



FOPCU CAN



الإدمان الإلكتروني

February 2021



يعدّ الإدمان على الإنترنت نوعاً جديداً من أنواع الإدمان، يستخدم فيه الشخص المدمن الإنترنت بشكل يومي ومفرط؛ حيث يتعارض مع حياته اليومية ومع الواجبات والوظائف التي عليه القيام بها، ويسيطر هذا الإدمان سيطرةً كاملةً على حياة المدمن، ويجعل الإنترنت وعالمه أهمّ عند المدمن من العائلة، والأصدقاء، والعمل، ممّا يؤثر سلباً عليه ويخلق عنده نوعاً من التوتر والقلق.

أسباب إدمان الانترنت

الحالة النفسية السيئة

القلق و الإكتئاب

الفراغ والملل

الإهمال الأسري

الهروب من الواقع

إفتقار الدعم النفسي

Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 23 February 2021

أضرار الإدمان الإلكتروني

العزلة و الإبتواء

الإكتئاب و القلق

الاحتراف الأخلاقي



عدم الثقة بالنفس

الخجل الإجتماعي

سوء الأخلاق وفسادها

الأعراض الجسدية تشمل ضعف جهاز المناعة بسبب قلة النوم وقلة الحركة و ضعف البصر

علاج الإدمان الإلكتروني

هو علاج معرفي سلوكي حيث يخضع الشخص إلى جلسات تأهيلية سلوكية تهدف إلى تغيير أنماط الحياة، والتحدث مع الطبيب النفسي في إدارة وقتك والسيطرة على استخدامك للإنترنت، كما تستطيع التعبير عن مخاوفك بشأن الاستخدام السيئ للإنترنت دون خوف أو تردد، حتى تصبح قادر على إعادة تدوير نمط حياتك والتخلص من الإدمان التكنولوجي. و يلجأ الطبيب النفسي إلى العقاقير الطبية، إذا كان المدمن يعاني من بعض الاضطرابات العقلية، مثل الاكتئاب والقلق والوسواس القهري

Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 23 February 2021

بعض النصائح التي يمكنك اتباعها في التغلب على الإدمان التكنولوجي، منها:



- السيطرة على إدارة الوقت بشكل كبير
- ممارسة الهوايات مثل الرياضة والقراءة و الرسم و الموسيقى
- تقسيم الوقت بين العمل والتواصل مع الأسرة والأصدقاء
- الثقة بالنفس، وإقامة علاقات اجتماعية مباشرة وجهاً لوجه.
- يمكنك اصطحاب حيوان أليف في المنزل للحد من استخدام التكنولوجيا.



دور الأسرة مع الأطفال

يجب على الأسرة مساعدة الطفل على تنظيم وقته دون إهداره أمام شاشات الهواتف وتشجيعه على التحدث إلى الناس، والتفاعل مع الألعاب التي تعزز الإبداع والقيام بأنشطة تعمل على تهدئة الدماغ الذي يعاني من فرط النشاط. و إليك بعض الإرشادات الهامة:

- تحديد وقت لقيام الطفل باستخدام الانترنت و مواقع التواصل حتى لا يهدر وقته كله دون القيام بواجباته الدراسية.
- يجب تغيير كلمة المرور الخاصة بالإنترنت المنزلي باستمرار.
- إعطاء الطفل الهاتف فقط في حالة تحقيقه لنتائج جيدة كنوع من أنواع التشجيع على المذاكرة وتحقيق نتائج جيدة.
- حرمان الطفل من التواصل على شبكات التواصل الاجتماعي يعتبر عقاباً رانغاً وغير مؤيد لطفلك
- لا يمنح الطفل الهاتف إلا أيام الأجازات أو أوقات الفراغ بعد انتهاء مهامه الدراسية.



Editors:

Prof Dr. Sherine Maher Risk

FOPCU Vice dean for community service and Environment Development Affairs

Dr. Mai Ahmed

Assistant vice dean for community service and Environment Development Affairs

FOPCU CAN Issue 23 February 2021