



چهارشنبه ۸ بهمن‌ماه ۱۳۹۹
سال دوازدهم • شماره ۱۹۵۴

www.sepehrpress.ir

همه‌چیز در رابطه با اعتیاد به اینترنت

سپهر غرب، گروه اجتماعی: امروزه اعتیاد به اینترنت یکی از مشکلاتی است که اکثر افراد به آن دچار هستند اما علایم و مشکلاتی که این اعتیاد دارد را نمی‌دانند.

اعتیاد به اینترنت، اعتیادی رفتاری است که در آن، فرد به استفاده از اینترنت یا سایر دستگاه‌های آنلاین وابسته می‌شود تا از این طریق با استرس‌های زندگی مقابله کند. اعتیاد به اینترنت به‌طور گسترده‌ای پذیرفته‌شده است، به‌ویژه در کشورهایی که این اعتیاد، تعداد بسیار زیادی از مردم را تحت تأثیر قرار داده است؛ برای نمونه در کره جنوبی، اعتیاد به اینترنت یکی از مشکلات سلامتی ملی به شمار می‌آید. جالب است بدانید اغلب تحقیقات مرتبط با موضوع اعتیاد به اینترنت در آسیا انجام شده است. البته این مسئله در کشورهای توسعه‌یافته آمریکای شمالی و اروپا نیز به نگرانی روبه رشدی تبدیل شده است.

مهم‌ترین مواردی که باید در مورد اعتیاد به اینترنت بدانید

۱. اعتیاد به اینترنت هنوز هم به‌طور رسمی، اختلالی روانی در نظر گرفته نمی‌شود. باوجوداینکه محققان، معیارهایی تشخیصی برای اعتیاد به اینترنت تعیین کرده‌اند، این معیارها در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-۵) گنجانده نشده‌اند. اختلال اعتیاد به بازی‌های اینترنتی در این راهنما به‌عنوان مسئله‌ای نیازمند مطالعه بیشتر گنجانده‌شده و اعتیاد به اینترنت نیز به‌عنوان حوزه‌ای تخصصی در حال رشد است.

۲. دست‌کم سه نوع اعتیاد به اینترنت شناسایی شده است: اعتیاد به بازی‌های ویدئویی، اعتیاد به دیدن وب‌سایت‌های غیراخلاقی و اعتیاد به قمار آنلاین.

۳. بررسی و مطالعه‌ی اعتیاد به دستگاه‌های همراه مانند تلفن‌های همراه و گوشی‌های هوشمند و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک در حال افزایش است. البته ممکن است این انواع مختلف اعتیاد، هم‌پوشانی‌هایی با یکدیگر داشته باشند. به‌عنوان مثال، قمار آنلاین به بازی‌های آنلاین مربوط است و بازی‌های آنلاین نیز ممکن است دارای عناصری باشد که موجب تحریک احساسات جنسی شود.

۴. ارسال محتوای غیراخلاقی، افراد زیادی را گرفتار کرده است.

۵. راه‌هایی برای درمان اعتیاد به اینترنت وجود دارد. ولی تعداد مراکز تخصصی درمان اعتیاد به اینترنت (در صورت وجود چنین مراکز) در همه‌ی نقاط دنیا بسیار اندک است. البته روان‌شناسانی که از دانش لازم در خصوص

سپهر غرب، گروه اجتماعی – شکیبیا کولونسد: این روزها با شکسته شدن یک‌به‌یک تابوها، شاهد ورود زنان و دختران به عرصه اعتیاد به مواد مخدر صنعتی و بروز و ظهور استعمال سیگار در سطح جامعه هستیم، موضوعی که شاید سخن گفتن از آن دردناک باشد اما اگر برای آن برنامه‌ریزی نکرده و مداوم بخواهیم آن را کتمان کنیم، به‌راستی دود آن به چشم همه می‌رود!

چند سال پیش بود که سخنگوی وزارت بهداشت در جلسه‌ای مطرح کرد: مصرف سیگار در نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله افزایش کمی داشته که عمده آن در دختران نوجوان بوده است. ایرج حریرچی در این زمینه عنوان کرد: آمار مصرف سیگار در دختران نوجوان از کمتر از یک درصد به ۲۰٫۱ درصد رسیده است. با توجه به اینکه سیگار و قلیان در حوزه ورود به مصرف مواد مخدر و رفتارهای پرخطر است، خانواده‌ها باید هوشیار باشند و بدانند که مصرف قلیان در کنار نوجوان‌ها چه ضربهای می‌تواند به آن‌ها وارد کند. در حال حاضر ۶٫۶ درصد دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله سابقه مصرف قلیان دارند. اعتیاد به مواد مخدر یکی از شایع‌ترین آسیب‌های اجتماعی در عصر کنونی است که سالانه قربانیان زیادی را به دام خود می‌کشد و بی‌شک زلزله‌شدن اعتیاد، آسیبی جدی بر پیکره خانواده و جامعه وارد می‌کند اما به‌راستی چه اتفاقی افتاد تا اعتیاد زنان که در گذشته‌های دور امری ناپسند و مذموم بود، این‌ روزها در حال شکسته شدن تابو است؟

سه سال پیش بود که نتیجه تحقیقاتی نشان داد که بیشترین میزان اعتیاد زنان در ایران با ۱۳۰٫۱ درصد در بین سنین ۱۵ تا ۲۵ ساله است، سنین ۲۵ تا ۴۴ سال ۵۰٫۹ درصد و ۴۵ تا ۶۰ سال نیز ۵٫۶ درصد است.

نکات قابل توجهی در این آمار مشاهده می‌شود که از آن جمله می‌توان به بیشتر بودن آمار اعتیاد زنان در بین افرادی با سطح تحصیلات لیسانس نسبت به افراد بی‌سواد، ابتدایی و راهنمایی اشاره کرد. هم‌چنین بر این اساس تریاک، شیشه، الکل و کراک به‌ترتیب بیشترین میزان مصرف در زنان ایرانی را دارند.

اما به‌راستی، اعتیاد به مواد مخدر یکی از انحرافات شایع عصر حاضر است که سالانه قربانیان بی‌شماری می‌گیرد! پس چرا به‌جای آسیب‌بخشی و قدم نهادن در مسیر پیشگیری از آن، شاهد افزایش آن و رسوخ آن در بین زنان و دخترانمان هستیم؟ چرا و چگونه سیگار کشیدن در بین این گروه‌ها در حال رونق گرفتن است؟

در این راستا برآن شدیم تا گفتگویی با جامعه‌شناس، مؤسس اورژانس اجتماعی کشور

و رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران و

حجت‌الله حاتم‌ی: کارشناس حوزه اعتیاد ترتیب

دهیم که در ادامه متن این گفتگوها را می‌خوانید:

تابوهایی که یک‌به‌یک می‌شکنند:

دود زنانه شدن «اعتیاد» به چشم همه می‌رود

خواهد داشت.

وی با تصریح بر اینکه باید بپذیریم که زنان نسبت به مصرف موادمخدر صنعتی آسیب‌پذیرترند و با ورود آن‌ها به این عرصه، کانون گرم خانواده دچار تزلزل می‌شود، گفت: هشدار بعدی دراین‌بین، سیگار کشیدن زنان و دختران است.

سیگار دروازه ورود به هر نوع خلافی

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران با بیان اینکه در گذشته‌های دور، تصور این‌که یک دختر و یا یک زن در بین مردم سیگار بکشد، بسیار کنسار می‌آید، عنوان کرد: این موضوع بدان معنی نیست که باید اعتیاد زنان نیز براین‌ام امری طبیعی و عادی جلوه کند بلکه پیامدهای این کنار نایمان‌ها این است که اعتیاد زنان موجب طرد آن‌ها از جامعه و خانواده و درگیری‌های دیگر

آن‌ها با سایر مسائل و آسیب‌های اجتماعی است. وی با بیان اینکه در پی اعتیاد، شاهدیم که زنان متأسفانه دیگر جایی در میان خانواده و دوستان و جامعه ندارند، ادامه داد: زنانه بودن اعتیاد، با عدم پذیرش اجتماعی مواجه است.

ساجده مددکاران اجتماعی ایران با تصریح براینکه اعتیاد زنان و دختران در جامعه‌مان واقتی بسیار تلخ است، اظهار کرد: این تلخی هم برای خانواده‌ها است و هم برای جامعه اما طرد دختران معنادراین‌بین، راه چاره نیست.

مادران نسبت به موادمخدر و روان‌گردان‌ها اطلاعات خود را به‌روز کنند

موسس‌چلک رئیس خاطرنشان کرد: باید بپذیریم که اعتیاد به مواد مخدر ربطی به جنسیت، سن و سال، میزان تحصیلات، وضعیت مالی و طبقاتی و مواردی‌ازاین‌دست ندارد و باید همه خانواده‌ها نسبت به آن آگاهی داشته باشند. وی با تأکید بر اینکه والدین-به‌ویژه مادران بایستی نسبت به موادمخدر و روان‌گردان‌ها اطلاعات خود را به‌روز کنند، گفت: با آگاهی‌بخشی به والدین می‌توان زمینه‌ها را در پیشگیری از اعتیاد دختران جوان و نوجوان کاهش داد و زمینه‌ها و علل ورود فرزندانمان به عرصه اعتیاد را شناسایی کنیم تا با وضعیتی روبرو نشویم که دیگر آب از سرمان گذشته است و راه‌های برگشت بسیار سخت شده است.

مؤسس اورژانس اجتماعی کشور یادآور شد: به‌راستی پدران و مادرانی در چرخه درمان و بازتوانی اعتیاد فرزندان‌شان موفق خواهند بود که فرصت گفت‌وگو مناسب با فرزندان‌شان را فراهم کنند، چون در این صورت است که می‌توانند راه‌های خروج از آن شرایط را بررسی کنند.

افزایش مصرف موادمخدر صنعتی در بین مادران مسایو کودکانه‌شدن آسیب‌های اجتماعی

موسوی‌چلک در ادامه این گفتگو به افراد و مادران و زنان به عرصه اعتیاد اشاره کرد و افزود:

افزایش مصرف موادمخدر صنعتی در بین مادران، کودکانه‌شدن آسیب‌های اجتماعی را در پی

با دیگران ارتباط برقرار کنند. **گرایش شخصیتی به اعتیاد**

بعضی از افراد، راحت‌تر از دیگران به هرچیزی اعتیاد پیدا می‌کنند. این‌گونه افراد به چیزهای زیادی در زندگی خود اعتیاد دارند که اینترنت نیز نمونه‌ای از آن‌ها است.

رهایی یافتن

مصرف مواد مخدر به برخی از افراد در جهت تسکین دردها و فشارهای زندگی موقتاً کمک خواهد کرد. اعتیاد به اینترنت نیز در برخی از افراد موجب فراموش کردن مشکلات زندگی و دغدغه‌های فردی و اجتماعی می‌شود.

ارضای حس هیجان

لایک شدن عکس‌های آپلود شده و یا کسب درآمد از طریق برخی از بازی‌های آنلاین، موجب ایجاد احساس هیجان و سرزندگی در برخی از افراد می‌شود و آن‌ها را به زندگی امیدوار می‌کند.

پاسخ‌های بیوشیمیایی

تماشای فیلم‌ها و عکس‌ها در شبکه‌های اجتماعی و با انجام بازی‌های آنلاین، می‌تواند باعث ترشح هورمون اندورفین و دوپامین (که باعث ایجاد احساس خوب در فرد می‌شود) در مغز شود که این هورمون باعث بیشتر شدن اعتیاد فرد به اینترنت خواهد شد. **عواقب و پیامدهای منفی اعتیاد به اینترنت**

انزوای اجتماعی: صرف وقت زیاد با این

اجتماعی

sepehrgharb.news@gmail.com

درمان اعتیاد به اینترنت

اعتیاد هنوز به‌طور رسمی به لیست بیماری‌ها اضافه نشده، اما اگر واقعاً در این رابطه مشکلی دارید و نمی‌توانید خودتان را قانع و کنترل کنید، بهتر است با پزشک صحبت کنید. چراکه این اختلال هم از طریق دارو و هم از طریق روش‌های درمانی دیگر قابل‌درمان است، اما به یاد داشته باشید که تمام داروها عوارض جانبی خواهند داشت پس بهتر این است که سعی کنید خودتان روی خودتان کار کنید!

تغییر هیچ‌وقت آسان نبوده و نیست، اما همیشه برای رشد و پیشرفت در زندگی لازم است و شاید ترک کردن عادات اینترنتی برایتان دشوار باشد، اما مطمئن باشید که حسرت خوردن برای از دست دادن فرصت‌ها، روابط و روزهای که از دست می‌دهید بعدها برایتان سخت‌تر و دشوارتر خواهد بود.

با رویکرد درمانی مناسب، حمایت از سوی دیگران و مهم‌تر ازهمه اراده، قطعاً کاهش و از بین بردن وابستگی به اینترنت امری حتمی و ممکن خواهد بود. **۲**

۱. نوشت: **www.chetor.com**
۲. نام‌نک: **www.namnak.com**
۳. درم‌همامدک‌خانی: **www.drmmohammadkhami.com**
۴. ی‌ج‌ا‌ر: **www.yjcar.com**

«نیر زارع کیدول

حفظ حرمت‌ها؛ پازل گمشده تمدن بشری

سالمندآزاری؛ پدیده‌ای خاموش در جامعه

سپهر غرب، گروه اجتماعی: ایران رو به سالمندی می‌رود و آمارها نشان می‌دهد که طی ۱۰ سال آینده در کشور، به ازای هر ۱۰ خانوار، هفت سالمند بالای ۶۰ سال خواهیم داشت.

چندی پیش رئیس اورژانس اجتماعی کشور اعلام کرد که متأسفانه بعد از «کودک‌آزاری»

و «سالمندآزاری»، «سالمندآزاری» رتبه سوم خشونت‌های خانگی را از آن خود کرده است. حال این سؤال مطرح می‌شود که این ناهنجاری تازه متولدشده که محصول دنیای به‌ظاهر مدرن امروز است و در نقطه خشکانده نشده، از کدام باسماانی‌های روانی

نشأت می‌گیرد و در کدام عقده فروخورده ریشه دارد؟ سالمندان به‌دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و آناتومی در معرض خطرات متعدد ازجمله «سالمندآزاری» قرار می‌گیرند. سالمندآزاری موضوع پیچیده‌ای است و از آن به‌عنوان یکی از پیش‌زمینه‌های ایجاد مرگ زودتر از هنگام یاد می‌کنند. برخی مطالعات نیز ثابت می‌کند که فقط ۹ درصد از سالمندانی که

مورد آزار قرارگرفته‌اند، زنده می‌ماند و این عدد در سالمندانی که در شرایط مناسب نگهداری می‌شوند، به ۴۰ درصد می‌رسد. متأسفانه پدیده بسیار رقت‌انگیز «سالمندآزاری»، پدیده دنیای فناوری و عصر ظهور ربات‌ها است. دنیایی که با سرعت شگفت‌انگیزی رو به تمدن پیش می‌رود اما گویی هیچ اندیشه طولانی‌مدتی برای حفظ روابط بشری، به‌ویژه هم اعضای خانواده صورت نگرفته است، طوری که علی‌رغم فشارهای دین مبین اسلام در خصوص تکریم سالمندان، این ناهنجاری حتی در کشورهای مسلمانان ازجمله ایران آمار قابل‌تأمل و توجهی دارد. بدترین شکل سالمندآزاری، نوعی است که در آن فرد سالمندآزار از آسیب‌رسانی، تحقیر و ناتوان کردن سالمند لذت می‌برد. شاید رفتار کنونی چنین افرادی ریشه در گذشته مشترک داشته باشد که با سالمند موردنظر داشته‌اند و اکنون که سالمند درمانده، محتاج و وابسته آن‌ها شده و قدرت تحکم سابق را ندارد، زمان را برای گرفتن انتقام مناسب می‌بینند.

به اساس آمار که سال ۹۶ ارائه شده است، در سراسر دنیا از هر ۶ سالمند، یک نفر قربانی سالمندآزاری شده و متأسفانه بر اساس تحقیقی که سال ۱۳۸۹ صورت گرفته است، ۸۷ درصد از سالمندان حداقل یک‌بار آزار دیده‌اند. شیوع سالمندآزاری در کشورهای مختلف دنیا فرق دارد و گاهی این تفاوت قابل‌ملاحظه است اما با اطمینان می‌توان گفت که این پدیده نسبتاً شایع در سراسر دنیا کمتر از حد واقعی شناسایی و گزارش می‌شود. این‌که چرا و چگونه این‌همه از خشونت‌براحتی یا به حریم خانه‌هایمان گذاشت و حرمت‌ها را لگدمال کرد، تشکیل کارگروه‌های اجتماعی و طرح شفاف مسائل را می‌طلبد اما «سالمندآزاری» مقوله‌ای است که به‌هیچ‌عنوان نمی‌توان نسبت به آن بی‌تفاوت بود و اقدامات لازم برای مقابله با آن پدیده را سال و حتی ماه‌های آتی موکل کرد. این معضل، به جد نیازمند اقدامات ضربتی است.

در همین راستا، نخستین قانون کفر عمومی ایران مصوب دهه ۱۳۱۰ هجری شمسی، عدم توجه فرزندان به والدین سال‌خورده و خودداری از نگهداری و تأمین معیشت آنان را جرم شناخته است. همچنین شورای عالی سالمندان، طرح مقابله با سالمندآزاری را تدوین کرده و سه سند ملی سالمندان هم در ایران تهیه شده است. بااین‌حال این‌طور به‌نظر می‌رسد که پراکندگی سندها و ناهماهنگی نهادهای مربوطه و ذی‌ربط، مانع از بهبود شرایط و مسائل مربوط به سالمندان شده است.

سالمندآزاری: از مصادیق بیماری‌های روحی

یک روان‌شناس و مشاور خانواده، سالمندآزاری را از مصادیق ناهنجاری‌های روحی و حتی در موارد شدیدتر، سادسیم عنوان کرده و می‌گوید: بدترین شکل سالمندآزاری، نوعی است که در آن فرد سالمندآزار از آسیب‌رسانی، تحقیر و ناتوان کردن سالمند لذت می‌برد. شاید رفتار کنونی چنین افرادی ریشه در گذشته مشترک داشته باشد که با سالمند موردنظر داشته‌اند و اکنون که سالمند درمانده، محتاج و وابسته آن‌ها شده و قدرت تحکم سابق را ندارد، زمان را برای گرفتن انتقام مناسب می‌بینند. متأسفانه این ویژگی‌ها را بیشتر در زمانی می‌بینیم که سال‌ها تابع و مطیع همسران زورگو بوده‌اند.

سیدعبادالله احمدی‌قلعه ادامه می‌دهد: گاهی مراقبان افراد سالمند، خودشان هم دچار بیماری‌های روانی و جسمی هستند که باعث می‌شود ناآگاهانه باعث آزار و اذیت سالمند شوند، بنابراین نظارت و حمایت مراقبان ضروری است اما به‌طورکلی افرادی که به سالمندان آسیب می‌زنند، معمولاً اعتیاد و سوءمصرف مواد دارند و از این مراقبت، منفعت مالی عایدشان می‌شود. آن‌ها روابط قربانیان خود را با دیگران و دنیای خارج قطع می‌کنند و سالمند تنها از طریق آن‌ها است که می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. وی می‌افزاید: همیشه باید توجه داشته باشیم که رفتار با بزرگ‌ترها و سالمندان مستقیماً توسط نسل بعدی الگوبرداری می‌شود، بنابراین اگر می‌خواهیم در آینده مورد چنین آزار و اذیت‌هایی قرار نگیریم، از هم‌اکنون باید رفتارمان را با سالمندان بهبود بخشیم. همچنین باید همه مسئولیت‌های نگهداری و مراقبت از سالمندان را به یک نفر نسپاریم. در چنین وضعیتی، مراقب دچار فرسودگی و خستگی می‌شود و از عهده‌پردازش، بسر نخواهد آمد و در بدترین حالت نیز اقدام به سوءاستفاده در جنبه‌های مختلف خواهد کرد.

نقته سالمند آسیب‌دیده باید از خانواده جدا شود

معاون امور اجتماعی اداره‌کل بهزیستی استان زنجان نیز یکی از گروه‌های هدف برنامه اورژانس اجتماعی را سالمندان آزاردیده عنوان کرده و می‌افزاید: در صورت گزارش سالمندآزاری به خط تلفن اورژانس اجتماعی ۱۲۳، بلافاصله گروه خدمات بسیار به محل اعزام‌شده و نسبت به ارائه خدمات روان‌شناختی و مددکاری به فرد آزاردیده و فرد آزارگر اقدام می‌کند.

سلمان حسینی تصریح می‌کند: در وهله اول، مددکاران بهزیستی به‌همه تلاش خود را به کار می‌گیرند تا با انجام مداخلات مؤثر، به حل مشکل بپردازند اما درصورتی‌که مشکل سالمند لگندشده باقی بماند و یا نیز به دریافت خدمات بیشتر داشته باشد، به مرکز مداخله در بحران ارجاع می‌شود تا خدمات روان‌شناختی و مددکاری جهت حل مشکل فرد کافی نیست و برای پیشگیری از آسیب بیشتر، سالمند باید از خانواده جدا شود. در چنین مواقعی اگر امکان زندگی مستقل برای سالمند وجود نداشته باشد، وی پس از اخذ حکم قضایی جهت نگهداری به مراکز نگهداری سالمندان ارجاع می‌شود.