



موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری
غیر دولتی - غیر انتفاعی

وابستگی به اینترنت - رایانه



مرکز مشاوره دانشجویی

موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

- کارهای دیگری را جانشین استفاده از اینترنت کنید.
 - ارتباطات واقعی را جایگزین ارتباطات مجازی کنید و به دنبال دوستان مناسبی در دنیای واقعی باشید.
 - مهارت‌های ارتباطی و ابراز وجود را تقویت کنید.
 - سعی کنید مشکل اصلی و دلیل پناه بردن خود به اینترنت را ارزیابی کنید و در پی رفع آن برآیید.
- اگر تمام راهکارهای فوق با شکست مواجه شد، در جستجوی کمک فردی متخصص باشید.

تهیه و تنظیم:
ریحانه درگامیان
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

- بنابراین اگر احساس کردید استفاده از اینترنت برایتان غیر قابل کنترل شده، نکات زیر را عملی کنید:
- مشکل خود را انکار نکنید. ممکن است تمامی علائم فوق را نداشته باشید، اما از پیشرفت علائم غافل نباشید.
- طرحی برای اصلاح رفتار تهیه کنید. جدول برنامه روزانه داشته باشید.
- هدف و فواید استفاده از اینترنت را برای خود مرور کنید.
- فعالیت‌های مربوط به بقیه جنبه‌های زندگی‌تان نظیر فعالیت‌های ارتباطی، ورزشی، تحصیلی و شغلی را پررنگ‌تر کنید.
- مهارت‌هایی را که در آن‌ها مشکل دارید تقویت کنید مانند مهارت حل مسأله، رفتار جرأت‌مندانه، غلبه بر کمرویی و کنترل خشم.
- زمان سنجی را طراحی کنید تا در زمان مورد نظر شما را از اتمام وقت استفاده از اینترنت مطلع کند.



- تاکنون تلاش‌های ناموفقی برای محدود کردن استفاده از اینترنت یا کامپیوتر داشته‌اید.

- در حین استفاده از اینترنت متوجه گذر زمان نمی‌شوید.

- روابط اجتماعی و خانوادگی خود را محدود می‌کنید.

- گاه مجبورید در مورد مدت زمان کار با کامپیوتر به اطرافیان دروغ بگویید تا وابستگی خود را کم‌رنگ‌تر نشان دهید.

- وقتی مانعی در استفاده از کامپیوتر برای شما ایجاد می‌شود احساس اضطراب، افسردگی و بی‌قراری دارید.

- در زمان شادی، ناراحتی یا عصبانیت به اینترنت پناه می‌برید.

- در مسایل مربوط به کار، تحصیل و فعالیت‌های شغلی اختلال ایجاد شده است.

- در نتیجه وابستگی شدید ممکن است علائمی چون خشک شدن چشم‌ها و دشواری در دید، احساس درد در ناحیه کمر، گردن، سر؛ اختلالات خواب، سندرم Carpal Tunnel (درد، بی‌حسی، احساس سوزش در دست‌ها) را تجربه کنید.

جنبه‌های زندگی ساعات محدودی را به بهره‌گیری از اینترنت اختصاص می‌دهند.

برخی از جوانان از تنهایی به اتاق‌های گفتگو (چت روم) پناه می‌برند، در آن‌جا نقابی ایده‌آلی و متفاوت از واقعیت خود بر چهره می‌زنند و روابطی را شکل می‌دهند. به تدریج به این روابط دل می‌بندند و حتی گاه حاضرند برای از دست ندادن این روابط از ارتباط‌های واقعی خود بگذرند.

افرادى که چنین رویکردی در رابطه با دنیای مجازی دارند، از این طریق اضطراب، تنش درونی، احساسات منفی، تنهایی و انزوای خود را تسکین می‌دهند و گاه از مسئولیت‌ها می‌گریزند. اما در دراز مدت مهارت برقراری ارتباط در آن‌ها کم‌رنگ‌تر شده و توان ابراز وجود خود را ندارند و به این ترتیب به تنهایی خود دامن می‌زنند.

علائم اعتیاد به اینترنت

- در حین استفاده از کامپیوتر احساس دوگانه لذت و گناه دارید.

در کنار فواید نقش پررنگ و مفیدی که اینترنت و کامپیوتر در زندگی روزمره داشته است، گاه استفاده از آن باعث اختلال در زندگی روزمره افراد می‌شود.

وابستگی یا اعتیاد به اینترنت مانند بسیاری از وابستگی‌های دیگر بسته به شدتش، تمام زوایای زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

فردی که به اینترنت وابسته است نوعی چسبندگی پیدا می‌کند، گذر زمان برای او محسوس نیست، دچار حواسپرتی، عدم تمرکز، بیخوابی یا کم‌خوابی است. روابط بین فردی‌اش مختل می‌شود، افت تحصیلی پیدا می‌کند و به طور کل در انجام وظایف روزمره خود در تمامی جنبه‌ها دچار مشکل می‌شود. حتی اگر به کار دیگری بپردازد، مضطرب است و هیچ لذتی از سایر فعالیت‌ها نمی‌برد تا جایی که تمایل شدیدی به استفاده مجدد از سیستم و اینترنت دارد. گاه این عادت به جایی می‌رسد که حرکات غیرارادی در انگشتان خود دارد. اما افرادی که استفاده نرمال از دنیای مجازی دارند، در کنار بقیه