

اعتیاد به اینترنت در ایران و جهان و راه های درمان آن

اینترنت در ایران

در اسفند ماه گذشته در حاشیه اجلاس حکمت که توسط سازمان ملی جوانان در تهران برگزار شده بود و من هم یکی از سخنرانان اجلاس بودم ، بحثی بین من و یک روحانی در باره پیامدهای منفی اینترنت در ایران در گرفت . صحبت از این بود که اینترنت در کنار دستاوردهای علمی ؛ آموزشی و پژوهشی که برای ایرانیان داشته است پیامدهای منفی و مضرات متعددی نیز برای جوانان در پی داشته است . یکی از این پیامدها موضوع اعتیاد اینترنتی است . هر چند وقتی در ایران هنوز سرعت اینترنت به زحمت به ۵۶ کیلو بین در ثانیه می رسد و اینترنت پر سرعت ایرانی هم عبارت است از پهنای باند ۱۲۸ کیلو بین در ثانیه ! اما با این وجود باز هم کسانی هستند که به همین اینترنت دایل آپ نیز معتادند و نمی توانند خود را از آن جدا کنند . البته اعتیاد به اینترنت پر سرعت نیز مقوله جداگانه با ویژگی های جداگانه است

در گزارش امروز به بررسی ابعاد مختلف اعتیاد اینترنتی در ایران و جهان پرداخته و در باره راه های درمان آن ه صحبت کرده ایم

هشت بیماری اینترنتی از نگاه نیوساینتیست

بعد از ده - پانزده سال مطالعه روانشناسان بر روی عواقب استفاده زیاد از اینترنت، مثلا درباره موضوعاتی مثل اعتیاد اینترنتی، حالا هفته نامه نیوساینتیست نتیجه کار پژوهشگران در رشته های مختلف روانشناسی را تحت عنوان "هشت بیماری اینترنتی" منتشر کرده است: عنوان اولین بیماری جستجوی خود است این بیماری برخی از مردم و احتمالا، بسیاری از جماعت روشنفکر و روزنامه نگار را شامل می شود. ظاهرا مبتلایان به این بیماری دائم در اینترنت دنبال اسم خودشان می گردند. اینکه چند نفر و از کجا به وبلاگ یا سایتشان لینک داده اند برای آنها

بسیار مهم است و مدام کنتور سایتشان را چک می کنند و احتمالاً از کمبود یا افزایش بازدیدکنندگان دچار استرس می شوند. خود افشاگری و بلاگی مساله دیگری است که محققان آن را یک بیماری خوانده اند. گروهی از مردم رازها و اسراری را که معمولاً شخصی و خصوصی قلمداد می شود روی وبلاگ هایشان افشا می کنند که دامنه اش از عکس های خصوصی گرفته تا روابط خصوصی امتداد دارد.

اینترنت گردی از همه جا، گوگل بازی مفرط، اعتیاد به ویکی پدیا، آشغال جمع کنی اینترنتی، دلبستگی به آلبوم عکس افراد ناشناس و خود بیمار پنداری اینترنتی، نام بقیه بیماری های اینترنتی است که ممکن است نصیب وبگردهای حرفه ای شود.

نشانه های اعتیاد اینترنتی

یک شهروند تهرانی می گوید : من هر وقت دارویی می خرم حتماً قبل از مصرف تو سایتها دنبال توضیح دارو، عوارض جانبی اون، تداخلش با داروهای دیگه. را search می کنم. حتی وقتی یک وسیله الکترونیک می خرم حتماً به سایت سازنده اش مراجعه می کنم تا درباره آن اطلاعات کاملی داشته باشم. هر وقت اسم یک بازیگر، یک فیلم، یک وسیله، یک کتاب، یک نویسنده، هرچی می شنوم سریع تو notepad موبایلم یادداشت می کنم تا بعداً search شون کنم. لپ تاپ ام هم پر چیزهایی هستش که بیخودی download یا save کردم. آن قدر توی مغزم اطلاعات درباره همه چیز پر کرده ام که مغزم دچار اشباع شده است

اعتیاد بدون دارو در فضای سایبر پژوهشگاه خانواده دانشگاه شهید بهشتی در اردیبهشت ماه سال ۸۷ میزبان همایشی با عنوان "اولین کنگره بین المللی آسیب شناسی خانواده" خواهد بود .

اینترنت امکانات و قابلیت های بسیاری را برای کار، آموزش، بازی و ارتباطات ارائه می کند. اما کاربران غالباً جوانی وجود دارند که از این شبکه بیش از حد معقول استفاده می کنند؛ آنان از

محدودیت‌های اتصال عادی که به رفتار های اعتیادآوری همچون خریداری بی‌ضابطه و تفننی منجر می‌شود عبور کرده و تمام کنترل خود را در زندگی واقعی از دست می‌دهند. این رفتارهای اعتیادآور بدون وابستگی به مواد دارویی، با جستجوی لذت بخش و هیجان انگیز آغاز شده و با از دست دادن کنترل رفتار، فرد سرگردان در فضای سایبری را با آسیب‌هایی فردی و اجتماعی مواجه می‌کند که بیشتر آنها جدی و پیچیده بوده و بامنشاء ارتباطی همراه است. افرادی که در فضای مجازی رفتارهای اعتیادگونه ناشی از وابستگی به اینترنت را از خود بروز می‌دهند، «نوجوانان غیر معمول و عجیب و غریب» نیستند، بلکه اکثر آنان نوجوانان و جوانانی هستند که همه بازدهی و ظرفیتشان تحت تأثیر این رفتارها است. بر اساس یافته‌های پژوهش یک انجمن آمریکایی روانشناسی، مطالعه‌ای که توسط کیم برلی یونگ در دانشگاه پیتس برگ برادفورد انجام شد ۳۹۸ مرد و زنی که به طور متوسط ۳۸ ساعت در هفته به اینترنت متصل بودند مورد بررسی قرار گرفتند، حفظ رابطه‌ای «سالم» با اینترنت، تعمیم و انسجام بهتر واقعیت مجازی به زندگی جاری و ایجاد گروه‌های مباحثه در اینترنت، برخی از راه‌حلهائی است که بر اساس یافته‌های تحقیق این پژوهشگر، برای مقابله با این آسیب‌فزاینده از سوی معتادان سایبری پیشنهاد شده‌است.