

اینترنت به اعتیاد

نشانه‌ها، خودیاری و رؤوس کارهای والدین در این مورد

اینترنت، ابزاری حیрт‌انگیز برای ارتباط است. گرچه می‌تواند به‌عنوان گریزی از واقعیت برای ایجاد آرامش، صمیمیت و گم‌نامی باشد اما استفاده از اینترنت برای انواع بازی‌ها، قمار، پیام‌ها، مطالب هرزه و اعمال جنسی مجازی می‌تواند مانند هر داروی دیگری تبدیل به اعتیاد شود.

چگونه می‌توانم به دوستانی که دچار وسواس اینترنت هستند، کمک کنم؟

- تبدیل شدن به یک الگوی رفتاری خوب: استفاده از اینترنت را در زندگی خودتان به‌خوبی مدیریت کنید.
- آشناکردن آنان با سایر افرادی که جالب و جذاب هستند و استفاده‌شان از اینترنت در حد معقول است.
- آنان را در برخی فعالیت‌های بدون رایانه‌ی جالب درگیر کنید.
- در صورتی که فکر می‌کنند دارای مشکل هستند، از میل‌شان به تغییر حمایت کنید.
- آنان را به پیداکردن مشاوره‌ی تخصصی تشویق کنید.

چه کارهایی برای والدینی که با اعتیاد به اینترنت سر و کار دارند، در رأس است؟

اگر فرزند شما نشانه‌های اعتیاد به اینترنت را نشان می‌دهد، کارهای زیادی

دکتر «دیوید گرین فیلد» پیشنهاداتی برای کمک به مدیریت استفاده از اینترنت پیش از این که تبدیل به یک مسأله شود، ارائه کرده است:

- ۱- مدیریت در بهره‌بردن از تعطیلات
- ۲- یافتن علائق دیگر
- ۳- ورزش
- ۴- تماشای تلویزیون
- ۵- صحبت با دوستان و خانواده در مورد چیزهایی که در زندگی‌تان اتفاق افتاده است.
- ۶- سعی کنید برای کمک به خود در طرز برخورد با رفتار اعتیادآمیز، یک مشاوره یا روان‌درمانی انجام دهید.
- ۷- به یک گروه حمایتی فکر کنید.
- ۸- روابط و دوستی‌های جدیدتان را افزایش دهید.
- ۹- در مورد استفاده‌ی زیادتان از اینترنت، با سایرین صحبت کنید.
- ۱۰- جلسات استفاده‌ی خود از اینترنت را کوتاه کنید.



۷ خاصیت با هم خندیدن

۱- ابزاری‌ست که برای ایجاد پیوند واقعی و مستحکم بین دو یا چند نفر لازم است.

۲- سلامتی برای همه‌ی افراد آن جمع به همراه دارد.

۳- عملکرد ذهنی و عقلانی را تقویت می‌کند.

۴- قدرت سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد.

۵- سبب ایجاد توازن در سیستم هورمونی بدن می‌شود.

۶- لحظه‌های شاد و خنده‌آور برای همه‌ی آن جمع فراهم می‌شود.

۷- قابلیت انعطاف سیستم قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد.

دکتر مرضیه مشتاقی
روان‌شناس

وجود دارد که شما به‌عنوان والدین برای کمک به او می‌توانید انجام دهید. به فهرست زیر توجه کنید تا با رئوس این برنامه‌ها آشنا شوید:

کمک به فرزند مبتلا به اعتیاد اینترنت

■ **تشویق سایر علاقه‌مندی‌های او:** کودک خود را از نشستن روبه‌روی صفحه‌ی رایانه دور کنید. به او فعالیت‌ها و سرگرمی‌های دیگر شامل انواع ورزش‌ها، موسیقی، هنر و سرگرمی‌های فرهنگی یا آموزشی را نشان دهید. کودک خود را به توپ‌بازی یا بازی‌های دیگر، کلاس‌های شنا یا سفال‌گری، دیدن از کتابخانه‌ی محلی و یا موزه ببرید.

■ **تشویق به انجام فعالیت‌های اجتماعی:** استفاده‌ی بیش از حد از رایانه می‌تواند سبب گوشه‌گیری شود. به فرزندان‌تان کمک کنید تا با بچه‌های دیگر ملاقات و دوستان جدید پیدا کنند. این گزینه‌ها می‌توانند شامل تیم‌های ورزشی، گروه‌های پیش‌آهنگی دختران یا پسران و کانون‌های خارج از مدرسه باشد.

■ **قوانین و حدود روشنی وضع کنید:** ایجاد قوانینی در مورد این که چه وقت و برای چه مدت، فرزند شما می‌تواند در محدوده‌ی اتصال به شبکه بماند، محدود کردن مدت‌زمان استفاده از اینترنت که فرزند شما در هر روز مجاز به آن است و محدود کردن استفاده از اینترنت تا زمانی که تکالیف مدرسه و کارهای روزانه انجام شده باشد.

■ **نظارت بر استفاده از رایانه:** مطمئن شوید رایانه در ناحیه‌ای عمومی از خانه قرار گرفته که شما می‌توانید بر فعالیت اتصال به شبکه‌ی فرزندان‌تان نظارت کنید. گرچه سرپرستی شخصی، ضروری‌ست اما نرم‌افزار کنترل نظارت هم می‌تواند ابزار تکمیلی مفیدی باشد.

■ **یک الگوی نمایشی خوب باشید:** فرزندان‌تان به شما به‌عنوان یک الگو نگاه می‌کند. مطمئن شوید که استفاده‌ی خودتان از رایانه، خارج از کنترل نیست. پیشبرد و تأکید بر احکام مربوط به اینترنت سخت خواهد بود، اگر کودک‌تان ببیند که شما خودتان آن را نقض می‌کنید.

■ **به دنبال مشاوره‌ی تخصصی باشید:** اگر فرزند شما به اینترنت اعتیاد دارد، این می‌تواند نشانه‌ی مشکلی عمیق‌تر مانند اضطراب و افسردگی باشد. اگر نشانه‌ها، شدید باشد و یا در مورد سطح هیجانات فرزندان‌تان نگران هستید، برنامه‌ی قرار ملاقات با یک روان‌شناس یا مشاور را بگذارید.

منبع: <http://helpguiding.com>

سعید عبدالملکی

عضو هیأت علمی دانشگاه

S_abdolmalaki@yahoo.com

مرکز مشاوره و روان‌شناختی پیروز

زیر نظر اساتید دانشگاه‌های تهران
با مجوز رسمی

روانپزشکی، روانشناسی بالینی، مشاور خانوادگی، ازدواج، تحصیلی، شغلی، روان‌درمانی، روان‌کاوی، وسواس، لکنت زبان، افسردگی، اضطراب، ترک اعتیاد، تست هوش، شخصیت و استعداد

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم و سوم
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
Email: mehranfard.n@gmail.com