

ثانياً: الإدمان على الانترنت :أشكال الإدمان على الانترنت، أسبابه، أعراضه، دور

المؤسسات الاجتماعية في الوقاية من الإدمان على الانترنت .التكفل النفسي والاجتماعي

بالمدمنين على الانترنت

الإدمان على الإنترنت أصبح ظاهرة متزايدة في العصر الرقمي، حيث يقضي الأفراد ساعات طويلة في استخدام الإنترنت بشكل يؤثر سلباً على حياتهم اليومية وعلاقاتهم الاجتماعية وصحتهم النفسية والجسدية. فهو الاستخدام المفرط وغير المنضبط للإنترنت بحيث يؤثر سلباً على الحياة اليومية للفرد، سواء في الدراسة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية. يُعتبر من الإدمانات السلوكية التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية.

فيما يلي نظرة عامة على أشكال الإدمان على الإنترنت، أسبابه، أعراضه، ودور المؤسسات الاجتماعية في الوقاية منه، بالإضافة إلى التكفل النفسي والاجتماعي بالمدمنين على الإنترنت.

أشكال الإدمان على الإنترنت:

1. إدمان وسائل التواصل الاجتماعي :قضاء ساعات طويلة على تطبيقات مثل فيسبوك، إنستغرام، تويتر، تيك توك، والانشغال باللايكات والتعليقات أكثر من الحياة الواقعية.
2. إدمان الألعاب الإلكترونية : قضاء وقت طويل في اللعب، سواء على الهاتف أو الكمبيوتر أو منصات الألعاب، وإهمال الدراسة أو العمل بسبب الإدمان على الألعاب.
3. إدمان مشاهدة الفيديوهات والمحتوى الترفيهي: قضاء ساعات في مشاهدة يوتيوب، نتفليكس، أو تيك توك، مما يؤدي إلى قلة الإنتاجية وتأجيل المهام.
4. إدمان المحتوى الإباحي :الإفراط في مشاهدة المحتوى الإباحي عبر الإنترنت.
5. إدمان التسوق عبر الإنترنت :الشراء القهري عبر الإنترنت دون حاجة فعلية.
6. إدمان المعلومات : تصفح الإنترنت بشكل مستمر للبحث عن معلومات جديدة دون هدف واضح.
7. إدمان المقامرة عبر الإنترنت :المشاركة في ألعاب القمار والمقامرة عبر الإنترنت.
8. إدمان الدردشة والمحادثات: قضاء ساعات في التحدث مع أشخاص عبر الإنترنت دون فائدة حقيقية، مما يؤثر على التواصل الاجتماعي الحقيقي.

أسباب الإدمان على الإنترنت:

الإدمان على الإنترنت ينتج عن عدة عوامل، منها:

- 1- **العوامل النفسية:** كالشعور بالوحدة أو الفراغ العاطفي، والهروب من المشكلات أو الضغط النفسي.
- 2- **العوامل الاجتماعية:** غياب التفاعل الاجتماعي في الواقع، وتأثير الأصدقاء والمجتمع الرقمي.
- 3- **العوامل التكنولوجية:** توفر الإنترنت في كل مكان وسهولة الوصول إليه، تصميم التطبيقات والألعاب بطريقة تحفز المستخدم على قضاء وقت طويل.
- 4- **العوامل الشخصية:** ضعف ضبط النفس وعدم القدرة على التحكم في الوقت، الفضول المفرط وحب الاستكشاف.

أعراض الإدمان على الإنترنت:

- **الأعراض الجسدية:** آلام في الرقبة والظهر بسبب الجلوس الطويل، إجهاد العينين والصداع المتكرر، اضطرابات النوم بسبب السهر الطويل.
- **الأعراض النفسية:** القلق والتوتر عند الابتعاد عن الإنترنت، فقدان التركيز وضعف القدرة على التفكير العميق، تقلبات مزاجية وإحساس بالغضب عند الانقطاع عن الإنترنت.
- **الأعراض السلوكية والاجتماعية:** إهمال الدراسة أو العمل بسبب قضاء وقت طويل على الإنترنت، العزلة الاجتماعية وتجنب التفاعل مع العائلة والأصدقاء، وإهمال الواجبات اليومية والعلاقات الاجتماعية، الكذب بشأن الوقت الذي يتم قضاؤه على الإنترنت.

دور المؤسسات الاجتماعية في الوقاية من الإدمان على الإنترنت:

تلعب المؤسسات الاجتماعية دوراً مهماً في الحد من الإدمان على الإنترنت من خلال:

1. **تقديم الدعم النفسي:** توفير خدمات استشارية للأفراد الذين يعانون من الإدمان.
2. **التوعية والتثقيف:** بتنظيم حملات توعية حول مخاطر الاستخدام المفرط للإنترنت وكيفية استخدامه بشكل صحي، وتعليم الأطفال والمراهقين كيفية إدارة وقتهم بطريقة صحية.
3. **تعزيز الأنشطة البديلة:** من خلال توفير مراكز رياضية وثقافية لجذب الشباب بعيداً عن الإنترنت، وتشجيع القراءة والأنشطة التفاعلية بدلاً من الاعتماد على العالم الرقمي.
4. **دعم الأسرة والتربية السليمة:** من خلال توعية الآباء حول كيفية مراقبة استخدام أطفالهم للإنترنت دون تقييد حريتهم بالكامل، كيفية مراقبة استخدام الإنترنت بشكل آمن، وتعزيز الحوار الأسري والتواصل المباشر بين أفراد العائلة.

5. سن قوانين وتنظيم المحتوى: بفرض قيود على المحتوى الضار أو الإدماني عبر الإنترنت، وضع قوانين وسياسات تحد من الاستخدام المفرط للإنترنت، خاصة بين الأطفال والمراهقين، وتشجيع الشركات على تصميم تطبيقات تراعي صحة المستخدمين وتحد من الإدمان.

التكفل النفسي والاجتماعي بالمدمنين على الإنترنت:

1. العلاج النفسي: العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يساعد الأفراد على تغيير أنماط التفكير والسلوك المرتبطة بالإدمان، كما يتم تقديم جلسات علاجية فردية أو جماعية لمساعدة المدمنين على فهم أسباب إدمانهم وتطوير استراتيجيات للتغلب عليه، وتغيير عاداته، وتطوير استراتيجيات لضبط الوقت والتحكم في الاستخدام.

2. العلاج الاجتماعي: من خلال: تشجيع المدمن على الانخراط في أنشطة اجتماعية وحياتية خارج الإنترنت، دعم الأصدقاء والعائلة في عملية التعافي، أي الدعم الأسري بإشراك الأسرة في عملية العلاج لتوفير بيئة داعمة.

3. المجموعات الداعمة: تشجيع المشاركة في مجموعات الدعم التي تجمع أشخاصًا يعانون من نفس المشكلة.

4. إعادة التأهيل: مساعدة المدمنين على إعادة الاندماج في المجتمع من خلال تطوير مهارات اجتماعية ومهنية جديدة.

5. تحديد وقت محدد لاستخدام الإنترنت: باستخدام تطبيقات لمراقبة الوقت والتحكم في مدة الاستخدام، وضع جدول زمني يحدد أوقات استخدام الإنترنت وأوقات الراحة.

6. بناء عادات جديدة: ممارسة الرياضة أو الهوايات البديلة مثل الرسم أو الموسيقى، تعزيز التفاعل الواقعي مع الأصدقاء والعائلة.

الإدمان على الإنترنت مشكلة حديثة لكنها خطيرة، تؤثر على الحياة اليومية للأفراد وتسبب مشاكل نفسية واجتماعية. الوقاية والعلاج يتطلبان تضافر جهود الأسر، المؤسسات الاجتماعية، والحكومات. من خلال التوعية، تنظيم الوقت، وتعزيز الأنشطة البديلة، يمكن التقليل من خطر الإدمان ومساعدة المدمنين على العودة لحياة متوازنة.