

اعتیاد اینترنتی

علت‌ها، نشانه‌ها و پیامدها

اعتیاد به اینترنت، یک اختلال «روان‌فیزیولوژیکی» است که دربرگیرنده‌ی تحمل نشانه‌های گوشه‌گیری و انزوا، آشفتگی‌های عاطفی و قطع رابطه‌های اجتماعی می‌باشد و با توسعه و رشد اهمیت اینترنت در زندگی روزانه و دسترسی هرچه بیشتر مردم به منبع‌های گوناگون اطلاعات اینترنتی، متداول‌تر می‌شود.

برای تشخیص وجود اختلال اعتیاد به اینترنت، شخص باید دارای ملاک‌های توصیف‌شده‌ای باشد:

- نیاز به افزایش زمان برای ارضای حاصل از اینترنت.
- درگیری فرد برای رهایی یا اجتناب از علامت‌های انزوا و گوشه‌گیری.
- صرف زمان قابل توجهی برای فعالیت‌های مرتبط با استفاده از اینترنت (مانند کتاب‌های جست‌وجوی اینترنتی و...)
- کاهش یا قطع فعالیت‌های مهم اجتماعی حرفه‌ای یا تفریحی
- به‌خطر انداختن رابطه‌های مهم شغلی یا فرصت‌های فرد به دلیل استفاده‌ی افراطی از اینترنت.
- احساس بی‌قراری در هنگام متوقف نمودن استفاده از اینترنت.
- استفاده از اینترنت به‌عنوان یک راه فرار از مشکل‌ها یا رهایی از احساس‌هایی مانند درماندگی، گناه، اضطراب یا افسردگی.
- کاربر با وجود هزینه‌ی زیاد، به‌طور مکرر، به اینترنت رجوع می‌کند.

دیدگاه‌های مختلف اعتیاد اینترنتی دیدگاه روان‌پویایی و شخصیت

این دیدگاه، اعتیاد را از نقطه‌نظر حوادث و آسیب‌های اولیه‌ی دوران کودکی مورد بررسی قرار می‌دهد که در آن، شخصیت و کارهای هر فرد، ناشی از عامل‌های گوناگون و مختلفی می‌باشد و ممکن است او را به سمت اعتیاد به چیزی مانند الکل، هروئین، قماربازی، مسائل جنسی یا خدمات اینترنتی سوق دهد.

دیدگاه فرهنگی - اجتماعی

انواع اعتیاد مطابق با جنس، سن، وضعیت فرهنگی - اقتصادی و نژاد، مذهب و کشور، متفاوت و گوناگون است. برخی از انواع اعتیاد در بین افراد متعلق به طبقه‌های متفاوت، متداول‌تر می‌باشد. برای نمونه، اعتیاد به الکل در طبقه‌های متوسط اقتصادی - اجتماعی در کاتولیک‌ها و آمریکایی‌های ایرلندی تبار معمول‌تر است و احتمال کمتری وجود دارد که سیاه‌پوستان، «هروئین» استفاده کنند. هنوز شواهد کافی در مورد افرادی که به اینترنت، معتاد گشته‌اند، وجود ندارد تا تعیین شود که در چه طبقه‌ی مشخصی، احتمال بیشتری برای اعتیاد به اینترنت وجود دارد.

رویکرد رفتاری

داروهای الکل، قماربازی و اینترنت، پاداش‌های زیادی را برای فرد، فراهم می‌سازند به‌طوری که عشق و محبت تحریک فیزیکی - عاطفی و آسایش و راحتی را به فرد، ارائه می‌دهند و ابزار و وسیله‌هایی برای فرار از واقعیت هستند؛ بنابراین همگی آن‌ها می‌توانند پاداش باشند. اگر فردی جویدی این پاداش‌ها باشد و اینترنت، به او اجازه‌ی فرار از واقعیت، دریافت عشق و محبت یا داشتن تفریح و سرگرمی را دهد، او هر زمان که این نیازها را در خود احساس کند، به‌طرف اینترنت خواهد رفت؛ بنابراین او تقویت می‌شود و این فرآیند، تداوم می‌یابد.

محیط اطراف شما

آیا تابه حال به اجبار، به دستشویی یا حمام عمومی رفته‌اید که بوی بدی داشته، به طوری که حالت خفه شدن به شما دست بدهد؟

دقت کرده‌اید که بعد از پنج دقیقه، دیگر به آن شدت، بوی بد را احساس نمی‌کنید؟

و اگر به طور تصادفی یک ساعت، آن جا گیر بیفتید، ممکن است بگویید: «انگار به هیچ وجه بوی بدی نمی‌آید!»

قانونی داریم که این جا صادق است: «ما به محیطمان عادت می‌کنیم.»

اگر با آدم‌های بدبخت، نشست و برخاست کنید، کم کم به بدبختی عادت می‌کنید و فکر می‌کنید که این طبیعی است! اگر با آدم‌های غرغرو، هم‌نشین باشید؛ عیب جو و غرغرو می‌شوید و آن را طبیعی می‌دانید!

اگر دوست شما همواره دروغ بگوید، در ابتدا از دستش ناراحت می‌شوید، ولی در نهایت، شما هم عادت می‌کنید تا به دیگران دروغ بگویید! و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی باشید، به خودتان هم، دروغ خواهید گفت.

اگر با آدم‌های خوشحال و پرانگیزه، دم‌خور شوید، شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برای تان طبیعی می‌شود.

اگر خانواده‌ی شما، آدم‌های منفی‌گرایی هستند و همیشه از روزگار می‌نالند، لازم است که چند دوست شاد و سرزنده پیدا کنید. از یک روز تصمیم بگیرید به مجموعه‌ی افراد مثبت ملحق شوید و گرنه افراد منفی، شما را پایین می‌کشند و هرگز متوجه چنین اتفاقی نمی‌شوید.

در یک کلام

همه‌ی ما از اطرافیانمان و رفتارهای آنان، اثر می‌پذیریم.

گاهی لازم است که تکانی به خود بدهیم و محیطی را که برایمان خوشایند نیست، عوض کنیم.

منبع: «خوشبختی در یک کلام» «آندره متیوس»
ترجمه‌ی: «دکتر علی‌رضا واعظ شوشتری» - «دکتر محمدرضا قرآنتی»

رویکرد زیست‌پزشکی

این رویکرد، متمرکز بر عامل‌های وراثتی، ذاتی و عدم تعادل مواد شیمیایی در مغز و انتقال‌دهنده‌های عصبی است. بر طبق این دیدگاه، وجود این مسائل، موجب می‌شود که فرد، مستعد اعتیاد گردد. تحقیق‌ها نشان می‌دهند که برخی از داروها، شکاف‌های «سیناپسیس» سیستم عصبی در مغز را پرمی‌کند و باعث می‌شوند که مغز، اطلاعات ناقص و معیوبی را ارسال کند. این موضوع، می‌تواند یکی از دلیل‌های درگیر شدن فرد در فعالیت‌هایی هم‌چون دودیدن، مصرف دارو و قماربازی شود که ممکن است بتوان دربار‌ه‌ی اعتیاد به اینترنت نیز به کار برد؛ زیرا بسیاری از فرصت‌ها و موقعیت‌ها در اینترنت، عملکرد ایجاد هیجان را برعهده دارند.

به عقیده‌ی بسیاری از روان‌شناسان، استفاده‌ی افراطی از اینترنت، می‌تواند برای بهداشت روانی و جسمی، خطرناک باشد. اعتیاد، موجب مداخله در عملکرد طبیعی و سازشی فرد می‌شود؛ بنابراین، در صورتی که فردی معتاد باشد، عملکرد شخصی او غیرسازشی خواهد بود.

پیشگیری

آشکارا به نظر می‌رسد که اختلال اعتیاد به اینترنت، به‌طور واقعی وجود دارد. «ایوان گلدبرگ» روان‌پزشک، اصطلاح «اختلال به اینترنت» را عنوان می‌کند. او راهایی را برای افرادی که معتقد هستند که به اینترنت، معتاد بوده یا ممکن است متمایل به آن باشند، پیشنهاد می‌دهد. «گلدبرگ» مطرح می‌سازد که در ابتدا افراد، الگوهای استفاده‌ی افراطی از اینترنت را شناسایی کنند. علامت کلیدی در این رابطه، فقط مقدار زمانی است که صرف کامپیوتر می‌شود و هم‌چنین زمانی که صرف تفکر درباره‌ی اینترنت و فعالیت‌های مرتبط با آن می‌شود. قدم بعدی از نظر «یونگ»، شناسایی مشکل‌ها و مسائل اساسی است. در نهایت این که برای حل مشکل اعتیاد، نیاز است که فرد معتاد، خودش به‌تنهایی گام‌هایی را در این راه بردارد. «یونگ» یک رویه‌ی «کاهش تدریجی اینترنت» را توصیه می‌کند تا در نهایت، مقدار زمان منطقی استفاده از اینترنت حاصل آید.

نتیجه

تنها به دلیل این که انسان وابسته به اینترنت می‌شود، اینترنت، دشمن انسان نیست. اینترنت دارای فایده‌های مهم، ضروری و بنیادی می‌باشد: سریع است؛ از نظر محیطی و اکولوژیکی، بی‌خطر و سالم است؛ راحت، مناسب و هم‌چنین اطلاع‌رسان می‌باشد؛ با راه‌ها و شیوه‌های گوناگون، زندگی را ساده‌تر و آسان‌تر می‌کند. هم‌چنین اینترنت، به‌وسیله‌ی راه‌ها و شیوه‌های بسیار متنوع، زندگی را پیچیده‌تر می‌کند؛ هم‌چون الکل و داروها، فرار از واقعیت و مشکل‌های روزمره را فراهم می‌سازد. برخی چنین عنوان می‌کنند که اینترنت، موجب پرکردن یک خلأ اجتماعی و تعامل با انسان‌های دیگر می‌شود. افراد می‌توانند هویت‌های جدیدی را بپذیرند و دیگران با این هویت جدید، ارتباط برقرار کنند و ممکن است که فرد، این‌گونه ارتباط‌های اینترنتی را همانند دیگر ارتباط‌ها بپذیرد.



محمدعلی هوشنگ

عضو انجمن روان‌شناسی ایران
کارشناس ارشد روان‌شناسی