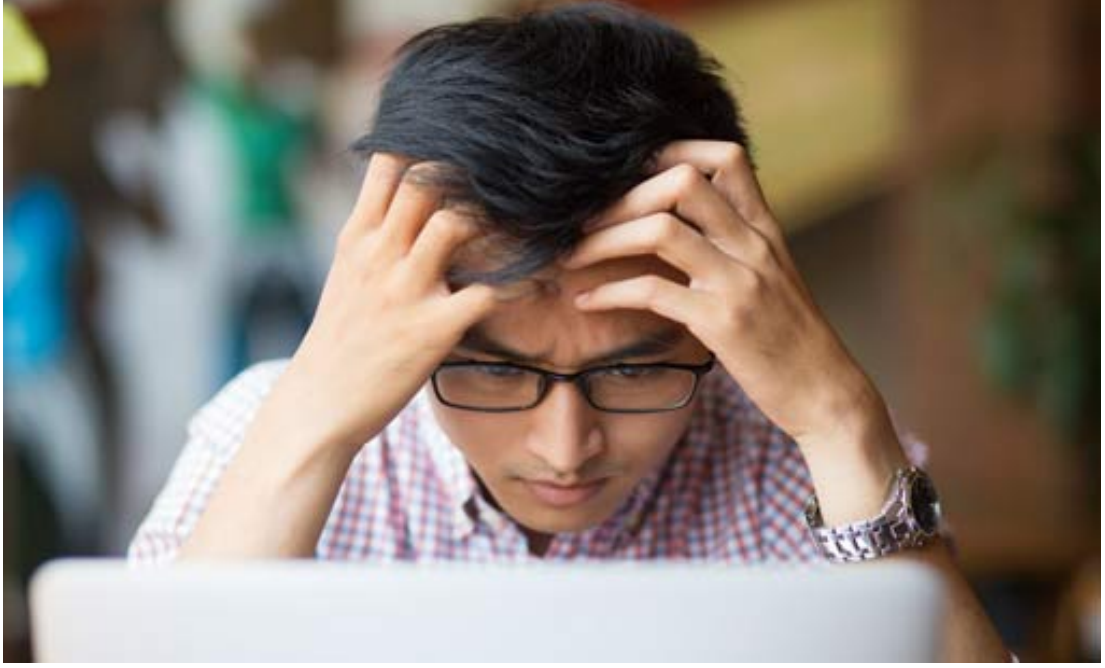


## إدمان الإنترنت لدى المراهقين



«أصبحت المجتمعات في هذا الوقت تواكب موجةً هائلةً من التطوُّر التكنولوجي بكافة مجالاته وفي كلِّ مناحي الحياة بحيث أصبح وجود التكنولوجيا أمراً حتمياً في أيّامنا هذه، ومن أهم نتائج الثورة التكنولوجية الإنترنت والذي بات يدخل في كلِّ أعمالنا وحياتنا؛ ولكنَّ كثرة استخدامه أنتج خطر إدمان الإنترنت والذي يُعدُّ حالةً نظريةً من الاستخدام المُفرط للشبكة العنكبوتية، وذلك يؤدِّي إلى أمراض تتبعه واضطرابات في الفكر والسلوك، وهذا الإدمان يأتي نتيجةً لوجود الفراغ الكبير في اليوم والملل، وسوء تنظيم الوقت، إضافةً إلى المغريات المتوافرة فيه، ويُعتبر سنُّ المراهقة الفترة الأمثل للتوجُّه إلى الإنترنت وإدماؤه، فكيف يُمكن علاج إدمان الإنترنت لدى المراهقين.

### المراهقون والإنترنت

تظهر مشكلة إدمان الإنترنت في الغالب عند المراهقين من سن 14 إلى 20 عاماً، بحيث يكون الإنسان في هذه الفترة يعيش أغلب وقته في الحلم والخيال لذا يلجؤون إلى الإنترنت لكثرة أبوابه ومجالاته التي يُتيحها، إضافةً إلى ميل المراهق إلى التفرُّد والشعور بالقوَّة والتملُّك وحرِّيَّة اتخاذ القرار.

وقد وجدت الدراسات والإحصاءات التي أُجريت على عددٍ من المراهقين أنَّ نسبة 10% من المراهقين يدمنون الإنترنت بشكلٍ مَرَضِيٍّ ووُجِدَ أنَّ أغلبهم يواجهون مشاكل عائليةٍ أو دراسيةٍ أو عاطفيةٍ.

## طُرق علاج إدمان الإنترنت لدى المراهقين

هناك العديد من الطُرق والخطوات التي تساعد إلى حدٍّ كبيرٍ في علاج إدمان الإنترنت لدى المراهقين، ومنها التالي:

ممارسة العكس، ويُقصد بها تحديد مدى ونمط إدمان الإنترنت ومحاولة تعديل وكسر هذا الروتين أو النمط وذلك من خلال وضع خططٍ وأنشطةٍ أو مهامٍ للقيام بها في الوقت المعتاد استخدام الإنترنت به، فمثلاً إذا كان من المعتاد للشخص أن يتفكّد بريده الإلكتروني فور الاستيقاظ من النوم أن يتمّ تأجيله إلى بعد الإفطار، وهكذا.

إعادة توزيع الوقت، بأن يُشغل الشخص وقته بأنشطةٍ كان يستمتع بالقيام بها قبل إدمانه مثل ممارسة الرياضة، أو الاسترخاء.

ورقة السلبيات، أن يكتب الشخص كافّة الأُمور السلبية المترتبة على استخدامه الإنترنت لفتراتٍ طويلةٍ مثل إضاعة الوقت، تراكم الأعمال والواجبات، الاكتئاب.

تحديد وقتٍ ومدّةٍ محددةٍ لاستخدام الإنترنت في اليوم الواحد مهما كانت الظروف والحرص على الالتزام بها.

وضع الأهداف الأسبوعية وتحديد الأهداف التي تمّ تحقيقها في كلّ يومٍ بهدف التذكير والتشجيع على الاستمرار والمواظبة على التخلّص من مرض الإدمان.

الامتناع التام، ويتمّ أخذ هذه الخطوة بعين الاعتبار في حال كان الشخص المدمن على الإنترنت مهووساً في الدخول إلى غرف الحوارات أو النقاشات بشكلٍ كبيرٍ فيمنع عنها بشكلٍ تامٍ وكاملٍ حتى تُصبح لديه ليست بالأمر الهام. ►