

زیر چشم‌هایش گود افتاده است. صورتش تکیده و خسته است. وقتی همه خوابند او بیدار است و وقتی همه بیدارند او چرت می‌زند. سرکارش تمرکز ندارد، بی‌حوصله است؛ حوصله آدم‌های دور و برش را ندارد.

دلش می‌خواهد ساعت‌ها تندتر بگذرند و او هرچه زودتر به خلوت اتاقش برسد؛ به دکمه‌هایی که او را به خود می‌خوانند، به دریچه‌ای که چهره دیگری از دنیا را به او نشان می‌دهد. او بی‌قرار این دنیای مجازی است.

او همه علامت‌های یک معتاد را دارد. او یک معتاد اینترنتی است.

بی‌تردید، اینترنت در زندگی افراد جامعه، تغییر اساسی به وجود آورده است. این تغییر را می‌توان با اختراع تلفن در اوایل قرن بیستم و تلویزیون در دهه پنجاه مقایسه کرد. اینترنت، بشارت‌دهنده کم کردن فاصله‌ها و گسترده کردن روابط میان آدمیان شده است.

اما امر متناقض این است که خود این تکنولوژی گاه موجب تقلیل و افت سایر روابط اجتماعی شده و تنهایی فرد را بیش‌تر کرده است.

اینترنت می‌تواند گریزگاهی برای کسانی که از مشکلات روانی رنج می‌برند و دچار تشویش، افسردگی و بی‌اعتمادی به

یک چرخه معیوب می‌شود که فرد هر روز بیش‌تر از گذشته از نظر عاطفی و روانی از سایر افراد خانواده فاصله بگیرد و به تنهایی خود و استفاده از اینترنت پناه ببرد.

این کم شدن روابط به نوبه خود موجب می‌شود فرد، مهم‌ترین منبع حمایت اجتماعی خود را تضعیف کرده یا احیاناً از دست بدهد.

از سوی دیگر، با گسستن یا تضعیف رابطه بین زن و شوهر یا والدین و فرزندان، آن‌ها به جای ارتباط باهم، شنیدن حرف‌های هم‌دیگر و گوش سپردن به درد دل عضو دیگر خانواده، محو فضای مجازی اینترنت شده و سعی می‌کنند تا خلا عاطفی به وجود آمده را با حضور شخص دیگری پر کنند.

افت تحصیلی

براساس نظرسنجی‌های انجام شده در مدارس آمریکا، ۸۶ درصد از معلمان بر این باورند که استفاده از اینترنت باعث شده تا دانش‌آموزان در انجام تکالیف درسی خود کوتاهی کنند.

نظرسنجی دیگری نیز نشان می‌دهد ۵۸ درصد از دانش‌آموزانی که در استفاده از اینترنت زیاده‌روی می‌کنند، افت تحصیلی داشته‌اند.

استفاده بیمارگونه از اینترنت، نوجوانان را از فعالیت‌های مفید و سازنده‌ای همچون انجام فعالیت‌های درسی، ورزش کردن و ارتباط با دوستان و هم‌سالان بازداشته و در فرایند اجتماعی

کوشش: موسی کریمی نیا

Dial-up



Unavailable

نوجوانان و عتیاد اینترنتی

نفس هستند نیز باشد. ارتباط مجازی از طریق اینترنت، محملی را برای گریز از واقعیت و وسیله‌ای برای ارضای نیازهای هیجانی و روانی به وجود می‌آورد.

کسی که در روابط واقعی بین فردی توفیق چندانی نداشته، اکنون از این طریق قادر می‌شود بی‌آن‌که چهره خود را برملا کند و نام خود را بگوید، روابط گسترده‌ای را برقرار نماید و احساسات خویش را بروز دهد.

پيامدش این است که منجر به ایجاد توهم صمیمیت می‌شود و وقتی واقعیت خارج، محدودیت‌های خود را نشان می‌دهد، واکنش‌های ناامیدانه‌ای را در فرد ایجاد می‌کند.

آثار اجتماعی و روانی

اعتیاد به اینترنت نیز مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، سیگار یا کافئین، با علائمی همچون افزایش نوسانات اخلاقی، سخن نگفتن با دیگران، قطع روابط اجتماعی، کم‌خوابی، نگرانی و استرس در کنار ضعف بینایی همراه است.

کودکان و نوجوانانی که به اینترنت دلبستگی فراوان پیدا می‌کنند و در حقیقت به آن معتاد می‌شوند، و برای ارضای خود ساعت‌های متوالی، بدون وقفه روی خط باقی می‌مانند و زمانی که امکان دسترسی به اینترنت را نداشته باشند، دچار تشویش، لرزش دست و عصبانیت می‌شوند، استراحت و آرامش را فراموش می‌کنند و به اینترنت و وسوسه‌های آن فکر کرده و خیال‌پردازی می‌کنند.

غریبه در خانواده

در درجه نخست، وقتی یک نفر در محیط خانواده معتاد به استفاده از اینترنت باشد، فرصت برقراری تعامل با سایر اعضای خانواده را از دست می‌دهد. همین امر، موجب تشکیل

آشفته‌گی، عصبانیت، بداخلاقی و در نهایت افسردگی پیدا می‌کند و زمانی که این امکان فراهم شود، تمام حالت‌های فوق در او از بین می‌رود.

وداع با اخلاق!

دست‌رسی از طریق اینترنت به عکس‌های مستهجن، از جمله مواردی است که جنبه اعتیادآور پیدا می‌کند و ذهن بسیاری از والدین را به خود مشغول کرده است.

حتی اگر کودکان در استفاده از اینترنت زیاده‌روی نکنند، یک جست‌وجوی ساده برای دست‌یابی به مطالب مفید، ناخودآگاه می‌تواند پایگاه‌های غیراخلاقی را ظاهر نماید. انبوه نامه‌های الکترونیکی، همچون سیل به صندوق پست الکترونیکی کودکان سرازیر می‌شود که همه‌گونه اطلاعات و مطالب در این زمینه را ارائه می‌دهند.

البته راه‌هایی همچون استفاده از نرم‌افزارهای کنترلی وجود دارد. اغلب برنامه‌های پست الکترونیکی نیز قابلیت فیلتر و مسدودکردن نامه‌های گوناگون را دارند.

جاده پیش‌گیری و درمان

در صورت بروز هر کدام از علائم اعتیاد، منع کامل دسترسی به اینترنت نیاز نیست و توصیه نیز نمی‌شود. بلکه ایجاد ساختاری که در نهایت به کاهش این دسترسی تا مرز اعتدال منجر شود لازم است.

برای مثال، استفاده یک نوجوان از شش ساعت در روز، به یک ساعت کاهش باید.

استفاده از وسایلی مثل ساعت زنگ‌دار برای نشان دادن مدت زمان اتصال در اتاق فرزندان می‌تواند مفید باشد.

بهرتر است در ازای کاهش اتصال به شبکه، برای او پاداشی در نظر بگیرد یا در صورت تخلف، مجازاتش کند. اگر رایانه فرزندان در اتاق او یا در محل مجزا قرار دارد، انتقال آن به مکانی مثل آشپزخانه، اتاق ناهارخوری یا هر مکانی در منزل که به راحتی بتوان رایانه را مشاهده کرد می‌تواند به شما کمک کند.

تهیه فهرستی از فعالیت‌های جایگزین، مفید است. به تناوب، استفاده از اینترنت را با دیگر سرگرمی‌های جذاب جایگزین کنید.

استفاده افراطی از اینترنت، می‌تواند پوششی برای مشکلات گوناگونی باشد که فرزندان با آن رو به روست و در این حالت، نیاز به درمان‌های خارج از خانه به کمک متخصص احساس می‌شود. در این حالت می‌توانید از مشاوران مدرسه یا مراکز

شدن آن‌ها مداخله می‌کند.

کار یا سرگرمی

برخی از افراد به جای آن‌که در ساعات کاری به وظایف خود بپردازند، وقتشان را با سایت‌های اینترنتی و سرگرمی‌های آن می‌گذرانند.

در مشاغلی که احتیاج به تمرکز و دقت فوق‌العاده دارند، خطای فردی می‌تواند اثرهای جبران ناپذیری داشته باشد. این‌که تمام ذهن و فکر فرد، معطوف به اینترنت و استفاده از آن باشد، می‌تواند درصد احتمال خطا را بالا ببرد.

از سوی دیگر، فرد معتاد به اینترنت چون تمام انرژی ذهنی‌اش را روی استفاده از اینترنت سرمایه‌گذاری می‌کند، دیگر توانایی تفکر خلاقانه، ارائه راه‌حل‌های نوین و طرح‌های ابتکاری را نخواهد داشت.

گرچه ممکن است بهانه این افراد برای استفاده از اینترنت، دست‌یابی به اطلاعات مورد نیاز باشد، اما در عمل، این‌گونه افراد جز پرسه زدن بی‌هدف در سایت‌های گوناگون، کار دیگری انجام نمی‌دهند.

علائمی برای هشدار

شخص معتاد، اینترنت را به شرکت در فعالیت‌هایی که پیش از این، مورد توجه‌اش بوده، با ارتباط با اعضای خانواده و دوستان ترجیح می‌دهد و بیش‌تر مایل است با افراد جدیدی که توسط اینترنت پیدا کرده ارتباط برقرار کند.

روزی چندبار و به طور مرتب، پست الکترونیکی خود را چک می‌کند و هنگام اتصال، متوجه گذشت زمان نیست.

از خواب و استراحت صرف‌نظر می‌کند و بدون اینترنت، حالت

درمانی کمک بگیرد.

البته مراکز درمان اعتیاد به مواد مخدر و الکل نیز می‌تواند کمک فکری بکند. روشن است که تجربه‌های آن‌ها در خور اعتیاد اینترنتی نیست؛ ولی می‌توانند اطلاعات ارزشمندی در اختیار شما قرار دهند. البته مراکز درمان این‌گونه از اعتیاد را می‌توانید روی اینترنت بیابید؛ به شرط آن‌که خود دچار اعتیاد نشوید!

کودکان و نوجوانانی که به اینترنت دلبستگی فراوان پیدا می‌کنند و در حقیقت به آن معتاد می‌شوند، و برای ارضای خود ساعت‌های متوالی، بدون وقفه روی خط باقی می‌مانند و زمانی که امکان دسترسی به اینترنت را نداشته باشند، دچار تشویش، لرزش دست و عصبانیت می‌شوند، استراحت و آرامش را فراموش می‌کنند و به اینترنت و وسوسه‌های آن فکر کرده و خیال‌پردازی می‌کنند