**التكفل بادمان الانترنيت**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

أصبح الإدمان على الانترنت من أخطر الظواهر التي تهدد العالم ، بحيث أن نسبة المدمنين على الانترنت تزداد بشكل كبير وخاصة فئة الشباب ، لذا لزم البحث عن أساليب جديدة للوقاية والعلاج من الإدمان .

**أولا ـ الوقاية من الإدمان على الانترنت :**

نشر الوعي إزاء استخدام الانترنت مسؤولية مشتركة ، تقع على عاتق الجميع كالآباء والمعلمين والقائمين في مجال الصحة النفسية وأصحاب مقاهي الانترنت .

حيث ينصح الأطباء المستخدمين الانترنت بتنظيم ساعات العمل أو الترفيه في الانترنت ، كأن تكون ساعتان فقط يوميا حتى لا ننسحب من حياتنا الطبيعية والاجتماعية ونقع فريسة لهذا الإدمان عن طريق :

ــــ على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته وعليه أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة والهوايات لخلق تناغم في أسلوب حياته .

ــــ على الفرد أن يدرب نفسه على أسلوب حياة صحي ، فله مواعيد للنوم والاستيقاظ ، مواعيد لتناول الوجبات دون إسقاط بعض الوجبات .

ــــ أن يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة ، كالتخطيط لرحلة ، أو زيارة الأقارب المحببين إلى قلبه أو بعض الأصدقاء .

ــــ متابعة استخدام الأبناء للانترنت من حيث الفترة والمدة والمضمون مع ضبط الوقت واستخدام بعض برامج الحماية لمنع دخولهم للمواقع التي تشكل تربة خصبة للإدمان .

ــــ إرشادهم إلى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية .

ــــ ضرورة إلزام مقاهي الانترنت بالالتزام في عرض خدماتهم وفقا لدين والخلق بإدراج برامج تمنع المراهقين من الدخول في المواقع الحساسة ،و وضع جدول زمني لاستخدام الانترنت لا يزيد عن ثلاث ساعات للمستخدم في اليوم .

ــــ أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم وقوة لخلق إرادة قوية واعية ، من خلال الإلهاء السلوكي والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر ، يقوم ببعض الأعمال والأنشطة اليدوية المختلفة مثل تنظيف المنزل ، إعداد الأعمال مؤجلة للغد ، الوضوء والصلاة وقراءة القرآن الكريم والدعاء ، وإعداد وجبة غذائية متكاملة لنفسه ولأفراد أسرته .

**ثانيا ـ علاج الإدمان على الانترنت :**

حسب رأي الدكتورة **"يونغ "** فإن هناك عدة طرق لعلاج إدمان الانترنت ، منها إدارة الوقت ، وفي حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت ، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر فعالية تتمثل فيمايلي :

* **عمل العكس :**

فإذا اعتاد المدمن استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع ، نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية ، وإذا كان يفتح البريد الالكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم ، نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر ، ويشاهد أخبار الصباح ، وإذا كان المدمن يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة ...وهكذا .

* **إيجاد موانع خارجية :**

نطلب من المدمن ضبط المنبه من قبل بداية دخوله الانترنت ، بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا حتى لا يندمج في الانترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل .

* **تحديد وقت الاستخدام :**

يطلب من المدمن تقليل وتنظيم ساعات استخدامه الانترنت بحيث إذا كان مثلا يدخل على الانترنت لمدة ( 40) ساعة أسبوعيا ، نطلب منه التقليل إلى (20) ساعة أسبوعيا ، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع .

* **الامتناع التام :**

كما ذكرنا فإن إدمان بعض الأشخاص يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت ، فإذا كان الشخص مدمنا لحجرات الحوارات الحية ( غرف الدردشة ) نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعا تاما في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الانترنت .(محمد النوبي ، 2010 : 127 ـ 128 )

* **العلاج الأسري :**

في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الانترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المدمن ليقتلع عن إدمانه .

* **إعادة توزيع الوقت :**

نطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للانترنت ، ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل : قراءة القرآن ،و الرياضة ، وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة ، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا... نطلب من المدمن أن يعيد ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقة وحلاوتها .

* **الانضمام إلى مجموعات التأيد :**

نطلب من المريض زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلا أو إلى درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد ، ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين .

* **إعداد بطاقة من أجل التذكير :**

نطلب من المدمن إعداد بطاقات يكتب عليها خمسا من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الانترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلا ويكتب عليها أيضا خمسا من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله ، ويضع المدمن تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما ذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجا في استخدام الانترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج .( محمد النوبي ، 2010 : 128 ـ 129 )

**ثالثا ـ نصائح لأهل مدمني الانترنت :**

ـــــ تكوين علاقة صداقة بين الوالدين والأبناء وإحاطتهم بالحب والحنان .

ـــــ إشراكهم بمهام الأسرة كي يشعرون بمسؤولية تجاه أسرهم .

ـــــ مساعدتهم على الانضمام للنوادي أو النشاطات الاجتماعية المختلفة .

ــــ تجنب إهمال الأبناء مع الانترنت لئلا تسيطر عليهم تلك المواقع التي آثارها سلبية أكثر مما أن تكون ايجابية.

ـــــ إبداء التعاون بين البيت والمدرسة على حل مشاكل الأبناء قبل استفحالها .

ـــــ معالجة الحالات النفسية التي يعاني منها الأبناء قبل أن يجدوا حلها في الانترنت .

ـــــ توجيه الأبناء الوجهة الصحيحة لاستعمال الانترنت وتوعيتهم لذلك .

ـــــ مراقبة اختيار الأبناء للأصدقاء بعيدا عن التدخل في الصغيرة والكبيرة لئلا تأتي بنتائج عكسية .

ـــــ تجنب استعمال الشدة مع المدمنين على الانترنت .

ـــــ تحديد ساعات الدخول على الانترنت .

ـــــ طلب المساعدة من مراكز مكافحة الإدمان على الانترنت .

ـــــ زيارة المتاحف والمكتبات والمراكز الثقافية .

ـــــ وضع جدول أسبوعي أو يومي للعمل وأن يكون متنوع النشطات .

ـــــ تنظيم ساعات النوم على الأقل 8 ساعات في اليوم .