

د کتر رابرت فرنام، دارای بورس تخصصی اعصاب و روان درباره اعتیادهای اینترنتی می گوید

با اعتیاد به فضای مجازی چه کنیم؟

دنیای مجازی به کشورمان وارد شد، بی آنکه سازوکارهای درست استفاده از آن را بدانیم. عین همان اتفاقی که درباره اتومبیل و رانندگی افتاده است. اتومبیل های آخرین مدل را بدون داشتن فرهنگ رانندگی می رانیم. با د کتر رابرت فرنام، دارای بورس تخصصی اعصاب و روان و عضو کارگروه اعتیاد رفتاری مرکز ملی مطالعات ایران در این مورد گفت و گو کرده ایم.

مرجان
بنشایایی



**اولین عارضه
اعتیاد به بازی افنت
عملکرد است؛ افت
تحصیلی چشمگیر
و بروز بیشتر
برخی اختلالات
مانند افسردگی و
اضطراب**

«

و از اینجا بیماری های سر بر آورد که به آن «اعتیاد به بازی های آنلاین» می گوئیم.

سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
این اصطلاح از آنجا مورد توجه قرار گرفت که برخی افراد به دلیل بازی های آنلاین به طور جدی دچار مشکل شدند، مثلا مواردی از مرگ گزارش شد. در هند، نوجوانی ۳ روز بدون وقفه بازی کرده و در پایان ۳ روز از دنیا رفته بود یا مواردی از تشنج بعد از ساعت های طولانی بازی گزارش شد. این گزارش ها کم کم سیستم بهداشتی را حساس کرد که ماجرای این در این بازی های آنلاین وجود دارد که دیگر طبیعی نیست. متخصصان تلاش کردند این حالات را تعریف و تفسیر کنند. پژوهش های علمی زیادی انجام شد. برخی از این مطالعات نشان دادند که اعتیاد به بازی های آنلاین به معنی فرد میل می کند و نمی تواند جلوی خودش را بگیرد، اما پژوهش هایی که مغز انسان را بر اساس فیزیولوژی کارکرد آن بررسی می کند، نشان داد سیستم مغزی درگیر در اعتیادهای رفتاری، خیلی شبیه سیستم باز خورد است که به آن «سیستم ریوراد» یا «سیستم باز خورد لذت» می گوئیم. در واقع سیستم لذت شخصی به فرد باز خورد می دهد که آن رفتار خاص را ادامه دهد. به دنبال یافته های علوم اعصاب بود که محققان اعتیاد به بازی های آنلاین را نوعی اعتیاد دانستند و برخی معیارهای تشخیصی برای آن گذاشتند بر این اساس که اعتیاد به بازی های آنلاین در دنیای مجازی یک اعتیاد رفتاری است که مهم ترین شاخصه آن استفاده بیش از حد یا وسواس گونه از این بازی هاست که می تواند زندگی روزانه شخص را دچار اشکال کند.

مفهوم گسترده اعتیاد
سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
مفهومی در روان پزشکی و روان شناسی وجود دارد، به نام «اعتیاد» که مفهوم بسیار گسترده ای دارد. تا حدود ۸ سال پیش، تقسیم بندی های جهانی بر این باور بودند که اعتیاد تنها سوء مصرف مواد یا مصرف نوعی ماده است. از حدود ۲۰ سال پیش، پژوهش هایی پیدا شدند درباره اعتیادهای غیر مرتبط با مصرف مواد؛ یعنی به دلیل اتفاقاتی رفتاریهایی از شما سر می زند که می تواند در آینده از حالت عادت خارج شوند و کنترل زندگی شما را در دست بگیرند که به آنها «اعتیادهای رفتاری» می گویند. اعتیادهای رفتاری در ۲۰ سال گذشته بسیار مورد توجه قرار گرفتند و پژوهش های زیادی در مورد آنها انجام گرفت. همین موضوع سبب شد که از حدود سال ۲۰۱۳ میلادی در تقسیم بندی های بین المللی روان پزشکی آمریکا، گروه هایی اضافه شوند تحت عنوان «اعتیادهای غیر مرتبط با مواد» که شایع ترین آن بیماری قمار یا قماربازی بیمار گونه است و دومین گروه در این تقسیم بندی، اعتیاد به بازی های آنلاین است. در تقسیم بندی بیماری های سازمان جهانی بهداشت که سال آینده منتشر خواهد شد، اعتیاد به بازی با ذهن بیمار گونه شناخته شده است که خود شامل ۲ زیر گروه است؛ اول زیر گروه بازی های آنلاین یا بازی های غیر مرتبط با اینترنت و دیگری زیر گروه بازی های آنلاین یا بازی های مرتبط با اینترنت.

سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
این روند چگونه اتفاق افتاده است؟
بعد از اینکه این مفهوم هم مورد پذیرش تقسیم بندی های آکادمی روان پزشکی آمریکا قرار گرفت و هم سازمان جهانی بهداشت

کنک زده اند. به نظر می آید این رفتار میسدم بیولوژیکی افراد مستعد را دستکاری می کند و این دستکاری همان بلایی را بر سر شخص می آورد که مواد بر سر معتاد می آورد دست فرد به هر دلیل به بازی نمی رسد و به همین دلیل پرخاشگر می شود.

رفتارها در اعتیاد به بازی بسیار شبیه اعتیاد است. در اعتیاد به بازی هم مادیقا مانند اعتیاد به مواد پدیده تحمل را می بینیم؛ یعنی فرد در طول زمان برای لذت بردن میزان استفاده را افزایش می دهد و زمان بیشتری را صرف بازی می کند. پژوهشی که در ایران با کمک یک موسسه بین المللی خارجی انجام گرفت، نشان داد برای تعریف اعتیاد به بازی آنلاین یک خط برش ۴ تا ۶ ساعت را می توانیم قائل شویم؛ به این معنی که افرادی که روزانه بیش از ۴ تا ۶ ساعت بازی می کنند، وارد فاز اعتیادی شده اند. این افراد به عنوان یک معتاد جدی نیاز به درمان دارند. پدیده تحمل فقط به زمان بستگی ندارد. نوع بازی و شکل بازی هم می تواند پیچیده تر شود یا تغییر کند. پدیده دیگر مشابه با اعتیاد به مواد، شکست فرد در کنترل شخصی است. فردی می گوید، من از امروز قول می دهم سیگار نکشم، اما این قول را بارها می شکنم یا مثلا از امروز حتما رژیم می گیرم، اما هفته بعد می گوید حالا یک بار پیتر خوردن اشکال ندارد و به این ترتیب چرخه تصمیم شکسته می شود.

همین موضوع را در بازی های آنلاین می بینیم که شخص برای کنترل ساعات بازی ناموفق است، مثلا می خواهد یک یا دو هفته جلوی خود را بگیرد، اما نمی تواند و این مساله ادامه پیدا می کند. شکست های متعدد در کنترل ساعات بازی یکی از معیارهای تشخیصی ماست.

توصیه ها

سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
تشخیص اعتیاد به بازی تنها برعهده متخصص است و بر فرض تشخیص، اصولی وجود دارد که باید زیر نظر متخصص انجام گیرد که استفاده از دارو و شرکت در دوره های درمانی گروهی و انفرادی از آن جمله است. برخی افراد به واسطه شغلشان باید مدام در دنیای مجازی باشند. درباره این افراد دنیای مجازی را قطع نمی کنیم، بلکه آن را مدیریت می کنیم. تکنیک های زیادی برای افراد معتاد طراحی شده، اما بیشتر افراد معتاد نیستند و تنها عادت به استفاده از فضای مجازی دارند. همان طور که گفتیم، طیفی از این تعریف ها وجود دارد. بعضی افراد هستند که چند دقیقه ای به حکم تفریح بازی می کنند، بعضی ها هم معتاد به بازی هستند، اما افراد بیشتری در وسط این طیف قرار می گیرند که وقت و زمان بیشتری را صرف بازی می کنند که به آنها «بیش مصرف کننده های بیمار» می گوئیم. این افراد را با استفاده از

نوجوانی که افسرده است یا مادر بسیار کنترل کننده ای دارد، ترجیح می دهد به دنیای مجازی پناه ببرد. در طیف غیر بیمار در بسیاری موارد باید در جستجوی دلایل عمیق تری مانند استرس های تحصیلی باشیم. **سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟**
سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
اگر طرف مایک معتاد به بازی باشد، هیچ اثری ندارد. درباره پیش مصرف کننده های غیر بیمار هم اگر دلیل زور آوردن زیاد به بازی پیدا نشود، باز هم اتفاقی نخواهد افتاد، مثلا برای تخلیه استرس بهتر است ورزش کرد.

می گذارد و این استفاده در این مرحله تشدید می شود. بعد از آن به تعبیر ما روان پزشکان مرحله دوم بیماری شروع می شود. بیماری به سمتی می رود که فرد نه برای رفع نیاز یا لذت، بلکه برای درمان و حال خوب خود بازی می کند. از این مرحله بیماری به شدت به سرپایی می افتد، مثلا فرد درس نمی خواند، شغل خود را از دست می دهد، اخراج می شود و همسرش طلاق می گیرد. اصطلاحی در مداخلات زن زوشهر داریم به نام «بوره اینترنتی»

سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
در موارد طلاق های اینترنتی زن شاک می گوید، شوهر خوبی است، ولی مادریگر با هم زندگی نمی کنیم. شوهرم مرتب جلوی لپ تاپش به کاری مشغول است و من هم زندگی خودم را می کنم. تا زمانی که صدایش نکنم، خوب و خوش اخلاق است، اما به محض آنکه از پای دستگاه صدایش بزنم، عصبانی می شود. همسران در این مرحله مشکلات زناشویی پیدا می کنند.

سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
دنیای دیجیتال در کشور ما حدود ۱۰ تا ۲۰ سال از دنیای دیجیتال کشورهای دیگر عقب تر است. به همین دلیل اعتیاد به گیم را در نوجوانان می بینیم و هنوز به دنیای بزرگسالی نرسیده است. به همین علت ما بروه اینترنتی را کمتر در کشورمان می بینیم، هر چند به تدریج در دهه دوم و سوم زندگی پیدا می شوند، افت تحصیلی یا شکایت خانواده ها از اینکه فرزندشان مدام در حال بازی است بیشتر دیده می شود. باید در نظر داشته باشیم اعتیاد به گیم هم مانند تمام بیماری های طیف های مختلفی دارد؛ یعنی ما طیف خفیف داریم، طیف متوسط و طیف شدید. مثال هایی که در مورد حمله به والدین یا فرار از مدرسه زدم، بیشتر طیف شدید هستند. از جمله افراد طیف شدید، آنهایی هستند که مثلا به همسر خود می گویند مشغول کار روی یک پروژه اینترنتی هستم، اما ساعت ها پای رایانه هستند اما هیچ بازدهی ای ندارند چون اتفاق دیگری در حال افتادن است. معنادان بازی ما الان بیشتر در سنین دانش آموزی هستند اما بزرگ می شوند.

سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
این مغز معتادان به بازی های آنلاین از نظر علمی با مغز بقیه افراد تفاوت دارد؟

در اینجا باید به پژوهش های علمی اشاره کنم. در این پژوهش ها مشاهده شد که غلظت بخش خاکستری مغز افرادی که بیش از حد به بازی آنلاین مشغولند در طولانی مدت کمتر می شود. تغییرات ساختاری و آناتومیکی را می توان به وضوح در مغز معتادان به گیم تشخیص داد. اندازه بخشی از مغز کوچک می شود، گیرنده های دوپامینی در بخش هایی از مغز کاهش پیدا می کنند و فعالیت نواحی بخش هایی از مغز معتادان به گیم بیشتر از فعالیت همان نواحی در افراد عادی است، مثل افرادی که در برابر بوی شیرینی از خود مقاومتی ندارند. در واقع حساس شدن بیش از حد به محرک ها را در افراد معتاد به گیم هم می بینیم. بخش هایی از مغز این افراد همواره بیدار است و دنبال بازی می گردد. یافته های فیزیولوژیکی تکلیف را یکسره کرد و دهان مخالفان با تعریف اعتیاد را بست.

بیهوهای اینترنتی در راه هستند

سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
اتفاق دیگری که بیش از سایر اتفاقات خانواده ها را حساس می کند و دلیل مراجعه آنها به کلینیک های روان درمانی است، این است که شخص علاقه خود را به سایر امور زندگی از دست می دهد، مثلا تا قبل از آن با خانواده به دیدن اقوام یا گردش یا مهمانی می رفته یا فوتبالی بازی می کرده، اما با بروز علائم اعتیاد کم کم برای همراه نشدن با خانواده عذر و بهانه های گوناگون می تراشد تا بازی کند. به تدریج از نشستن کنار خانواده هم دوری می کند و ترجیح می دهد با تلفن همراه یا لپ تاپ خود مشغول شود و این روند ادامه پیدا می کند تا حدی که کاملا منزوی می شود. مواردی در آسیای جنوب شرقی گزارش شده که دانشجویی چند ماه از محیط های درسی دور بوده و وقتی سراغش را می گیرند، می بینند در اتاق آشفته و نامرتبی پر از جعبه های پیتر و غذاهای سفارشی در این چند ماه فقط نشسته و گیم بازی کرده. اصطلاحا می گویند این فرد «فوطهور» شده است. این دور شدن از ارتباطات و زندگی روزمره، خانواده ها را بیش از علائم دیگر حساس می کند و در این مرحله به ما مراجعه می کنند.

یکی از معیارهای دیگر که به تشخیص بسیار کمک می کند، این است که فرد معمولا به اختلال رفتاری خود آگاه است که مثلا افت تحصیلی پیدا کرده یا ارتباطات ضعیف شده یا شغل خود را از دست داده، اما با وجود این آگاهی، رفتار اعتیادی ادامه پیدا می کند و بر سایر رفتارها غالب می شود. تفاوتی که با اعتیاد به مواد دارد این است که اعتیاد به مواد معمولا دامه دار است، اما اعتیادهای آنلاین ممکن است منقطع باشند. فرد می تواند مثلا برای ۶ ماه رفتار اعتیادی از خود نشان ندهد. بعد دوباره به همان روال برگردد. این قطع و وصل در اعتیادهای رفتاری بیشتر از اعتیاد به مواد دیده می شوند.

از شباهت های دیگر این دو نوع اعتیاد این است که مانند یک معتاد به مواد که سر خانواده کلاه می گذارد، دروغ می گوید و مواد خود را پنهان می کند، معتادان رفتاری هم دست به پنهان کاری و دروغ می زنند. می گویند ۵ دقیقه بازی می کنم، اما این ۵ دقیقه تبدیل می شود به ۴ ساعت یا سر کلاس بازی می کنند یا قرار است کلاس ورزش بروند، اما در وقت ورزش پنهانی بازی می کنند یا در ساعاتی که باید در کلاس زبان باشند، پنهانی در کافی نت بغل کلاس مشغول بازی می شوند. آخرین معیار تشخیص که در اعتیاد به دنیای شبکه های اجتماعی هم می بینیم، این است که شخص یاد می گیرد ابتدا این کار را به دلیل لذت، وسوسه و هیجان آن انجام دهد، اما بعد رفتار کارکرد دیگری پیدا می کند و برای فرار از تنش و کاهش خلق منفی به کار گرفته می شود. در واقع رفتار کشف می شود و فرد به خودش می گوید، وقتی حالم گرفته یا زمانی که عصبی هستم یا مضطربم، بازی حالم را بهتر می کند. این کشف موضوع را پیچیده تر می کند. اول تجربه لذت است و بعد کمک و خدماتی که بازی در اختیار کاربر

عوارض اعتیاد به فضای مجازی را بشناسیم

سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
اولین عارضه افت عملکرد است؛ افت تحصیلی چشمگیر و بروز بیشتر برخی اختلالات مانند افسردگی و اضطراب. به نظر می رسد، افرادی که اضطراب اجتماعی دارند و مایل به حضور در جمع نیستند، بیشتر مستعد ابتلا به اعتیاد اینترنتی هستند. گروه دیگری که بازی با گیم را دوست دارند، افرادی هستند که تمرکز خوبی ندارند. بچه های پیش فعال خیلی مستعد به اعتیاد به گیم هستند. بر اساس پژوهش جدیدی که در همین رابطه انجام شده، افراد اوتیستیک که در تعاملات اجتماعی دچار مشکل هستند با روابط اجتماعی لذتی به آنها نمی دهد یا برخی شخصیت ها مانند شخصیت های وسواسی هم جزو مستعدان اعتیاد به گیم تعریف می شوند. پژوهش های دیگر نشان می دهند، اعتیاد به بازی های آنلاین اختلال جوانان و نوجوانان است و به نظر می رسد با افزایش سن این تمایل کم می شود، هر چند یافته های جدید نشان می دهند نوجوانان معتاد به بازی های رایانه ای با افزایش سن همچنان معتاد به بازی باقی می ماند.

در کشورهای توسعه یافته مدارس درباره نحوه تعامل با دنیای مجازی به دانش آموزان آموزش می دهند. در این کشورها نحوه استفاده از رایانه آموزش داده نمی شود. آنها کار با محتوای داخل رایانه را به شخص آموزش می دهند. این نقطه ضعف اساسی در سیستم آموزشی ما وجود دارد.

سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
پژوهش ها نشان می دهند باید به سمت درمان اعتیاد به بازی با گیم رفت. آلمان و آمریکا از کشورهای پیشرو در زمینه این درمان هستند و بسته های درمانی برای این افراد طراحی می کنند. در برخی کشورها با تشدید علائم اعتیاد علاوه بر مراکز درمان سرپایی، افراد در بیمارستان هایی که برای این کار ساخته شده، بستری می شوند.

سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
سلسله سبب های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟
خانواده ها مرتب به فرزند خود می گویند که کار با گوشی دیگر کافی است. این گفته تا چه حد بر میزان بازی های فرزند تاثیر دارد؟ در واقع تاثیر این حرف ها مانند ترک سایر اعتیادهاست. خانواده مدام به فرد سیگاری می گویند، سیگار بس است و او هم قبول می کند، اما باز هم ادامه می دهد. بعد خوراکی های مختلف مانند آدامس ترک سیگار، تخمه و آب پرتقال را جایگزین می کند، اما بعد از مدتی هم جایگزین ها را مصرف می کند و هم سیگار می کشد. اعتیاد بیماری بسیار پیچیده ای است که با «نکن» درمان نمی شود. خانواده ها باید بی پذیرند با پدیده ای روبرو هستند که نیاز به درمان دارد.

