

الإنترنت.. يدخل قوائم الإدمان



<https://balagh.com>

هكذا يرى المراقبون لتزايد معدلات استخدام الأشخاص لشبكة الإنترنت التي قد تتحول بالفعل إلى لون من ألوان الإدمان. فقبل نحو عشر سنوات فقط كان الشخص الذي يجلس أمام شاشة الكمبيوتر لمدة تزيد على 12 ساعة هو غالباً واحد من المتخصصين أو من يتلقاون مرتبياً عن العمل في قطاع البرمجة والإنترنت؛ لكن الوضع تغير الآن، بعد تعميم استخدام الكمبيوتر في كل مكان تقريباً، إضافة لتزايد أعداد الأجهزة الشخصية، أصبح التردد إلى شبكة الإنترنت لوناً من ألوان الترفيه المشابه للتردد على دور العرض السينمائي لمشاهدة أحد الأفلام، أو القراءة، أو مشاهدة التلفاز.

ومع تزايد استخدام الشبكة بدرجة تفوق الوضع الطبيعي، تحول الأمر إلى نوع من الإدمان، تجلت بعض طواهره المتطرفة من خلال حالة مرضية لأُم كانت تستغرق يومياً 12 ساعة على شاشة الكمبيوتر على حساب عنايتها بأطفالها الثلاثة، مما اقتضى اعتبارها مدمنة تحتاج إلى علاج مثل المدمنين على التدخين أو تعاطي الكحول أو المخدرات أو القمار، وهناك حالة أخرى شهيرة لرجل آسيوي استغرق نحو 42 ساعة متواصلة بلا أكل يواصل استخدام برنامج Life Second، وهو برنامج يمكن فيه للشخص ابتكار واقع افتراضي يختار فيه شخصية غير شخصيته وبلد وعمل وألوان من العلاقات وغيرها، وقد ظل "الرجل على جهاز

الكمبيوتر مستغرقاً في مطالعة البرنامج حتى توفي!

ومع ارتفاع نسبة هذه الحالات، أصبح مصطلح "إدمان الإنترن特" أحد المصطلحات الشائعة في مراكز العلاج النفسي، والإدمان.

الأطباء النفسيون والمتخصصون في علم النفس من اقترحوا هذا المصطلح فعملوا ذلك بناء على مقاربة وضع الأشخاص المفروطين في استخدام الكمبيوتر بالنسبة لوضع مدمني الجنس أو العقارات والقامار وغيرها، آخذين في الاعتبار إن المدمن يسلك سلوكاً لا إرادياً حيال أشياء بعينها على حساب العديد من الأمور الجوهرية في حياته مثل الواجبات أو المسؤوليات التي ينبغي له الالتزام بها في العمل، أو الشؤون الاجتماعية الخاصة بأسرته وعائلته وعلاقاته الاجتماعية وأصدقائه.

مع ذلك، فهناك العديد من الباحثين الذين يعتبرون أنّ "إدمان الإنترنط" مصطلح غير واقعي، على اعتبار أنّ المفروط في استهلاك الإنترنط، في حال توقفه عن استخدامه، لا يتعرض لنوع من الألم أو الاضطرابات التي قد تحدث لبعض مدمني المخدرات، أو القمار أو الجنس أو غير ذلك من ظواهر الإدمان المتعارف عليها عندما يتوقفون عن تناول أو ممارسة ما يدمونه. كما أنّ هؤلاء الباحثين يدعون للتفرقة في المسألة بين سلوكين مختلفين، وهو هل الإدمان هنا يتعلق بالجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بشكل عام، أم يتعلق بتلقي نوع معين من المعلومات، مثل الدخول لمواقع الدردشة، أو حتى بعض الواقع التي تضم شبكات اجتماعية، مثل الفيس بوك وما يشبهها.

ويعتقد هؤلاء الباحثون أنّ المفروطين في استخدام الإنترنط، يتعرضون بعد فترة لإحساس بالفتور تجاه الإنترنط، ويستعيدون المعدلات الطبيعية لاستخدام الكمبيوتر بشكل عام.

ويررون أنه ينبغي التفرقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر وبين الإفراط في التردد على مواقع بعينها مثل الواقع الإباحية، أو الواقع الدردشة أو الواقع المخصصة للمقامرة، أو للشراء، إذ يرون أنّ التردد المفروط على أي موقع من تلك المواقع بالشكل الذي يجعل منها إدماناً، لا يكون في هذه الحال إدمان على الإنترنط، وإنما إدمان لنوع المادة المبثوثة، مثلّاً إدماناً على الدردشة، أو القمار، أو الإدمان على الشراء والاستهلاك، كل حسب حالته.

ويواجه الباحثون اليوم بعض الصعوبات في قياس استخدام الأفراد للإنترنط كمؤشر على مدى تحولهم للإدمان، بسبب تغلغل استخدام الكمبيوتر في حياة الأفراد، كجزء من عملهم، أو حتى كجزء من اعتباره

شبكة اتصال اجتماعية بين الفرد وعائلته وأصدقائه؛ لكنهم بالرغم من ذلك يؤكدون أن كل فرد بإمكانه أن يدرك إذا ما كان استخدامه للشبكة وأجهزة الكمبيوتر يتماشى مع المعدلات الطبيعية أم أنه يتتجاوز ذلك إلى درجة الإيمان، وذلك بإحساس الفرد بمدى إهماله لشؤون حياته اليومية والاجتماعية وعمله، مقارنة بالمعدلات التي تسبق استخدامه للإنترنت، كما يرى المتخصصون أن بعض الظواهر المتعلقة باستخدام الكمبيوتر تحتاج أيضاً إلى تدخل الطبيب.

وفي هذه الحالة يوصي الخبراء، خصوصاً إذا شعر الفرد في عدم قدرته على ترشيد استهلاك الكمبيوتر، أن يلجأ إلى أحد المتخصصين في العلاج النفسي، أو المتخصصين في علاج الإدمان، وأن يأخذ الموضوع بجدية حتى لا تؤثر الظاهرة سلباً في حياته الخاصة.