

الإدمان الالكتروني (العبودية الرقمية)  
المرحلة الثانية/ علم نفس النمو (مشكلات المراهقين)  
للعام الدراسي 2022-2023  
أ.د. عفراء إبراهيم العبيدي  
(8)

استراتيجيات معالجة الإدمان على الانترنت:

توجد صعوبة في تحديد وإيجاد العلاج للأشخاص المدمنين على الانترنت والتي تكمن في الأسباب الآتية:

- ان على الشخص المعالج ان يتعامل مع الآثار التي يراها ويشخصها على انها اضطراب حقيقي وليست عرضا من اعراض اضطراب اخر.
- هناك نقص في معلومات الاخصائيين النفسيين حول كيفية تشخيص العلاج وتنفيذه لمرضى الإدمان على الانترنت .

وهناك أساليب عدة لعلاج الإدمان على الانترنت منها:

أولاً- أحد أساليب العلاج هو علاج يماثل الحماية/ وضعه (كنج) وهو برنامج جماعي من 12 خطوة يمكن ان يطور من انموذج اضطراب الطعام ولذلك يصبح بإمكان المدمنين على الانترنت ان يتعاملوا تدريجيا مع تناقص السلوك.

ثانياً- مجاميع الدعم / ان الناس الذين ينقصهم الدعم الاجتماعي قد يتحولون الى الانترنت كونه وسيلة لتشكيل العلاقات وهذا يؤدي الى استخدام الانترنت الادماني فمن المهم ان نساعدهم على الاندماج في حلقة اجتماعية مع الاخرين لتحسين شبكة العلاقات الاجتماعية في حياتهم الواقعية.

ثالثاً- العلاج الاسري/ من المحتمل ان يتلاشى الإدمان على الانترنت بواسطة العلاقات الاسرية الإيجابية اذ ينبغي ان يكون التدخل الاسري جزءا من العلاج الفردي فهذا يمكن ان يثقف افراد الاسرة حول الإدمان ويقلل اللوم الملقى على مدمن الانترنت ويسهل عودته الى حياته الاسرية السليمة.

رابعاً- العلاج السلوكي/ وهذا النوع يتضمن عدد من الخطوات هي:

- 1- جرب العكس / تقضي- هذه الخطوة تحديد النمط الدقيق لاستخدام الانترنت للأفراد ومن ثم إيقاف روتين استخدام الانترنت اليومي وإيقاف هذه العادة من خلال استحداث نشاطات محايدة مثلا استبدال قضاء العطلة على الانترنت بالخروج خارج المنزل.
- 2- استعمال منبه خارجي/ وذلك باستعمال الافراد موقفا خارجيا للتذكير مثل ساعة تنبيه لتذكيرهم بوقت الانصراف عن الانترنت.
- 3- وضع الأهداف/ من المفيد استخدام خطة يومية او أسبوعية تظهر الأوقات المحددة التي تسمح للأفراد باستخدام الانترنت وهذا يعطي الافراد إحساس بالسيطرة على استخدامهم للإنترنت.

4- بطاقات تذكير / تشجيع الافراد على كتابة النتائج السلبية لاستخدام الانترنت في بطاقات.

5- قائمة شخصية/ مع زيادة الوقت المستهلك على الانترنت يتبع ذلك ان مدمني الانترنت يرفضون العديد من هواياتهم واهتماماتهم ولذلك يشجع الافراد على عمل قائمة بالنشاطات المحببة المفقودة وانعكاس ذلك على حياتهم قبل ان يستخدموا الانترنت بإفراط وبذلك يعودون الى اهتماماتهم البعيدة عن الانترنت.

خامسا-العلاج المعرفي/ ان الافراد الذين لديهم نمط سلبي يميلون الى القلق وتوقع احداث سلبية ويتجنبون مواقف الحياة الواقعية ولذلك يميلون الى استخدام الانترنت كونه وسيلة للهرب من الواقع، ولذلك فان العلاج المعرفي يحدد الادراكات السلبية السيئة ويعمل على إعادة صياغة وتشكيل مدركات الافراد لمساعدتهم على تطوير ادراكات تكيفية بديلة.