

# علامات إدمان الإنترنت

يعد إدمان الإنترنت أمراً خطيراً يمكن أن يكون له آثار ضارة على حياتك وصحتك بشكل عام. إدمان الإنترنت هو عندما يستخدم الشخص الإنترنت بطريقة مفرطة و بإلحاح، سواء من خلال الهاتف أو الجهاز اللوحي أو الكمبيوتر.

يتسبب إدمان الإنترنت في أن تصبح معتمداً على العالم الرقمي لتشعر بأنك طبيعي وكامل.

01 الرغبة في قضاء فترات طويلة جداً من الوقت على الإنترنت للشعور بالرضا.

02 الشعور بأنه من المقبول أن يكون لاستخدام الإنترنت أهمية فوق أي شيء آخر مثل العلاقات أو الوظائف أو المدرسة أو أي جوانب أخرى من الحياة.

03 المعاناة من أعراض انسحاب غير مريحة مثل القلق والضيق عندما لا يكون هناك اتصال بالإنترنت.

04 المعاناة من أمراض جسدية مثل متلازمة النفق الرسغي وآلام الظهر وإجهاد العين.

05 الأرق.

06 الشعور بالعزلة الاجتماعية والانفصال عن المجتمع.

وفقاً لجمعية الطب النفسي العالمية، يمكن أن يشمل إدمان الإنترنت العلامات التالية:

يمكن أن ينتج إدمان الإنترنت عن العديد من العوامل التي تساهم في السلوكيات الإدمانية، بما في ذلك الوراثة وحالة الصحة العقلية والعناصر البيئية.

01 حدد ساعات معينة لاستخدام الإنترنت واتبعها بدقة.

02 لا تستخدم الأجهزة الإلكترونية في السرير أو أثناء تناول الطعام.

03 مارس هوايات غير رقمية والنشاط البدني (ممارسة الرياضة، القراءة، الذهاب في رحلات، وما إلى ذلك).

04 تجنب استخدام هاتفك أثناء قضاء الوقت مع العائلة أو الأصدقاء.

05 راقب استخدامك للإنترنت؛ هناك برامج مخصصة لإنتاج تقارير بعدد الساعات التي تقضيها على جهازك.

الوقاية هي المفتاح عندما يتعلق الأمر بحماية نفسك من إدمان الإنترنت والاستمتاع بتجربة إيجابية عبر الإنترنت. فيما يلي بعض النصائح المساعدة:

إذا كنت تشعر أن تجربتك عبر الإنترنت تأخذ منعطفًا سلبيًا أو إذا كنت تشك في أنك مدمن على الإنترنت، فاتبع أفضل ممارسات استخدام الإنترنت، وتحدث إلى شخص تثق به واطلب المساعدة إذا لزم الأمر.