

مؤشرات إدمان الإنترنت عند الأطفال



ينصح خبراء تقنية المعلومات الآباء بضرورة متابعة نشاطات أطفالهم على شبكة الإنترنت مبكراً وبشكل دائم قدر الإمكان، لأنّ ذلك هو السبيل الوحيد لاكتشاف المؤشرات الدالة على ظاهرة إدمان الإنترنت. ويقول كلاوس فولفلنغ مدير العيادة النفسية لإدمان الألعاب بمستشفى الطب "النفسجسي" والعلاج النفسي: ينبغي على الأبوين في المقام الأوّل مراقبة طفلهما من حيث العزلة والتفوق حول الذات. ويضيف فولفلنغ: يجب الحفاظ على التواصل بين الآباء والأطفال بشكل مستمر، وإذا لاحظ الآباء مثل هذه التطورات، ينبغي عليهم مناقشة أطفالهم في هذا الأمر. ويوضح كلاوس أنّ ألعاب الإنترنت بصفة خاصّة تنطوي على إمكانية إدمان الشباب للإنترنت بسبب قدرتها على تحقيق التواصل، وتعزيز الرغبة في حلّ المهام الجديدة، كما أنّ شبكات التواصل الاجتماعي وغرف الدردشة يمكن أن تتسبب أيضاً في إدمان الشباب للإنترنت، بسبب قدرتها على توفير فرص هائلة لتكوين الصداقات، وإتاحة الفرصة لهم للعب أدوار جيّدة قد لا تكون متاحة لهم في حياتهم الواقعية دون الخوف من التعرض لتجارب سيّئة.

ويمثل استخدام الإنترنت إشكالية عندما يظهر على المستخدم شغف لا يقاوم، وعندما لا يتمكن المستخدم بنفسه من تحديد موعد البدء والانهاء، وكذلك طول فترة استعمال الإنترنت، واستمرار المستخدم في استعمال الإنترنت على الرغم من أنه يعرف أن ذلك سوف يسبب الضرر له، وإذا تم حظر استعمال الإنترنت، عندئذ يمكن أن تظهر أعراض الانسحاب مثل التصرفات العدوانية واضطرابات النوم أو الأرق والاكتئاب. وفي هذه الحالة يحتاج الشخص إلى العلاج النفسي.

ولا يمكن بشكل عام تحديد عدد الساعات التي لا تشكل خطورة على الأطفال والشباب عند استعمال الإنترنت، ولكن التجربة أظهرت أن المستخدمين غير المدمنين للإنترنت يتصفحون المواقع الإلكترونية أقل من ثلاث ساعات ونصف الساعة يومياً، على العكس من مدمني الإنترنت الذين قد يواصلون استعمال الشبكة العنكبوتية لمدة ثماني ساعات يومياً. ولا يتعين على الأطفال المعرضين للخطر تجنب استعمال الإنترنت تماماً، بل يمكنهم مواصلة تصفح المواقع الإلكترونية التي لا تنطوي على خطر إدمان الإنترنت، حيث يدور الأمر حول كيفية تعلّم استعمال الإنترنت بشكل منضبط. ولا يتحقق ذلك إلا من خلال تجنب المواقع الإلكترونية التي تنطوي على خطر الإدمان بشكل دائم.