

# اعتیاد به اینترنت

واحد: فن آوری های نوین ارتباطی

استاد: آقای دکتر نصیری قیداری

تهیه و تدوین: میثم هادی پور

ترم اول کارشناسی 97-98

## تاریخچه اعتیاد به اینترنت

ظهور اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال جداگانه، اولین بار در سال 1995 توسط ایوان گلدبرگ مطرح شد و در سال 1996 توسط یانگ توسعه یافت.

پیش از ظهور اعتیاد به اینترنت، نوع دیگری از اعتیاد، اعتیاد به کامپیوتر، اولین بار توسط شوتان، محقق ارشد دانشگاه برکلی در سال 1989 مطرح شد. این محقق در طول بررسی‌ها بر روی انواع اعتیاد پی برده بود که گروهی که گروهی از افراد از کامپیوترشان پیش از حد استفاده می‌کند و رفتاری بیمارگونه دارند.

در حال حاضر مراکز درمانی ساسر آمریکا حتی در دادگاه و سیستم قانونی این کشور وابستگی به اینترنت را به عنوان یک اختلال روانی واقعی پذیرفته‌اند. از آن پس مراکز درمانی در ساسر آمریکا بوجود آمد و حتی دادگاه و سیستم قانونی این کشور وابستگی به اینترنت به عنوان یک اختلال روانی واقعی پذیرفته شد.

شوتان در طول بررسی‌ها بر روی انواع اعتیاد پی برده بود که گروهی از کامپیوتر هایشان بیش از حد استفاده می‌کنند و رفتاری بیمارگونه بروز می‌دهند و به کامپیوترشان وابسته هستند و هیچ تمایلی به اینترنت ندارند. شاید ما باید این پدیده را اعتیاد به کامپیوتر بنامیم.

همچنین نباید اعتیاد پیش افتاده و اغلب پذیرفته شده‌ای را که برخی افراد به بازی‌های ویدئویی دارند فراموش کنیم. بازیهای تصویری نیز کامپیوترند و کامپیوترهایی هستند که نیازمند به پشتکار بسیار زیاد دارند، اما با این حال کامپیوترند. در مورد تلفن نیز همین طور است. مردم به تلفن هم معتاد می‌شوند و این امر فقط مربوط به کشورهای غربی نیست. درست مثل کامپیوترها، تلفن نیز به لحاظ تکنولوژی از ارتباطات گسترش یافته‌اند و شاید بتوان آن را در مقوله ارتباطات کامپیوتر محور طبقه بندی کرد. در آینده‌ای نه چندان دور کامپیوتر، تلفن و تکنولوژی تصویری ممکن است همگی ترکیب شده و شاید به شدت اعتیاد آور باشد.

## اعتیاد مدرن کدامند؟

تاکنون تحقیقات بالینی درباره اعتیاد بر روی وابستگی به مواد مخدر و الکل انجام شده است. هر چند بسیاری عقیده دارند واژه اعتیاد فقط باید در مورد رفتارهایی که شامل تزریق دارو به کار رود، اما محققان برخی از رفتارها را شناسایی کرده‌اند که بطور بالقوه اعتیاد آور هستند و با حالات ناشی از استفاده مواد مخدر یا اختلالات روانپزشکی هم پوشانی دارند.

خبرهای آنلاین (که پیوسته به روز می‌شوند) ایمیل، چت و صفحات پیام نما این اجازه را می‌دهند تا با افراد دیگر درباره هر موضوعی به گفتگو بنشینیم. در اعتیاد رفتاری، فرد به آنچه انجام می‌دهد و احساساتی که هنگام انجام دادن آن کار تجربه می‌کند معتاد می‌شود.

## اعتیاد به تلفن همراه

دسترسی زودرس به دوستان، قابلیت مخفی نگهداشتن مکالمات از خانواده، بهره مندی از سیستم پیام کوتاه برای مخفی کاری بیشتر، از جمله مزایای استفاده از تلفن همراه برای جوانان و نوجوانان است. بخشی از محبوبیت پیام های کوتاه برای جوانان از آنجا ناشی می شود که آنها به تلفن همراه خود به عنوان بخشی از هویتشان می نگرند که وسیله شخصی و خصوصی است و جوانان و نوجوانان برای تحرک و برقراری ارتباط همزمان، احساس استقلال می دهند.

## اعتیاد به تلویزیون

به دنبال اختراع تلویزیون در دهه 1920 تحولات فراوانی از هنگام راه یافتن آن به خانه ها صورت گرفته و امروز با شمار فراوانی از مردم مواجه هستیم که روزانه بیش از 8 ساعت تلویزیون تماشا می کنند. نشانه ها و دلایل مختلفی وجود دارد که وابستگی به تماشای تلویزیون را یک نوع اعتیاد بدانیم. وقتی معتاد به تلویزیون را از تماشای آن محروم می کنیم، نشانه های محرومیت از آن در فرد پدیدار می شود. بررسی ها نشان می دهد معتادان به تلویزیون دارای احساس گناه هستند ولی سایر وسایل برای پر کردن اوقات فراغت احساس گناه ایجاد نمی کنند و شادی و خشنودی ناشی از آن ها بیشتر و ادامه دارتر است. اما تلویزیون به جای احساس رضایت، احساس گناه ایجاد می کند. اعتیاد به تلویزیون مانند اعتیاد به مواد مخدر دنیایی از خیال و توهم ایجاد می کند و جای واقعیت را می گیرد و مانند انواع دیگر اعتیاد، تماشای آن ناشی از عدم رضایت و خشنودی در زندگی است.

## ویژگی های بالینی وابستگی به اینترنت

وابستگی به اینترنت را نیز در دسته اعتیاد مدرن نامگذاری کرده اند. در واقع وابستگی به اینترنت یک وابستگی واقعی همانند اعتیاد به مواد مخدر و وابستگی های دیگر است. اگر چه این نوع وابستگی مشکلات جسمی (اعتیاد شیمیایی) را ندارد. اما مشکلات اجتماعی ناشی از آن همانند اعتیادهای دیگر است. تاکنون تحقیقات بالینی درباره اعتیاد بر روی وابستگی به ماد مخدر و الکل انجام شده است. انواع اعتیاد به عنوان اجبار دائمی به درگیر شدن در یک فعالیت خاص یا بکار بردن یک ماده، بدون توجه به پیامدهای آن بر سلامتی جسمانی، اجتماعی، معنوی، روانی و مالی تعریف می شوند. فرد معتاد به جای توجه به موانع زندگی، پرداختن به فشارهای روزمره و یا مواجهه با آسیب های گذشته یا حال از طریق توسل به یک مکانیسم شبه سازکارانه به مسائل به صورت غیر انطباقی واکنش نشان می دهد. وابستگی جسمانی زمانی اتفاق می افتد که بدن یک فرد به یک ماده خاص وابستگی پیدا می کند و در اثر عدم تداوم مصرف داروها یا الکل، نشانه های ترک را تجربه می کند. با اینکه این مواد اعتیاد آور است اما مصرف فرد به واسطه نیاز به کاهش اضطراب ناشی از عدم وجود آن ماده انجام می گیرد. به این ترتیب فرد برای انجام رفتار اعتیاد گونه سوق داده می شود. تمرکز بر مسائل روانشناختی مربوط به افزایش استفاده از اینترنت به عنوان یک اعتیاد رفتاری، در درک بالینی دلیل استفاده افراطی

مردم مفید واقع می گردد. در اعتیاد رفتاری فرد به آنچه انجام می دهد و احساساتی که هنگام انجام دادن آن کار تجربه می کند معتاد می شود .

### مراحل اعتیاد به اینترنت

هرچند اعتیاد به اینترنت هم مثل اعتیاد به تماشای تلویزیون و دود سیگار در ابتدا کم خطر به نظر می رسد، اما به گذشت زمان معضلی بزرگ بدل می شود. اعتیاد به اینترنت از 3 مرحله تشکیل شده است . تداوم استفاده ، زیاد شدن ساعات مصرف و اعتیاد واقعی.

### علت شناسی وابستگی به اینترنت

سبب شناسی وابستگی به اینترنت شامل 2 بخش است کمی و کیفی:

علت کمی: تحقیقات متعددی بر میزان ساعات زیاد استفاده از اینترنت تاکید کرده اند که طی مطالعه ای که در دانشگاه تگزاس بر روی دانشجویان انجام شد، افراد وابسته به اینترنت در هفته به طور 19 ساعت با اینترنت کار کرده بودند. وقتی که میزان استفاده از اینترنت به کمتر از 19 ساعت برسد، فرد به شکل طبیعی از اینترنت استفاده می کند و اگر فردی بیش از این ساعت در هفته اینترنت استفاده کند معتاد به شمار می آید.

علت کیفی: برخی از افراد بیش از بیست ساعت در هفته با اینترنت کار می کنند بدون آنکه مشکلی پیدا کنند. تحقیقات نشان می دهد بعضی فعالیت های اینترنتی مثل بازیهای اینترنتی اعتیاد آورند و بطور کلی هر وقت کار با اینترنت باعث کاسته شدن از اهمیت سایر جنبه های زندگی شود حالت نابهنجار پیدا می کند.

### دسته بندی اعتیادهای اینترنتی

اعتیاد به اینترنت به چند دسته تقسیم می شود که معمولاً از طریق کامپیوتر تزریق آن صورت می گیرد و کافی نت ها و مراکز کامپیوتر از جمله آنها می باشد. اعتیاد به چت ، وبگردی ، هک کردن ، وبلاگ ، سایت های جوک و طنز.

### دلایل استفاده های افراطی از اینترنت

برخی از روانشناسان در توضیح این مسئله که چرا بعضی افراد به گونه ای اعتیاد آور از اینترنت استفاده می کنند، معتقدند علت گرایش اشخاص به استفاده اعتیاد آوری اینترنت تمایل آنها به دوری گزیدن از مشکلاتی است که در زندگی شخصی با آن مواجه هستند. به عبارت دیگر افراد برای فرار از مشکلات زندگی، به اینترنت روی می آورند. تحقیقات متعددی در زمینه استفاده غیر معقول از اینترنت که به عنوان اعتیاد اینترنتی از آن یاد می شود انجام شده است. مهمترین دلایل استفاده اعتیادی از اینترنت عبارتند از: تغییر شدید در وضع روحی و روانی و خلق و خوی فرد، نارضایتی از زندگی، فشار کاری، مشکلات مالی، نبود امنیت، اضطراب و دعوای خانوادگی، فرار از واقعیت و کناره گیری از روابط اجتماعی در جامعه است. نوجوانانی که از تماس های اجتماعی کناره گیری می کنند، از اینترنت به عنوان ابزاری برای فرار از واقعیت

استفاده می کنند. افرادی که اعتیاد اینترنتی دارند کسانی هستند که به سادگی خسته و ملول می شوند و تنها و کمرو، خجالتی، افسرده و دچار سایر انواع اعتیاد هستند. آن دسته از افرادی که از اینترنت بطور افراطی استفاده می کنند احساس مسئولیت کمتری به جامعه و محیط اطراف خود دارند.

### **بررسی پیامدهای اعتیاد به اینترنت و موبایل**

اینترنت به خودی خود یک ابزار خنثی و بی طرف است. اما این مهم است که افراد چگونه از آن استفاده کنند. اگر از اینترنت استفاده صحیح، مناسب و مثبت شود، این رسانه به توسعه جامعه منجر خواهد شد. در غیر اینصورت مشکلات عدیده ای را برای جامعه و افراد آن به بار خواهد آورد. هم اکنون در بسیاری از جوامع استفاده نادرست از این ابزار در میان برخی کاربران، موجب بروز پدیده اعتیاد مدرن (اینترنتی) در عصر ارتباطات و انقلاب رایانه ای شده است. به هر حال وابستگی به اینترنت و استفاده اعتیادی از آن موجب اختلال و بی نظمی در سطح زندگی فردی و اجتماعی می شود و پیامدهای فراوانی را به ویژه برای نوجوانان و جوانان به ارمغان می آورد. یکی از آثار وابستگی اینترنت این است که اشخاص وابسته، زمان کمتری را با خانواده خود می گذرانند. از آثار این وابستگی، گوشه گیری، اختلال در الگوی خواب، احساس نیاز به تنها بودن و فراموش کردن مسئولیت های خانوادگی است. استفاده بیش از حد و تا دیروقت از خطوط اینترنت دانشگاه، دانشجویان را با خطرات استفاده نامناسب از اینترنت و مشکلات تحصیلی و عدم مشارکت در برنامه های درسی مواجه ساخته است که به تدریج همین امر باعث تشدید اعتیاد اینترنتی در این افراد می شود. اعتیاد اینترنتی انسان را به فرد متروک و رها شده تبدیل می کند و بر روابط اجتماعی آنان با دیگران تاثیر می گذارد. بهره وری و بازدهی کاری کسانی که بیش از حد از اینترنت استفاده می کنند پایین می آید. این افراد با تاخیر به محل کار می آیند و دچار کم کاری می شوند.

### **پژوهش و نظریات محققان**

دیدگاه جهانی به اینترنت در حالت کلی مثبت است و مخالفتی در خصوص استفاده از آن وجود ندارد. هر چند که نحوه و میزان استفاده از آن وجود ندارد. روانشناسان معتقدند که زیاده روی در استفاده از اینترنت، می تواند برای سلامت فکری و فیزیکی شخص خطرناک باشد. اعتیاد به اینترنت، کارکرد انطباقی شخص را مختل می کند. پروفیسور نیک هاجسون، روانپزشک و روانشناس برجسته دانشگاه هاروارد می گوید: انواع و اقسام رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به الکل، کار، تلفن همراه و یا اینترنت دامن گیر برخی از افراد شده است که با پناه بردن به چیزی از خارج از خودشان احساس آرامش می کنند.

هسته اصلی رفتار حاکی از اعتیاد از آنجا ناشی می شود که فرد به دنبال شیوه ای است تا مشکلاتش را درمان کند و در این راه انجام یک رفتار را مناسب می بیند. فزاینده و صعودی بودن رفتار، ایجاد رنجش برای برخورد و دیگران به خاطر

رفتار اعتیادی، احساس گناه داشتن، از جمله مولفه های رفتار حاکی از اعتیاد است. برطبق پژوهش های انجام گرفته از سوی دکتر سانگ کیولی، استاد روانپزشکی در کره جنوبی، هر چه نوجوان افسرده تر باشد زمان بیشتری را صرف کار کردن با اینترنت می کند.

### **آمار معتادان اینترنت در برخی کشورهای جهان**

اعتیاد اینترنتی همه گیر و عالم شمول است. پدیده جهانی شدن، مرزها را از بین برده و تاثیرات تکنولوژی بصورت مثبت و منفی در دهکده جهانی یکسان خواهد بود. استفاده از اینترنت و رایانه به سلامت جسمی و روانی فرد آسیب می زند. رشد آمار نشان می دهد که اینترنت به یک منبع اطلاع رسانی فراگیر تبدیل شده است و هرکس در هر سن و سالی کاربرد خاص خود را دارد. به عنوان مثال نوجوانان ایتالیایی نگران وبگردی زیاد والدین خود هستند. طبق اعلام مرکز اطلاعات شبکه چین، پرجمعیت ترین کشور جهان بزرگترین جمعیت اینترنت جهان را با حدود 300 میلیون کاربر تا پایان سال میلادی گذشته داشت مشکلات بوجود آمده از استفاده بیش از اندازه از اینترنت به ویژه در میان جوانان چینی به موازات آن رو به افزایش است و بیش از 200 سازمان در چین برای اختلالات اینترنتی درمان ارائه می کنند.

### **نمونه های واقعی از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر**

نمونه های اعتیاد به رایانه و اینترنت بازتاب گسترده ای در مقایسه با تجربه های ایرانی داشته است. اما نباید فراموش کرد در ایران نیز گرایش نوجوانان و جوانان به اینترنت بالاست و بسیاری از آنان برای همراه شدن با این دوست مجازی به گوشه ای از اتاق خود خود پناه می برند. اعتیاد به اینترنت اختصاص به سن، جنس و طبقه خاصی ندارد. کالین مور مسئول موسسه ترک اعتیاد در ایلنویور می گوید: روز به روز به تعداد زنان جوانی که به دلیل اعتیاد به اینترنت به این موسسه مراجعه می کنند افزوده می شود. این زنان جوان هستند و اغلب به تازگی مادر شده اند. آنها به وبلاگ ها و پیام ها و زندگی دوم معتاد شده اند. این مادران قسمتی از جمعیت رو به رشد معتادان به اینترنت هستند.

### **افراد مستعد به وابستگی اینترنتی**

اینترنت جزو جدایی ناپذیر زندگی امروز است. در هر لحظه میلیون ها کاربرد در سراسر دنیا وارد دنیای مجازی اینترنت می شوند تا از گستره وسیع اطلاعات، آنچه را جستجو می کنند بدست می آورند. بنابراین اعتیاد به اینترنت در همه کاربران (حتی کسانی که به فراخور شغل یا تحصیل، مجبور به استفاده طولانی از این ابزار هستند) بوجود نمی آید. پس افرادی که زمینه های این وابستگی را دارند دارای ویژگی های خاص هستند. اگر فرد زمینه افسردگی داشته باشد یا از اضطراب و ناراحتی های عصبی رنج ببرد، اینترنت مفری برای دوری از احساساتی نظیر غمگینی و بی انگیزگی اوست. اعتیاد به داروهای روانگردان، وابستگی به اینترنت را در فرد افزایش می دهد. همچنین ناتوانی فرد در برقراری روابط سالم اجتماعی موجب می شود تا به پت روم، پیام یا بازیهای آن لاین به عنوان راهی مطمئن برای ایجاد رابطه جدید پناه برد.

جوانان بیشتر جمعیت وابسته به اینترنت را تشکیل می دهند و به دنبال گروه هایی هستند که در آن احساس صمیمیت و راحتی بیشتری کنند. در کنار عوامل اجتماعی شرایط جسمانی نیز منجر به وابستگی فرد به اینترنت می شود. اگر فرد بنا به دلایلی چون ناتوانی یا معلولیت کم تحرک باشد، اینترنت وسیله ای است که امکان ارتباط گسترده او را با دنیای بزرگ و البته مجازی اینترنت فراهم می کند. تنهایی، روابط سرد خانوادگی، کنجکاوی و نبود برنامه ریزی از عوامل دیگری هستند که وابستگی فرد به اینترنت را در پی دارند. اینترنت می تواند مفری باشد برای کسانی که از مشکلات رونی رنج می برند و دچار تشویش، افسردگی و نبود اعتماد به نفس هستند. ارتباط مجازی، شرایطی را برای گریز از واقعیت فراهم می آورد و وسیله ای برای ارضای نیازهای هیجانی و روانی است.

### آسیب های روانی

از زمانی که اولین رایانه خانگی وارد منازل شد پیش بینی کرد که تبعات استفاده از آن به سرعت گریبانگیر افراد شود. نخستین نشانه های آن در عوارض جسمی کاربران آشکار شد. درد مچ دست اولین نشانه اعتیاد یک کاربر به رایانه بود و سپس سوء تغذیه، نداشتن تحرک، دردهای عضلانی پراکنده در قسمت های مختلف بدن اندک اندک پدیدار شدند. دسترسی به حجم وسیعی از اطلاعات و تسریع در کارها، حداقل مزایای اینترنت است و به تبع آن رفاه و آسایش فرد را فراهم می کند. اما زمانی که به کارکرد صدمه بزند باید احساس نگرانی کرد. محتوای تحریک آمیز حجمی از مطالب اینترنت سهولت دسترسی، راحتی کار با رایانه، تحریک بصری، فضای شخصی و خلوت، و موجب جلب بیش از پیش او به اینترنت و در نهایت به وابستگی و اعتیاد وی به اینترنت منجر می شود. به همین دلیل است که خانواده ها هشدار می دهند مهارت نوجوانان موجب نگرانی نیست بلکه بی اطلاعی والدین نسبت به اینترنت است که نگران کننده است. نوجوانان به واسطه شرایط سنی دچار تخیلات، آرزوپروری و احساس قدرت عاطفی بیشتری شود و در دنیای نامحدود و در فضای آزاد و از طریق اینترنت به خواسته ها و تمایلات درونی خود پاسخ می دهد. اگر بخواهیم آسیب های اینترنت را در نوجوانان به 3 دسته تقسیم کنیم: یکی: آسیب های جسمانی مانند سوء تغذیه، اختلال در خواب و کاهش فعالیت های ورزشی است. دوم: وسواس فکری - عملی است. نداشتن توانایی مهار رفتار یا اندیشه های خاص. کودکان و نوجوانانی که به اینترنت دلبستگی پیدا می کنند ساعت ها بدون وقفه روی خط باقی می مانند. زمانی که امکان دسترسی به اینترنت را نداشته باشند دچار تشویش می شوند و آرامش و استراحت را فراموش می کنند. سوم: تضعیف روابط بین زن و شوهر یا والدین و فرزندان، باعث می شود که آنان به جای ارتباط بودن با هم، شنیدن حرف های یکدیگر و گوش کردن به درد دل هم، محو فضای مجازی اینترنت شوند و سعی کنند تا خلاهای عاطفی را با حضور موجودی غیر واقعی پر کنند.

درمان اعتیاد به اینترنت به این دلیل اهمیت دارد که بی توجهی به آن، سبب عدم مسئولیت پذیری نسبت به خانواده، ازدواج، شغل می شود. اعتیاد اینترنتی به عنوان آسیبی اجتماعی ممکن است هیچ گاه بطور کامل ریشه کن نشود اما تدبیر و برنامه ریزی مناسب می توان آن را کنترل کرد. در این راستا باید تلاش کرد تا با ارتقاء سطح آگاهی اقشار مختلف جامعه پیشگیری از اعتیاد اینترنتی را ترویج کنیم.

### جلوگیری از اثرات مخرب اینترنت

برای جلوگیری از اثرات مخرب اینترنت قبل از هر چیز باید تقویت و بهبود ارتباطات درون خانوادگی نوجوانان اندیشید و والدین نباید سعی کنند با سرزنش، تحقیر، تهدید یا انتقاد نوجوان را بیش از پیش از خود دور کنند زیرا او هرچه از والدین دورتر بشود بیشتر به اینترنت پناه می برد. الگوی ارتباطی سالم در خانواده مبتنی بر احترام، توجه به نیازهای اعضا به خصوص نوجوانان، مشارکت دادن آنها در تصمیم گیری ها، حمایت از آنها، توجه مثبت و بیشتر به آنها، افزایش تعامل کلامی با آنها، تغییر نوع کنترل و قرار دادن رایانه در مکان عمومی به جای اتاق شخصی است. در ضمن افزایش فعالیت های گروهی خانوادگی و افزایش تفریحات مناسب با سن نوجوان می تواند بسیار موثر باشد. والدین دقت کنند که تفریحات باید متناسب با سن او باشد تا جذب شود.

### راه حل های ارائه شده برای مشکل اعتیاد اینترنتی

استفاده بیش از حد یا مشکل آفرین از اینترنت اغلب ناشی از مشکلات بین فردی مانند درون گرایی یا مشکلات اجتماعی است. بسیاری از معتادان به اینترنت نمی توانند در موقعیت های رو در رو ارتباط خوبی برقرار کنند. این مسئله یکی از دلایل استفاده از اینترنت در وهله اول است. به نظر می رسد ارتباط آن لاین برای آنان ایمن تر و آسان تر است. ممکن است مهارت ارتباطی ضعیف موجب ایجاد عزت نفس پایین و احساس انزوا بشوند و مشکلات دیگری نیز در زندگی ایجاد کنند مانند کارگروهی، ایراد سخنرانی، یا رفتن به سر قرارهای اجتماعی. در درمان باید به بررسی نحوه ارتباط غیر آن لاین آنها پرداخته شود.

### راهکار جهت ترک اعتیاد به اینترنت:

- 1- لحظه ای با خود فکر کنیم آیا صرف مدت طولانی پای اینترنت به نفع شماست یا به ضررتان؟ آیا هزینه آن مقرون به صرفه است؟ مسنجرها همیشه آن لاین هستند ، سرویس دهنده های دوست یابی و گروه های دسته جمعی همیشه هستند و بهتر هم خواهند شد.
- 2- به چشمتان استراحت بدهید . استفاده از رایانه چشمان شما ضعیف ، ناراحتی را در قسمت های مچ دست ، انگشتان و ستون فقراتتان بیشتر می کند و رفتاری یک بعدی و گوشه گیر به شما می دهد و حتی اعتماد به نفس در زندگی اجتماعی را نیز دستخوش تغییر می کند. پس از هر 30 دقیقه کار با رایانه برخیزید و کمی راه



بروید و محیط کارتان را روشن کنید و پس از هر 10 دقیقه به محلی خیره شوید و پلک بزنید و بعد شروع به کار کنید.

3- برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کنید و سعی کنید در این برنامه ریزی زمان استفاده از اینترنت را در اولویت پایین خود قرار دهید.

4- با دوستان خود قرار ملاقات بگذارید و به تفریح های دسته جمعی روی باورید. تفریح های دسته جمعی باعث می شود تا شما رفتار اجتماعی صحیح را جایگزین رفتار گوشه گیری ناشی از حضور طولانی مدت اینترنت کنید.

5- از اماکن دیدنی و تفریحی محل زندگی خود استفاده کنید اما نه از روی گوگل.

6- شب ها زود بخوابید. وقت خودتان را صرف دائلود رایگان نکنید. تا صبح بتوانید با نشاط کامل به برنامه های اوقات فراغت خود برسید اگر شاغل هستید شغل خود را به خاطر شب زنده داری اینترنتی به خطر نیندازید.

7- ورزش کنید. به باشگاه های ورزشی مراجعه کنید و در یک رشته ورزشی مورد علاقه ثبت نام کنید.

8- مطالعه کنید. جدید ترین کتابهای مورد علاقه خود را از کتابخانه و کتاب فروشی ها تهیه کنید و بخوابید. اما سعی کنید پیرامون کامپیوتر نباشید.

درمان این اختلال نیز مانند دیگر اختلالات روانی باید با شناخت و آگاهی از آنچه باعث پناه آوردن کار به اینترنت شده صورت گیرد که قطعاً مراحل مشاوره نزد روانشناس را به همراه دارد. اما در نهایت بهترین روش برای درمان اختلال روش کاهش تدریجی استفاده است. تا در نهایت استفاده منطقی صحیحی از اینترنت به عنوان وسیله ای کارآمد برای پیشبرد نیازهای فرد در زندگی اجتماعی و خانوادگی حاصل آید.

در صورت بروز علائم اعتیاد، منع کامل دسترسی به اینترنت نیاز نیست بلکه ایجاد ساختاری که به کاهش دسترسی تا مرز اعتدال منجر شود می تواند مفید واقع شود.

برای نشان دادن مدت زمان اتصال و نصب، یک کپی از دستور العمل برنامه هایتان را در اتاق تان نصب نمایید تا به آن پایبند باشید. از میزان ورود و خروجتان در اینترنت مطلع باشید و آن را در دفترچه یادداشت نمایید و برای خود حد و مرز تعیین نمایید. فهرستی از کارهایی که مفید است تهیه کنید و جایگزین برنامه هایی نمایید که وقت شما را در پشت سیستم رایانه می گیرد.

### مرکز ترک اعتیاد

اولین مرکز اعتیاد به اینترنت در آمریکا راه اندازی شد. این مرکز ویژه افراد بزرگسالی است که به اینترنت اعتیاد پیدا کرده اند. به این ترتیب طی چند روز افراد در این مرکز به دور از ارتباط های اینترنتی و گوشی های هوشمند بار دیگر با زندگی عادی خو می گیرند. شرکت کنندگان در این اردوی ترک اعتیاد به اینترنت مدت 3 روز در کمپی در طبیعت

کالیفرنیا قرار می گیرند و به فعالیت های متنوعی نظیر ورزش، مدیتیشن و طبیعت گردی می پردازند. با الگو گرفتن از این روش برخی از شرکت های گردشگری خارجی نیز به تازگی پیشنهادهای بدون اینترنت را ارائه می کنند.

#### منابع:

- اعتیاد به اینترنت ..... فاطمه شعیبی.
- بررسی عوارض وابستگی به اینترنت ..... دکتر حمیدیان فرود.