

اعتیاد به اینترنت

# فهرست مطالب

سخن مترجم .....	۷
پیشگفتار .....	۹
معرفی .....	۱۱
<b>بخش اول: بررسی اجمالی و اطلاعات زمینه‌ای.....</b>	<b>۱۹</b>
فصل ۱: اعتیاد به اینترنت چیست؟ .....	۲۱
فصل ۲: چرا اعتیاد به اینترنت یک معضل است؟ .....	۴۶
فصل ۳: چه چیزی اینترنت را این چنین اعتیادآور می‌سازد؟ .....	۷۵
فصل ۴: اعتیاد به اینترنت و روابط .....	۹۴
فصل ۵: انواع دیگر اعتیاد به اینترنت .....	۱۲۱
فصل ۶: جمعیت در معرض خطر .....	۱۳۸
<b>بخش دوم: مشکلات و اختلاف نظرها.....</b>	<b>۱۵۳</b>
فصل ۷: انتخاب‌های درمانی .....	۱۵۵
فصل ۸: مشکل اساسی چیست؟ .....	۱۷۳
فصل ۹: آیا مزایایی برای اینترنت وجود ندارد؟ .....	۱۹۱
فصل ۱۰: پیامدهای فناوری‌های جدید و در حال ظهور چیست؟ .....	۲۱۳
فصل ۱۱: حل معضل اعتیاد به اینترنت وظیفه کیست؟ .....	۲۲۶
<b>بخش سوم: سناریوها.....</b>	<b>۲۳۹</b>
فصل ۱۲: مطالعه‌های موردی .....	۲۴۱
منابع برای مطالعه بیشتر .....	۲۵۸
واژه‌نامه توصیفی .....	۲۶۱

## سخن مترجم

در هر دوره‌ای از زندگی چالش‌های مختلفی می‌تواند ظهور پیدا کند. اگر این چالش‌ها مرتبط با فناوری و تغییرات مرتبط با آن باشد، به تبع گسترده‌تر و پیچیده‌تر خواهد شد. اینترنت، فناوری کاربردی و همه‌گیری است که سراسر مردم دنیا از آن استفاده می‌کنند و امروزه بدون وجود آن یا از دسترس خارج کردن آن، تقریباً همه‌ی کارها از حرکت ایستاده و شرایط به هم می‌ریزد. جدا از اهمیت و ضرورت استفاده از اینترنت برای زندگی، از سوی دیگر این فناوری آسیب‌های مختص به خودش را دارد که در این کتاب خانم کاترین ورچیلو با ظرافت و توجه خاصی موارد متعددی از این آسیب‌ها را بیان می‌کند. اعتماد به اینترنت واژه‌ای است که شاید در ظاهر بسیاری از افراد به اشتباه هر نوع استفاده‌ی زیادتر از حد خود از اینترنت را به آن نسبت دهند، اما در این کتاب به تعریف دقیق آن پرداخته خواهد شد و پیامدها، مکانیسم‌های ایجاد آن در مغز و روش‌های درمانی آن نیز بررسی خواهند شد. شفافیت در خصوص اعتماد به اینترنت می‌تواند مسیری برای استفاده‌ی درست و کارآمد از این فناوری باشد که به رشد و پیشرفت افراد کمک شایانی خواهد کرد.

پیمان مام شریفی

تابستان ۱۴۰۰

ما به عنوان یک جامعه به طور روزافزون با مشکلات جدیدی مواجه می‌شویم و سعی در درک آن‌ها داریم، به خصوص مشکلاتی که به ذهن و مغز انسان آسیب جدی می‌رسانند؛ بخشی از آن به ارتباط تنگاتنگ ما با صفحات کامپیوتر و دستگاه‌های الکترونیکی مرتبط است. یکی از این مشکلات، خطر اعتیاد به اینترنت<sup>۱</sup> است. این عنوان کمی با بحث و جدل همراه است، همانطور که در متن کتاب خواهیم دید، هنوز تعریف مشخصی برای آن وجود ندارد. با همان سرعتی که مطالعات برای درک بهتر ما از این پدیده انجام و منتشر می‌شود، فناوری‌ها تغییر می‌کنند و تأثیراتی که بر ما دارند نیز تغییر می‌کنند که این موضوع هم از دیدگاه مصرف‌کننده و هم از دیدگاه تحقیقاتی کمی سخت است. این کتاب به منظور کمک به خواننده برای درک اطلاعاتی طراحی شده که ما تاکنون از پدیدهٔ اعتیاد به اینترنت به دست آورده‌ایم.

این کتاب برای مخاطبین آکادمیک و دانشگاهی از رشته‌های مختلف به رشتهٔ تحریر در آمده است، زیرا اعتیاد به اینترنت بر طیف گسترده‌ای از پدیده‌های انسانی، از آموزش گرفته تا علوم اعصاب تأثیر خواهد گذاشت. این کتاب همچنین برای خوانندگان عام نیز مفید است که می‌خواهند بدانند استفادهٔ مداوم انسان از اینترنت چه تأثیری بر ذهن، بدن و زندگی اجتماعی آن‌ها خواهد گذاشت؛ والدینی که نگران بزرگ کردن فرزندان در این جهان مملو از فناوری هستند، درمانگرها و پزشکانی که به طور روزافزون با مراجعینی برخورد می‌کنند که در آنان نشانه‌های مرتبط با اعتیاد به اینترنت مشاهده می‌شود و افرادی که خود با اعتیاد به اینترنت دست به گریبان هستند، با خواندن این کتاب به اطلاعات با ارزشی دست پیدا می‌کنند.

این کتاب پدیدهٔ اعتیاد به اینترنت را امری مسلم می‌داند. اعتیاد به اینترنت طیف خاصی را تشکیل می‌دهد و این کتاب به این طیف می‌پردازد، اما پیش از هر چیز به

---

1. Internet addiction

مواردی می‌پردازد که باعث ایجاد اعتیاد به اینترنت کامل در فرد می‌شود. در بخش اول از این کتاب، (فصل یک تا شش) نگاهی به تأثیرات استفاده بیش از حد اعتیاد به اینترنت بر مغز، موضوعاتی که در اینترنت بیش از هر چیز دیگری اعتیادآور هستند و جمعیت‌هایی که بیش از همه در معرض خطر هستند، می‌اندازیم. در بخش دوم (فصل هفت تا یازده) به بررسی جوانب بحث‌برانگیزتر این موضوع می‌پردازیم که شامل، انتخاب‌های درمانی، چرا بعضی اعتیاد به اینترنت را جدی نمی‌گیرند، چگونه اینترنت می‌تواند برای سلامت روان مفید باشد و اینکه چه کسی باید مسئولیت مقابله با این مشکل را در سال‌های پیش رو بر عهده بگیرد، می‌شود.

اگر تاکنون احساس کرده‌اید بیش از آن چیزی که مورد نیاز است، زمان خود را با تلفن هوشمند، سیستم بازی و یا رسانه‌های اجتماعی سپری می‌کنید، پس این کتاب می‌تواند شما را به درک کاملی از دلایل بنیادی این مسئله و مشکل برساند. به علاوه، در حالی که این کتاب تلاش دارد مضرات اعتیاد به اینترنت را کاهش دهد، می‌تواند شما را به تفکر درباره راه‌های به حداکثر رساندن استفاده مفید از اینترنت از جمله فناوری‌های نوظهور مانند واقعیت مجازی تشویق کند.

هر چند وقت یک بار تلفن هوشمند خود را برای پیام‌های کوتاه، نامه‌های الکترونیکی و پیام‌های جدید در رسانه‌های اجتماعی بررسی می‌کنید؟ اگر تلفن خود را جایی فراموش کنید و آن را همراه خود نداشته باشید، چه احساسی خواهید داشت؟ اگر برق قطع شود و نتوانید به اینترنت دسترسی داشته باشید، آیا برای سپری کردن زمان با مشکل روبه‌رو خواهید شد؟ شما تنها نیستید. فراگیر شدن اینترنت در سال‌های اخیر، برای جوامع ما فواید زیادی در بر داشته است، اما زیان‌هایی هم به همراه داشته است. ماهیت در حال تغییر فناوری تا حدی همه ما را به اینترنت معتاد کرده است.

اعتیاد به اینترنت طیف گسترده‌ای را شامل می‌شود و اغلب ما در این طیف قرار داریم. این کتاب اساساً نقطه انتهایی این طیف را پوشش می‌دهد. اعتیاد کامل به اینترنت مشکلات بسیار جدی را در زندگی انسان به وجود می‌آورد؛ به طور مثال می‌توان به از دست دادن کار، از بین رفتن روابط و تشدید مشکلات سلامت روانی و جسمانی اشاره کرد. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا درک درستی از پدیده اعتیاد به اینترنت و زندگی با آن، نحوه تأثیر اعتیاد به اینترنت بر افراد، خانواده‌ها و جوامع و انتخاب‌های موجود برای برطرف کردن این مشکل نوظهور را به دست بیاورید.

بسیاری از ما در نقطه انتهایی این طیف قرار نداریم. هر چند، این یک شیب لغزنده است و می‌تواند ما را در این جایگاه قرار دهد. درک راه‌هایی که اینترنت را به طور فزاینده برای تمام انسان‌ها اعتیادآور می‌کند، می‌تواند به شما در اتخاذ اقدامات احتیاطی برای مقابله با اعتیاد احتمالی به اینترنت کمک کند. دانستن نشانه‌ها و عوامل خطر اعتیاد به اینترنت می‌تواند به شما کمک کند تا به اطرافیان و عزیزان خود در غلبه بر این پدیده یاری برسانید. مهم‌تر از همه، دست یافتن به درک عمیق‌تر از این مسئله می‌تواند به هر کدام از ما کمک کند تا به صورت آگاهانه‌تر از اینترنت استفاده کنیم. هیچ کسی پیشنهاد نمی‌کند که استفاده از اینترنت را به صورت کامل متوقف کنید

هرچند بعضی از افراد دارای اعتیاد به اینترنت می‌خواهند این کار را انجام دهند). در دنیای امروز، کار کردن یا برقراری ارتباطات اجتماعی بدون استفاده از اینترنت تقریباً غیرممکن است. البته این امر فی‌نفسه بد نیست. با وجود این، ما می‌توانیم از اینترنت به صورت متمرکز و هدفمند استفاده کنیم که به هر یک از ما امکان می‌دهد به جای اینکه فناوری بهترین استفاده را از ما بکند، ما از فناوری بهترین استفاده را بکنیم. می‌توانیم علائم هشداردهنده اعتیاد به اینترنت را شناسایی کنیم و اقدامات لازم برای کاهش آسیب‌های آن در زندگی خود و فرزندانمان را انجام دهیم.

طبیعتاً برای درک مفهوم اعتیاد به اینترنت، باید آن را تعریف کنیم. ما این کار را در فصل اول و با نگاهی به برخی از معیارهای تشخیصی رسمی که متخصصان مختلف از آن‌ها استفاده می‌کنند تا مراجعان خود را از اعتیاد به اینترنت آگاه کنند، انجام خواهیم داد. ما همچنین چند روش را بررسی خواهیم کرد که افراد می‌توانند خود تشخیص دهند که آیا استفاده آن‌ها از اینترنت به مشکل تبدیل شده است یا خیر. سرانجام، در فصل یک به تمایز مهم بین اعتیاد و عادت کردن خواهیم پرداخت. چگونه می‌دانید چیزی به اعتیاد بدل شده یا نه؟ دشوار است که بگوییم هر شخصی در چه جایی از طیف اعتیاد به اینترنت قرار دارد، به خصوص وقتی که خود شخص درگیر این مسئله است، اما این فصل کمک می‌کند تا دیدگاه بهتری به شما بدهد که اعتیاد به اینترنت واقعاً چیست. در پایان کتاب، پنج مطالعه موردی آورده شده است که به شما در درک بهتر زندگی با اعتیاد به اینترنت کمک می‌کند.

فصل دوم به صورت عمیق به این موضوع می‌پردازد که چرا داشتن اعتقادی همانند اعتیاد به اینترنت، مشکل به حساب می‌آید. بیشتر ما آنقدر به رواج فناوری آنلاین عادت کرده‌ایم که لزوماً آن را به عنوان یک مسئله جدی قلمداد نمی‌کنیم. مطمئناً، ممکن است این احساس را داشته باشیم که همه ما می‌توانیم از سم‌زدایی دیجیتال<sup>۱</sup> (یک دوره زمانی که فرد استفاده از وسایل الکترونیکی مانند تلفن‌های هوشمند یا رایانه را کنار می‌گذارد) بهره‌مند شویم. با این حال، اکثر ما زحمت انجام این کار را به خود نمی‌دهیم و این نشان می‌دهد که ما در اینجا از زیان واقعی آگاه نیستیم. دستیابی به درک عمیق‌تری از چگونگی جدی بودن مسئله می‌تواند چشمان ما را نسبت به این

موضوع باز کند که چرا این مسئله ارزش بحث، توجه، نگران بودن و درمان را دارد. ما به برخی از پیامدهای عمده روانی، جسمی و اجتماعی اعتیاد به اینترنت نگاه می‌کنیم و درک خود را مبنی بر اینکه چرا باید دیر یا زود با این پدیده مقابله کنیم گسترش می‌دهیم.

بعد از تعریف اعتیاد به اینترنت و اینکه چرا این مسئله یک مشکل به شمار می‌آید، بخشی را برای بررسی مغز انسان در رابطه با اعتیاد اختصاص خواهیم داد. فصل سوم اصول اولیه علمی این مقوله را بیان می‌کند و به ایجاد زمینه‌ای برای درک تأثیر اعتیادآوری که اینترنت بر روی مغز انسان می‌گذارد، خواهد پرداخت. پس از درک این موضوع که چرا مغز به راحتی به این رسانه (اینترنت) اعتیاد پیدا می‌کند، ما به این موضوع مهم می‌پردازیم که چگونه صنعت فناوری از نقاط ضعف مغز انسان سوءاستفاده می‌کند تا انسان‌ها را به آن معتاد کند. بسیاری از شرکت‌ها از آنچه ما روان‌شناسی و علوم اعصاب می‌دانیم استفاده کرده‌اند تا عمداً اینترنت را برای ما اعتیادآورتر کنند. به همین دلیل است که بسیاری از مردم تحت تأثیر این مسئله قرار دارند.

در مرحله بعد، انواع مختلف اعتیاد به اینترنت را که به طور معمول با آن‌ها روبه‌رو هستیم تجزیه و تحلیل خواهیم کرد. اینترنت به طور فزاینده یک ابزار اجتماعی است، بنابراین فصل چهارم انواع اعتیاد مربوط به روابط افراد در اینترنت را در بر می‌گیرد. اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی یکی از شایع‌ترین شکل‌های این نوع از اعتیاد است و به شیوه‌های مختلفی اعم از اعتیاد به گرفتن تصاویر سلفی، لایک، تدوین تصویر، تغییر هویت<sup>۱</sup> و حتی قلدری سایبری<sup>۲</sup> به وجود می‌آید. بسیاری از مسائل جامعه، به ویژه مواردی که جوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مستقیماً به اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی مربوط می‌شود. فصل چهارم همچنین اعتیاد به پیام کوتاه، دوست‌یابی آنلاین و هرزه‌نگاری<sup>۳</sup> اینترنتی را در بر می‌گیرد. هرزه‌نگاری اینترنتی یکی از موضوعاتی است که تا به امروز به طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته است.

---

۱. فعالیتی در اینترنت و بر روی شبکه‌های اجتماعی که در آن فرد با استفاده از یک هویت جعلی و یا هویت فردی دیگر سعی در فریب دیگران دارد.

2. cyberbullying  
3. pornography



اگرچه رسانه های اجتماعی و بُعد ارتباطی اینترنت بسیار اعتیادآور هستند، اما افراد از بسیاری جهات دیگر نیز می توانند به این فناوری اعتیاد پیدا کنند. در فصل پنجم برخی از رایج ترین اعتیادهای غیر ارتباطی اینترنت را بررسی می کنیم که به طور مثال می توان به بازی های آنلاین اشاره کرد. همانند هرزه نگاری، بازی های اینترنتی و آنلاین یکی دیگر از موضوعاتی است که به طور وسیعی مورد مطالعه قرار گرفته است. در حقیقت، این نوع از اعتیاد تنها شکلی از اعتیاد به اینترنت است که در سطح روان پزشکی تخصصی، تشخیصی رسمی برای آن تعریف شده است؛ مانند هرزه نگاری که مرز بین یک اعتیاد اجتماعی / ارتباطی و اعتیاد فردی است، به همین دلیل فصل پنجم با پرداختن به این موضوع شروع می شود.

بقیه مباحث موجود در این فصل به طور کلی تلاش های انفرادی است. رفتار اجباری اینترنت<sup>۱</sup> پدیده ای رایج است، بنابراین به اعتیاد به قمار آنلاین، خرید و فروش سهام، خرید آنلاین و حراج خواهیم پرداخت. در سال های اخیر، فناوری پخش ویدئوی آنلاین به طرز چشمگیری پیشرفت کرده است که به ما این امکان را می دهد تا به راحتی به تماشای برنامه های تلویزیونی، فیلم ها، کلیپ های ویدئویی و اخبار اعتیاد پیدا کنیم. اعتیاد به اخبار یک مسئله خاص است که امروزه در جامعه پدید آمده است. سرانجام، فصل پنجم با مبحثی به پایان می رسد که شاید شما آن را نشنیده باشید اما ممکن است بتوانید با آن ارتباط برقرار کنید: سایبرکندریا<sup>۲</sup>. این نوعی هیپوکندریا است که به طور مستقیم با تمایل به جستجوی آنلاین برای اطلاعات در مورد شرایط، نشانه ها و علائم پزشکی مرتبط است و به طور روزافزونی مخاطب را مطمئن می سازد که به دلیل آنچه اینترنت بیان می کند، به یک بیماری مهلک مبتلا است.

اگر تا به حال تا دیر هنگام برای جستجو در سایتی مانند وبامدی<sup>۳</sup> بیدار مانده اید، پس می توانید مفهومی از سایبرکندریا را در ذهن تداعی کنید. همچنین خواهید فهمید که معتاد شدن به هرگونه رفتار یا محتوای آنلاین چقدر آسان است. تقریباً اعتیاد به اینترنت می تواند در هر کسی به وجود آید. با این حال، جمعیت های خاصی وجود

---

#### 1. Compulsive Internet behavior

۲. سایبرکندریا گونه آنلاین هیپوکندریا (خودبیمارپنداری) یا خود بیماری پنداری اینترنتی است.
۳. سایت WebMD یک مجله پزشکی اینترنتی آمریکایی است که مباحثی در مورد سلامت را به صورت آنلاین منتشر می کند.

دارند که بیشتر از سایرین در معرض خطر هستند؛ این موضوع در فصل ششم تحت پوشش قرار می‌گیرد. ما از کودکان و نوجوانان شروع می‌کنیم زیرا مغز در حال رشد آن‌ها باعث می‌شود در برابر خطر اعتیاد به اینترنت آسیب‌پذیر باشند. سپس انواع و اقسام شرایط دیگر را مورد بررسی قرار می‌دهیم که می‌تواند فرد را در معرض خطر بیشتری نسبت به جمعیت عمومی قرار دهد.

در این نقطه، ممکن است این سؤال در شما ایجاد شود که چه کاری را می‌توان در مورد این مشکل رو به رشد در جامعه انجام داد. فصل هفتم به این سؤال تا آنجایی که به افراد مربوط می‌شود، پاسخ می‌دهد. ما به انتخاب‌های درمانی تأیید شده و نوظهوری می‌پردازیم که برای افرادی که به اینترنت اعتیاد دارند، در دسترس است. ما به بررسی مفهوم کاهش آسیب می‌پردازیم، در مورد چالش‌های دوری از اینترنت و در مورد گزینه‌های حرفه‌ای درمان از جمله درمان سرپایی و بستری بحث خواهیم کرد. ما همچنین به جستجو در میان گزینه‌های خودیاری<sup>۱</sup> برای افرادی که ممکن است اعتیاد کامل به اینترنت نداشته باشند، اما می‌خواهند استفاده از اینترنت را کاهش دهند، خواهیم پرداخت.

فصل هشتم مباحثی که در فصل هفتم آغاز شد را تکمیل می‌کند و بررسی می‌کند که چگونه اعتیاد و درمان ممکن است توسط مسائل مختلف پیچیده تر شود. ما به طور کلی به اعتیاد یک فرد نگاه می‌کنیم و می‌پرسیم، «آیا این شخص حتی بدون دسترسی به اینترنت اعتیاد مشابهی خواهد داشت یا نه؟» یا به عبارت دیگر، «آیا واقعاً اینترنت مشکل اصلی است یا فقط مشکل را تشدید می‌کند؟» در این فصل همچنین به بررسی همبودی (چندابتلائی)<sup>۲</sup> می‌پردازیم که به معنای اعتیاد به اینترنت در بین افرادی است که به اختلالات روانی دیگر مبتلا هستند.

اگرچه در فصل‌های هفتم و هشتم به چگونگی حل مسئله در سطح فردی پرداخته شده است، اما نباید از این واقعیت چشم‌پوشی کرد که اعتیاد به اینترنت واقعاً یک مسئله اجتماعی است. همه ما به طور فزاینده‌ای به اینترنت برای کار و تفریح وابسته هستیم که همین خصیصه باعث می‌شود افراد بیشتر و بیشتری به رفتارهای اعتیادی بالقوه اینترنت مبتلا شوند. فصل نهم این سؤال را می‌پرسد، «اگر همه با اینترنت کار

---

1. self-help  
2. comorbidity

می‌کنند، پس مشکل آن کجاست؟» از همه مهم‌تر، این فصل مزایای اینترنت، به ویژه در مورد سلامت روان را مورد بررسی قرار می‌دهد. از آنجا که این کتاب در مورد اعتیاد به اینترنت است و نه میانگین استفاده از اینترنت، بسیاری از مطالب موجود در فصل‌های قبلی می‌تواند شما را به این باور برساند که اینترنت چیز وحشتناکی است که همه ما را در معرض خطر قرار داده است. همچنین فصل نهم نگاهی به این موضوع می‌اندازد که اینترنت چگونه می‌تواند سلامت روان را به طور کلی و برای جمعیت‌های خاصی ارتقاء دهد. این کار شامل پرسیدن این سؤال است، «آیا اینترنت می‌تواند به حل مسئله اعتیاد به اینترنت کمک کند؟»

فصل دهم با پرداختن به رواج روزافزون فناوری اینترنت در همه ابعاد زندگی ما، مسائل بحث شده را به سطح دیگری انتقال می‌دهد. فناوری جدید و نوظهور، از جمله خانه‌های هوشمند و واقعیت مجازی<sup>۱</sup>، باعث می‌شود که به طور فزاینده‌ای اعتیاد به اینترنت افراد بیشتری را به شیوه‌هایی جدید تحت تأثیر قرار دهد. مهم است که مباحث مربوط به این فناوری‌ها را شروع کنیم تا بتوانیم در مورد نحوه معرفی آن‌ها به زندگی خود فکر کنیم، به ویژه در بین جمعیتی که در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار دارند.

در فصل یازدهم، این سؤال بحث‌برانگیز و پیچیده را مطرح می‌کنیم که چه کسی مسئول کمک به حل مسئله اعتیاد به اینترنت است. والدین، مدارس، متخصصان بهداشت، سازمان‌های دولتی و سازمان‌های غیرانتفاعی همه در مقاطعی برای مقابله با اثرات اعتیاد به اینترنت و حتی جلوگیری از بروز آن تا حدی مسئول هستند. هر کدام از این گروه‌ها چه کاری می‌توانند انجام دهند؟ چه کسی مسئولیت انجام اقدامات بیشتر را بر عهده دارد؟ در حالی که پاسخ‌های واضح و مشخصی وجود ندارد، این فصل با هدف ارائه مروری کلی در مورد گزینه‌ها، تلاش می‌کند تا مشکلات و مسائل را حل کند.

در پایان کتاب، شما باید تعریف کاملی از چستی اعتیاد به اینترنت یا کسی که با این مشکل مقابله می‌کند داشته باشید. شما مسائلی که هم بر روی فرد و هم جوامع تأثیر می‌گذارد درک خواهید کرد؛ حتی اگر اعتیاد کامل به اینترنت یک مشکل گسترده

به حساب نیاید، همچنان مشکلی است که در مقیاسی کوچک تر بسیاری از ما را تحت تأثیر قرار می دهد. با پیشرفت فناوری، افراد بیشتری در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار دارند. با بررسی گزینه های درمانی، عوامل پیچیده و سؤالات اساسی در پایان کتاب، شاید خود شما نیز به بعضی از پاسخ هایی که ما را در آینده در مقابله با این مسائل یاری می کند، دست یابید.

بخش اول

بررسی اجمالی و اطلاعات زمینه‌ای

# فصل ۱

## اعتیاد به اینترنت چیست؟

### تعریف اعتیاد به اینترنت

تعریف اعتیاد به اینترنت کار چندان ساده‌ای نیست. چه زمانی استفاده روزانه از اینترنت به عادت و سپس به اعتیاد تبدیل می‌شود؟ چه کسی باید این مشکل را تعریف کند؟ گذشته از همه، نمی‌خواهیم تمام رفتارهایی را که خود و اطرافیان ما دارند به صورت آسیب‌شناسانه مورد بررسی قرار دهیم؛ اما با این حال شاهد نشانه‌های جدی اعتیاد به اینترنت در تمام بخش‌ها و سطوح جامعه هستیم. در بخش حوادث خبرهایی منتشر می‌شود مبنی بر اینکه کودکانی جان خود را از دست داده‌اند زیرا والدین آن‌ها به دلیل غرق شدن در بازی آنلاین، نتوانسته‌اند از آن‌ها به خوبی مراقبت کنند. مواردی وجود دارد که در آن افراد آنچنان به اینترنت اعتیاد دارند که از غذا خوردن، حمام رفتن و حتی رفتن به دستشویی دست کشیده‌اند، در عوض پوشک بزرگسالان را می‌پوشند تا دیگر مجبور به ترک صفحه (صفحه گوشی یا هر آنچه به اینترنت متصل است) نشوند. فعالیت طولانی مدت و بی‌وقفه آنلاین باعث ایجاد روان‌پریشی‌هایی حاد در افراد شده است و نشانه‌هایی از تفکر پارانویایی<sup>۱</sup>، توهم دیداری و شنیداری را در آن‌ها پدید آورده است و برطرف ساختن آن‌ها نیازمند هفته‌ها و یا حتی ماه‌ها درمان به صورت بستری در مراکز تخصصی است. مسلماً تماشای بیش از اندازه سریال‌های نتفلیکس<sup>۲</sup> پشت سر هم و یا محو شدن<sup>۳</sup> در رسانه‌های اجتماعی برای مدت طولانی‌تر از چیزی که مورد نیاز است، اعتیاد به اینترنت به حساب می‌آید؛ اما چگونه می‌توان این اعتیاد را تعریف کرد؟

---

1. paranoid thinking

۲. شرکت پخش فیلم و سریال آنلاین

3. rabbit hole