ما هو الادمان الالكتروني؟

الادمان الالكتروني هو نوع من أنواع الاضطرابات التي يعاني منها بعض الأشخاص، كما صنفها بعض الأطباء النفسيين، والذي يوحي بالاستخدام القهري لـ الانترنت وتصفح المواقع بشكل متواصل والاعتماد عليه في كافة الأمور الحياتية،

سواء تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أو التسوق عبر الانترنت، ويؤثر إدمان التكنولوجيا بشكل سلبي على الصحة النفسية والعقلية للفرد، كما تتعدد انواع الادمان على الانترنت نذكرها فيما يلي.

ما هي أنواع إدمان الانترنت والتكنولوجيا؟

تتعدد أنواع إدمان الإنترنت و إدمان التكنولوجيا للاطفال، حيث يرى بعض الأشخاص تحسين حالتهم المزاجية في بعض هذه الطرق:-

الألعاب الإلكترونية يلجأ العديد من الأشخاص إلى التركيز على أحدث إصدارات الألعاب الالكترونية، وقضاء العديد من الساعات المتواصلة دون الشعور بالوقت.

المواقع الإباحية تعتبر اكثر الانواع انتشار في الادمان الالكتروني، وهي تصفح مواقع الصور الإباحية، وغرف الدردشة الجنسية بين الشباب والفتيات، و الجلوس لساعات أمام كاميرات الهواتف للوصول إلى النشوة الجنسية.

وسائل التواصل الاجتماعي يعد هذا النوع من الإدمان الإلكتروني اكثر انتشاراً، بعد تعدد وسائل التواصل الاجتماعي من "فيس بوك وتويتر وانستجرام"، والتي يقضي عليها الأشخاص العديد من الساعات لمتابعة كل ماهو جديد، ومشاركة لحظاته أول بأول، وعدم الاهتمام بأي أمور حياتية.

الرسائل النصية تتمثل في الرغبة الملحة في التواصل مع الآخرين عبر الرسائل النصية، وإرسال الرسائل وتبادلها مع الآخرين.

لعب القمار على الانترنت يقوم مدمني المواقع الالكترونية بقضاء الساعات في لعب القمار أو الألعاب المحرمة على الإنترنت، للكسب الغير مشروع، دون الشعور بالملل.

البيع والشراء عبر الانترنت هوس الشراء والبيع عبر الانترنت الذي يصيب البعض، حيث يفضل بعض الأشخاص يومياً لساعات تصفح مواقع البيع الأونلاين، وعدم الرغبة في شرائها من المتجر.

نسبة انتشار الادمان الالكتروني أكدت بعض الدراسات ارتفاع نسبة ممن يعانون من الإدمان الالكتروني في الولايات المتحدة وأوروبا إلى 8.2% من عدد السكان، ويؤثر إدمان التكنولوجيا على 38% من عامة السكان.

كما أشارت بعض الدراسات التي تم إجرائها مؤخراً حول الإدمان الالكتروني لبعض المراهقين، التي تؤكد أن 90% من المراهقين يخضعون للعلاج النفسي بسبب عدم التخلص من إدمان الإنترنت. لكن ماسبب تلك الانتشار والتوسع لادمان التكنولوجيا؟ دعنا نخبرك. **شاهد**

ماهي أسباب الإدمان التكنولوجي؟

تتعدد كافة أشكال الإدمان على التكنولوجيا، حيث يلجأ بعض الأشخاص إلى إدمان المواقع الالكترونية، لتلبية العديد من الرغبات الملحة، منها :-

- توفير السرية والخصوصية التامة لمن يبحثون عن السرية، وتفريع الرغبات المكبوتة
- الفراغ والملل الذي يدفع الأشخاص في البحث عن ملاذ يلجأون إليه للتخلص من أوقات الفراغ
- توجه البعض ممن يعانون بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، وافتقارها إلى الدعم العاطفي، واللجوء إلى الإنترنت لسد هذه الحاجة
- الهروب من الواقع إلى عالم التكنولوجيا والانترنت أو ما يسمى بالعالم الافتراضي، ممن يعانون من اليأس أو الملل والانزعاج
- الخروج من علاقة عاطفية والتعرض للصدمات النفسية التي تجعل الشخص بحاجة إلى الخروج من الحالة النفسية السيئة
- إدمان المواد المخدرة، مثل الإدمان على المخدرات والمشروبات الكحولية
- الأشخاص الذين يعانون من العزلة الاجتماعية والشعور بالخجل في التواصل مع الآخرين، هم أكثر عرضة للإصابة بالهوس الإلكتروني
- انتشار الالعاب الإلكترونية الحديثة، وقضاء البعض العديد من الساعات المتواصلة على الإنترنت.

أسباب إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية

العديد من الأطفال يجدون الملاذ الآمن في التمسك بالهواتف، وقضاء العديد من الساعات على الألعاب الالكترونية والتي تصل إلى الإدمان، ولا يعرف الكثير أسباب اتجاه الأطفال إلى إدمان الألعاب الإلكترونية، والتي تشمل:-

- إهمال الأب والأم وعدم الاهتمام بواجباتهم والتمارين وممارسة بعض الرياضات
- تواصل الأطفال مع الأصدقاء والحديث عن التكنولوجيا والألعاب الحديثة مما يولد الشغف لدى الطفل
- الانفتاح الذي شهده العالم من تطور تكنولوجي، وانتشار التكنولوجيا الرقمية في كل منزل، جعلت الأطفال يلجأون إلى استخدامها بشكل متكرر
- المشاكل الأسرية التي تجعل الطفل يهرب منها بالتصفح على الانترنت، دون تحقيق أي أهداف.

علامات ادمان الالكترونيات والانترنت؟

كيف أعرف أنني أعاني من إدمان الإلكترونيات؟ سؤال يطرحه البعض عن اعراض الادمان على الالكترونيات والانترنت، ولكن تظهر بعض علامات ادمان الالكترونيات والانترنت النفسية والجسدية نرصدها فيما يلي:-

علامات ادمان الالكترونيات الجسدية

- ألم في الظهر
- الصداع المتواصل
- زيادة الوزن أو فقدانه
- الاضطرابات في النوم
- التشويش في الرؤية.

علامات ادمان الالكترونيات النفسية

- الشعور بالذنب
- القلق والارتباك
- عدم الأمانة
- العزلة الاجتماعية
- الاندفاع
- الكآبة
- التقلبات المزاجية
- عدم الاهتمام بالوقت
- الإفلاس وضياع الأموال بسبب لعب القمار.

آثار إدمان الإنترنت على المجتمع والفرد؟

لاشك أن آثار إدمان الانترنت يشكل خطر كبير على كافة أشكال المجتمع، وتؤدي إلى الانحراف والسلوكيات الخاطئة، خاصة فئة الأطفال والمراهقين وسيطرة الانترنت على النواحي الحياتية حتى أصبحت امر واقع، وتسببت في العديد من الأضرار نذكرها لكم فيما يلي:-

آثار إدمان التكنولوجيا على المراهقين

1. الإنحراف الأخلاقي، والتوجه إلى العلاقات الغير شرعية
2. التوجه إلى إدمان المخدرات
3. العزلة الاجتماعية وعدم المشاركة مع الآخرين
4. إهمال الدروس والواجبات والرسوب في الدراسة
5. وعدم وجود اهتمامات شخصية، أو ممارسة رياضة وهواية مفضلة

6. الإرهاق الجسدي والنفسي والضعف العام.

آثار إدمان الأطفال على الأجهزة الإلكترونية

1. إصابة الأطفال بمرض التوحد خاصة في السنوات الأولى
2. زيادة العدوانية والعصبية بسبب الألعاب الالكترونية العنيفة
3. الضعف العام في النظر
4. ضعف القدرات العقلية لدى الطفل
5. كما يسبب الادمان الالكتروني حالة من الإنهاك المعلوماتي لدى الطفل، بسبب التصفح كثيراً
6. التعرض للانتهاك الجسدي والتحرش بسبب عدم الرقابة على الطفل
7. ضعف الشخصية بسبب غياب الهوية وعدم وجود انتماء مجتمعي، خاصة الانفتاح على الثقافات الأخرى.

مضاعفات إدمان التكنولوجيا؟ لاشك أن مضاعفات الادمان الالكتروني خطيرة، وتسبب العديد من الآثار النفسية والجسدية التي تلحق بالأشخاص، كما ترتبط بإصابة الأشخاص بالعديد من الأمراض النفسية والعقلية والسلوكيات السلبية، نذكرها لكم فيما يلي:-

الإنترنت والأمراض العقلية؟ أثبتت العديد من الأبحاث التي تم إجرائها على تأثير الإدمان الالكتروني على الصحة النفسية، بسبب قضاء الأشخاص العديد من الساعات أمام التصفح على الانترنت، والتي أثرت على قدرتهم في التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى الإصابة بالاكتئاب الحاد والقلق.

الإنترنت والعزلة الاجتماعية يتعرض العديد من مدمني الإنترنت إلى الميل للوحدة و العزلة الاجتماعية والانفصال عن العالم الخارجي وعدم التواصل مع الآخرين، والميل إلى العالم الافتراضي الذي يعيش فيه.

الاكتئاب والإدمان على الإنترنت يتعرض معظم مدمني الالكترونيات إلى الإصابة بما يسمى الاضطراب المتزامن، والذي يظهر على العديد من الأشخاص في بعض سلوكياتهم، منها : مواجهة صعوبة في التخطيط المسبق، وسوء إدارة الوقت، نتيجة تأثيره على الصحة العقلية.

مقياس الإدمان الالكتروني .. كيف تكتشف الخطر؟

يمكنك القيام بمعرفة درجة إدمانك الالكتروني ومقدار الخطر الذي يداهمك، وذلك من خلال هذا الاستبيان، بعد الإجابة على 5 اسئلة من أصل 8 سنطرحها لك، والتي تقوم بتقييم مدى الاضطراب الذي تعاني منه.

1. هل أنت بحاجة إلى البقاء على الانترنت لفترة كبيرة حتى تستطيع إرضاء نفسك ؟
2. ما مدى حبك إلى الألعاب الألكترونية، وهل تستغرق أكثر من 6 ساعات أمام الهاتف؟
3. هل قمت بتقليل استخدامك للإنترنت أو إيقافه واستطعت التحكم في ذلك؟
4. هل تعاني من العصبية والاضطراب والاكتئاب عند التوقف عن استخدام الانترنت؟

5. هل ساعات الجلوس على الانترنت أطول مما كنت تخطط لها في الأساس؟
6. هل تأثرت وظيفتك او دراستك بالسلب بعد استخدامك للإنترنت؟
7. هل تقوم بإخفاء استخدامك للانترنت عن عائلتك وأصدقائك؟
8. هل يعتبر الانترنت الملاذ الآمن في الهروب من المشاكل والمزاج السيئ؟

كيفية علاج الادمان الالكتروني؟

علاج الادمان الالكتروني يعتبر بمثابة تغيير أنماط وسلوكيات استخدام الانترنت، والتخلص من الإدمان السلبي للانترنت عند المراهقين والأطفال، ويتم عن طريق العلاج المعرفي السلوكي

هو الخضوع إلى جلسات تأهيلية سلوكية داخل احد عيادت علاج الادمان او غيرها تهدف إلى تغيير أنماط الحياة، والتحدث مع الطبيب النفسي في إدارة وقتك والسيطرة على استخدامك للانترنت، كما تستطيع التعبير عن مخاوفك بشأن الاستخدام السيئ للإنترنت دون خوف أو تردد، حتى تصبح قادر على إعادة تدوير نمط حياتك والتخلص من الإدمان التكنولوجي.

العلاج الدوائي

نادراً ما يتم استخدام العلاج الدوائي في حالات الإدمان الالكتروني، ولكن يلجأ الطبيب النفسي إلى العقاقير الطبية، إذا كان المدمن يعاني من بعض الاضطرابات العقلية، مثل الاكتئاب والقلق والوسواس القهري، والتي تحتاج إلى مثبطات حتى تحد من الإدمان السلبي للإنترنت.

في النهاية ..

أنت محاط بالتكنولوجيا، نحن نعيش في العصر الرقمي، لا يمكنك التوقف عن استخدامها لأنها لغة العصر، لذلك اضطراب الادمان الالكتروني إذا كنت تعاني منه، يمكنك التخلص منه بسهولة،

والسيطرة على إدارة حياتك بشكل كبير..لإنك إذا نظرت حولك ستجد كلاً منا يستخدم الانترنت بشكل مختلف عن الآخر، وإليك بعض النصائح التي يمكنك اتباعها في التغلب على الادمان التكنولوجي، منها:

- ممارسة الرياضة والقراءة والخروج للتنزه
- تقسيم الوقت بين العمل والتواصل مع الأسرة والأصدقاء والجلوس على الهاتف
- مراقبة الأطفال ومتابعتهم أثناء استخدام الانترنت
- التودد والتقرب إلى المراهقين ونصحهم بمدى خطر الإنترنت وتأثيره السلبي
- تواصل إيجابياً مع الطفل ومشاركته في الألعاب الغير إلكترونية
- يمكنك اصطحاب حيوان أليف في المنزل للحد من استخدام التكنولوجيا.