***الادمان الالكتروني***

***تعريف الإدمان الإلكتروني(IAD) :***

هو اضطراب نفسي يشير إلى الاعتماد المفرط على الأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي بطريقة تؤثر سلبًا على الحياة اليومية والصحة النفسية، خاصة في سن المراهقة، وقد يسمى باضطراب الاستخدام التفاعلي، أو اضطراب الاستخدام المرضي للإنترنت.

تؤثر التكنولوجيا في أنظمة المتعة في المخ، إذ تحفز نظام المكافأة مثل أنواع الإدمان الأخرى، لذلك فهي وسيلة للتخلص من الملل والهروب من الواقع، إذ يلبي إدمان الإنترنت حاجتنا البشرية إلى التفاعل والتحفيز، إذ قد يعاني المراهق من الإجهاد أو القلق فتصبح التكنولوجيا وسيلة سهلة وسريعة لتلبية احتياجاته لذلك أصبحت إدمانًا.

***أعراض الإدمان الإلكتروني:***

تغيرات مفاجئة في المزاج، زيادة عدد الساعات التي يقضيها الشخص على الإنترنت، صعوبة التحكم في استخدام الإنترنت، اضطراب العلاقات الاجتماعية أو المهنية أو العائلية وإهمال المسؤوليات الحياتية بسبب استخدام الإنترنت، الشعور بالندم بعد استخدام الإنترنت، الشعور بالضيق أو القلق أو الاكتئاب عند عدم استخدام الإنترنت.

***أنواع الإدمان الإلكتروني:***

يمكن أن يكون الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي كالفيسبوك وإنستغرام وتويتر وسناب شات أو الألعاب الإلكترونية أو إدمان مشاهدة الفيديوهات على الإنترنت كالمقاطع الموسيقية والأفلام أو إدمان القمار والتسوق عبر الإنترنت أو حتى إدمان البحث والتصفح الإلكتروني.

***الإدمان الالكتروني عند الأطفال:***

في الحقيقة يشارك الادمان الالكتروني عند الاطفال في مشكلات كثيرة مثل اضطرابات النوم عند الأطفال، ومشكلة تأخر الكلام وضعف مهارات التواصل والمهارات الاجتماعية عند الأطفال الصغار، ونقص الانتباه، وانخفاض الأداء الدراسي والابداعي، والسلوكيات العدوانية.

ويُعد فقدان الطفل الاهتمام بالأنشطة الأخرى مثل اللعب الحر أو اللعب بألعاب تنمية المهارات وأن ما يرضيه فقط هو قضاء وقته أمام الشاشات مؤشرًا خطيرًا، حتى وإن كان الطفل يستخدم الشاشات في مشاهدة فيديوهات تعليمية مفيدة أو يلعب ألعاب تنمي الذكاء، إلا أن في نهاية الأمر الارتباط الزائد يُعد إدمانًا صريحًا.

***أسباب الإدمان الإلكتروني وعوامل الخطر:***

العوامل الشخصية: يُقال أن الصعوبات الشخصية مثل الانطواء والمشاكل الاجتماعية ومهارات الاتصال الضعيفة وجهاً لوجه غالبًا ما تؤدي إلى إدمان الإنترنت، توفر العلاقات القائمة على الإنترنت بديلاً آمنًا للأشخاص الذين يعانون من الصعوبات المذكورة أعلاه للهروب من الرفض المحتمل والقلق من الاتصال الشخصي في الحياة الواقعية.

العوامل النفسية: مثل الهروب من الواقع، وفقدان الثقة بالنفس والحاجة للظهور بهوية مختلفة، او الوحدة المستمرة وعدم القدرة على تكوين الأصدقاء، أو القلق والاكتئاب، أو الاضطرابات الشخصية،

والتعرض لمحتوى الإنترنت المسبب للإدمان.

عنصر المفاجأة والتوقع يجعل الشخص يتصفح حسابه كل دقيقة لاكتشاف آخر الأخبار المتعلقة ببلده والعالم والمحيطين به.

لو كان الشخص يعاني بالفعل من القلق أو الاكتئاب يصبح اللجوء للإنترنت وسيلة للتخفيف من معاناته من هذه الحالات وكذا يكون الأفراد الخجولين وذوو الحرج الاجتماعي أكثر عرضة للإصابة بإدمان الإنترنت.

أكثر حالات المرض المشتركة التي تم ربطها بالإدمان على الإنترنت هي الاكتئاب الشديد واضطراب فرط الحركة المترافق مع نقص الانتباه (ADHD).

العوامل الاجتماعية: مثل العيش في بيئات أسرية أو اجتماعية مشحونة بالتوتر، والحاجة للشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي، وقلة الرقابة الأسرية، والافتقار إلى الاتصال الاجتماعي الكافي والدعم الاجتماعي مما يعرضهم لخطر أكبر للإدمان على الإنترنت.

الانسحاب الاجتماعي وتفضيل العزلة على حضور الأحداث والفعاليات والأنشطة، الانتقال من مكان لآخر أو مرحلة عمرية لأخرى كالانتقال من الثانوية للجامعة في محافظة أو بلد آخر، الخجل الاجتماعي وضعف الثقة في التحدث أمام الآخرين وبالتالي يحتاج الشخص للتواجد من وراء الشاشة، الخوف من الحكم على الشخص وبالتالي يظهر بهوية زائف ويكذب ويشكل صورة مغلوطة عنه.

العوامل الصحية والبيولوجية: مثل الاستعداد الوراثي للإصابة باضطرابات الإدمان، خصوصا لو كانت مستويات الدوبامين والسيروتونين ناقصة مقارنة بالمعدل الطبيعي ويسبب هذا النقص مزيدا من الانخراط في سلوكيات الإدمان على الإنترنت للشعور بالمتعة ولو بشكل زائف.

الآلام والأمراض المزمنة التي تبقي الشخص فترة طويلة قعيد الفراش دون حركة فتكون الشاشة في هذه الحالة نافذته على العالم.

التعرض لتشوه خلقي يدفع الشخص للبقاء معزولا وراء الشاشة باطمئنان دون خوف من الأحكام الصادرة من الآخرين.

***تأثير الإدمان الإلكتروني على الصحة الجسدية:***

من الممكن أن يؤدي الإدمان الإلكتروني إلى الإصابة بالسمنة، ومشاكل التغذية، او داء السكري، وقد يسبب آلامًا في مناطق أخرى من الجسم، مثل: الرأس أو الرقبة أو الكتفين، وأمراض القلب والاوعية الدموية، ومشاكل النوم، والصداع، ومشاكل الرؤية واجهاد العين وجفافها.

تؤثر كثير من العوامل في إجهاد العين، مثل: وهج الشاشة وسطوعها، أو وضع الجلوس السيئ لذلك ينصح أخذ 20 ثانية راحة بعد كل 20 دقيقة من وقت الشاشة للنظر إلى شيء بعيد لتقليل الضغط الواقع على العينين.

يسبب استخدام التكنولوجيا في وقت قريب جدًا من وقت النوم حدوث مشكلات النوم؛ نتيجة تأثير الضوء الأزرق الذي ينبعث من الشاشات في تحفيز الدماغ، فقد أثبتت الأبحاث أن الضوء الأزرق يؤثر في إيقاع الساعة البيولوجية الطبيعي للجسم، مما يسبب صعوبة النوم، لذلك يجب تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية في غضون ساعة أو ساعتين قبل النوم، واستخدام النظارات الطبية الواقية.

***تأثير الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية:***

يمكن أن يؤدي الإدمان الإلكتروني إلى اضطرابات نفسية مثل التقلب المزاجي، ويؤثر على النوم، وانخراط نفسي سلبي، وانعدام القدرة على التركيز، وفقدان معنى الوقت، مما يؤدي إلى عدم قدرة المدمن على الشاشة أن يحدد أولوياته ومهامه وأن ينجزها.

الهروب للإنترنت هي حيلة يستخدمها الدماغ لاستعادة الوضع الطبيعي لكن بعض المستخدمين يكتئبون كنتيجة لاستبدالهم للتفاعل الاجتماعي الواقعي بغرف الدردشة على الإنترنت ومواقع الشبكات الاجتماعية، وقد أشارت النتائج إلى أن هذا النوع من الإدمان يمكن أن يكون له تأثير خطير على الصحة النفسية ومسببا أساسيا للقلق والاكتئاب.

الاكتئاب والقلق: يعاني الشخص المتواجد أمام الشاشات طول اليوم من القلق والاكتئاب خصوصا مع تتبعه لآخر ما وصل الناس إليه وهو جالس في محله لم يفعل شيء، فلا يكون هذا محركا له نحو العمل بل نحو الكسل والخوف والقلق على المستقبل والاكتئاب من الواقع الأسود.

***تأثير الإدمان الإلكتروني على العلاقات الاجتماعية:***

يمكن أن يؤدي الانعزال الإلكتروني إلى فقدان الروابط الاجتماعية الحقيقية، وفقدان التواصل مع الأصدقاء والعائلة، والانسحاب من المجتمع، وصعوبة تكوين علاقات واقعية جديدة، وقد تنشأ أيضًا مشكلات عدم الثقة وعدم الأمانة بسبب محاولة إخفاء أو إنكار مقدار الوقت الذي يقضيه الشخص على الإنترنت.

***تأثير الإدمان الإلكتروني على الأداء الأكاديمي والمهني:***

يمكن أن يؤثر الانخراط المفرط في الوسائط الرقمية والإلكترونية والاستهلاك الخاطئ للوقت على التحصيل الدراسي، والأداء الأكاديمي والوظيفي، وعلى التركيز والانتاجية في مكان العمل، والالتزام بالمسؤوليات، وقد يؤدي الى فقدان الوظائف.

***تأثير الإدمان الإلكتروني على الهيكل الدماغي:***

أظهرت الدراسات أن علاقة الإدمان الإلكتروني بالدماغ هي علاقة في اتجاهين فقد يسبب أو ينتج تغيرا في حجم الدماغ تشبه تغيرات الدماغ تلك التي ينتجها إدمان الكحول والكوكايين، ويؤدي الإدمان الالكتروني الى تغيير بنية الدماغ وخاصة في كمية المادة الرمادية والبيضاء في مناطق الدماغ قبل الجبهية التي ترتبط بتذكر التفاصيل والانتباه والتخطيط وتحديد أولويات المهام وبالتالي يمكن تفسير سبب الضرر الواقع على القدرة على تحديد أولويات المهام وبالتالي الإدمان الالكتروني.

***فحص الإدمان الإلكتروني وتشخيصه:***

تشمل علامات الإدمان الإلكتروني تغييرات في السلوك والانخراط الاجتماعي، ويتطلب تشخيص الإدمان تقييماً من قبل محترفي الصحة النفسية.

غالبًا ما يكون تشخيص إدمان الإنترنت أكثر تعقيدًا من إدمان المواد، حيث تطور استخدام الإنترنت إلى حد كبير ليصبح جزءًا لا يتجزأ أو ضروريًا من حياة الإنسان، وبالتالي فإن استخدام الإنترنت الذي يسبب الإدمان يمكن أن يتم إخفاءه أو تبريره بسهولة.

***التدابير الوقائية من الإدمان الإلكتروني:***

منع الإدمان يتطلب تحكم ذاتي والتوعية وتحفيز استخدام تكنولوجيا المعلومات بشكل مسؤول، وتحديد فترات زمنية للاستخدام، والبحث عن دعم نفسي عند الحاجة، والالتزام بما ينصح به الخبراء مما يتعلق بكيفية استخدام الأجهزة والانترنت.

***علاج الإدمان الإلكتروني:***

ويشمل الأدوية كمضادات الاكتئاب لعلاج بعض مسببات الإدمان، والاستشارة من طبيب نفسي، والعلاج التلقائي والدعم النفسي المتخصص، والعلاج الواقعي كإدارة الوقت وإيجاد أنشطة بديلة، ويمكن أن يكون العلاج متنوعًا بما في ذلك العلاج السلوكي والأسري والجماعي.

ضبط آلية التوقف الفوري عند انتهاء الوقت المحدد؛ تمتلك الكثير من الهواتف الذكية خاصية تحديد وقت معين لتطبيقات معينة، بعد انتهاء ذلك الوقت ستتوقف فورًا، وتعين ممارسة التمارين الرياضية والتأمل لبعض دقائق يوميًا على كبح النفس.

العلاج بالأدوية: قد يصف الطبيب مثبطات امتصاص السيروتونين إذا صاحب الإدمان الإلكتروني وجود أعراض الاكتئاب والقلق وتشير الدراسات إلى أن مثبطات امتصاص السيروتونين يمكن أن تساعد في تقليل استخدام الإلكترونيات والرغبة الشديدة في لعب ألعاب الفيديو وأشهر هذه المثبطات (اسكيتالوبرام، بوبروبيون، ميثيلفينيديت، سيتالوبرام إضافة للنالتريكسون)، ولا يمكن تناول أي منها خارج وصفة طبيب وإشرافه.

العلاج السلوكي المعرفي:  تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون العلاج السلوكي المعرفي لعلاج الإدمان الإلكتروني قد تحسنوا في جميع النواحي لأنه موجه نحو المساعدة في الكشف عن الأنماط غير الصحية وإيجاد طرق لخلق أفكار وسلوكيات أكثر صحة.

العلاج الواقعي: يشجع العلاج بالواقع على تحسين نوعية الحياة من خلال التغييرات السلوكية وتعلم كيفية إدارة الوقت والعثور على أنشطة بديلة وقد ساهمت هذه الطريقة في تحسين احترام الذات عند عشرات الطلاب الكوريين المدمنين على الإلكترونيات.

المقابلات التحفيزية: وهي تقنية تساعد على تعلم مهارات سلوكية جديدة حتى تتمكن من التخلي عن السلوكيات التي تسبب الإدمان وقد أثبتت فعاليتها في علاج أنواع إدمان أخرى مثل ادمان الكحول والأكل والمخدرات.

***التحديات في البحث العلمي:***

تواجه الباحثين تحديات في فهم كامل لطبيعة الإدمان الإلكتروني وتأثيره على مختلف الفئات العمرية، وكانت هذه العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية والصحة العقلية قيد البحث والنقاش والمناقشة بين الخبراء في العديد من التخصصات، وأثارت جدلاً من المجتمعات الطبية والعلمية والتكنولوجية، إن الجدل حول التشخيص يشمل ما إذا كان الاضطراب كيانًا سريريًا منفصلاً أو مظهرًا من مظاهر الاضطرابات النفسية الكامنة.

***حقائق واحصائيات:***

نظرًا لأن المراهقين (بين سن الثانية عشر وسن التاسعة عشر عامًا) والبالغين الناشئين (بين سن العشرين وسن التاسعة والعشرين عامًا) يصلون إلى الإنترنت أكثر من أي فئة عمرية أخرى ويتحملون مخاطر أعلى من الإفراط في استخدام الإنترنت، فإن مشكلة اضطراب إدمان الإنترنت هي الأكثر صلة بالشباب.

طبقًا لمركز بيو للأبحاث (pew research Center) أن حوالي 30% من الأمريكيين متواجدون على الانترنت بشكل دائم.

منعت الحكومة الصينية مؤخرًا الأطفال من ممارسة الألعاب الإلكترونية أكثر من 3 ساعات أسبوعيًا.

تشير دراسة مطولة لطلاب المدارس الثانوية الصينية في عام 2010 إلى أن الأفراد الذين يعانون من مخاطر متوسطة إلى شديدة للإدمان على الإنترنت هم أكثر عرضة بمقدار 2.5 مرة لتطوير أعراض الاكتئاب من نظرائهم الخاليين من الإدمان على الإنترنت.

يصل معدل الترافق المرضي لاضطراب فرط الحركة المترافق مع نقص الانتباه والإدمان على الإنترنت إلى 51.6 ٪.

نظرًا لكونها متصلة عالميًا بالإنترنت وتتباهى بالألعاب عبر الإنترنت كرياضة احترافية، فإن كوريا الجنوبية تعتبر إدمان الإنترنت من أخطر القضايا الاجتماعية وتصفه بأنه أزمة وطنية، ما يقرب من 80 ٪ من سكان كوريا الجنوبية لديهم هواتف ذكية. وفقًا للبيانات الحكومية، يعاني حوالي مليوني شخص من سكان البلاد (أقل من 50 مليونًا) من مشكلة إدمان الإنترنت، وحوالي 68000 مراهق تتراوح أعمارهم بين 10 و 19 عامًا مدمنون على الإنترنت، وهو ما يمثل حوالي 10 ٪ من السكان المراهقين.

بدأ تشخيص الإدمان الالكتروني على سبيل الدعابة من طبيب نفسي يدعى إيفان جولدبيرج الذي اعتبره بسخرية اضطرابا عام 1995، لم يكن يعرف أن ملايين البشر سيصابون به اليوم.

إن نسبة الإصابة بالإدمان الإلكتروني عظيمة وقد تصل إلى حوالي 20 % من سكان البلد بل تشير بعض التقارير إلى أنه يؤثر على ما يصل إلى 38 ٪ من عامة السكان في ظل شيوع الإنترنت والتكنولوجيا.

***الخاتمة:***

الإدمان الإلكتروني هو مشكلة خطيرة يمكن أن تؤثر على جميع جوانب الحياة. من المهم التعرف على أعراض الإدمان الإلكتروني واتخاذ الإجراءات اللازمة للوقاية منه وعلاجه.

***المراجع:***

• Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder.

• Young, K. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. Student British Medical Journal, 7, 351-352.

• Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework.

• American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

• Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2010). Internet addiction: A critical review of the concept. International Journal of Mental Health and Addiction, 8(1), 211-228.

• منظمة الصحة العالمية (2018). التصنيف الدولي للأمراض، الإصدار العاشر (ICD-10).

• مروان مبيض (2022). إدمان الإنترنت: التعريف، الأسباب، الأعراض، العلاج. مجلة علم النفس، 5(1)، 1-10.

• www.bedayaccpa.com

• [www.healthline.com](http://www.healthline.com)

• [www.hazeldenbettyford.org](http://www.hazeldenbettyford.org)

• [www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

• ar.wikipedia.org

• altaafi.com