

پسمه نهالی

اعتماد به شبکه های اجتماعی مجازی

ارتباط با ما: انجمن خانواده و اینترنت
@familywebadmin - <http://familyweb.ir>

معرفی انجمن خانواده و اینترنت

خانواده و اینترنت خدمات - با همکاری مدرسان با تجربه و بهره گیری از اصول پیشرفته تدریس کارگاهی و علمی آمادگی دارد تا آموزش های متنوعی را در حوزه مقابله با تهدیدات فضای مجازی و اینترنت برای سازمان ها، مدارس، خانواده ها و علاقه مندان به این حوزه ارائه دهد. حوزه خدمات انجمن خانواده و اینترنت عناوین و شیوه های اجرایی متنوعی خواهد داشت این خدمات در قالب های زیر ارائه می شوند:

خدمات انجمن خانواده و اینترنت

<p>کرکته آموزشی والدین</p> <p>کرکته آموزشی والدین معاف از این کلاس ها ارائه می شود.</p>	<p>آموزش های ویژه کودک و نوجوان</p> <p>آموزش های ویژه کودک و نوجوان این آموزش ها با معاف می شود.</p>	<p>آموزش سازمانی</p> <p>آموزش های ویژه سازمان ها و مراکز دولتی و خصوصی در این زمینه ارائه می شود.</p>	<p>خدمات فنی و مشاوره</p> <p>خدمات فنی و مشاوره ای انجمن خانواده و اینترنت در این زمینه ارائه می شود.</p>
---	--	---	---

به کانال تلگرامی انجمن خانواده و اینترنت بپیوندید. familyweb@

تعریف اعتیاد

مفهوم و انواع اعتیاد

انجمن خانواده و فضای مجازی

تعریف اعتیاد

- بنا به تعریفی که انجمن آمریکایی درمان اعتیاد از واژه اعتیاد ارائه داده است: "اعتیاد یک بیماری اصلی و مزمن می باشد که در مدارهای پاداش، انگیزه و حافظه و دیگر اجزا، مربوطه مغز اختلال ایجاد می نماید. این اختلال ها به ایجاد ویژگی های جسمی، روانی، اجتماعی و روحی در انسان منجر می شود."
- با آنکه از واژه "اعتیاد" اغلب در اشاره به وابستگی به مواد مخدر یا مشروبات الکلی استفاده شده و تحت عنوان اعتیاد به مواد نیز از آن یاد می شود، این اختلال نیز وجود دارد که انسان به فعالیت های دیگری چون قمار، پرورشی، روابط جنسی، تماشای تصاویر مستهجن، استفاده از اینترنت و یا حتی خریدهای بی مورد و بیش از اندازه متبادشود.

انواع اعتیاد

اعتیاد را می‌توان به دو نوع کلی تقسیم کرد:

اعتیاد به مواد مخدر



اعتیاد رفتاری



5

اعتیاد به مواد

مانند اعتیاد به تریاک، اعتیاد به شیشه، اعتیاد به هرئین، اعتیاد به الکل اعتیاد به مواد مخدر اغلب با عوارض و نشانه های خماری، در مواقعی که مصرف مواد به طور ناگهانی و یکباره قطع می‌شود همراه است، اعتیاد جسمی در عین حال با سازگار شدن بدن انسان با مواد مخدر یا همان تولرانس همراه است و همین امر سبب می‌شود که برای دستیابی به نشکی قبلی میزان مصرف خود را دائماً افزایش دهیم. علائم رایج و متداول خماری عبارتند از لرزش، اسهال و تهوع یا دل پیچه. سرعت وابسته شدن به انواع مواد به نوع ماده مصرفی، دفعات و فواصل مصرف، شیوه های مصرف و ویژگی های ژنتیکی و روانی افراد بستگی دارد.

6

اعتیاد های رفتار

مانند اعتیاد به غذا، اعتیاد به تصاویر مستحجن اعتیاد به کار، اعتیاد به قمار، اعتیاد به اینترنت، هم وابستگی و خود آزاری (قطع عضو). اعتیاد های رفتاری یا فرایندی الگوهای رفتاری هستند که چرخه ای مشابه اعتیاد به مواد دارند. نخست اینکه ما از انجام یک رفتار احساس لذت می‌کنیم و سپس آن رفتار را به عنوان روشی برای بهتر نمودن تجارب زندگی خود انتخاب می‌کنیم و سرانجام از همان رفتار به عنوان ابزاری برای تحمل اضطراب و استرس ادامه می‌دهیم.



7



اعتیاد مجازی

انواع اعتیاد مجازی

8

انجمن تبلیغ و فعال مجازی

اعتیاد مجازی

اعتیاد به اینترنت و یا در معنی وسیعتر استفادهی بیش از اندازه از رایانه و ابزار تکنولوژی در زندگی و وابستگی به آنها به طوری که باعث ایجاد خلل یا مشکلی در رسیدگی به کارهای روزانه و در نهایت بروز مشکلات روانی در افراد شود را اعتیاد مجازی گویند



9

انواع اعتیاد مجازی

پژوهش های انجام گرفته در مراکز روانشناسی و مراکز ترک اعتیاد اینترنتی و فناوری، اعتیاد اینترنتی را در ۵ دسته تقسیم کرده است:

۱- اعتیاد به مسائل جنسی (Cybersex Addiction):

به هر موضوعی که حول محور مسائل جنسی در فضای مجازی باشد، اطلاق می شود. بنابر اطلاعات آماری، با توجه به خصوصیات فضای مجازی (سرعت دسترسی بالا به دنیا و کم هزینه بودن استفاده از فضای مجازی)، صنعت پورنوگرافی در رتبه اول پرطرفدارترین موسوعات در فضای مجازی است.

10

انواع اعتیاد مجازی

۲- اعتیاد به ارتباطات عاطفی و دوستانه (Cyber-Relationship Addiction):

اعتیاد به شبکه های اجتماعی، چت رومها، مسنجرها و هر ابزاری که منجر به رابطه عاطفی و دوستی میان کاربران اینترنتی می شود. اعتیاد به ارتباطات عاطفی و دوستانه گفته می شود.



11

انواع اعتیاد مجازی

۳- وسواس به اینترنت (Compulsions):

این اعتیاد شامل استفاده بیش از حد و وسواس گونه از اینترنت جهت تجارت های آنلاین، بازی ها و جراحی های آنلاین و قماربازی است. بنابر نظر کارشناسان، این پدیده ناشی از جذابیت های اینترنت در حال گسترش است و مشکلات اجتماعی بسیاری را برای جوامع مدرن و غیر مدرن ایجاد کرده است.



12

انواع اعتیاد مجازی

۴- خیر زدگی و اعتیاد به اطلاعات (Information Overload)

این قسم از اعتیاد نیز به علت خیر زدگی بسیار، سبب دور شدن از خانواده و محیط اجتماعی و تحت تاثیر قرار گرفتن فرد توسط رسانه‌ها و اخبارهای منتشر شده در فضای سایبر می‌شود. آیا مفهومی به نام "اینترنت آراد" در حال حاضر معنایی دارد؟



13

انواع اعتیاد مجازی

۵- اعتیاد به رایانه (Computer Addiction)

این قسم از اعتیاد نیز بر اساس تعریف روانشناسان به استفاده مداوم از رایانه و بازی‌ها و برنامه‌های آنلاین یارانه اطلاق می‌شود.



14

نشانه های اعتیاد به فضای مجازی

اگر می خواهید بدانید که آیا شما هم دچار اعتیاد به دنیای وسوسه انگیز مجازی شده اید یا نه، به پرسشهای زیر صادقانه پاسخ دهید:

- ۱- زمان زیادی را در پشت یارانه و یا گوشی همراه خود صرف می‌کنید تا جایی که متوجه نمی‌شوید که ساعتها چگونه سپری می‌شوند؟
- ۲- ساعتی که از ابزار تکنولوژی استفاده نمی‌کنید مدام به فکر آن هستید و به دنبال فرصتی می‌گردید که مجدداً سراغ آن رفته و کمی لذت ببرید؟
- ۳- از رایانه برای فرار از احساسات منفی و افسردگی که در وجودتان هست استفاده می‌کنید؟

منبع: روانشناسان مجازی

منبع: روانشناسان مجازی

15

نشانه های اعتیاد به فضای مجازی

علایم تشخیص اعتیاد به فضای مجازی



منبع: روانشناسان مجازی

نشانه های اعتیاد به فضای مجازی

- ۴- مناسبتهای مهم و مهمانیها را فراموش می کنید و خانوادهتان را تا جایی که می توانید نادیده می گیرید؟
- ۵- به خاطر استفاده بی رویه تمرکز خود را از دست داده اید و حتی سرکار هم نمی توانید به درستی کار کنید و دچار پرش افکار شده اید؟
- ۶- آیا با دیدن لایک دیگران به عکس یا مطلب تان خوشحال می شوید؟
- ۷- آیا به دیدن و خواندن همه اخبارها احساس نیاز می کنید؟
- ۸- آیا لازم است همه آن چیزهایی که شما را ناراحت می کند را به اشتراک بگذارید؟

پنج سوال از نشانه های اعتیاد به فضای مجازی

17

رها شدن از اعتیاد به دنیای مجازی

18

راهکارهای رهایی

نشان خانواده و فضای مجازی

راهکارهای رهایی

- ۱- با خانواده و دوستان خود برای کم کردن زمان هایی که بیهوده صرف استفاده از این تکنولوژی ها می شود تلاش کنید و در این زمینه رقابتی ایجاد کنید.
- ۲- با گذر زمان و به مرور از میزان ساعتی را که در اینترنت سپری می کنید را کم کنید تا به نتیجه دلخواه برسید.
- ۳- از تفریحات خود استفاده از تلفن همراه و تبلت را حذف کنید و برای آنها ساعتی را تعیین کنید و الویت ساعات تفریح و استراحت خود را فکر کردن به مسایل آزاد اختصاص دهید.

پنج سوال از نشانه های اعتیاد به فضای مجازی

نشان خانواده و فضای مجازی

19

راهکارهای رهایی

- ۴- تا آخر شب پای لپ تاپ و گوشی ننشینید ، وقتی قبل از رفتن به رختخواب با لپ تاپ یا گوشی کار می کنید و یا تلویزیون تماشا میکنید ، در کار ملاتونین اختلال ایجاد می شود ، ملاتونین هورمون خواب است ، و این خوابیدن را سخت می کند و خواب شب را آشفته می کند.
- ۵- کوشیتان را تنها در زمان های خاص و به مدت کوتاهی چک کنید . و حواستان باشد وقتی در حال صحبت با دیگران هستید این کار را نکنید ، مردم این کار را دوست ندارند چون این کار به معنی اینست که حواستان جای دیگر نیست .

پنج سوال از نشانه های اعتیاد به فضای مجازی

نشان خانواده و فضای مجازی

20

راهکارهای رهایی

- ۶- وقتی آنلاین هستید هدفمند باشید، و تنها وبسایت ها و اپ ها و شبکه های اجتماعی را با این هدف مرور کنید و اگر می خواهید خرید اینترنتی کنید بدانید که چه می خواهید، قبل از اینکه تعداد زیادی خرید بیهوده کرده باشید.
- ۷- هشدار برای یادآوری زمان مورد نظر ماندن در اینترنت داشته باشید چرا که به راحتی ممکن است زمان را از یاد ببرید.
- ۸- گوشی هوشمندتان را در خانه بگذارید وقتی میخواهید با دوستان و خانواده وقت بگذرانید. وقتی گوشی همراهتان نباشد وسوسه چک کردن گوشی در هر ۵ دقیقه نیز از بین می رود.

سمن منزله و مهدی معززی

22

راهکارهای رهایی

- ۶- وقتی آنلاین هستید هدفمند باشید، و تنها وبسایت ها و اپ ها و شبکه های اجتماعی را با این هدف مرور کنید و اگر می خواهید خرید اینترنتی کنید بدانید که چه می خواهید، قبل از اینکه تعداد زیادی خرید بیهوده کرده باشید.
- ۷- هشدار برای یادآوری زمان مورد نظر ماندن در اینترنت داشته باشید چرا که به راحتی ممکن است زمان را از یاد ببرید.
- ۸- گوشی هوشمندتان را در خانه بگذارید وقتی میخواهید با دوستان و خانواده وقت بگذرانید. وقتی گوشی همراهتان نباشد وسوسه چک کردن گوشی در هر ۵ دقیقه نیز از بین می رود.

سمن منزله و مهدی معززی

21

خدمات انجمن خانواده و اینترنت

با همکاری مدرسان با تجربه و بهره گیری از اصول پیشرفته تدریس کارگاهی و علمی آماده گردید تا آموزش های متنوعی را در حوزه مقابله با تهدیدات فضای مجازی و اینترنت، برای سازمان های مدارس و خانواده ها و علاقه مندان به این حوزه ارائه دهد. حوزه خدمات انجمن خانواده و اینترنت عناوین و شیوه های اجرایی متنوعی خواهد داشت این خدمات در قالب های زیر ارائه می شوند:

- کارگاه های علمی در سازمان های مدارس و فرهنگسراها
- کلاس های خانوادگی برای اعضای یک خانواده برگزار می شود
- آموزش های تخصصی ویژه کودکان و نوجوانان
- رایه مشاوره در خصوص مقابله با تهدیدات فضای مجازی و امن سازی استفاده از اینترنت برای دانش آموزان در مدارس و خانواده ها
- ارائه خدمات فنی در حوزه کنترل والدین و آنتی ویروس



منابع:

- نویسنده: علی محمد رجبی
- باشگاه خبرنگاران
- <http://ibancoo.ir>
- **انجمن خانواده و اینترنت**
- <http://hamrah.co>

لینک مقاله

<https://familyweb.ir/اعتیاد-به-اینترنت/>

سمن منزله و مهدی معززی

سمن منزله و مهدی معززی

23

