مواصفات مدمني الإنترنت

إذا كنت ممن يسهرون حتى وقت متأخر من الليل، فى استخدام الإنترنت أو ينتابك الغضب عندما لا تتمكن من تصفح الإنترنت لسبب ما، أو إذا كنت تحتاج إلى المزيد من الساعات لتصفح الشبكة لتشعر بالرضا، فأنت تعانى حتما من إدمان للإنترنت حسبما يؤكد باحثون أمريكيون.

وقال الباحثون من جامعة كنتاكى، إن نسبة متزايدة من الأمريكيين أصبحوا مدمنين على الإنترنت، موضحين أن هذا الإدمان يتصف بالاستخدام المفرط ومجموعة من الأعراض تتضمن تغييرات فى المزاج والانهماك الكامل فى تصفح المواقع، وعدم القدرة على التحكم فى كمية الوقت الذى تقضيه على الإنترنت فضلا عن تضاؤل نطاق الحياة الاجتماعية.

وأشار الباحثون، وفقا لصحيفة "ديلى ميل" البريطانية، إلى أن تحديد أسباب إدمان الإنترنت قد يكون صعباً، مع تشخيص هذه المشكلة على نطاق واسع بكثير فى أوروبا وآسيا أكثر من الولايات المتحدة.

ويرى الباحثون أن علاج إدمان الإنترنت متقدم بكثير أيضا فى أوروبا وآسيا وأن العلاج يستهدف تعليم الناس كيفية استخدام الإنترنت باعتدال، وليس الاستغراق فيه بشكل كامل.

كما نشرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال مؤخرا أيضا مجموعة من الإرشادات تتعلق باستخدام الأطفال للإنترنت.

وتؤكد الإرشادات أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعى قد يؤدى إلى مشكلات فى التركيز وصعوبات فى المدرسة، فضلا عن اضطرابات فى النوم والأكل والإصابة بالسمنة.