

الإدمان الالكتروني (العبودية الرقمية)
المرحلة الثانية/ علم نفس النمو (مشكلات المراهقين)
للعام الدراسي 2022-2023
أ.د. عفراء إبراهيم العبيدي
(7)

نصائح هامة تساعد في علاج إدمان الإنترنت:

- وفيما يلي بعض النصائح التي يمكنك اتباعها للمساعدة في التخلص من الإدمان على الإنترنت:
- قم بمسح كافة التطبيقات التي تقوم بلفت انتباهك من على هاتفك المحمول.
 - إذا لم تستطع القيام بالخطوة السابقة فقم بوقف تشغيل تلقي التنبيهات والإشعارات الخاصة بكل تطبيق حتى لا تقوم بالإمساك بالهاتف كل دقيقة.
 - وضع هاتفك المحمول بعيد عنك عند الشروع في النوم حتى لا تقوم بالتصفح عليه قبل النوم وبعد الاستيقاظ مباشرة.
 - محاولة إشغال نفسك بأي شيء آخر غير الإنترنت كممارسة رياضة اليوجا التي تساعد كثيرًا على الاسترخاء والتخلص من التوتر.

علاج مشكلة إدمان الأطفال على الإنترنت

أن الأعراض التي يواجهها الأطفال أثناء معاقبة آباءهم لهم بمنع الإنترنت عنهم قد تصيبهم باضطرابات نفسية شديدة والتي قد تكون بداية لدخولهم في حالة اكتئاب اذ تبدأ أعراض الاكتئاب بالعصبية الشديدة والامتناع عن فعل أي شيء.

أما عن طريقة علاج تلك المشكلة فإي الأطباء النفسيين أن منع الإنترنت عنهم ليس الحل بل يجب السيطرة على هذا الوضع بشكل إيجابي ومحاولة التفاهم مع الأطفال وإشغالهم

بأي شيء آخر كالرياضة مثلاً، كما يُنصح بالتوجه إلى الأطباء المختصين في هذا الأمر في حالة عدم الوصول إلى حل نهائي بشأن هذا الأمر.

كيفية معالجة مشكلة الإدمان على الإنترنت:

يجب أولاً أن يكون لدى الشخص المصاب بإدمان الإنترنت الإرادة القوية في علاج نفسه من هذا المرض فالإرادة هي نصف العلاج، ثم من بعد ذلك يبدأ في تقليص عدد الساعات التي يقوم بقضائها على الانترنت تدريجيًا واستبدال الجلوس على الإنترنت بممارسة الرياضة، فإن الرياضة هي غذاء الروح كما أنها كافية لعلاج الكثير من المشاكل التي تواجه الإنسان.

كما يمكنه اللجوء إلى الأسرة لعلاج تلك المشكلة وذلك من خلال زيادة العلاقات الاسرية والبدء في التعرف على مشكلات المنزل ومحاولة المساهمة في حلها، كما يمكن اللجوء إلى الطبيب النفسي- إذا فشلت كل الطرق السابقة والذي بدوره سيبدأ في التحدث مع الشخص المدمن على الانترنت ومساعدته في الخروج من تلك الأزمة.