إدمان الإنترنت.. يؤثر على الصمت

◄يلعب الإنترنت دوراً مهمّاً في انشغال الفرد، والحدّ من علاقاته الاجتماعية والأسرية؛ وهو ما يؤدّي بالتالي إلى تباعدهم وصعوبة التفاعل الاجتماعي بينهم؛ وبدوره يؤدّي هذا إلى قلة الكلام بينهم، وإن زاد فإنّه يؤدّي إلى الصمت.

هناك حوارٌ أجرته معي مراسلة مجلة "الاتّصالات والعالَم الرّقمي" بجريدة "الجزيرة" يتناول الإدمان على الإنترنت وتأثيره على الأفراد، أدرجه كما يأتي:

- هل بالإمكان إجراءُ حوارٍ معكم حول ظاهرة إدمان الإنترنت في العالم العربي الخطيرة؟ وهذه هي الأسئلة وأرجو التفضّل بالإجابة عنها: لنشرها كتحقيق وسأكون شاكرة لكم في حال مساعدتنا، وأترُكُكم مع الأسئلة.

طرحت عدة أسئلة، وقبل البدء في الإجابة عنها ارْتأى لي أن أعرّف بعض الاصطلاحات: كالإدمان على الإنترنت، والمرض، والفرق بين إدمان الإنترنت وإدمان الكحول بشكل مختصر.

1- تعريفُ إدمان الإنترنت: يمكن تعريفُ الإدمان على الإنترنت كما يأتي: هو المكوثُ فترةً طويلة أمامه بحيث يصبح الفرد أسيراً له ويفضّله على سائر النشاطات، والعلاقات الاجتماعية المختلفة الأخرى؛ وبالتالي يُبعده عن الآخرين بشكل لافتٍ للانتباه.

2- المرض: هو عبارةٌ عن حالة غير سويّة ناشئة عن عجز العضو عن أداء وظيفته الفسيولوجية بشكل طبيعي، ويُصاب به الكبار والصغار من كلا الجنسين، وكذلك الحيوانات والنباتاتُ. ومن هذا المُنطلق يمكن أن نقول: "إنّ الإدمان على الإنترنت قد يكون مرضاً يحتاج للعلاج".

3- الفرق بين الإدمان على الإنترنت والإدمان على المخدّرات والكحول: لا يخجل المدمن على الإنترنت عندما يذكر بأنّه مدمن، ولكنّ المدمن على المخدرات يخجل من الاعتراف بهذا ويخفي ما يمارسه من سلوكيات تتعلّق بالمخدرات والأهل والأقرباء – أيضاً – يخفون ذلك.

وعندما يُقلِع المُدمِن عن الكحول يُصاب بأعراضٍ انسحابية، بينما مدمن الإنترنت يكون العكس؛ كلما ابتعد عن الإنترنت تخلص من الإشعاعات الناتجة عن الأجهزة الإلكترونية.

ويحتاج المدمن على المخدّرات للعلاج في المستشفى لسحب المواد الضارة من جسمه بينما لا يحتاج مدمن الإنترنت إلى ذلك وإنّما يحتاج إلى التوعية والتشجيع فقط، ولا يحتاج إلى علاج دوائي.

- سؤال: ما هو إدمان الإنترنت؟

الجواب: هو المكوث ساعات طويلة أمام الإنترنت وعدم قدرته على الاستغناء عنه، ومنهم مَن يكون أسيراً لغُرف الحوار الحيّة، أو ألعاب الإنترنت، أو عمليات البحث عن المعلومات؛ لإشباع حاجاتهم العاطفية والنفسية.

سؤال: هل وصل شبابنا من الإدمان على الإنترنت لمرحلة أنّنا نحتاج لفتح قسم في مستشفى مُتخصّص؟

الجواب: نعم، وصل البعض من شبابنا إلى مرحلة الإدمان وهذا يحتاج إلى دراسات مسحية؛ لإعطاء

الأرقام الحقيقية لذلك. في الوقت الحاضر لا يستوعب الأمر فتح مستشفى، وإنّما الحاجة إلى فتح مراكز توعية وإرشاد نفسيّ؛ لمساعدة الناس على استعمال الإنترنت بشكلٍ منطقي ومعقول وفي ساعات محددة.

- سؤال: كمجتمعٍ عربي لماذا يلجأ أبناؤنا إلى إدمان الإنترنت؟ وهل السبب عدم وجود وسائل ترفيهية للشباب؟

الجواب: نعم، هذا صحيحٌ. لو وجد الشباب مجالات للترفيه ربّما قسّموا وقتهم بين هذا وذاك. كما أنّ المشكلات العائلية والاجتماعية هي الأخرى تلعب دوراً مهماً في ذلك. أشارت الدراسات إلى أنّ شريحة المُدمنين على الإنترنت تتميّز بالكآبة والقلق وكذلك المدخنون الذين أقلعوا عن التدخين، وربّات البيوت، والذين يعجزون عن تكوين علاقات اجتماعية اعتيادية مع الآخرين.

- سؤال: ما أغرب الحالات التي واجهتموها في الإدمان على الإنترنت؟

الجواب: لا اعتبر الحالات التي واجهتها غريبةً، ولكن هناك مَن ينسَى واجباته المختلفة بسبب الإنترنت، وكثيرٌ من المشكلات بين الآباء والأبناء وقلقهم على أبنائهم لإهمالهم واجباتهم المدرسية تكون أيضاً بسبب الإنترنت. إضافة إلى أنّ بعض المشكلات الزوجية التي جاءتني كانت بسبب الإنترنت، والغيرة من تلك العلاقات التي يكوّنها الزوج أو الزوجة عن طريق الشات أو الحوار مع الآخرين، وبعضها كادت تصل إلى الطلاق.

- سؤال: هل حال الفتيات مشابهةٌ لحال الشباب في الإدمان على الإنترنت؟

الجواب: نعم، يمكن أن تكون الفتيات أكثر استعمالاً للإنترنت إذا سنحت لهنّ الفرصة؛ وذلك لجلوسهنّ في البيت أكثر من البنين وليس لديهنّ ما يشغل أوقات فراغهنّ إلّا الإنترنت. وقد أكّدت بعض الإحصائيات أنّ النساء أكثر الفئات استخداماً للإنترنت.

- سؤال: وما مراحل علاج المدمنين في المستشفى؟ وكيف عالجتهم المستشفى؟ ما هي الخطوات بشكلٍ عام؟ وهل تتضمّن علاجاً دوائياً؟

الجواب: لا يحتاج المُدمن على الإنترنت إلى علاج دوائي، بل نفسي سلوكي ومعرفي؛ وذلك بإيجاد نشاطات أخرى تشغله عن الإنترنت وتشجيعه على تحديد ساعات للجلوس على الإنترنت، وتدريبه على الامتناع

عن ألعاب الإنترنت والشات لفترة معيّنة ثمّ التقليل من ذلك، إضافة إلى تشجيعه على الدخول إلى الإنترنت في الأسبوع مرّتين فقط، إضافة إلى إعداد بطاقات يحفظها المُدمن في جيبه تذكّره بمساوئ الجلوس على الإنترنت، وإلى جانبها محاسن الابتعاد عن الإنترنت لتذكيره وبيان الخسارة التي حصلت بسبب الإنترنت كانخفاض المستوى الدراسي أو مشكلات المهنة أو المشكلات العائلية... إلخ. كذلك تشجيع المُدمن على الاشتراك في نشاطات مختلفة كالرياضة والإنضمام إلى النوادي والتسجيل بالدورات لاكتساب المهارات المُختلفة. ولا ننسى المعالجة الأسرية، وتعاونهم فيما بينهم؛ لتحقيق العلاج المرجوّ.

- سؤال: ما هي الأعراض التي تظهر على الشاب المُدمن على الإنترنت؟

ومتى يحتاج إلى مساعدة؟ أم أنّ هذا النوع من الإدمان لا تظهر له أعراضٌ؟

الجواب: يُعاني مدمن الإنترنت من آلام الظهر والعينين، وتلك الهالات السوداء حولهما، والسمنة، وآلام الرُسغين، وضعف المناعة، وقلة ساعات النوم، والتعب والإرهاق مما يؤدي إلى التقاعس عن الذهاب إلى العمل أو المدرسة، وإهمال واجباته المختلفة ومن ضمنها الأسرية والأكاديمية.

- سؤال: وكيف تحكمون عليه بأنّه مدمن؟

الجواب: عندما تظهر عليه السلوكيات التالية: التعطش إلى الإنترنت – إهمال الحياة الاجتماعية والالتزامات المهنية والوظيفية – وإهمال مُتطلّبات العائلة – والشعور بالقلق والحزن عندما يحدث عطلٌ في الانترنيت – وإهمال نظامه الغذائي؛ بحيث يتناول طعامه هو منكبٌ على الإنترنت – وإنفاق مبالغ بسبب الإنترنت من اشتراك وشراء أدواتٍ إلكترونية مُختلفة... إلخ. لدرجة أنّ هناك مَن يشعر بأنّ حياته لا تستقيم بدون الإنترنت. كما أشارت الدراسة التي أجريت في اليوم العالمي للصحّة العقلية إلى أنّ مستخدمي الإنترنت يصنفون مدمنين إذا أمضوا ثماني وثلاثين ساعة ونصف الساعة أمام الإنترنت في الأسبوع. كذلك يبتدئ الفرد في استعمال الإنترنت كهواية وينتهي به إلى الإدمان؛ وذلك لعناصر الجذب والتشويق اللذين يتميّز بهما الإنترنت.

- سؤال: كيف يتمّ التنسيق بينكم وبين الأسرة لعلاج مُدمن الإنترنت؟

الجواب: بالعمل على وضع برنامج يعتمد على وسائل العلاج التي ذكرناها وتشجيع المدمن على الالتزام بها، وكلما تقدم في ذلك يكافأ معنوياً، وأهله يكافئونه مادّياً.

- سؤال: هل الأهل هم الذين يُحضرون أبناءهم المدمنين على الإنترنت للعلاج في المستشفى، أم يأتي الشاب وحده للعلاج؟

الجواب: يأتي الشابُّ – أحياناً – إلى العيادة النفسية وحده، وأحياناً الأهل يجلبون أبناءهم خاصة إذا كانوا صغاراً.

- سؤال: وهل يتم العلاج في سرِّية كما يحدث لمدمنين آخرين؟

الجواب: لا يحتاج إلى السرِّية؛ لأنّه ليس هناك ما يعيبُ استعمال الإنترنت؛ بل بالعكس فإنّها ظاهرة يعتبرها الناس حضارية وثقافية.

- سؤال: وما هي أعراض الانسحاب من الإنترنت؟

الجواب: يشعر الفرد بأنّه ينقصه شيءٌ، وبذلك الفراغ الكبير الذي كان الإنترنت شاغله، ولا تحدث أعراضٌ انسحابيةٌ كالتي تحدث لمدمني الكحول.

- سؤال: وهل هناك أشخاصٌ رجعوا لحالة الإدمان من جديد بعد العلاج؟

الجواب: نعم، إذا لو يجدوا ما يُشبعون به رغباتهم في الانشغال بشيء معيّن.

كما أنّ الرجوع إلى الإنترنت من السهولة بمكانٍ؛ وذلك لتوافر الأجهزة في كلّ مكانٍ.

- سؤال: وهل تراقبونه بعد العلاج؟

الجواب: نعم، يحتاج الأمر إلى المراقبة والتشجيع على الابتعاد عن الإنترنت قدر الإمكان.

- سؤال: هل هناك درجاتٌ لإدمان الإنترنت؟

الجواب: نعم، هناك درجاتٌ منها المتوسِّطة، ومنها الشديدة. أمّا الخفيفة فلا تعتبر إدماناً.

- سؤال: وهل له أنواع، مثل: مدمني تحميل مواد – مدمني دردشة – مدمني قراءة منتديات؟

الجواب: نعم، هذا يتعلق باتّجاهات الأفراد ورغباتهم وحاجاتهم. كما أنّ مدمن الحوارات الحيّة، وألعاب الإنترنت، والدخول إلى المواقع الإباحية قد تكون حالته أشد من مدمني البحث والتصفّح. وتعتمد الدرجة على قوة دافع الشاب على اكتشاف المجهول في تلك المجالات.

- سؤال: هل طبيعة العمل على الإنترنت تُسبّب الإدمان عليه؟

الجواب: لا نُسمّي ذلك إدماناً؛ لأنّه طبيعة العمل تجبرهم على ذلك، خاصة موظفي البنوك، والمطارات، وبعض الدوائر والشركات. وعندما ينتهي عملهم نجد البعض يتمطّى، ويظهر تعبه من تلك الآلة، وقد يشتكي البعض الآخر، وتعلمين أنّ الممنوع متبوعٌ، أمّا في تلك المؤسسات فيكون العكس حيث إنّهم مُجبرون على ذلك وقد يؤثّر هذا على اتجاهاتهم النفسية نحو تلك الأجهزة.

- سؤال: هل تتمّ متابعة المدمن بعد الخروج من المستشفى؟ وهل يمكن أن يرجع لحالته من جديد؟

الجواب: نعم، بكلّ تأكيد يعودُ كلّما سنحت الفرصة لتوافر هذه التكنولوجيا في كلّ مكان، ولا يخجل الفرد من استعمالها مثل مدمني المخدّرات والكحول.

- سؤال: وما مدة العلاج؟ وهل درجة الإدمان لها علاقةٌ بمدة العلاج الذي يتلقّاه المريضُ؟ أم أنّ الجميع يعالجون بالطريقة نفسها؟

الجواب: يعتمِد هذا على طبيعة الفرد وعلى درجة الإدمان، وعلى توافر الأجهزة في البيت أو المدرسة أو المؤسسة.

- سؤال: ما أعمار الذين يعالجون؟ وهل فئة الموظّفين تُعالج أيضاً؟

الجواب: يُمكن ألا نعتبر الموظّفين مدمنين؛ لأنّ طبيعة عملهم تتطلّب ذلك. بشكلٍ عامٍّ تكون فئة الشباب بين (15-25) هم أكثر الفئات قابلية على الإدمان.

- سؤال: بالنسبة للفتيات المُدمنات على الإنترنت كيف يتم علاجهنّ وخاصة بسبب التحرّج من مُسمّى

مدمنة؟

الجواب: لا اعتقد أنّ هناك تحرّجاً للفتاة أو الفتى؛ لأنّه يختلف – كما ذكرنا – عن الإدمان على المخدّرات التي يخجل منها الجميعُ، وإنّما نلاحظ أنّ الوالدين يتكلّمان عن إدمان أبنائهما البنين والبنات بشكل اعتيادي ولا خجل في ذلك، وليس هناك فرقٌ بين الجنسين في العلاج.

- سؤال: هل نسبة الإدمان مرتفعةٌ؟ وكم عدد الأشخاص الذين يعالجون من الإدمان في المستشفيات؟

الجواب: ليس هناك إحصائياتٌ في الوطن العربي يمكن الاعتماد عليها، ولكن النّسَبَ في ازدياد تبعاً لانتشار الأجهزة الإلكترونية المختلفة، وكذلك التقدّمُ في السرعة التي تُبهِر الناس.

- سؤال: وما هي نصائحُكم لأهل المدمنين على الإنترنت؟ ونصائحُكم للشباب؟

الجواب: على الأهل اتباع ما يأتي:

1- إحاطةُ الأبناء بالحُبّ والحنان.

2- مساعدتُهم على حلّ مشكلاتهم.

3- تكوينُ علاقة صداقة بين الوالدين والأبناء.

4- إشراكُهم في مهام الأسرة؛ كي يشعروا بمسؤولية تجاه أسرهم.

5- مساعدتُهم على الإنضمام للنوادي، أو النشاطات الاجتماعية المختلفة.

6- القيام برحلات سياحية على الأقل في السنة مرّة، حتى لو كانت لمناطق قريبة.

7- تجنّبُ إهمال الأبناء مع الإنترنت؛ لئلا تسيطر عليهم تلك المواقع التي تكون آثارها سلبية أكثر مما تكون إيجابية.

8- إبداء التعاون بين البيت والمدرسة على حلّ مشكلات الأبناء قبل استفحالها.

9- معالجة الحالات النفسية التي يعاني منها الأبناء قبل أن يجدوا حلها في الإنترنت.

10- توجيه الأبناء إلى الوجهة الصحيحة لاستعمال الإنترنت، وتوعيتهم لذلك.

11- مراقبة اختيار الأبناء للأصدقاء، بعيداً عن التدخّل في الصغيرة والكبيرة؛ لئلا تأتي بنتائج عكسية.

12- تجنّب استعمال الشدة مع المدمنين على الإنترنت.

13- تنبيه أفراد العائلة ومن ضِمنهم الزوج والزوجة، إن بدا هناك مؤشّرٌ للإدمان على الإنترنت.

14- مراقبة فاتورة الاشتراك، وتنبيه مَن يستعمل الإنترنت إلى ذلك؛ كي يلزم الحذر والتقليل من استعمال الإنترنت.

15- على الأبناء أن يسيطروا على اندفاعاتهم نحو الإنترنت.

16- تحديد ساعات الدخول على الإنترنت.

17- وضع أولوية للعمل والدراسة أوّلاً، ثمّ الإنترنت.

18- طلب المساعدة من مراكز مكافحة الإدمان على الإنترنت.

19- تكوين علاقات اجتماعية بنّاءة مع الآخرين.

20- الخروج إلى الحدائق العامة والساحات يومياً.

21- زيارة المتاحف والمراكز الثقافية والمكتبات.

22- ممارسة مهارة من المهارات التي تعود بالنفع على صاحبها.

23- الاشتراك في الفصول الدراسية لتعلم اللغات، أو إحدى المهارات المفيدة.

24- تجنّب إعطاء فرصة للإنترنت للسيطرة عليك، بل سيطر عليه أنت قبل ذلك.

25- وضع جدول أسبوعي أو يومي للعمل، بحيث يكون متنوع النشاطات.

26- تجنب تناول الطعام أمام الإنترنت.

27- تجنب أخذ الأجهزة الإلكترونية إلى غرف النوم.

28- تنظيم ساعات النوم على الأقل 8 ساعات في اليوم.

29- أخذ حمّام دافئ يومياً، وإن تعذر ذلك فوضع القدمين في ماء فيه ملحٌ، أو شامبو، وغسل اليدين، والوجه بعد استعمال الكمبيوتر؛ للتخلص من الإشعاعات.

30- ممارسة الرياضة البدنية؛ للمحافظة على رشاقة الجسم. ►

المصدر: كتاب لماذا يصمت الرجُل؟!