

يعرف اضطراب إدمان الإنترنت (IAD) أيضًا باسم استخدام الإنترنت الإشكالي أو الاستخدام المرضي للإنترنت بشكل عام على أنه استخدام إشكالي قهري للإنترنت، مما يؤدي إلى ضعف كبير في وظيفة الفرد في مجالات الحياة المختلفة على مدى فترة طويلة من الزمن. ويتعرض الشباب بشكل خاص لخطر الإصابة باضطراب إدمان الإنترنت أو استخدام الإنترنت الإشكالي.

إدمان

الإنترنت



«الاضطراب المنعزل»، مما يعني أن أولئك الذين يعانون من مشكلة القمار يفضلون فصل أنفسهم عن الانقطاعات والتشتت. نظرًا لأن المقامرة متاحة عبر الإنترنت، فإنها تزيد من فرصة المقامر الذي يعاني من مشاكل في الانغماس في المقامرة دون أن تؤثر التأثيرات الاجتماعية على قراراتهم. هذا هو السبب في أن هذا الاضطراب أصبح مشكلة في هذا التاريخ من الزمن وهذا هو سبب صعوبة التغلب عليها. تتيح فرصة المقامرة عبر الإنترنت دائمًا تقريبًا في هذا القرن على عكس إتاحة الفرصة فقط في منتدى عام في الكازينوهات في الحياة الحقيقية على سبيل المثال. أصبحت المقامرة عبر الإنترنت شائعة جدًا خاصة بين المراهقين اليوم. يتمتع شباب اليوم بمعرفة أكبر بالبرامج الحديثة ومحركات البحث بالإضافة إلى حاجة أكبر إلى أموال إضافية. لذلك ليس من الأسهل عليهم فقط إيجاد فرص للمقامرة على أي موضوع، ولكن الحافز للحصول على هذه الأموال هو أمر مرغوب فيه بشدة.

٢- إدمان الألعاب عبر الإنترنت

إدمان ألعاب الفيديو مشكلة معروفة حول العالم. ازدادت نسبة الوقوع والشدة في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، مع ظهور تقنية النطاق العريض، والألعاب التي تسمح بإنشاء الصور الرمزية، وألعاب «الحياة الثانية»، والألعاب المعروفة باسم ألعاب تقمص الأدوار كثيفة اللاعبين على الإنترنت: massive

ويكون الفرد مدمنًا عندما تتأثر الحالة النفسية للفرد، التي تشمل كلا من الاضطرابات النفسية والعاطفية، بالإضافة إلى تفاعلاته الدراسية والمهنية والاجتماعية، وذلك بسبب الإفراط في استخدام الإنترنت.

يتم استخدام اضطراب إدمان الإنترنت بالتبادل مع استخدام الإنترنت المثير للمشاكل واستخدام الإنترنت المرضي واضطراب إدمان الإنترنت. في بعض الحالات يُشار إلى هذا السلوك أيضًا باسم الإفراط في استخدام الإنترنت واستخدام الكمبيوتر المثير للمشاكل والاستخدام القهري للإنترنت وإساءة استخدام الإنترنت والاستخدام الضار للإنترنت والاعتماد على الإنترنت.

- الأعراض والعلامات:

إن الأعراض الجسدية تشمل ضعف جهاز المناعة بسبب قلة النوم وفقدان التمارين وزيادة خطر الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي وإجهاد العين والظهر.

● إن أعراض الانسحاب قد تشمل الهياج والاكتئاب والغضب والقلق عندما يكون الشخص بعيدًا عن الإنترنت. إن هذه الأعراض النفسية قد تتحول إلى أعراض جسدية مثل سرعة ضربات القلب وتوتر الكتفين وضيق التنفس.

- أنواع إدمان الإنترنت

١- إدمان القمار على الإنترنت

تعتبر المقامرة عبر الإنترنت خطيرة مثل المقامرة المرضية. إن إدمان القمار يُعرف باسم

ويمكن تشخيص مثل هذه الاضطرابات عندما يشارك الفرد في أنشطة عبر الإنترنت على حساب الالتزام بالوفاء بالمسؤوليات اليومية الواقعة على عاتقه أو السعي وراء اهتمامات أخرى، ودون اعتبار للعواقب السلبية. يمكن للإنترنت أن تعزز أنواع الإدمان المختلفة بما في ذلك الإدمان على المواد الإباحية والإدمان على لعب الألعاب والإدمان على مواقع المزايدات والإدمان على مواقع الشبكات الاجتماعية والإدمان على تصفح الويب.

ونظرًا لأن المراهقين (بين سن الثانية عشرة وسن التاسعة عشرة عامًا) والبالغين الناشئين (بين سن العشرين وسن التاسعة والعشرين عامًا)، يصلون إلى الإنترنت أكثر من أي فئة عمرية أخرى ويحملون مخاطر أعلى من الإفراط في استخدام الإنترنت، فإن مشكلة اضطراب إدمان الإنترنت هي الأكثر صلة بالشباب. وإذا تعدى وقت الشاشة screen time أكثر من ٦ ساعات يوميًا يعتبر إدمان إنترنت، وهي تشمل الكمبيوتر والتلفاز والموبايل أو مشتقاته.

● مضاعفات إدمان الإنترنت:

١- المضاعفات على الصحة النفسية تشير دراسة مطولة لطلاب المدارس الثانوية الصينية في عام ٢٠١٠ إلى أن الأفراد الذين يعانون من مخاطر متوسطة إلى شديدة للإدمان على الإنترنت هم أكثر عرضة بمقدار ٥,٢ مرة لتطوير أعراض الاكتئاب والقلق والوسواس القهري واضطرابات النوم والشهية من الذين لا يعانون من الإدمان على الإنترنت.

٢- المضاعفات الاجتماعية

اضطراب الوقت، وهذا بدوره يؤدي لاحقًا إلى التدخل في الحياة الاجتماعية العادية، بما في ذلك الأداء الأكاديمي والمهني والروتين اليومي. لقد كشفت بعض الدراسات أيضًا أن الإدمان على الإنترنت يمكن أن يؤدي إلى اضطراب العلاقات الاجتماعية والأسرية.

الشباب أكثر عرضة لخطر الإصابة باضطراب إدمان الإنترنت أو استخدام الإنترنت الإشكالي



د. علاء فرغلي

استشاري الطب النفسي

- تعلم إدارة العواطف والتحكم في الدوافع المتعلقة بالوصول إلى الإنترنت مثل تدريب العضلات أو التنفس

- تحسين مهارات التواصل والتفاعل بين الأشخاص

- تحسين أساليب المواجهة

- تنمية الاهتمامات في الأنشطة البديلة.

● يتم تنفيذ ثلاث مراحل في العلاج المعرفي السلوكي الخاص بإدمان الإنترنت.

١ - إعادة الهيكلة المعرفية لتحديد وتعديل التشوهات المعرفية: تحديد وتحدي وتعديل المبررات التي تبرر الاستخدام المفرط للإنترنت

٢ - علاج تقليل الضرر لمعالجة المشكلات المرضية المشتركة: هذا يتضمن معالجة أي عوامل مرضية مشتركة مرتبطة بإدمان الإنترنت والحفاظ على التعافي ومنع الانتكاس.

لقد وجد أنه من الضروري الاستمرار في العلاج المعرفي السلوكي الخاص بإدمان الإنترنت للأعراض الموجودة لدى المريض لمدة ستة أشهر بعد الانتهاء من العلاج الأساسي.

٣. المقابلات التحفيزية

يتم تضمين العديد من العناصر الأساسية في هذا العلاج:

طرح أسئلة مفتوحة

- إعطاء التأكيدات

- الاستماع التأملي

علاجات نفسية أخرى

تشمل علاجات العلاج النفسي والاجتماعي الأخرى العلاج الواقعي والعلاج الجماعي والعلاج الأسري والعلاج النفسي بالأسس

ثانياً: العلاج الدوائي

قد يرتبط اضطراب إدمان الإنترنت بأمراض مشتركة، لذلك قد يساعد علاج أي اضطراب ذي صلة أيضاً في علاج اضطراب إدمان الإنترنت. عندما عولج المدمنون بمضادات اكتئاب معينة قلل ذلك من الوقت على الإنترنت

بنسبة ٦٥٪ كما قلل من الرغبة الشديدة في الاتصال بالإنترنت. إن أكثر مضادات الاكتئاب نجاحاً هي مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية مثل إيسيتالوبرام ومضاد اكتئاب غير متجانس غير منتظم يسمى بوبروبيون. كما أظهر ميثايفينيديت وهو منشط نفسي أنه ذو تأثيرات مفيدة.

فيديو الكاسيت VHS وما إلى ذلك). غالباً ما يظهر المدمنون سلوكاً نهماً.

عوامل الخطر

الصعوبات الشخصية

الصعوبات الشخصية مثل الانطواء والمشاكل الاجتماعية ومهارات الاتصال الضعيفة وجهاً لوجه غالباً ما تؤدي إلى إدمان الإنترنت. توفر العلاقات القائمة على الإنترنت بديلاً آمناً للأشخاص الذين يعانون من الصعوبات المذكورة أعلاه للهروب من الرفض المحتمل والقلق من الاتصال الشخصي في الحياة الواقعية.

عوامل نفسية

يلجأ بعض الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية مثل الاكتئاب والقلق إلى السلوكيات القهرية لتجنب المشاعر غير السارة وحالة مشاكلهم النفسية واعتبار أن إدمان الإنترنت بديل أكثر أماناً.

ومن أكثر حالات المرض المشتركة التي تم ربطها بالإدمان على الإنترنت هي الاكتئاب الشديد واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (attention deficit hyperactivity disorder). يصل معدل الترافق المرضي لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والإدمان على الإنترنت إلى ٥١٪.

عوامل أخرى

المستوى التعليمي للوالدين والعمر عند أول استخدام للإنترنت وتكرار استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية ومواقع الألعاب مرتبطة بشكل إيجابي باستخدام المفرط للإنترنت بين المراهقين.

علاج إدمان الإنترنت:

أولاً: العلاج النفسي:

*العلاج المعرفي السلوكي

- يتضمن هذا العلاج عدة جوانب رئيسية:

- تعلم استراتيجيات إدارة الوقت

- الاعتراف بفوائد الإنترنت وأضرارها المحتملة

- زيادة الوعي الذاتي والوعي بالآخرين ومحيط المرء

- تحديد «محفزات» «سلوك الشراهة» على الإنترنت مثل تطبيقات الإنترنت المعينة والحالات العاطفية والإدراك غير القادر على التكيف وأحداث الحياة

multiplayer online role playing games لعبة عالم ووركراфт: World of Warcraft أكبر مجتمع ألعاب تقمص الأدوار كثيفة اللاعبين على الإنترنت، وكان هناك عدد من الدراسات حول الصفات التي تسبب الإدمان للعبة. يتراوح مدمنو اللعبة من الأطفال إلى البالغين.

٣. اضطراب إدمان التواصل (Communication addiction disorder)

هو اضطراب سلوكي مفترض يتعلق بضرورة التواصل المستمر مع الآخرين حتى في حالة عدم وجود ضرورة عملية لمثل هذا التواصل. تم ربط اضطراب إدمان التواصل بالإدمان على الإنترنت. يصبح المستخدمون مدمنين على العناصر الاجتماعية للإنترنت مثل فيسبوك Facebook ويوتيوب YouTube. يصبح المستخدمون مدمنين على التواصل الفردي أو الجماعي في شكل دعم اجتماعي وعلاقات وترفيه. ومع ذلك، فإن التدخل في هذه الأنشطة يمكن أن يؤدي إلى الصراع والشعور بالذنب. يُطلق على هذا النوع من الإدمان اضطراب إدمان التواصل.

٤. إدمان الواقع الافتراضي

إدمان الواقع الافتراضي هو إدمان لاستخدام الواقع الافتراضي أو البيئات الافتراضية الغامرة. حالياً، يُشار إلى الوسائط الافتراضية التفاعلية (مثل الشبكات الاجتماعية) بالواقع الافتراضي، بينما يشير الواقع الافتراضي المستقبلي إلى البيئات أو العوالم المحاكاة بالكمبيوتر. يحذر الخبراء من مخاطر الواقع الافتراضي، ويقارنون استخدام الواقع الافتراضي (في شكله الحالي والمستقبلي) باستخدام المخدرات، مما يجلب مع هذه المقارنات القلق من احتمال أن يصبح المستخدمون مدمنين على الواقع الافتراضي مثل الإدمان على المخدرات.

٥. إدمان دقق الفيديو

إدمان دقق الفيديو هو إدمان لمشاهدة محتوى الفيديو عبر الإنترنت. يمكن أن يشمل ذلك البرامج التلفزيونية والأفلام ومقاطع الفيديو القصيرة والمحتويات الأخرى. تجربة كل شخص فريدة من نوعها، ولكن قد يعرض الأشخاص الذين يعانون من هذا الإدمان أيضاً علاقة إدمانية بمحتوى الفيديو غير المتصل بالإنترنت أيضاً (مثل التلفزيون وأقراص DVD وأشرطة

أعراض الاكتئاب والقلق والوسواس القهري واضطرابات النوم والتلهية من أسباب إدمان الانترنت

