلال در زندگی عادی می شود یا دچار شدن فرد به عوارض مختلف به دلیل استفاده بیش از حد یا سوءاستفاده از آن.

از مهم ترین دلایل گرایش به فیلم های مستهجن می توان به اجتناب از ایجاد رابطه با دیگران و خودارضایی اشاره کرد. گاهی فرد به دلیل اینکه در زندگی واقعی خود به رویاهایش دست نمی یابد، به استفاده از نوشته، فیلم و تصاویر مستهجن روی می آورد و سعی می کند با آنها کمبودهایش را جبران کند.

۵ مرحله اعتیاد

از نظر دانشمندان، مراحل اعتیاد به پورنوگرافی به ۵ مرحله (مواجهه، اعتیاد، افزایش، حساسیت زدایی و عمل) خلاصه می شود:

مرحله مواجهه: بیشتر افرادی که به پورنوگرافی اعتیاد دارند، دیدن و تماشای فیلم های مستهجن را از سنین پایین شروع می کنند.

مرحله اعتیاد: در این مرحله فرد مبتلا نمی تواند از دیدن و تماشای فیلم مستهجن اجتناب کند.
مرحله افزایش: در این مرحله روزه روزبه روز میزان دسترسی افزایش می یابد و بیمار نمی تواند از آن دست بکشد.

مرحله حساسیت زدایی: در این مرحله دیگر بیمار با دیدن فیلم و تصاویر مستهجن مانند اوایل تحریک نمی شود بنابراین سعی می کند با استفاده بیشتر و متنوع تر از مواد پورنوگرافی به حساسیت اولیه دست پیدا کند درحالی که دیگر این اتفاق نمی افتد.

مرحله عمل: در این مرحله فرد از دنیای پورنوگرافی خارج و وارد اعمال پورنوگرافیک می شود.

آثار ویرانگر یک اعتیاد

متأسفانه اعتیاد به پورنوگرافی، آثار ویرانگری در زندگی فرد دارد؛ به گونه ای که مسوولیت های کاری و شغلی او را تحت تاثیر قرار می دهد و نخواهد توانست کارهایش را درست انجام دهد. هزینه زیادی برای پورنوگرافی صرف می کند، در محل های نامناسب مثل محل کار اقدام به دیدن و استفاده از مواد پورنوگرافی یا اقدام به کارهای خطرناک و وارد شدن در روابط جنسی نامتعارف می کند و به دنبال آن به بیماری های مختلف و خطرناک خواهد شد. در نهایت ادامه چنین رفتاری در مردان متأهل باعث از هم پاشیدن کانون خانواده خواهد شد.

امروزه مشخص شده است استفاده از مواد پورنوگرافی به هر میزان آثار سمی روی مغز دارد و این آثار شبیه تاثیر کوکائین روی مغز است.

سیر تدریجی یک اعتیاد

نتایج بررسی ها نشان می دهد چنین افرادی وارد روابط جنسی بسیار خطرناک مثل روابط جنسی گروهی، سادیسم (لذت در آزار دادن دیگران)، مازوخیسم (لذت در آزار دیدن) و حتی روابط جنسی با حیوانات می شوند.

در حال حاضر ۴۲۰ میلیون سایت اینترنتی در دنیا مواد پورنوگرافی عرضه می کنند و علت افزایش روزافزون اعتیاد به پورنوگرافی، دسترسی بسیار آسان به سایت و فیلم های مستهجن است به عبارت دیگر، انسان برای به دست آوردن مواد پورنوگرافی، فقط یک کلیک تا تماشای آن فاصله دارد.

یکی از خصوصیات هر نوع اعتیادی، ایجاد تدریجی تحمل به موادی است که فرد به آن اعتیاد دارد. مثلا اگر کسی به هروئین معتاد باشد، پس از مدتی همان میزان هروئین همیشگی، اثر دلخواه را برایش نخواهد داشت و به ناچار باید میزان مصرف را زیاد کند. همین موضوع در مورد مواد پورنوگرافی نیز صدق می کند، بیمار سعی می کند با استفاده روزافزون از مواد پورنوگرافی به خواسته های خود برسد و تعداد ساعت هایی که صرف استفاده از مواد پورنوگرافی می کند، روز به روز افزایش می دهد و در نهایت زندگی اش مختل می شود.

...و اما درمان

با راهکارهایی مناسب می توان از دام اعتیاد به پورنوگرافی خلاص شد بنابراین اگر جزء افراد معتاد به استفاده از پورنوگرافی هستید، تغییراتی در کارهایی که هر روز انجام می دادید، بدهید:
-از حضور در موقعیت های پرخطر که باعث می شود از مواد پورنوگرافی استفاده کنید، امتناع کنید.
-فهرستی از نتایج منفی و مثبت استفاده از فیلم یا تصاویر مستهجن تهیه و با خود مرور کنید.
-سعی کنید کمتر تنها بمانید. بهتر است همیشه یک یا چند نفر در اطراف شما باشند.
-هر عاملی که باعث کشیده شدن شما به طرف استفاده از مواد پورنوگرافی می شود، کنار بگذارید.

با تکنیک های ساده بر اضطراب، خشم و افسردگی خود غلبه کنید و فعالیت هایی که باعث آرامشتان می شود، انجام دهید. البته در کنار این راهکارها توصیه می شود حتما به یک متخصص مراجعه کنید.

-درمان این مشکل، کاری گروهی و بر ۳ پایه اصلی روان درمانی، رفتاردرمانی و دارودرمانی استوار است. با تجویز دارو می توان میل جنسی را به شدت کاهش داد و اضطراب یا افسردگی بیمار را درمان کرد. با دارودرمانی، بیمار به راحتی دوره درمان را سپری خواهد کرد.

دکتر محمدرضا صفری نژاد

متخصص اورولوژی، استاد دانشگاه و رییس انجمن علمی سلامت خانواده

منبع: aftar.com

اعتیاد اینترنتی، افسردگی می آورد

اینترنت و گذراندن وقت در فضای مجازی برای کاربران از بسیاری جهات - خصوصاً به لحاظ آسان کردن امور زندگی - بسیار مفید است و بایستی در حد معمول و برای دسترسی‌های مفید به اطلاعات از اینترنت بهره‌برداری نمود تا از آسیب‌های آن در امان بمانیم، زیرا گشت و گذار نامحدود و بی‌هدف و بدون حد و مرز در اینترنت، اعتیادآور است و کاربران را در معرض خطرات بسیار زیادی قرار می‌دهد و ضربه‌های مهلکی بر فعالیتهای شخصی و کاری افراد وارد می‌آورد.

اعتیاد به اینترنت شامل چه مواردی است؟

با توجه به افزایش روزافزون کاربران سایبری، در کنار اعتیاد سنتی، با نوع جدیدی از اعتیاد مواجه شده ایم؛ گسترش رایانه‌های شخصی و افزایش اتصال به اینترنت در خانه و محل کار، منجر به ظهور معضلی به نام «اعتیاد آنلاین» شده است. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گپ‌زنی، هرزه‌نگاری، قمار آنلاین و خریدهای اینترنتی می‌شود. همچون دیگر اعتیادها، این نوع اعتیاد نیز فرد معتاد را از خانواده و اطرافیانش منزوی می‌سازد. انواع اعتیاد آنلاین و توده مردم:

دکتر دیوید گرینفیلد "David Greenfield"، مدیر مرکز ترک اعتیاد اینترنتی و فناوری در هانفورد غربی می‌گوید: با وجود پیشرفت روز افزون اینترنت و فواید این تکنولوژی برتر قرن، اعتیاد به اینترنت و فناوری اطلاعات بیش از اعتیاد سنتی گردن‌گیر توده مردم شده است.

گرینفیلد می‌گوید: شکی نیست که اینترنت پیش‌تاز انقلاب صنعتی جدید است. یک تکنولوژی جدید، همانند یک رابطه جدید است؛ یعنی در ابتدا جذاب و سرگرم‌کننده است؛ اما نهایتاً نیازمند صرف انرژی و زمان فراوان برای حفظ آن هستیم. من نسبت به وعده تکنولوژی مبنی بر بهبود کیفیت زندگی تردید دارم و هنوز هم از اینکه کامپیوتر و اینترنت این قدر اسراف‌کننده زمان توده مردم هستند، در تعجبم؛ من این حقایق را از مصاحبه، مطالعه و درمان هزاران فردی که به کلینیکم مراجعه کرده‌اند، دریافته‌ام.

به نظر واضح می‌رسد که اینترنت می‌تواند مورد حسن‌استفاده یا سوء‌استفاده به صورت اعتیادآور قرار بگیرد. عوامل روان‌شناختی فراوانی بر قدرت و جذابیت اینترنت دلالت دارند؛ همان ویژگی‌هایی که تشکیل‌دهنده قدرت اینترنت هستند، همگی دارای قابلیت اعتیادآور برای توده مردم هم هستند زیرا قشر نخبه و آکادمیک بر اساس نیاز علمی، اقتصادی، سیاسی و... وارد فضای سایبر می‌شود و نسبت به توده مردم از نظم بیشتری برخوردار است. با توجه به پژوهش‌های انجام گرفته در مراکز روانشناسی مراکز ترک اعتیاد اینترنتی و فناوری، اعتیاد آنلاین را می‌توان در ۵ دسته تقسیم کرد:

1- اعتیاد به مسائل جنسی: (Cybersex Addiction) به هر موضوعی که حول محور مسائل جنسی در فضای مجازی باشد، اطلاق می‌شود.

بنابر اطلاعات آماری، با توجه به خصوصیات فضای سایبر (سرعت دسترسی بالا به دیتا و کم هزینه بودن استفاده از فضای سایبر)، صنعت موضوعات مستهجن در ردیف اول مسائل سایبری قرار دارد.

2- اعتیاد به ارتباطات عاطفی و دوستانه: (Cyber-Relationship Addiction) اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، چت روم‌ها، مسنجرها و هر ابزاری که منجر به رابطه عاطفی و دوستی میان کاربران اینترنتی می‌شود، اطلاق می‌شود. شبکه‌های اجتماعی، معضل روانی دهه آینده

دکتر "الن کریدمن" روانشناس مسائل خانواده درباره فواید شبکه‌های اجتماعی می‌گوید: یکی از فواید شبکه‌های اجتماعی ارتباط برقرار کردن با دیگران برای روابط اجتماعی است و کسانی که در خارج از فضای اینترنت از روابط

ناخوشایند با دیگران رنج می‌برند، در فضای شبکه‌های اجتماعی می‌توانند روابط متفاوتی را تجربه کنند. این تعریف مثبت از شبکه‌های اجتماعی در حالی است که بسیاری از متخصصین و روانشناسان سایبری و خانواده با هشدار دادن نسبت به رشد فزاینده و آینده شبکه‌های اجتماعی، نسبت به جدا شدن نسل جدید و حتی نسل قدیم از روابط اجتماعی خارج از فضای نت و فرورفتن در دنیای مجازی خود ساخته، هشدار داده‌اند.

دکتر گرینفیلد در این باره می‌گوید: به نظر می‌رسد فیس‌بوک بیش از آنچه پیش‌بینی می‌شد مورد استقبال جامعه به خصوص نسل جوان قرار گرفته است و این شبکه اجتماعی در حال حاضر به عنوان یگانه شیر فضای سایبر در حال حکمرانی و شکار جوانان است.

3- وسواس به اینترنت (Net Compulsions) این اعتیاد شامل استفاده بیش از حد و وسواس گونه از اینترنت جهت تجارت‌های آنلاین، بازی‌ها و حراجی‌های آنلاین و قماربازی است.

بنابر نظر کارشناسان، این پدیده باتوجه به فضای تحریک‌کننده و جذاب اینترنت در حال گسترش است و مشکلات اجتماعی بسیاری را برای جوامع مدرن و غیر مدرن ایجاد کرده است. از سوی دیگر مراکز روانشناسی و سایبرولوژی غرب، وسواس و استفاده عقده وار از اینترنت را سبب دور شدن توده مردم از فضای اجتماعی و عمومی جامعه دانسته و نسبت به تأثیرات مخرب آن در دراز مدت روی جسم و روان مردم اجتماع بشری، هشدار داده‌اند.

4- خیر زدگی و اعتیاد به اطلاعات (Information Overload) این قسم از اعتیاد نیز به علت خیر زدگی بسیار، سبب دور شدن از خانواده و محیط اجتماعی و تحت تأثیر قرار گرفتن فرد توسط رسانه‌ها و اخبارهای منتشر شده در فضای سایبر می‌شود.

آیا مفهومی به نام "اینترنت آزاد" در حال حاضر معنایی دارد؟

در نظر متفکران و اهل خبر، همواره مفهوم رسانه آزاد جهت انتشار اخبار برای عموم مردم از قداست بالایی برخوردار بوده است، از سوی دیگر، با روی کار آمدن فضای سایبر و انتشار اخبار در این فضا، اینترنت به عنوان تنها امید در دستیابی به رسانه آزاد قلمداد می‌شد، لکن ززمه‌هایی مبنی بر دخالت دولت‌ها و سرویس‌های اطلاعاتی مبنی بر رصد فضای سایبری و مهندسی کردن این فضا با انتشار اخبار هدفمند و همچنین دستیابی آسان به پروفایل‌ها و ایمیل افراد حقیقی، تنها امید طرفداران رسانه آزاد را از بین برد.

"ارنست پارتیج" مشاور، نویسنده و سخنران سرشناس آمریکایی در حوزه اخلاق زیست‌محیطی و سیاست‌های ملی و عمومی درباره اینترنت و رسانه آزاد می‌گوید: هم اینک مطرح کردن این پرسش که «ما بدون اینترنت چه خواهیم کرد؟»، خیلی زود نیست.

در نظر بگیرید که جناح‌های در قدرت، علاوه بر تملک شبکه‌های رادیویی و کابلی ایالات متحده، تمام ابر شرکت‌های طرفدار رئیس‌جمهور را نیز که تقریباً همه مطبوعات و رسانه‌های تصویری تجاری را کنترل می‌کنند، تملک نمایند. بدین ترتیب، تنها رسانه جمعی رایگان و متنوعی که به «بازاری از نظرات» تبدیل شده است، اینترنت خواهد بود. لذا کاملاً ساده‌لوحانه خواهد بود که فکر کنیم، این ابر شرکت‌ها، نظرات خود را از طریق این شبکه به کاربران اینترنت القا نمی‌کنند.

هیچ تردیدی وجود ندارد که وجود اینترنت پیشرو یک تهدید برای قدرتمداران محسوب می‌شود، به ویژه اینکه، اخیراً این شبکه قدرت سیاسی قابل توجهی را از خود نشان داده است. شبکه اینترنت توانسته است تظاهراتها و اعتراضات بین‌المللی علیه جنگ را سازمان‌دهی کند، هماهنگ نماید گسترش دهد و میلیون‌ها نفر را به خیابان‌ها بکشاند.

با گسترش دامنه بی‌اعتمادی مردم دنیا به رسانه‌های وابسته به ابر شرکت‌ها، آنان به اینترنت روی آورده و از طریق آن، تلاش می‌کنند که به منبع مطمئن و بین‌المللی و مستقلی دست یابند که اخبار مربوط به کشور خود، دنیا و عوامل سیاسی را از آن به دست آورند. این روندی است که به صورتی مداوم و رو به تزاید در جریان می‌باشد. اما مطمئن باشید که مدیران ابر شرکت‌های رسانه‌ای نیز بی‌کار نخواهند نشست.

5- اعتیاد به رایانه (Computer Addiction) این قسم از اعتیاد نیز بر اساس تعریف روانشناس به استفاده مداوم از رایانه و بازی‌های و برنامه‌های آنلاین یارانه اطلاق می‌شود.

10 فناوری که زندگی ما را نابود کرده‌اند!

اینترنت یکی از ابزار استعمار فرانو

در کنار معضل اعتیاد آنلاین و یا اعتیاد سایبر، قدرت‌های استکباری با استفاده از جذابیت و ویژگی‌های فضای سایبر و حتی با استفاده از احتیاج توده مردم به استفاده از فضای سایبر، این فضا را به عنوان یکی از ابزارهای کارآمد استعمار فرانو مورد استفاده قرار داده‌اند.

استعمار فرانو بر خلاف انواع دیگر استعمار (استعمار کلاسیک و استعمار نو (بدون حضور نظامی و حاکمان دست‌نشانده، با استفاده از ابزار مدرن همچون رسانه و اینترنت و با تمرکز بر فرهنگ‌ها و عقاید به دنبال موج دموکراسی خواهی و حقوق بشر غربی است.

گسترش روز افزون فضای ارتباطات و همچنین رشد کاربران اینترنتی، از دید کشورهای استعمارگر مغفول‌نمانده و این حکومت‌ها با استفاده استراتژی‌های مختلف و بواسطه روش‌هایی همچون شبکه‌های اجتماعی، وبسایت‌های خبری،

وبلاگ‌ها به دنبال نفوذ و تغییر اذهان و فرهنگ‌ها هستند.
نتیجه:

اینترنت، پدیده نوین ارتباطی است که تعاملات بشری را دگرگون کرده است. استفاده از رایانه و اینترنت بایستی به دور از افراط و تفریط باشد و باید دقت داشت اگر بهره‌برداری از اینترنت بدون هدف و لجام گسیخته و بی‌حدومرز باشد، خطر گرفتاری در اعتیاد اینترنتی را دربردارد و این خطر خصوصاً برای نوجوانان و جوانان بسیار جدی است و اگر در محدوده عقلانیت، کار آنان با رایانه و اینترنت کنترل نگردد، گرفتار اعتیاد اینترنتی شده و این بلای بزرگ قرن ۲۱ آنان را منحرف و منزوی خواهد کرد و از مسیر رشد و ترقی و کمال بازمی‌دارد. البته بزرگترها نیز در معرض خطر اعتیاد اینترنتی قرار دارند و لذا ضروری است برای ایمنی از خطرات اعتیاد اینترنتی، در حد ضرورت از این ابزار نوین ارتباطی استفاده کرد تا این «ابزار» به «هدف زندگی» تبدیل نشود. اینترنت ابزاری برای رسیدن به اهداف عالی زندگی است و هرگاه از حد ابزار بالاتر برود، انسان وابستگی شدید به فضای مجازی پیدا می‌کند و در دام اعتیاد اینترنتی و مصیبت‌های ناشی از آن خواهد افتاد و از کار و زندگی و تعاملات صحیح اجتماعی با دیگران باز می‌ماند. اما هرگز نباید از این نکته غافل شد که «اراده انسان»، نعمت بزرگ الهی است که می‌تواند بر هر ناهنجاری لگام نهد و آن را در اختیار گیرد. اگر با دیدی منطقی نسبت به اینترنت بنگریم، فقط در حد ضرورت و پیشرفت امور زندگی از آن استفاده کنیم، اجازه نمی‌دهیم همه مطالب خوب و بد آن وارد زندگی ما شود و بخش عمده‌ای از اوقات فراغت ما را به خود اختصاص دهد و اگر چنین امری محقق شود از خطر «اعتیاد اینترنتی» که بازدارنده انسان از رشد و ترقی است در امان خواهیم ماند.

منبع:

۱- خبرگزاری فارس <http://www.farsnews.com>

تست اعتیاد به اینترنت

تست اعتیاد به اینترنت (IAT) یکی از معتبرترین تست‌های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط دکتر کیمبرلی یانگ (Kimberly Young) ابداع شده است.

در تست IAT هر چه نمره شما بیشتر باشد؛ اعتیاد شما به اینترنت شدیدتر است. نمرات هم به ترتیب از یک تا پنج هستند. در پایان؛ باید مجموع نمراتی را که به ۲۰ پرسش زیر می‌دهید جمع بزنید.

امتیاز هر گزینه:

- گزینه ی الف >== یک امتیاز
- گزینه ی ب >== دو امتیاز
- گزینه ی پ >== سه امتیاز
- گزینه ی ج >== چهار امتیاز
- گزینه ی د >== پنج امتیاز
- گزینه ی ه >== صفر امتیاز (امتیازی ندارد)

1- چقدر بیشتر از آنچه قصد دارید؛ در اینترنت می‌مانید؟

الف- به ندرت

ب- گهگاهی

پ- غالباً

ج- به‌کرات

د- همیشه

ه- شامل حال من نمی‌شود.

2- چقدر به خاطر آنلاین ماندن؛ اعضای خانواده را نادیده گرفته‌اید؟
الف- به ندرت
ب- گهگاهی
پ- غالبا
ج- به کرات
د- همیشه
ه- شامل حال من نمی‌شود.

3- چقدر اینترنت را به بودن با همسران ترجیح می‌دهید؟
الف- به ندرت
ب- گهگاهی
پ- غالبا
ج- به کرات
د- همیشه
ه- شامل حال من نمی‌شود.

4- چقدر از طریق اینترنت با کاربران دیگر رابطه ایجاد می‌کنید؟
الف- به ندرت
ب- گهگاهی
پ- غالبا
ج- به کرات
د- همیشه
ه- شامل حال من نمی‌شود.

5- چقدر دیگران از شما به خاطر میزان آنلاین بودن‌تان شاکی هستند؟
الف- به ندرت
ب- گهگاهی
پ- غالبا
ج- به کرات
د- همیشه
ه- شامل حال من نمی‌شود.

6- چقدر به خاطر اینترنت؛ نمرات و کارهایتان در مدرسه افت کرده است؟
الف- به ندرت
ب- گهگاهی
پ- غالبا
ج- به کرات
د- همیشه
ه- شامل حال من نمی‌شود.

7- چقدر ایمیل‌هایتان را پیش از کارهای ضروری دیگر تان چک می‌کنید؟
الف- به ندرت
ب- گهگاهی
پ- غالبا
ج- به کرات
د- همیشه
ه- شامل حال من نمی‌شود.

8- چقدر عملکرد کاری و بهره‌وری شما به خاطر اینترنت آسیب دیده است؟
الف- به ندرت
ب- گهگاهی
پ- غالبا
ج- به کرات
د- همیشه
ه- شامل حال من نمی‌شود.

9- وقتی از شما می‌پرسند که چه کارهایی آنلاین انجام می‌دهید؛ چقدر در موضع تدافعی یا پنهانکاری قرار می‌گیرید؟
الف- به ندرت
ب- گهگاهی
پ- غالبا
ج- به کرات
د- همیشه
ه- شامل حال من نمی‌شود.

10- چقدر افکار آزاردهنده در زندگی را با افکار آرامبخش در اینترنت خنثی می‌کنید؟
الف- به ندرت
ب- گهگاهی
پ- غالبا
ج- به کرات
د- همیشه
ه- شامل حال من نمی‌شود.

11- چقدر وقتی در اینترنت هستید؛ احساس می‌کنید توان پیش‌بینی امور را دارید؟
الف- به ندرت
ب- گهگاهی
پ- غالبا
ج- به کرات
د- همیشه
ه- شامل حال من نمی‌شود.

12- چقدر فکر می‌کنید که زندگی بدون اینترنت، چیزی کسالت‌بار؛ تهی و بی‌لذت است؟

الف- به ندرت

ب- گهگاهی

پ- غالباً

ج- به کرات

د- همیشه

ه- شامل حال من نمی‌شود.

13- چقدر وقتی کسی هنگام آنلاین بودن مزاحم شما می‌شود؛ غر می‌زنید؛ فریاد می‌زنید یا عصبانی می‌شوید؟

الف- به ندرت

ب- گهگاهی

پ- غالباً

ج- به کرات

د- همیشه

ه- شامل حال من نمی‌شود.

15. چقدر فکر می‌کنید که در حالت آفلاین حواس پرتی دارید؛ ولی در حالت آنلاین بهتر هستید؟

الف- به ندرت

ب- گهگاهی

پ- غالباً

ج- به کرات

د- همیشه

ه- شامل حال من نمی‌شود.

16. چقدر وقتی آنلاین هستید این جمله را به کار می‌برید: فقط چند دقیقه مونده؛ الان میام

الف- به ندرت

ب- گهگاهی

پ- غالباً

ج- به کرات

د- همیشه

ه- شامل حال من نمی‌شود.

17. چقدر سعی کرده‌اید از میزان آنلاین بودن خود بکاهید و موفق نشده‌اید؟

الف- به ندرت

ب- گهگاهی

پ- غالباً

ج- به کرات

د- همیشه

ه- شامل حال من نمی‌شود.

18. چقدر سعی دارید میزان آنلاین بودنتان را از دیگران مخفی کنید؟

الف- به ندرت

- ب-گهگاهی
 - پ- غالباً
 - ج-به کرات
 - د-همیشه
- ه-شامل حال من نمی‌شود.

19. چقدر میزان آنلاین بودن را به بیرون رفتن با دیگران؛ ترجیح می‌دهید؟
- الف- به ندرت
 - ب-گهگاهی
 - پ- غالباً
 - ج-به کرات
 - د-همیشه
- ه-شامل حال من نمی‌شود.

20. چقدر وقتی آنلاین هستید؛ احساس افسردگی و عصبیت دارید که با آنلاین شدن از بین می‌رود؟
- الف- به ندرت
 - ب-گهگاهی
 - پ- غالباً
 - ج-به کرات
 - د-همیشه
- ه-شامل حال من نمی‌شود.

جمع نمرات:

جمع نمرات بین ۲۰ تا ۴۹ = کاربر معمولی هستید
جمع نمرات بین ۵۰ تا ۷۹ = دارید دچار مشکل اعتیاد اینترنتی می‌شوید؛ مراقب باشید
جمع نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰ = شما به اکثر پرسش‌ها نمرات ۴ یا ۵ داده‌اید. شما دچار اعتیاد اینترنتی هستید و باید مشکل‌تان را در اسرع وقت حل کنید. واقعا فکر کنید که اگر در پرسش دوم؛ جواب شما ۴ بوده است، چه به سر خودتان آورده اید؟

منبع: <http://www.beytoote.com>

چگونه می‌توانیم اعتیاد به اینترنت را درمان کنیم؟

برای درمان هر نوع اعتیاد، برخورد محکم و مصمم با خویشتن قدم بسیار مهمی است. در واقع، استحکام در برداشتن قدم‌های مربوط به ترک و بازپروری موضوع مهمی است که پایبندی شما برای اجرای روش‌های درمان، همچون تکنیک‌های مدیریت زمان، شناخت احساسات و مقابله با تنهایی و یا اعتیاد جنسی را می‌طلبد.

ندایی در درون شما، شما را وادار به انکار اعتیادتان می‌کند

همانند دیگر اعتیادها، گاهی بعضی افراد معتاد به اینترنت حاضر به قبول کمک برای درمان بیماری خود نمی‌شوند و حتی منکر اعتیاد خود از بیخ و بن می‌گردند. برای اینکه متوجه شوید که آیا شما نیز به نوعی در حال تکذیب اعتیاد خود و جبهه گرفتن نسبت به موضوعات مربوط به اعتیاد خود هستید، حملات زیر را نگاه کنید. آیا به نظرتان آشنا نیست؟ آیا شما نیز از این جملات برای دفاع از خود در برابر هجوم انتقاد اطرافیان یا ندای درونتان که به شما در رابطه با اینترنت انتقاد یا اعتراض می‌کنند، استفاده می‌کنید؟

"تنهام بذارین، کاری که با کامپیوتر انجام می‌دم به خودم مربوطه" - " این چتها و گفتگوها فقط یه سری نوشته و کلمات توی کامپیوتر هستن و هیچوقت باعث بروز احساس یا مشکلی نمی‌شن - " اگه مدتی رو توی چتروم‌ها عادی باشم و کار خاصی انجام ندم، هیچ اشکالی نداره" - " من فقط چند ساعت کمتر خوابیدم ، این زمان به هر صورت هدر می‌رفت"

قدم به قدم تا ترک اعتیاد به اینترنت

خب. در صورتی که شما هم از این جملات برای گول زدن خود و اطرافیان و تکذیب اعتیاد خود استفاده می‌کنید، وقت آن رسیده است که به جای تکذیب و فرار، به دنبال بازگشت از راهی که انتخاب کرده‌اید، باشید. برای این کار، قدم‌های زیر شاید در حل مشکلات شما موثر باشند.

قدم اول: آگاهی از مدت زمان استفاده

لیستی از مواردی را که احساس می‌کنید در اثر استفاده افراطی از اینترنت از دست داده‌اید تهیه کنید (برای مثال، زمانی که برای ارتباط با خانواده از دست داده‌اید، خواب روزانه، دیدار با دوستان)

مقدار زمان آنلاین بودن و استفاده‌های متفاوتی که از اینترنت طی یک هفته انجام می‌دهید را بر اساس مقدار ساعات در طی یک هفته یادداشت کنید، برای راهنمایی بیشتر موارد زیر را یادداشت نمایید:

چند ساعت در هفته را در چتروم‌ها مشغول هستید؟ به علاوه نام چتروم‌هایی که استفاده می‌نمایید را نیز یادداشت نمایید.

چند ساعت در هفته را صرف بازی‌های رایانه‌ای و گروهی می‌نمایید، نام بازی‌ها را نیز یادداشت کنید.

چند ساعت در هفته را به ایمیل خود اختصاص می‌دهید؟ تعداد ایمیل‌های دریافتی و فرستاده شده خود را به صورت روزانه بنویسید.

چند ساعت در هفته را به مرور اخبار گروه‌های خبری و تفریحی که عضو آن هستید سپری می‌نمایید؟ گروه‌های متفاوتی که در آن‌ها عضو هستید را یادداشت کنید.

چند ساعت در هفته را به جستجو در وبسایت‌های متفرقه می‌گذرانید؟ نام موضوعات مورد علاقه خود را بنویسید.

مدت زمانی در هفته را که در پی کشف سایت‌های تازه هستید یادداشت کنید.

مدت زمانی که در طی یک هفته به دیگر استفاده‌ها از اینترنت مرتبط است و در موارد بالا به آن‌ها اشاره نشده است، یادداشت نمایید.

قدم دوم: استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان

بعد از تهیه لیست از مواردی که بیشترین زمان استفاده شما از اینترنت در ساعات آنلاین بودن را شامل می‌شود نوبت به استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان می‌رسد. برای مدیریت زمان خود موارد زیر را آغاز نمایید.

فعالیت جدیدی را به صورت منظم پیگیری نمایید. این فعالیت می‌تواند، موضوعی باشد که قبلاً همیشه قصد انجام و یا امتحان آن را به جای نشستن پشت میز و استفاده از اینترنت را داشته‌اید. تفریحاتی که در زندگی روزمره داشته‌اید باعث می‌شود که تمایل شما برای چک کردن دیوانه‌وار اینترنت کاهش پیدا نماید.

الگوی استفاده خود را مشخص کنید. چه روزهایی در هفته را آنلاین می‌شوید؟ چه ساعت‌هایی از روز استفاده از اینترنت را آغاز می‌کنید؟ یک دوره استفاده معمولی اینترنت چند ساعت به طول می‌انجامد؟ معمولاً کجا از اینترنت استفاده می‌نمایید؟ حال برای تغییر اعتیاد خود، شروع به تغییر عادات و الگوهای استفاده نمایید و حتی برعکس الگوی قبلی رفتار نمایید.

مواردی غیر از خودتان که باعث قطع استفاده می‌شوند را پیدا کنید. برای مثال، موضوعاتی که نیاز به تمرکز شما دارند یا جاهایی که باید بروید را مشخص کنید تا به عنوان یک نگهدارنده، خارج شدن از محیط آنلاین را به شما یادآوری نمایند. همچنین طوری برنامه ریزی کنید تا مدت زمان آنلاین بودن شما قبل از رسیدن موعد آن‌ها باشد. در صورتی که این موارد به علت نادیده گرفتن یا فراموش کردن کارها توسط شما موثر نبود، از یک زنگ ساعت برای یادآوری استفاده نمایید تا به شما زمان پایان دادن به دوره استفاده را یادآوری کند. همچنین یک مورد مهم قرار دادن ساعت در محلی دورتر از کامپیوتر برای جدا کردن شما از پشت میز و خاموش کردن زنگ ساعت است!

برای استفاده از اینترنت برنامه ریزی خود را عوض کنید یا برنامه ریزی جدیدی را آغاز کنید. برای این کار ساعات استفاده و پایان دادن به استفاده خود را مشخص کنید. همچنین یک هدف مشخص در رابطه با این موضوع ایجاد نمایید. برای مثال اگر تا پیش از این چهل ساعت از هفته را به استفاده از اینترنت می‌گذرانید از این به بعد بیست ساعت در هفته را به این موضوع اختصاص دهید. حتی استفاده خود را در صورتی که به صورت هفتگی است به رزوانه تغییر دهید. یعنی هر روز به صورت محدودتر استفاده کنید تا در یک روز هفته با مقدار زیاد.

یک دوست یا پشتیبان در دنیای واقعی پیدا کنید

اغلب افرادی که دچار اعتیاد آنلاین هستند، خود را از خانواده، دوستان، فعالیت‌ها و عادات اجتماعی که پیش از این از آن‌ها لذت می‌بردند جدا نموده‌اند. به همین خاطر تلاش برای ارتباط دوباره با دوستان، خانواده و کسانی که به آن‌ها عشق می‌ورزید، استراتژی بسیار موثری است. این موضوع همچنین باعث ایجاد موقعیت‌های اجتماعی تازه و تجربه‌های جدید می‌گردد. همچنین جایگزینی محبت و پشتیبانی که از طرف دوستان مجازی یا اینترنتی دریافت می‌شود با محبت دوستان و همراهان واقعی بسیار مفید است چرا که لذت محبت و همراهی با دوستان واقعی به هیچ وجه قابل قیاس با دوستان مجازی نیست.

احساس خود را بهتر بشناسید

1 internet-addiction احساسات خود را هنگامی که به سمت کامپیوتر می‌روید، مورد بررسی قرار دهید. برای اینکار جمله " قبل از اینکه به دنیای مجازی اینترنت وارد شوم، احساس می‌کنم " کمک بگیرید. پاسخ‌هایی که معمولاً رایج هستند، شامل احساس‌هایی مثل: " احساس خسته بودن، احساس تنهایی، احساس بدبختی، افسردگی، دلواپسی، خشم، استرس " می‌باشند.

در مرحله بعدی، جمله "وقتی در فعالیت اینترنتی مورد علاقه‌ام وارد می‌شوم، احساس می‌کنم " پاسخ‌های معمول در این جمله نیز شامل احساس " آرامش، هیجان، شادی، اعتماد به نفس، شایستگی و لیاقت، کمال، احترام، خونسردی، مورد عشق و علاقه قرار گرفتن، مورد حمایت قرار گرفتن، شهوت و امیدواری می‌باشد.

با شناخت پیدا کردن نسبت به احساسی که در هنگام آغاز استفاده از اینترنت و زمان مشارکت در فعالیت‌های مورد علاقه خود دارید، می‌توانید به وضوح ببینید که از چه چیزی در زندگی حقیقی فرار می‌کنید و در پی به دست آوردن چه چیزی در زندگی مجازی هستید. از این به بعد، هر بار که شما تصمیم به استفاده دوباره از اینترنت برای به دست آوردن یا فرار کردن از موضوعات زندگی می‌گیرید، با حق انتخاب مواجه می‌شوید.

روبرو شدن با احساس تنهایی

خصوصیات و رفتاری که در تجربه‌های خود در گروه‌ها و ارتباطات مجازی پیدا یا آغاز کرده‌اید را به دنیای واقعی منتقل کنید. زندگی اجتماعی خود را محدود نکنید؛ به دنبال حمایت و حامی و مهر و محبت افرادی که می‌توانید ببینید یا در ارتباط هستید، باشید. اگر در فضای اینترنتی و مجازی شوخ طبع، باهوش و مهربان هستید، تلاش کنید در زندگی واقعی نیز به همین گونه رفتار کنید و باشید. خود را در هنگام ارتباطات دنیای واقعی، با همان رفتارها و خصوصیت‌هایی تصور کنید که در زندگی مجازی مواجه شده‌اید.

4

موقعیت خود را تغییر دهید. به شرایط زندگی خود نگاه دیگری داشته باشید و ببینید که این موضوعات چگونه سبب تشدید احساس تنهایی در شما می‌شود: آیا زمان آن رسیده است که محیط زندگیتان را تغییر دهید؟ شغل‌تان را؟ به عضویت یک گروه اجتماعی واقعی در آیید؟ زمان مواجهه و درگیری با مشکلات بزرگ فرا رسیده است؟ یک اقدام مثبت در رابطه با رفتار خود اتخاذ کنید و زندگی خود را بهتر نمایید.

احساسات و مشکلات خود را پیدا کنید. ممکن است کشیده شدن شما به سمت اینترنت ناشی از احساساتی باشد که در برهه‌های حساس زمانی همچون: تغییر شغل، تغییر روابط عاطفی و مقاطع تحصیلی باشد. بهترین راه‌ها برای مواجهه با این احساسات، صرف نظر از نوع آن‌ها، صحبت با کسی است که به آن‌ها اعتماد دارید. به علاوه نوشتن درباره آن‌ها نیز راه حل سودمندی خواهد بود.

به طور کلی، هر چند مشخص کردن احساسات مشکل در ابتدا کار سختی است، اما بیشتر مردم غالب مردم از "باقی نماندن" و "جدا شدن" به الگویی که برای آن‌ها مضر و اعتیاد آور بوده است راضی هستند.

کارت‌های یادآوری درست کنید

لیستی از پنج مورد از بزرگترین مشکلاتی که اعتیاد شما به اینترنت برایتان ایجاد نموده است ایجاد کنید.

لیست دیگری از پنج مورد از فواید قطع کردن استفاده افراطی برای شما ایجاد کرده است ایجاد نمایید.

این لیست‌ها را بر روی کاغذ یادداشت نمایید و همراه خود داشته باشید. زمانی که در دوراهی انتخاب بین فرار کردن از زندگی واقعی و پناه بردن به فضای مجازی یا انجام کارهای مفید و بهتر دیگر گرفتید، به کارت خود نگاه کنید تا به شما یادآوری کند که از چه چیزهایی قصد دوری کردن دارید و قصد رسیدن به چه مواردی را دارید.

از جمله مواردی که اینترنت در آن‌ها موثر است، از دست دادن موفقیت‌های شغلی یا درسی، دوری یا نادیده گرفتن دوستان واقعی، کم‌خوابی یا بی‌خوابی، دوری و مواجهه نشدن با اضطراب از مسائل مهم می‌باشد. فواید دوری از این اعتیاد نیز ایجاد موفقیت برتر شغلی یا درسی، استراحت بهتر، توجه به روابط اجتماعی و پیدا کردن راه‌حل‌های تازه برای رهایی از استرس می‌باشد.

قدم‌های بعدی...

در قدم بعدی، به مدیریت زمان استفاده از اینترنت بپردازید. خود را ملزم کنید که روزانه ساعات استفاده از اینترنت را کاهش دهید تا به یک عدد معقول برسید. این برنامه را با دقت و جدیت پیگیری کنید و تا حد امکان از شکستن قوانینی که وضع کرده‌اید بپرهیزید. برای مثال قبل از شروع استفاده از اینترنت، ساعت مشخصی را برای پایان آن مشخص کنید و حتی اگر احساس می‌کنید که فراموش می‌کنید یا غافل می‌شوید و خدایی ناکرده ساعات استفاده را افزایش می‌دهید، از برنامه‌هایی که خود به خود سیستم را خاموش می‌کنند استفاده نمایید. همچنین سعی کنید استفاده از اینترنت را به عنوان پاداش در نظر بگیرید. مثلاً در صورتی که یک کار، مثل درس خواندن، اتمام پروژه یا ... را با موفقیت تکمیل کردید، مدتی استفاده از اینترنت را به عنوان پاداش برای خودتان در نظر بگیرید.

سعی کنید روزانه همه این کارها را انجام دهید. به علاوه از خود بپرسید که اگر من ساعت‌های متمادی پشت کامپیوتر قرار بگیرم، چه چیزهایی را از دست خواهم داد؟ چه فعالیت‌هایی را ناتمام باقی خواهم گذاشت؟ این فعالیت‌ها و موارد را یادداشت کنید و سعی نمایید به جای استفاده از کامپیوتر این موارد را انجام دهید.

فعالیت‌هایی را از پیش از استفاده تعیین نمایید و تنها همان‌ها را انجام دهید. برای مثال حتی اگر مجبور شدید هر یک ساعت، پنج دقیقه به پشت کامپیوتر بروید و یک کار را انجام دهید، دریغ نکنید. شک نکنید که اینگونه استفاده بهتر از ساعت‌ها غرق شدن بی هدف در دنیای مجازی است.

عادات استفاده روزمره از اینترنت را تغییر دهید. اگر عادت دارید که بعد از ظهرها خود را با اینترنت بگذارید، این کار را به صورت محدودتر به زمان دیگری مثل صبح‌ها موکول نمایید.

از موارد زندگی آفلاین استفاده بیشتری کنید. خواندن کتاب‌های رمان و طولانی به شدت شما را از زندگی آنلاین دور نگه می‌دارد و زندگی واقعی را مهم‌تر جلوه می‌دهد. همچنین سعی کنید که بیشتر به موزه، سینما پارک و مراکز تفریحی ورزشی بروید و با افراد واقعی ارتباط برقرار کنید.

برای زمان خود ارزش قائل شوید. اگر در جستجوی موضوع خاصی هستید. زمان خود را صرف مسائل گوناگون نکنید و هرگز نگویند این یک کار را هم انجام دهم، بعد می‌روم. خودتان بهتر می‌دانید که این "یک کار" هیچ وقت پایان ندارد و می‌توانید تا ابد به آن بپردازید. پس برای خود محدودیت در زمان استفاده و میزان مطالب قائل شوید.

در قدم نهایی، سایت‌ها و به طور کلی بخش‌هایی از اینترنت که برای شما اعتیاد آور یا خیلی جذاب هستند را شناسایی کنید. تلاش و اراده خود را به کار بگیرید که تا حد امکان روزانه کمتر از این وبسایت‌ها دیدن نمایید و تمرکز خود را به جای دوستان مجازی، بر روی افراد واقعی که در کنار شما هستند معطوف کنید. با فکر کردن بر روی کارهای جذاب دیگر و حتی مهم‌تر سعی کنید که از جذابیت‌های این سایت‌ها بکاهید و کمتر ذهن خود را با این موضوعات درگیر کنید. در واقع تا حد امکان تمرکز خود را بر روی مسائل مهم‌تر قرار دهید. برای مثال دوستانتان را دعوت کنید، بیرون بروید. گردش بروید، کلاس‌های گوناگون ثبت نام کنید و به کارهایی که از دستتان برای دیگران بر می‌آید تمرکز نمایید.

بعد از چند هفته انجام این موارد، به صورت کاملاً محسوس تغییرات رفتاری، روحی و روانی و حتی اجتماعی را در زندگی خود مشاهده خواهید نمود. بنابراین کمی صبور باشید تا لذت زندگی در اجتماع حقیقی را دوباره به دست آورید.

روش‌های درمان اعتیاد به هرزه‌نگاری چگونه است؟

در صورتی که با مضرات اعتیاد به پورنوگرافی و به طور کلی منابع جنسی در بستر اینترنت آگاهی پیدا نموده‌اید زمان پیدا کردن راه حلی دائمی برای جلوگیری از آلودگی دوباره به این موارد است. در اولین قدم برای این موضوع، بهتر است که اطمینان خود را نسبت به مضرات این اعتیاد افزایش دهید. در قدم بعدی و پس از کسب اطمینان تصمیم‌گیری کنید. تصمیم‌گیری خود را باور کنید و اطمینان داشته باشید که در تصمیم خود جهت بهبود محکم و استوار هستید. به علاوه بهترین راه برای جدا شدن از اعتیاد، جدا شدن از بهانه‌ها و دور شدن از عواملی است که شما را در اجرای تصمیمتان سست می‌کنند. حال برای تکمیل و کمک به اجرای تصمیماتی که اتخاذ نموده‌اید موارد زیر را رعایت نمایید:

دسترسی را کاهش دهید- کامپیوتر خود را از محل اختفا و دور از دسترس فعلی به محلی پررفت و آمدی که دیگران بتوانند آن را ببینند منتقل کنید، دسترسی به منابع جنسی را با کمک نرم‌افزارهایی که دسترسی به سایت‌ها را کاهش می‌دهد، کم کنید.

با تحقیق ماهیت این ویدیوها را بیشتر بشناسید و واقع بینی خود را افزایش دهید: این منابع را تعدادی تصویر و ویدیو مجازی که افرادی مجازی در آن نقش دارند، ندانید. این موضوع یکی از مشکلات سست اندیشی در اجرای تصمیم به ترک اعتیاد است. در واقع بهترین راه برای جدا شدن از اعتیاد، جدا شدن از بهانه‌ها و دور شدن از عواملی است که شما را در اجرای تصمیمتان سست می‌کند.

به افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید اجازه دهید تا تاریخچه مرورگر شما و فعالیت‌های اینترنتی شما را پیگیری کنند

با یکی از دوستانتان یا افرادی که با آن‌ها راحت‌تر هستید، در این مورد گفتگو کنید. کاملاً شفاف و روشن از مشکلات و مسائل خود در این باره سخن بگویید و در جهت بازپروری خود با یکدیگر همکاری کنید.

به روابط اجتماعی واقعی روی بیاورید

فعالیت‌های اجتماعی، سرگرمی و ورزشی روزمره را افزایش دهید و از نشستن بی‌هدف پای اینترنت خودداری کنید.

برای همکاری و درمان فرد معتاد باید چه رفتاری داشته باشیم؟

اگر شما با فردی معتاد در حال زندگی هستید (برای مثال همسر یا عضوی نزدیک از خانواده شما معتاد است)، سعی کنید که هفت مورد زیر را انجام دهید:

۱. هدف خود را برای ترک دادن فرد معتاد مشخص کنید. آیا می‌خواهید که همراه شما تنها به این وابستگی پایان دهد یا احساس نیاز بیشتری به محدود کردن اینترنت دارید؟ دوست دارید که فرد معتاد شب‌ها و روزهای تعطیل برای گذراندن اوقات بیشتر با شما باشد؟ آیا احساس می‌کنید که او یا شما نیاز به مشاوره دارید؟

۲. زمان مناسبی را برای گفتگو معین کنید. بدترین زمان برای گفتگو با فرد معتاد زمانی است که او پای کامپیوتر است. مانند مواجهه با تمامی مشکلات و بازگو کردن مسائل مهم، صحبت در این باره نیز نیازمند آرامش طرفین است. بنابراین مکالمه را به زمانی که هر دو طرف بحث آماده گفتگو هستند موکول نمایید.

۳. صحبت خود را پیش از آغاز گفتگو معین کنید. باید فرد معتاد بداند که اعتیاد او چه تاثیری بر روی شما گذاشته است. محکم و مشخص در رابطه با آنچه که قلبا به آن معتقد هستید صحبت کنید. در رابطه با احساس سختی که از زمان از دست رفته برای با هم بودن دارید صحبت کنید.

۴. از جملات بدون سرزنش استفاده نمایید که در آن‌ها واژه "من" به کار نمی‌رود. جملات خود را با زبان "عدم داوری، قضاوت یا سرزنش" مرتب کنید. برای مثال اگر بگویید: "تو به من توجهی نمی‌کنی برای اینکه همیشه روی آن کامپیوتر لعنتی هستی" شریک شما حالت دفاعی به خود می‌گیرد و او نیز در مقابل از جملات دارای واژه "من" برای دفاع از احساسات خود استفاده می‌کند. در عوض از جملات بدون سرزنش مانند زیر استفاده کنید "وقتی که شب‌ها را پشت کامپیوتر می‌گذرانی، من احساس می‌کنم که از من غافل شده‌ای." یا "من احساس غمگینی دارم و ناراحتم از اینکه تو دیگر نمی‌خواهی درباره آینده یا نقشه‌هایمان صحبت کنیم"

۵. با همدلی گوش کنید. زمانی که شما پاسخ می‌دهد، شما صحبت خود را قطع کنید و با احترام به تمام حرفهایش گوش دهید. سعی کنید کمی هم از دیدگاه خود فاصله بگیرید و خود را جای او قرار دهید (با کفشهای او راه بروید). این کار به معنی از دست دادن قدرت یا اعلام موافقت شما با او نیست، بلکه به معنای آن است که شما کاملا نسبت به حرفهای او بی‌طرف هستید و سعی می‌کنید که واقعیت آن‌ها را بدون محکوم کردن بپذیرید.

۶. آماده شنیدن پاسخ منفی باشید. در حالت ایده‌آل، شریک شما به طور کامل به صحبت‌های شما در رابطه با عذابی که اعتیاد او برای شما فراهم آورده است گوش می‌کند. نظریه‌های شما را می‌پذیرد، در یک مباحثه مفید شرکت می‌کند و برای تغییر و اجرای محکم تغییرات موافقت می‌کند. اما در رابطه با افراد معتاد، ایده‌آل‌ها کمتر اتفاق می‌افتند. پاسخ‌های منفی شایع‌ترند و شما باید بر نیازهایتان پایدار باشید و به هدف‌هایتان چنگ بزنید. اگر اولین مباحثه خوب پیش نرفت یا خراب شد، سعی کنید زمان دیگری را برای مباحثه پیدا کنید و دوباره موضوع را به میان آورید دوباره خواسته‌ها و احساسات خود را به آرامی بیان کنید.

۷. راه‌های متفاوتی را انتخاب کنید. در صورتی که ارتباط برقرار کردن با شریکتان میسر نبود و یا مباحثه موفقیت آمیز پیش نرفت، راه‌های دیگر را انتخاب کنید. این راه‌ها می‌تواند نوشتن نامه برای فرد یا حتی استفاده از ایمیل باشد. برای مثال ارسال ایمیل، خود باعث نفی این نظریه که شما اینترنت را بد یا شیطانی و مضر می‌دانید می‌شود.

در نهایت و در صورتی که از راه‌حل‌های بالا به نتیجه‌ای که می‌خواستید نرسیدید، می‌توانید از مشاوره و متخصصین امر کمک بگیرید. حتی اگر زوج شما از انجام این کار نیز سرپا زده، خودتان بهتر است که به مشاوره برای کمک بیشتر مراجعه کنید.

آیا فرزند شما دچار اعتیاد به کامپیوتر است؟ چه باید کرد؟

این روزها شاید پدر و مادرهای زیادی در رابطه با اعتیاد فرزندانشان نگران باشند. بنابراین ما تصمیم گرفتیم که این بخش را نیز در روش‌های درمانی اعتیاد برای خانواده‌ها قرار دهیم. برای شروع، در زیر لیستی از نشانه‌هایی که از اعتیاد فرزند شما به اینترنت خبر می‌دهد نگاهی می‌اندازیم:

خستگی مفرط و بیش از اندازه

مشکلات درسی و تحصیلی

کاهش علاقه به عادات قدیمی

صرف نظر کردن از روابط دوستانه و گوشه‌گیری

نافرمانی و واکنش نسبت به خواسته‌ها

اگر فرزند شما سه مورد یا بیشتر از موارد بالا دچار شده است، بنابراین احتمال آلودگی وی به اعتیاد آنلاین بسیار زیاد است. از لحاظ روانی، نوجوانان و افرادی که به طور کلی در شرف رسیدن به بلوغ هستند به همان مقدار افراد بزرگسال، نسبت به ویژگی‌های جذاب اینترنت وابسته می‌شوند.

البته باید والدین در نظر داشته باشند که موارد بالا در نوجوانان و جوانان می‌تواند ناشی از اعتیاد به الکل، مواد مخدر یا حتی مواد غذایی نیز باشد. بنابراین برقراری ارتباط نزدیک با فرزندان تنها راه آگاهی از نوع اعتیاد آن‌هاست.

همچنین نکته مهم و موثری که والدین باید نسبت به آن آگاهی داشته باشند، استفاده فرزندان معتاد از روش‌هایی همچون گریه کردن برای درمان مشکلات خود است. از عواملی که سبب بروز اعتیاد در فرزندان در خانواده می‌شود، می‌توان به مشکلات خانوادگی، همچون اعتیاد پدر یا مادر به الکل یا مواد مخدر، کار بیش از اندازه پدر یا مشکلات شناخته نشده و پنهان در خانواده اشاره نمود.

حالا، در صورتی که متوجه شدید که فرزند شما به اینترنت معتاد شده است آگاهی از روش‌های گفتگو و همراهی با فرزندان نقش بسیار مهمی پیدا می‌نماید. شما باید علاوه بر مهارت‌هایی که پیش از این از آن‌ها سخن گفته شد، از اساس روش‌های "برقراری ارتباط" چه برای درمان اعتیاد و چه در باقی مسائل اساسی زندگی، آگاهی داشته باشید.

این توانایی‌ها را در زیر با هم مرور می‌کنیم:

پدر و مادر، در صورتی که می‌توانند برای کمک رسانی به یکدیگر در برابر فرزندان اتحاد ایجاد نمایند.

اهمیت خود نسبت به فرزندان را به او نشان دهید.

یک زمان مشخص برای استفاده از اینترنت معین کنید.

قوانین منطقی برای این موضوع وضع کنید.

کامپیوتر را پنهان نکنید! آن را در معرض دید قرار دهید.

فعالیت‌های دیگری را برای فرزندان مهیا کنید.

حمایت کنید، اما نه به این معنی که تنها از روی دلسوزی بر میل فرزندان رفتار کنید.

در صورت نیاز از منابع و موارد بیرونی برای اثبات حرف‌های خود استفاده نمایید.

مهمترین موضوع در رابطه با والدین در اینگونه موارد و موقعیت‌ها، اتخاذ جایگاهی مشخص و محکم برای کمک به فرزندان است. به هیچ وجه با صبر بی‌موقع اجازه ندهید که این مسئله به مشکلی بزرگ تبدیل شود و بعد به مبارزه با آن پردازید. با فرزندان خود صحبت کنید و در تلاش برای ارتقای دانش خود در این رابطه باشید.

شناسایی علایم بهبود

شما به صورت منظم و طبق برنامه از پیش مدون شده خود از اینترنت استفاده می‌کنید و از برنامه از پیش تعیین شده برای حداکثر ساعات استفاده از اینترنت در هفته تخطی نمی‌کنید.

شریک شما، والدین و یا کسی که با او زندگی می‌کنید به شما از تغییرات واضحی که در رفتار شما در برابر آن‌ها نسبت به گذشته ایجاد شده است، سخن می‌گویند.

شما به اندازه معقول برای استفاده از سرویس‌های اینترنتی خرج می‌کنید و به نوعی حساب و کتاب خرج اینترنتی خود را دارید.

شما مسئولیت‌های کاری، درسی، خانوادگی و ... خود را طبق برنامه‌ای که پیش از اعتیاد به اینترنت داشته‌اید به صورت مرتب و کامل پیگیری می‌کنید.

عادت‌ها، رفتار و علایقی که قبل از دچار شدن به اعتیاد داشتید و بر اثر اعتیاد از آن‌ها فاصله گرفتید، باز می‌گردند.

انرژی بیشتر و موثرتری از ارتباط با افرادی که مستقیماً با شما در ارتباطند به نسبت افراد مجازی و غریبه در اینترنت می‌گیرید.

شما احساس فوق‌العاده‌ای از اینکه دوباره با دوستان و افرادی که دوست دارید بیرون بروید و زندگی اجتماعی واقعی را تجربه کنید، دارید. همچنین کمتر به دنبال جلب توجه دیگران هستید و بیشتر بر روی خود تمرکز می‌کنید.

هنگامی که به گذشته خود و اعتیاد خود نگاه می‌کنید، خودتان را فردی دیگر در زمانی کاملاً جدا می‌بینید.

در صورتی که احساس می‌کنید علایم بهبود به مرور در شما ایجاد شده است، باید به شما تبریک گفت. شما اعتیادتان را شکست داده‌اید و از خطرات و مشکلاتی که این موضوع برایتان ایجاد نموده است، در امان هستید. در صورتی که در اجرای برنامه‌هایتان، خصوصاً در روزهای ابتدایی، موفق نبودید، باید بدانید که روزهای ابتدایی درمان اندکی مشکل است و حتی شاید باعث ناامیدی شما از خودتان شود. مطمئناً بعد از بهبود، طعم خوش زندگی در دنیای واقعی را خواهید چشید.

منبع: زومیت

نشانه های اعتیاد اینترنتی در افراد

جام جم آنلاین: چشم‌هایی قرمز و پستی قوزکرده دارد و دست‌هایش روی صفحه کلید رایانه بالا و پایین می‌شود؛ گاهی صفحه‌ها را عوض می‌کند و دوباره نوشتن را از سر می‌گیرد.

یک لبخند که شاید در ادامه به خنده‌ای صدادار تبدیل شود و دوباره فقط صدای صفحه کلید شنیده می‌شود. چند لیوان که لک چای و قهوه داخلش خشک شده روی میز دنبال هم ریسه شده‌اند و چند پاکت خالی بیسکویت و چیپس دور و بر لیوان‌ها ریخته. به نظرتان این صحنه آشنا نیست؟

اتاق شما هم این شکلی است؟! اتاق فرزندتان؟! شاید هم این صحنه‌ها را فقط در فیلم‌ها دیده باشید؛ به هر حال اینترنت با همه خوبی‌هایش مشکلات جدیدی را وارد زندگی کاربرانانش کرده که این مشکلات برای بعضی‌ها به معضلات بزرگی تبدیل شده‌اند؛ اعتیاد به اینترنت فقط یکی از آنهاست و البته فراگیرترینش.

فیس‌بوک یا الکل، فرقی نمی‌کند!

الگوی اعتیاد به اینترنت شباهت زیادی به الگوی اعتیاد به مواد مخدر و نیز سایر موارد از جمله الکل، قمار و... دارد. در واقع در مغز افراد معتاد به اینترنت همان روندهایی رخ می‌دهد که در اشخاص معتاد به مواد مخدر مشاهده می‌شود و مطالعات محققان نشان داده در نواحی مسئول ابراز احساسات، توانایی تمرکز و تصمیم‌گیری افراد معتاد به اینترنت درست مثل افراد معتاد به مواد مخدر، اختلالاتی رخ می‌دهد که باعث بروز مشکلات مختلف در جنبه‌های مختلف زندگی آنها می‌شود.

به عبارت دیگر، افراد معتاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی از زندگی روزمره خانوادگی، اجتماعی و شغلی دور می‌شوند، وابستگی‌شان به اینترنت روز به روز بیشتر می‌شود، اگر از آن استفاده نکنند، افسرده و دچار اضطراب می‌شوند و...؛ همه این اتفاق‌ها همان‌هایی است که برای معتادان به مواد مخدر هم رخ می‌دهد.

افراد معتاد به شبکه‌های اجتماعی و اینترنت، زمان زیادی را برای این کار صرف می‌کنند و همین باعث می‌شود از کارهای ضروری بازمانند و زندگی شغلی، اجتماعی، روابط بین‌فردی و در کل زندگی فردی و اجتماعی‌شان تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد.

«چند ساعت» یعنی اعتیاد؟!

گاهی در بعضی خودآزمون‌ها و مقاله‌ها دیده می‌شود که مقدار مشخص زمانی برای تعیین اعتیاد یا عدم اعتیاد افراد به اینترنت بیان می‌شود اما در کل نمی‌توان ساعت مشخصی برای این موضوع تعیین کرد چراکه مساله اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی موضوع جدیدی است و چنین مواردی هنوز چندان به اثبات نرسیده.

علاوه بر این، در حیطه تشخیص اعتیاد به اینترنت چنین موردی به‌عنوان معیار ذکر نشده بنابراین بحث تعداد ساعت استفاده از اینترنت نمی‌تواند نشان‌دهنده اعتیاد افراد باشد. زمانی که فرد زمان زیادی برای اینترنت‌گردی و حضور در شبکه‌های اجتماعی صرف کند، تا حدی که از خواب و خوراکش بزند، زمان چندان به خانواده اختصاص ندهد و مسئولیت‌هایش را انجام ندهد، می‌توان گفت به وبگردی و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی معتاد شده و همین آثار مخرب است که باعث شده از «استفاده زیادی از اینترنت» به‌عنوان «اعتیاد به اینترنت» یاد شود.

مجازی غیر مجاز!

خیلی وقت‌ها ممکن است بشنویم یا بخوانیم که خانواده‌ای به دلیل خیانت زن یا شوهر از هم فروپاشیده و ریشه این خیانت در شبکه‌های اجتماعی یا چت‌روم‌ها بوده، اما آیا همه دوستی‌های مجازی غیرمجازند؟ آیا همه این دوستی‌ها منجر به خیانت می‌شوند و آینده افراد را به بازی می‌گیرند؟

اگر ارتباط اینترنتی در حیطه ارتباط معمولی باشد، یعنی به‌عنوان رابطه‌ای خارج از رابطه زناشویی محسوب نشود و حد و حریم‌ها در آن رعایت شود، مشکلی نیست و قاعدتا فرد هم نیازی به پنهان‌کاری ندارد اما مشکل از جایی آغاز می‌شود که فرد پنهان‌کاری می‌کند، مسائل شخصی و خصوصی زندگی‌اش که همسرش مایل نیست کسی بداند، با دوست مجازی مطرح می‌کند و به مرور زمان مسائلی که بین فرد با دوست مجازی‌اش پیش می‌آید، منجر به پنهان‌کاری و دروغ‌گویی فرد می‌شود. معمولا دوستی شکل و شمایل یک رابطه خارج از رابطه زناشویی را به خود می‌گیرد که هیچ‌گاه پذیرفتنی و درست نیست.

بلای خانمانسوز مدرن

در چنین مواردی نمی‌توان انتظار داشت همسر فرد در کارش دخالت نکند و او را به حال خودش رها کند؛ درست مثل اعتیاد به مواد مخدر که همسر فرد معتاد نمی‌تواند بی‌تفاوت باشد، اعتیاد به اینترنت و رابطه‌های خارج از عرف در شبکه‌های اجتماعی هم می‌تواند به مرور زمان ریشه زندگی مشترک را بسوزاند.

اصولا اگر فردی درگیر یک دوستی ساده باشد، این موضوع برای همسرش حساسیت‌برانگیز نخواهد بود مگر اینکه فرد دچار اختلال رفتاری خاص و روی تمام رفتارها و روابط همسرش حساس باشد که این موضوع از بحث ما جداست اما در شرایط عادی، زمانی شرایط بغرنج می‌شود که همسر فرد ببیند زن یا شوهرش زیادی به چت‌های خصوصی و... ادامه می‌دهد، زمان زیادی را صرف چنین روابطی می‌کند، احساسات جاری در زندگی زناشویی‌اش کمرنگ می‌شود و میزان انرژی روانی که

برای رابطه مجازی می‌گذارد بیشتر از میزان انرژی روانی است که برای همسرش می‌گذارد.

طبیعی است که در چنین شرایطی همسر فرد حساس می‌شود و به خودش اجازه دخالت می‌دهد یا حتی ممکن است اقدام به ترک زندگی مشترک کند چون توجه لازم را از همسرش نمی‌گیرد و نیازهایش برآورده نمی‌شود.

چطور یک سرگرمی، بلای جان می‌شود؟

فردی که برای رابطه‌ای مجازی اهمیت زیادی قائل می‌شود و زمان زیادی را به آن اختصاص می‌دهد، به احتمال زیاد از توجه به زندگی خودش باز می‌ماند و نسبت به همسر و خانواده بی‌توجهی نشان می‌دهد. به همین دلیل بعید نیست که همسرش حس کند باقی ماندن در این رابطه کار درستی نیست چون مورد بی‌توجهی قرار گرفته و آن رابطه مجازی کانون توجه همسرش شده، پس به این نتیجه می‌رسد که بهتر است زندگی مشترک را ترک کند. حتی دیده شده در این روابط مجازی، افراد بعد از مدتی تصمیم می‌گیرند از حالت مجازی خارج شوند و در محیط واقعی یکدیگر را ببینند و اصولاً همین نقطه، آغاز فروپاشی خانواده‌هاست.

منبع: برترین‌ها

چرا همسرم رابطه جنسی آنلاین را به من ترجیح می‌دهد

سلامت نیوز: فکر می‌کردم پای زنی در میان است که همه توجهات همسرم را به خودش معطوف کرده است. وقتی او لپ تاپش را انتخاب می‌کرد، من احساس می‌کردم که طرد شده‌ام. شبها تا دیروقت پای لپ تاپش می‌نشستم و هنگامیکه به رختخواب می‌آمد، اظهار خستگی شدید می‌کرد. من سعی می‌کردم تا او را به رابطه مان علاقه مند سازم اما وقتی موفق نمی‌شدم به گوشه‌ای رفته و ساعتها گریه می‌کردم.

آقای مهدی آریافر یک روز که بصورت ناگهانی وارد خانه شدم او را در حال استمناء کردن در مقابل لپ تاپش دیدم. در واقع او در حال تماشای فیلم‌های س.ک.س.ی در سایتهای غیراخلاقی بود.

عجیب است که وقتی من این عمل زشت او را سرزنش کردم، همسرم مرا مقصر دانست، در حالیکه من هیچگاه در برقراری رابطه جنسی با او کوتاهی نکرده‌ام و حتی در شرایطی که اصلاً تمایلی برای داشتن رابطه جنسی نداشته‌ام اما به او نه نگفته‌ام و همیشه سعی کرده‌ام تا نیازهای جنسی اش را برطرف سازم.

گاهی اوقات فکر می‌کردم به اندازه زنانی که او در آن فیلم‌ها می‌بیند زیبا نیستم و یا در رابطه جنسی با او کم گذاشته‌ام. او دیگر شرم و حیا را از حد گذرانده و حتی در مهمانی‌ها نیز لپ تاپش را با خود به همراه می‌برد و به تماشای فیلم‌های غیراخلاقی و جنسی می‌پردازد.

آقای مهدی آریافر همسرم باور نمی‌کند که اعتیاد به اینترنت و سایتهای غیراخلاقی پیدا کرده است. او می‌گوید: مسئله چندان مهمی نیست که بخواهی آنرا بزرگ جلوه دهی، زیرا من هرگز با فرد دیگری خارج از زندگی زناشویی مان رابطه جنسی ندارم و فقط عاشق تماشای چنین فیلم‌هایی هستم. او با کمال وقاحت می‌گوید: تو نیز می‌توانی بیایی و باهم به تماشای چنین فیلم‌هایی بنشینیم."

اینها سخنان ملانی خانم ۲۵ ساله‌ای است که همسرش دچار عارضه "اعتیاد به س.ک.س.ی اینترنتی" است. (به دلیل حفظ حریم خصوصی مراجعین از اسامی خارجی بجای اسامی ایرانی استفاده شده است)

متأسفانه با ظهور اینترنت، بعد جدیدی در روابط جنسی و عاشقانه ایجاد شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباطات الکترونیکی اعم از چت، ارسال نامه‌های الکترونیکی، ارتباط در شبکه‌های اجتماعی، تماشای فیلم‌های س.ک.س.ی و ... می‌تواند موجب اختلالات زناشویی و خیانت همسران شده و در نهایت جدایی و طلاق آنها را رقم بزند.

مردی که در تهران زندگی می کند، لاس زدن از طریق چت یا هومسنجر با زنی که در اصفهان زندگی می کند را بی ضرر می بیند. همچنین زن متأهلی که از طریق وب کم اقدام به س.ک.س آنلاین با مردی غریبه می کند، در جلسه مشاوره حضوری با من، خود را اینگونه توجیه می کند که "آقای مهدی آریافر، داشتن س.ک.س اینترنتی که خیانت به شوهر محسوب نمی شود زیرا در این نوع از ارتباط جنسی، تماس فیزیکی بین ما پیش نمی آید و ما صرفاً بصورت آنلاین و از راه دور و با بهره گیری از تخیلات جنسی این کار را انجام می دهیم".

ظاهراً این دسته از مردان و زنان متوجه اثرات مخرب ارتباط جنسی آنلاین و یا مشاهده فیلم های س.ک.س.ی، در روابط زناشویی خود با همسرانشان نیستند. برآستی آیا زنی که پس از یک س.ک.س آنلاین به رختخواب رفته و در کنار همسرش می خوابد، تمایل و انگیزه ارتباط جنسی با همسرش را خواهد داشت و یا مردی که در طول شبانه روز ساعتها مشغول لاس زدن با زنهای غریبه در فضای مجازی است، آیا ارتباط عاطفی قوی و مستحکم قبلی خود با همسرش را حفظ خواهد کرد؟

ملانی همان خانم جوانی که در خصوص استمناء همسرش مراجعه کرده بود، بر خلاف تصوراتش، زنی زیبا، جذاب و خوش اندام بود و انصافاً نیز در رابطه جنسی با همسرش کوتاهی نکرده بود، اما همسر او به دلیل گرفتار شدن در دام اعتیاد اینترنتی از او فاصله گرفته است. هرچند بررسی های علمی من بر روی روابط این زوج نشان می داد که خلأهای عاطفی بی شماری میان آن دو وجود داشته که مرد را به سوی دنیای مجازی اینترنت کشانده است.

خوشبختانه ملانی که به حفظ زندگی خود با شوهرش علاقه مند بود، در طی چند جلسه آموخت که چگونه خلأهای عاطفی و روحی همسرش را پرکرده و او را از هرزه گری در فضای اینترنت و مشاهده فیلم های س.ک.س.ی دور کند.

شوهر ملانی نیز بعد از بهبودی اظهار داشت که "آقای آریافر! من واقعاً نمی دانستم در چه باتلاقی گرفتار شده بودم. حقیقتاً اینترنت انسان را هیپنوتیزم می کند و اکنون که به گذشته اعمال خود می نگرم از همسرم خجالت می کشم".

برآستی! اینترنت واقعاً چه چیزی دارد که افرادی که از آن استفاده می کنند، به طور بالقوه دچار رفتارهای مخرب می شوند و اینکه چرا همانگونه دکتر مهدی آریافر متخصص درمان اعتیاد اینترنتی نیز به آن اشاره کردند، برخی ها خودشان را در معرض خطر از دست دادن شغل، ازهم گسیختگی روابط و یا زیانهای مالی قرار می دهند، دیدگاههای مختلفی از زوایای گوناگون بیان شده است. که در مطالب بعدی وب سایت خیری سلامت نیوز در گفت و گو با متخصصین امر به آن خواهیم پرداخت.