

# الإدمان الإلكتروني

انواعه  
مظاهره  
علاجه

  




## مقدمة

يقضي معظم الأشخاص اوقاتا طويلة في التفاعل مع البرامج الموجودة في هواتفهم المحمولة بدلا من التفاعل مع العالم من حولهم، وقد يصل بهم الحال إلى الادمان الالكتروني.

فقد ارتبط الناس بالإنترنت كثيراً؛ نتيجة التطورات السريعة في التكنولوجيا، ارتباطا وصل حد الإفراط في استخدامه مما أدى إلى معاناتهم من مشاكل نفسية وجسدية، وأكثر فئة تآثرت من هذا الاستخدام السيء هي فئة الأطفال والمراهقين وفي ظل الجائحة، حيث كنا نحاول بشدة البقاء على اتصال بالآخرين والانكباب على الترفيه عن أنفسنا أثناء التباعد الاجتماعي حتى أصبح غالبيتنا يقضي معظم وقته على الإنترنت ملتصقين بالشاشات في معظم أوقات اليوم، بعبارات بسيطة، يعد إدمان الإنترنت نشاطاً قهرياً أو متكرراً وله عواقب ضارة؛ فالمدمنون غالبا ما يسهرون طوال الليل ويطفئون المنبه مراراً ليعودوا إلى غفوتهم قبل أن يستيقظوا متأخرين، أو يتغيبوا عن المدرسة أو العمل، إنهم يتجاهلون علاقاتهم، ويتجاهلون المسؤوليات الأخرى.



## تعريفه

الإدمان الإلكتروني هو اضطراب نفسي يدفع الشخص قهرا للبحث، اللعب، التسوق أو المقامرة سدا لحاجة أو نقص أو فراغ نفسي، ويجعله باحثا عن المتعة من خلال السبل سالفة الذكر فيؤدي ذلك للإدمان مسببا له تغيرات في دماغه قد تدمره.



## هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على الإدمان الالكتروني انواعه واسبابه اعراضه والاثار النفسية والصحية التي يسببها للضحية وطرق علاجها

## أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في

- 1 / التعرف على طبيعة وأنواع ومخاطر الإدمان الالكتروني
- 2 / فهم الأسباب المؤدية اليه ومعالجتها نفسيا والتعامل معها على انها حالة مرضية
- 3 / مد يد العون للمدمن واسرته ومن ثم المجتمع لمواجهة هذه الظاهرة والتغلب عليها

# أنواع الادمان الالكتروني

المواقع الإباحية

01

02

وسائل التواصل الاجتماعي

03

إدمان الهواتف

04

المحادثات والرسائل النصية

06

05

التسوق والمزادات عبر الإنترنت

إدمان ألعاب الفيديو



# أسباب الإدمان الإلكتروني

لا يوجد سبب محدد للإدمان الإلكتروني، وإنما يوجد بعض العوامل التي تسببه ومنها:

- 1 / وجود اضطرابات نفسية مثل: الإصابة بالقلق أو الاكتئاب أو الافتقار للسند العاطفي .
- 2 / انعدام التوازن بين هرموني السيروتونين والدوبامين في الدماغ وتأثر المزاج ، فهو يستخدم الإنترنت لزيادة نسبة الدوبامين.
- 3 / سهولة الوصول للإنترنت من قبل الأطفال والمراهقين.
- 4 / الهروب من الواقع، الى عالم افتراضي، يدلي برأيه بحرية، ويكون الشخص الناجح الذي يريد في الواقع والتحدث مع أشخاص آخرين للخروج من أزمتهم يمرون بها وتوهم الحميمية والالفة .
- 5 / امتلاك الكثير من الأشخاص هواتف ذكية حديثة.
- 6 / اثبات الذات عن طريق ممارسة الألعاب وخاصة القتالية .
- 7 / تأثير جماعة الاقران والأصدقاء والتأثير السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء .
- 8 / الشعور بالفراغ.

# أعراض الإدمان الإلكتروني

- 1/ زيادة عدد ساعات استخدام الأجهزة مع وجود مهام ينبغي القيام بها.
- 2/ توتر وقلق يصل لحد الاكتئاب عند وجود مشكلة في النت والشعور بسعادة غامرة عند استعادة الاتصال.
- 3/ التصفح بدون أسباب واضحة والرغبة في التحديث المتكرر عن الإنترنت في الحياة اليومية.
- 4/ قضاء وقت طويل على الأجهزة بدون فعل أي شيء مفيد عليه مع إهمال الكثير من الواجبات الاجتماعية والأسرية.
- 5/ تراجع المستوى الدراسي أو تراجع المستوى المهني.
- 6/ التعلق بمواقع التواصل الاجتماعي وتصفحها بمجرد النهوض من النوم.
- 7/ العزلة شبه التامة وتراجع مهارات التواصل الاجتماعي في الحياة الواقعية، وعدم الرغبة في التحدث أو مقابلة أحد.
- 8/ الشعور بأعراض مشابهة لأعراض انسحاب المخدرات عند التوقف عن استخدام الإنترنت، مثل عدم الشعور بالراحة، والاكتئاب وتقلب المزاج، والرغبة الملحة في تصفح الإنترنت.



# الآثار الصحية للإدمان الإلكتروني

- 1 / يؤثر على سلامة الجسم، ويسبب العديد من الأضرار.
- 2 / يسبب زيادة في الوزن بصورة كبيرة، وذلك بسبب الجلوس لفترات طويلة وعدم ممارسة التمارين الرياضية. 3 / يسبب ضرر وضعف في البصر، نتيجة النظر لفترات طويلة إلى الهاتف أو الكمبيوتر.
- 4 / الإصابة بضرر في الأذنين نتيجة استخدام مكبرات الصوت أو سماعات الهواتف.
- 5 / الإصابة بآلام في الجسم كآلام الظهر، والفقرات العنقية و الصداع، واصابات أعصاب الكتف واليد.
- 6 / مخاطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات الأجهزة، وتأثير المجالات المغناطيسية للأجهزة الإلكترونية .
- 7 / التأثير على جودة النوم مما ينعكس سلبا على الصحة العامة .
- 8 / أعراض واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

# الآثار النفسية والاجتماعية للإدمان الإلكتروني

- 1 / الدخول في عالم افتراضي، والهروب والانفصال عن الواقع والتقلب المزاجي.
- 2 / قلة فرص الفرد على تكون شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع.
- 3 / التأثير على سلامة التركيز للكثير من الطلاب، ويقلل من تحصيلهم الدراسي.
- 4 / زيادة فرص الإصابة بأمراض نفسية، مثل الاكتئاب والقلق والتوتر والتأثير على الصحة العقلية والنفسية للفرد.
- 5 / حدوث مشكلات زوجية وفقدان للعلاقات الأسرية الاجتماعية
- 6 / إهمال الكثير من الواجبات الاجتماعية والأسرية.
- 7 / اضطراب في الهوية الثقافية والقيم، والعادات المجتمعية، بسبب الانفتاح على الثقافات الغربية.



## آثار الادمان الالكتروني على الأطفال

- يؤدي الإفراط في استخدام الإنترنت إلى كثير من المشكلات للأطفال، مثل:
  - انخفاض الأداء الدراسي ونقص الانتباه.
  - انخفاض الإبداع وتأخر في تطوير اللغة والنطق أحيانا .
  - تأخير في النمو الاجتماعي والعاطفي.
  - قلة النشاط البدني والسمنة واضطرابات النوم.
  - زيادة القلق والتوتر مع القيام بسلوكيات عدوانية.



## علاج الإدمان الإلكتروني العلاج النفسي

قد تفيد العلاجات النفسية في علاج الإدمان الإلكتروني على سبيل المثال:

- 1 / المقابلات التحفيزية: تساعد على تعلم مهارات سلوكية جديدة للتخلص من السلوكيات التي تسبب الإدمان.
- 2 / العلاج الواقعي: يساعد على تعلم كيفية إدارة الوقت وإيجاد أنشطة بديلة.
- 3 / العلاج السلوكي المعرفي: بالكشف عن الأنماط غير الصحية وإيجاد سلوكيات أكثر صحة.
- 4 / الاستشارة: يساعد الطبيب النفسي على التعامل مع ضغوط التعافي، كذلك قد يصف الأدوية للحالات المصابة باضطراب الوسواس القهري أو الاكتئاب.



# علاج الإدمان الإلكتروني الادوية

قد يصف الطبيب مضادات الاكتئاب في حالة ظهور أعراض الاكتئاب والقلق لتحسين الحالة المزاجية، مما يساهم في تقليل استخدام الإنترنت وعلاج الإدمان الإلكتروني.



# علاج الإدمان الإلكتروني

## علاج المراهقين والأطفال

- يمكن للأباء حماية أطفالهم من إدمان الإنترنت باتباع الاستراتيجيات الآتية:
- 1 / وضع قواعد وحدود للاستخدام قبل منحهم أي جهاز إلكتروني.
  - 2 / إبعاد الشاشات عن وجبات الطعام وخارج غرف النوم.
  - 3 / ضرورة الموافقة على جميع التطبيقات قبل تنزيلها.
  - 4 / تقييد استخدام ألعاب الفيديو إلى عطلة نهاية الأسبوع.
  - 5 / التشجيع على ممارسة الرياضة البدنية والأنشطة المدرسية.
  - 6 / مراقبة ما يشاهده المراهقون على هواتفهم وأجهزة الكمبيوتر.

# اختبار الإدمان الإلكتروني

المقياس	1 = نادرا	2 = احيانا	3 = من فترة لاخرى	4 = باستمرار	5 = دائما
كم مرة استخدمت الانترنت لفترة اطول مما كنت تريد؟					
كم مرة أهملت واجباتك المنزلية لتقضي فترة اطول على الانترنت؟					
كم مرة فضلت المرح بجاذبية الانترنت على علاقاتك العاطفية؟					
كم مرة كونت علاقات صداقة من خلال الانترنت؟					
كم مرة ذكرت بسبب الوقت الطويل الذي تقضيه على الانترنت؟					
كم مرة تآثرت نتيجتك في المدرسة بسبب الوقت الذي تمضيه على الانترنت؟					
كم مرة تفحص البريد الإلكتروني او اشعاراتك قبل أي شيء اخر؟					

# اختبار الإدمان الإلكتروني

المقياس	1 = نادرا	2 = احيانا	3 = من فترة لأخرى	4 = باستمرار	5 = دائما
كم مرة تآثر عملك او انتاجيتك بسبب الانترنت؟					
كم مرة دافعت عن نفسك او تحفظت اذا سألك احد ماذا تفعل بالانترنت؟					
كم مرة تجاهلت المتاعب اليومية، بمقابل الاستمتاع بمشغل الانترنت؟					
كم مرة وجدت نفسك متلهفا للذهاب للأنترنت؟					
كم مرة خشيت ان تكون الحياة بدون الانترنت مملة، فارغة، وغير ممتعة؟					
كم مرة فقدت اعصابك على احد ضايقك بينما كنت تستخدم الانترنت؟					
كم مرة تأخرت عن النوم بسبب استخدامك الانترنت لوقت متأخر من الليل؟					

# اختبار الإدمان الإلكتروني

المقياس	1 = نادرا	2 = احيانا	3 = من فترة لأخرى	4 = باستمرار	5 = دائما
كم مرة انشغلت بالإنترنت خارج أوقات استخدام النت، أو شعرت بأحلام اليقظة أثناء استخدام النت؟					
كم مرة قلت (دقائق قليلة سأمضيها) ثم أصبحت ساعات					
كم مرة حاولت تقليل الوقت الذي تمضيه على النت، و فشلت بذلك؟					
كم مرة حاولت اخفاء كم من الوقت الذي تمضيه على النت؟					
كم مرة عادة فضلت امضاء وقتك على النت، على الذهاب في الخارج مع الاخرين؟					
كم مرة عادة شعرت بالاكئاب، التوتر، او مزاج عكر خارج اوقات استخدام النت، و سرعان ما تتلاشي هذه الاعراض عند استخدامك الانترنت؟					

## ما بعد الاختبار

اجمع الاجابات التي اخترتها لتحصل على النتيجة النهائية. كلما كانت نتيجتك عالية كلما ارتفع مستوى الادمان لديك و بالنتيجة زادت المتاعب التي نتجت من استخدامك للأنترنت. و هذا مقياس يساعد على قياس معدل الادمان: 20 – 49 نقطة: انت مستخدم عادي للأنترنت، انت تصفح الانترنت بعض الاحيان فترات طويلة لكنك مسيطر على المعدل المقبول لاستخدام الأنترنت اي أنك لست مدمن انترنت ولم تصاب بإدمان الانترنت مطلقا .

50 – 79: انت تعاني من متاعب او مصاعب بسبب الانترنت. يجب ان تلتفت لتأثير ذلك على مجريات حياتك أو بمعنى اخر احذر فقد اقتربت من ادمان الانترنت فعليك النظر الى الوقاية من ادمان الانترنت حتى لا تصاب بإدمان الانترنت في يوم من الأيام .

80 – 100: استخدامك للأنترنت يسبب لك مصاعب حقيقية في حياتك اليومية. يجب ان تعيد تقييمك لمخاطر ذلك على حياتك، و تعين المشكلة المباشرة لاستخدامك للأنترنت أو بمعنى اخر أنت مدمن انترنت فعليك النظر للعلاج حتى لا تظل في ادمان الانترنت كثيرا .

## ختاما

بعد ان اطلعت على موضوع الإدمان الالكتروني و أجريت الاختبار يمكنك التعرف اذا كنت من مدمني الانترنت أم لا فان كنت شخص عادى فاحمد ربك على ما أنت فيه من نعمة و ابدأ في الوقاية و اذا كنت في طريقك الى ادمان الانترنت فابدأ فوراً و حالا في تقليل استخدامك للجهاز و استعمل خطوات الوقاية أيضا أما اذا كنت مدمن الانترنت فاتبع خطوات العلاج قبل أن تفقد السيطرة على نفسك و ان لم تستطع العلاج ذاتيا فأنصحك بالذهاب لأقرب طبيب نفسى لك في أقرب وقت

## المراجع

- 1/ حمد ،امل كاظم ادمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف . مجلة العلوم النفسية . جامعة بغداد كلية التربية ابن الهيثم قسم التربية وعلم النفس.العدد19
- 2/ درويش .نور علي سعد (2016) قيم وخصائص مدمني الانترنت ط 1 الاسكندرية .دارالوفاء للطباعة والنشر
- 3/ حمودة .سليم (2015 ) ادمان الانترنت اضطراب العصر مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قصدي مرياح ورقلة العدد 21
- 4/ علي . محمد النوبي محمد .2010 ادمان الانترنت في عصر العولمة .ط1 .عمان.دار صفاء للنشر
- 5/ عطا كريم .عبد الكريم .(2016) ادمان الانترنت خطر جديد يدهمنا .ط1 . عمان . دار ومكتبة الحامد للنشر
- 6/غانم .محمد حسن .(2006)مشكلات نفسية اجتماعية .كتب عربية