بیوه‌های اینترنتی در راهند

مصاحبه مرجان یشایایی با رابرت فرنام دارای بورد تخصصی اعصاب و روان و عضو کارگروه اعتیاد رفتاری مرکز ملی مطالعات ایران، درباره اعتیادهای اینترنتی

رابرت فرنام دارای بورد تخصصی اعصاب و روان و عضو کارگروه اعتیاد رفتاری مرکز ملی مطالعات ایران، درباره اعتیادهای اینترنتی می‌گوید

دنیای مجازی به کشورمان وارد شد، بی‌آنکه ساز و کارهای درست استفاده از آنرا بدانیم. عین همان اتفاقی که درباره اتوموبیل و رانندگی افتاده است. اتوموبیل‌های آخرین مدل را بدون داشتن فرهنگ رانندگی می‌رانیم.

پای صحبت دکتر رابرت فرنام، دارای بورد تخصصی اعصاب و روان و عضو کارگروه اعتیاد رفتاری مرکز ملی مطالعات ایران، نشستیم تا درباره یکی از جنبه‌های نگران‌کننده فضای مجازی یعنی اعتیاد به بازی‌های آنلاین به گفتگو بنشینیم.

---با سلام، اعتیاد یعنی چه؟

مفهومی در روانپزشکی و روانشناسی وجود دارد، به نام اعتیاد. اعتیاد مفهوم بسیار گسترده‌ای دارد.تا حدود 8 سال پیش، تقسیم‌بندی‌های جهانی بر این باور بودند که اعتیاد تنها سوءمصرف مواد یا مصرف نوعی ماده است. از حدود 20 سال پیش، پژوهش‌هایی پیدا شدند درباره اعتیادهای غیرمرتبط با نصرف مواد، یعنی به دلیل اتفاقاتی رفتارهایی از شما سر می‌زند که این رفتارها می‌تانند در آینده از حالت عادت خارج شوند و کنترل زندگی شما را در دست بگیرند که به آنها «اعتیادهای رفتاری» می‌گویند. اعتیادهای رفتاری در 20 سال گذشته بسیار مورد توجه قرار گرفتند و بر آنها پژوهش‌های زیادی صورت گرفت. همین امر سبب شد که از حدود 2013، در تقسیم‌بندی‌های بین‌المللی روانپزشکی آمریکا، تقسیم‌بندی‌های اضافه شوند تحت عنوان «اعتیادهای غیرمرتبط با مواد» که شایع‌ترین آن بیماری قمار یا قماربازی بیمارگونه است و دومین گروه در این تقسیم‌بندی، اعتیاد به بازی‌های آنلاین است. در تقسیم‌بندی بیماری‌های سازمان جهانی بهداشت که سال آینده منتشر خواهد شد، اعتیاد به بازی یازدهمین بیماری شناخته شده است که خود شامل 2 زیرگروه است: اول زیرگروه بازی‌های آفلاین یا بازی‌های غیرمرتبط با اینترنت و دیگری زیرگروه بازی‌های آنلاین یا بازی‌های مرتبط با اینترنت.

این روند چگونه اتفاق افتاده است؟

بعد از اینکه این مفهوم مورد پذیرش هم تقسیم‌بندی‌های آکادمی روانپزشکی آمریکا قرار گرفت و هم سازمان جهانی بهداشت آنرا به عنوان یک بیماری پذیرفته است، داریم به این نقطه می‌رسیم که دقیقا در این نوع بیماری چه اتفاقی در حال افتادن است. از زمانی که تکنولوژی وارد زندگی انسان شد، انسان را مستعد ابتلا به برخی بیماری‌ها کرد.مثلا اتوموبیل باعث افزایش تصادفات و ضرب و جرح انسان‌ها شدو درواقع تعامل با تکنولوژی هم آسیب‌هایی را از جنبه‌های روانی برای انسان به دنبال داشت. به وضوح می‌بینیم افرادی که ساعت‌ها پای تلویزیون می‌نشینند و معتاد به تلویزیون هستند یا شایع‌تر از آن در حال حاضز، اعتیاد به گوشی‌های همراه یا شبکه‌های مجازی که همان ورود به شبکه‌های مجازی و پرسه زدن در آنها برای مدت طولانی است. اصطلاح اعتیاد به تکنولوژی نوعی احتلال وابستگی بیمارگونه یا گذاشتن زمان زیاد با دنیای مجازی است.

داستان از اینجا شروع می‌شود که تکنولوژی به صورت خاص امکان دسترسی خیلی بالاتری برای آنچه فرد دوست دارد، برایش فراهم می‌کند و درواقع این اتفاق وقتی پررنگ‌تر شد که تکنولوژی وارد فاز تعاملی شد و از حالت یک‌طرفه بیرون آمد. مثلا شما تنها تلویزیون را تماشا می‌کنید یا رادیو را گوش می‌دهید اما نمی‌توانید خود بر آنها تاثیری بگذارید و ارتباط این 2 رسانه با شما یکطرفه است. از زمان ایجاد اینترنت و شبکه‌های مجازی که شما توانستید سوال کنید و پاسخ بگیرید و از وقتی توانستید انتخاب کنید که دنیای مجازی چه چیزی به شما بدهد، اعتیاد به رسانه و تکنولوژی شکل بیستری از اعتیاد به خود گرفت. از دهه نود اصطلاحی پیدا شد به نام «اعتیاد به اینترنت» که بعدها به این صورت اصلاح شد که اینترنت نوعی ابزار است. آن چیزی که اعتیادآور است، نحوه تعامل فرد با محتوای داخل آن است و از اینجا بیماری سر بر آورد که به آن «اعتیاد به بازی‌های آنلاین» می‌گوییم.

سیستم‌های درمانی چطور به مفهوم اعتیاد رسیدند؟

این اصطلاح از آنجا مورد توجه قرار گرفت که دیدیم افرادی پیدا شدند که به دلیل بازی‌های آنلاین به طور جدی دچار مشکل شده‌اند. مثلا مواردی از مرگ گزارش شد. در هند، نوجوانی 3 روز بدون وقفه بازی کرده و در پایان 3 روز از دنیا رفته بود یا مواردی از تشنج بعد از ساعت‌های طولانی بازی گزارش شد. این گزارش‌ها کم‌کم سیستم بهداشتی را حساس کرد که ماجرایی در این بازی‌های آنلاین وجود دارد که دیگر طبیعی نیست و بعد متخصصین تلاش کردند این حالات را تعریف و تفسیر کنند. پژوهش‌های علمی زیادی انجام شد. برخی از این مطالعات آنرا اختلال کنترل تکانه است یعنی فرد میل می‌کند و نمی‌تواند جلوی خودش را بگیرد، اما پژوهش‌های نوروساینس که مغز انسان را براساس فیزیولوژی کارکرد آن بررسی می‌کند، نشان داد که سیستم مغزی درگیر در اعتیادهای رفتاری، خیلی شبیه به سیستم درگیر در اعتیاد به مواد است که به آن سیستم ریوارد یا سیستم بازخورد لذت می‌گوییم. درواقع سیستم لذت شخصی به فرد بازخورد می‌دهد که آن رفتار خاص را ادامه دهد. به دنبال یافته های نوروساینس بود که محققان اعتیاد به بازی‌های آنلاین را نوعی اعتیاد دانستند و یک سری معیارهای تشخیصی برای آن گذاشتند بر این اساس که اعتیاد به بازی‌های آنلاین در دنیای مجازی یک اعتیاد رفتاری است که مهم‌ترین شاخصه آن استفاده بیش از حد یا وسواس‌گونه از این بازی‌هاست که می‌تواندزندگی روزانه شخص را دچار اشکال کند.

تفاوت فردی که به بازی‌های کامپیوتری اعتیاد دارد با فردی که ما او را معتاد نمی‌دانیم چیست؟

مهم‌ترین تفاوت این دو فرد اشتغال ذهنی است. فرد معتاد به بازی یا گیم وقتی هم که مشغول بازی نیست مدام به آن فکر می‌کند و این اشتغال ذهنی مدام غالب فعالیت‌های زندگیش را به خود اختصاص می‌دهد. مثلا همانطور که راه می‌رود به آن فکر می‌کند که امشب چه گیمی بازی کنم یا مثلا اگر در بازی دیشب اگر فلان کار را می‌کردم، نتیجه بهتر می‌شد. مجه تمایز بسیار واضحی بین اشتغال ذهنی مدام و عادت روزانه وجود دارد. مثلا عادت روزانه این است که مسواک می‌زنید و بعد تمام می‌شود و به دنبال بقیه کارهای روزانه خود می‌روید و نگران مسواک دفعه بعد نیستید، اما اشتغال ذهنی یعنی اینکه وقتی به کار دیگری مشغولید، دارید به آن موضوع خاص فکر می‌کنید.

مورد دیگر که اعتیاد به بازی های آنلاین را شبیه به اعتیاد می‌کند، علائم ترک است. فردی که اعتیاد به گیم یا شبکه‌های اجتماعی دارد، با قطع این ارتباط چند روز بی‌قرار و عصبی و مضطرب است. حتی بعضی‌های غمگین می‌شوند و اجساس می‌کنند حالشان بد است. در اعتیاد به بازی‌های آنلاین این رفتارها خیلی شدیدتر است و حتی می‌تواند به شکل پرخاشگری بروز کند یا اینکه خواب شخص به هم بریزد یا در حد بالینی افسرده شود.

گزارش‌های زیادی داریم که بچه‌هایی که گیم را کنار گذاشته‌اند یا به زور از آنها گرفته شده، حمله کرده‌اند یا به پدر خود چاقو زده‌اند یا حتی مواردی داشتیم که برای تهیه منابع مالی برای ادامه بازی دچار قتل والدین شده‌اند یا دوستان خود را زده‌اند. به نظر می‌آید که این رفتار سیستم بیولوژیک در افراد مستعد را دستکاری می‌کند و این دستکاری همان بلایی را بر سر شخص می‌آورد که مواد بر سر معتاد می‌آرود. دست فرد به هر دلیل به بازی نمی‌رسد و به همین دلیل پرخاشگر می‌شود.

رفتارها بسیار شبیه اعتیاد است. در اعتیاد به گیم هم ما دقیقا مانند اعتیاد به مواد پدیده تحمل را می‌بینیم. یعنی فرد در طول رمان برای لذت بردن میزان استفاده را افزایش می‌دهد و زمان بیشتری را صرف بازی می‌کند. پژوهشی که در ایران با کمک یک موسسه بین‌المللی خارجی انجام گرفت، نشان داد برای تعریف اعتیاد به بازی آنلاین یک خط برش 4 تا 6 ساعت را می‌توانیم قائل شویم. به این معنی که افرادی که روزانه بیش ار 4 تا 6 ساعت بازی می‌کنند، وارد فاز اعتیادی شده‌اند. اینها به عنوان یک معتاد جدی نیاز به درمان دارند. پدیده تحمل فقط به زمان بستگی ندارد. نوع بازی و شکل بازی هم می‌تواند پیچیده‌تر شود یا تغییر کند.

پدیده دیگر مشابه با اعتیاد به مواد، شکست فرد در کنترل شخصی است. طرف می‌گوید، من از امروز قول می‌دهم سیگار نکشم، اما این قول را بارها و بارها می‌شکند با مثلا از امروز حتما رژیم می‌گیرم، اما هفته بعد می‌گوید حالا یک بار پیتزا خوردن اشکال ندارد و به این ترتیب چرخه تصمیم شکسته می‌شود. همین موضوع را ما در بازی‌های آنلاین می‌بینیم که شخص لاش‌های ناموفقی برای کنترل ساعات بازی دارد، مثلا می‌خواهد یک یا دو هفته جلوی خود را بگیرد، اما نمی‌تواند و این مسئله ادامه پیدا می‌کند.شکست‌های متعدد در کنترل ساعات بازی یکی از معیارهای تشخیصی ماست.

خانواده‌ها بیشتر به چه دلیل به درمانگران مراجعه می‌کنند؟

اتفاق دیگری که بیش از سایر اتفاقات خانواده‌ها را حساس می‌کند و دلیل مراجعه آنها به کلینیک‌های روان‌درمانی است، این است که شخص علاقه خود را به سایر امور زندگی از دست می‌دهد. مثلا تا قبل از آن با خانواده دیدن اقوام یا گردش یا مهمانی می‌رفته یا قوتبال بازی می‌کرده، اما با بروز علائم اعتیاد کم‌کم برای همراه نشدن با خانواده عذر و بهانه‌های گوناگون می‌تراشد تا بنشیند بازی کند. به تدریج از نشستن کنار خانواده هم دوری می‌کند و ترجیح می‌دهد با موبایل یا لب‌تاب خود مشغول شود و این ادامه پیدا می‌کند تا حدی که کاملا منزوی می‌شود. مواردی گزارش شده در آسیای جنوب شرقی که دانشجویی چندین ماه از محیط‌های درسی دور بوده و وقتی سراغش را می‌گیرند، می‌بینند در اطاق آشفته و نامرتبی پر از جعبه‌های پیتزا و غذاهای سفارشی در این چند ماه فقط نشسته و گیم بازی کرده. اصطلاحا می‌گویند این فرد «غوطه‌ور» شده است. این دور شدن از ارتباطات و زندگی روزمره بیش از علائم دیگر خانواده‌ها را حساس می‌کند و در این مرحله به ما مراجعه می‌کنند.

یکی از معیارهای دیگر که به تشخیص بسیار کمک می‌کند، این است که فرد معمولا به اختلال رفتاری خود آگاه است که مثلا افت تحصیلی پیدا کرده یا ارتباطاتش ضعیف شده یا شغل خود را از دست داده، اما با وجود این آگاهی، رفتار اعتیادی ادامه پیدا میکند و بر سایر رفتارها غالب می‌شود.

تفاوتی که با اعتیاد به مواد دارد این است که اعتیاد به مواد معمولا ادامه‌دار است، اما اعتیاد‌های ممکن است منقطع باشند. فرد می‌تواند مثلا برای 6 ماه رفتار اعتیادی از خود نشان ندهد بعد دوباره به همان روال برگردد. این قطع و وصل در اعتیادهای رفتاری بیشتر از اعتیاد به مواد دیده می‌شوند.

از شباهت‌های دیگر این دو نوع اعتیاد این است که مانند یک معتاد به مواد که سر خانواده کلاه می‌گذارد، دروغ می‌گوید و مواد خود را پنهان می‌کند، معتادان رفتاری هم دست به پنهانکاری و دروغ می‌زنند. می‌گویند 5 دقیقه بازی می‌کنم، اما این 5 دقیقه تبدیل می‌شود به 4 ساعت یا سر کلاس بازی می‌کند یا قرار است کلاس ورزش برود، اما در وقت ورزش پنهانی بازی می‌کند یا در ساعاتی که باید در کلاس زبان باشد، پنهانی در کافی‌نت بغل کلاس مشغول بازی می‌شود.

آخرین معیار تشخیص که در اعتیاد به دنیای شبکه‌های اجتماعی هم می‌بینیم، شخص یاد می‌گیرد ابتدا این کار به دلیل لذت و وسوسه و هیجان آن انجام دهد، اما بعد رفتار کارکرد دیگری پیدا می‌کند و برای فرار از تنش و کاهش خلق منفی به کار گرفته می‌شود. درواقع رفتار کشف می‌شود و فرد به خودش می‌گوید، وقتی حالم گرفته است یا وقتی عصبی هستم یا مضطربم، بازی حالم را بهتر می‌کند. این کشف موضوع را پیچیده‌تر می‌کند. اول تجربه لذت است و بعد کمک و خدماتی است که بازی دراختیار کاربر می‌گذارد و این استفاده در این مرحله تشدید می‌شود و به تعبیر ما روانپزشکان مرحله دوم بیماری شروع می‌شود . بیماری به سمتی می‌رود که فرد نه برای رفع نیاز یا لذت بلکه برای درمان و حال خوب خود بازی می‌کند. از این مرحله بیماری به شدت به سرپایینی می‌افتد. مثلا درس نمی‌خواند، شغل خود را از دست می‌دهد، اخراج می‌شود، همسرش طلاق می‌گیرد. اصطلاحی در مداخلات زوجین داریم به نام «بیوه اینترنتی».

درباره طلاق‌های اینترنتی لطفا بیشتر بگویید

در موارد طلاق‌های اینترنتی زوج شاکی می‌گوید، شوهر خوبی است، اما ما دیگر با هم زندگی نمی‌کنیم.شوهر مرتب جلوی لب تابش به کاری مشغول است و همسرش هم زندگی خودش را می‌کند و تا زمانی که صدایش نکنم خوب و خشو‌اخلاق است، اما به محض آنکه از پای دستگاه صدایش بزنم عصبانی می‌شود. در این مرحله زوج‌ها مشکلات زناشویی پیدا می‌کنند.

در ایران چه می‌بینیم؟

دنیای دیجیتال در کشور ما حدود 10 تا 20 سال از دنیای دیجیتال کشورهای دیگر عقب‌تر است. به همین خاطر، اعتیاد به گیم را در نوجوانان می‌بینیم و هنوز به دنیای بزرگسالی نرسیده است. به همین دلیل ما بیوه اینترنتی را کمتر در کشورمان می‌بینیم، هرچند به‌تدریج در دهه 20 و 30 زندگی پیدا می‌شوند، اما افت تحصیلی یا شکایت خانواده‌ها از اینکه فرزندشان مدام در حال بازیست بیشتر دیده می‌شود. باید در نظز راشته باشیم مانند تمام بیماری‌های، اعتیاد به گیم هم طیف‌های مختلف دارد، یعنی ما طیف خفیف داریم، طیف متوسط و طیف شدید. مثال‌هایی که درمورد حمله به والدین یا فرار از مدرسه زدم، بیشتر طیف شدید هستند. ازجمله افراد طیف شدید، آنهایی هستند که مثلا به همسر خود می‌گویند مشغول کار بر روی یک پروژه اینترنتی هستم، اما ساعت‌ها پای کامپیوتر است اما هیچ بازدهی ندارد. چرا بازدهی ندارد؟ چون اتفاق دیگری دارد می‌افتد. معتادان بازی ما الان بیشتر در سنین دانش‌آموزی هستند اما دارند بزرگ می‌شوند.

---آیا واقعا از نظر علمی مغز معتادان به بازی‌های آنلاین با مغز بقیه افراد تفاوت دارد؟

در اینجا باید به پژوهش‌های علمی اشاره کنم. در این پژوهش‌ها مشاهده شد که غلظت بخش خاکستری مغز افرادی که بیش از حد به بازی آنلاین مشغولند در طولانی مدت کمتر می‌شود. تغییرات ساختاری و آناتومیکی را می‌توان به‌وضوح در مغز معتادان به گیم تشخیص داد.اندازه بخشی از مغز کوچک می‌شود، گیرنده‌های دوپامینی در بخش‌هایی از مغز کاهش پیدا می‌کنند و فعالیت نواحی بخش‌های از مغز معتادان به گیم بیشتر از فعالیت همان نواحی در افراد عادی است. مثل افرادی که دربرابر بوی شیرینی از خود مقاومتی ندارند. دروافع حساس شدن بیش از حد به محرک‌ها را در افراد معتاد به گیم هم می بینیم. بخش‌هایی از مغز این افراد همواره بیدار است و به دنبال بازی می‌گردد.

یافته‌های فیزیولوژیک تکلیف را یکسرع کرد و دهند مخالفان با تعریف اعتیاد را بست.

----عوارض اعتیاد به بازی چیست؟

اولین عارضه افت عملکرد است. افت تحصیلی چشمگیر و بروز بیشتر برخی اختلالات مانند افسردگی و اضطراب. به نظر می‌آید، افرادی که اضطراب اجتماعی دارند و مایل به حضور در جمع نیستند، بیشتر مستعد ابتلا به اعتیاد اینترنتی هستند. گروه دیگری که بازی با گیم را دوست دارند، افرادی هستند که تمرکز خوبی ندارند. بچه‌های بیش‌فعال خیلی مستعد به اعتیاد به گیم هستند. پژوهش جدیدی که در همین رابطه انجام شده، افراد اوتیتستیک که در تعاملات اجتماعی دچار مشکل هستند یا روابط اجتماعی لذتی به آنها نمی‌دهد یا برخی شخصیت‌ها مانند شخصیت‌های وسواسی هم جزو مستعدین اعتیاد به گیم تعریف می‌شوند. پژوهش‌های دیگر نشان می‌دهند، اعتیاد به بازی‌های آنلاین اختلال جوانان و نوجوانان است و به نظر می‌آید با افزایش سن این تمایل کم می‌شود، هرچند که یافته‌های جدید نشان می‌دهند نوجوانان معتاد به بازی‌های کامپیوتری با افزایش سن همچنان باقی می‌مانند.

---بازار در رواج این اعتیاد چه نقشی دارد؟

قطعا نقش سودآوری از این بازی‌ها از عوامل بسیار مهم برای انواع طراحی‌های جذاب است و شرکت‌های طراح مدام درحال نوآوری برای جلب بیشر مشتری‌های خود هستند. این شرکت‌ها همان بلایی را بر سر بازی‌ها می‌آورند که زمانی شرکت‌های سیگارسازی بر سر محصولات خود می‌آورند. زمانی ادعا می‌کردند، سیگار هیچ عارضه‌ای ندارد و تبلیغ می‌کردند سیگار کشیدن کلاس می‌آورد! وقتی مجبور شدند دربرابر یافته‌های پزشکی درباره خطرات استفاده از سیگار تمکین کنند، به انواع ترفندها دست زدند، سیگار فیلتردار را روانه بازار کردند که یعنی خطرات سیگار را کم می‌کند یا توتون سیگار را با چیزهایی دیگر مانند الکل که خود اعتیادآور بود، مخلوط کردند تا مردم بیشتر وابسته شوند. این اتفاق دارد در دنیای طراحی گیم‌ها می‌افتد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند، هرقدر بازی‌های جدید تعاملی‌تر می‌شوند، یعنی گیم‌هایی که شخص در دنیای مجازی زندگی می‌کند. این گیم‌ها انتها و زمان ندارد مانند بازی کلش. در این نوع بازی‌ها حتی اگر شما بازی را خاموش کنید و شب بخوابید، بازی همچنان به خودی خود ادامه پیدا می‌کند. مثلا شما در بازی عضو قبیله‌ای هستید که باید از آن دفاع کنید. وقتی می‌خوابید، دشمن به آن قبیله حمله می‌کند و صبح که از خواب بیدار می‌شوید، همه نیروهای شما در فضای مجازی از بین رفته‌اند. در این حالت بازیگر یا به اصطلاح خودشان گیمر برای آنکه منابع خود را حفظ کند، نمی‌تواند بخوابد. این روند بسیار آسیب‌زاست. مثل اینکه شما برای جلوگیری از انفجار گاز منزلتان مجبور باشید همه 24 ساعت شبانه‌روز را بیدار بمانید.

با این وضعیت چه باید کرد؟ تکلیف این نوع بازی‌ها د دنیا مشخص شده و ما هم در ایران به فکر تدوین پروتکل‌هایی درباره محدودیت و عدم دسترسی به بعضی بازی‌ها هستیم. درکنار آن، نوجوانان و والدین آنها باید آموزش ببینند که چه نوع گیم‌هایی خطرناک است. آنها باید بدانند که لزوما هر بازی بی‌خطر نیست.

----لطفا بیشتر توضیح دهید

آگاه‌سازی باید به نحوی اتفاق بیفتد که افراد بتوانند انتخاب کنند. همانطور که ما در سینما رده‌بندی سنی داریم، در بازی‌ها هم رده‌بندی آغاز شده. اعتیادآوری برخی از بازی‌های کاملا مشخص شده و برخی بازی‌ها فیلتر می‌شود.

----بازی نهنگ آبی در زمانی بسیار مورد توجه واقع شد. درباره آن بازی هم لطفا توضیح دهید.

بله، وقتی وارد دنیای مجازی می‌شوید، ارزیابی شما از واقیت دچار اختلال می‌شود. نهنگ آبی ترکیبی بود از شبکه مجازی و گیم. یک فرمانده بالایی وجود داشت که در هر مرحله به شما دستور می‌داد و برای رفتن به مرحله بالاتر مجبور بودید دستورات را اجرا کنید. این بازی با نوع بازی‌های تعاملی تفاوت داشت. در این شکل اختلال، فرد تبدیل به برده طرح می‌شود . طراح به شما فرمان می‌دهد و مدیریت رفتار شما در دنیای مجازی از خود شما به فرمانده منتقل می‌شود. بازی‌های مانند نهنگ آبی مبتنی بر شخصیت‌های ساریستیک (دگرآزار) هستند. این نوع عملکرد تنها مربوط به دنیای مجازی نبوده و نیست. در فرقه‌هایی که افراد با فرمان سرکزده دست به همه نوع عملیات خطرناک حتی خودکشی هم می‌زنند، دقیقا همین اتفاق می‌‌افتد. جنبه خطرناک این است که فرد در دنیای مجازی حواس جمعی ندارد.

از نظر شما، در ارتباط با دنیای مجازی دقیقا باید چه رویکردی داشت؟

بشر در دهه‌های گذشته با پدیده‌ای روبرو شده تحت عنوان تمدن مجازی. به نظر می‌آید همه باید در قرن 21ام یاد بگیریم که دنیای مجازی تمدنی است که قوانین خاص خودش را دارد. انسان قوانین تمدن غیرمجازی را بلد بود و زندگی کردن را از تجربه نسل‌های قبلی یاد گرفته بود که خود تجربه داشتند و تاریخ را نوشته بودند. پدر و مادرهای امروز اغلب چیزی از تمدن مجاری نمی‌دانند و بنابراین نمی‌توانند چیزی به نسل بعدی منتقل نمی‌کنند. اینجا فضا برای خلاف‌های اینترنتی باز می‌شود. مثل اینکه در ابتدای اختراع ماشین فرهنگ رانندگی وجود نداشت اما به‌تدریج این فرهنگ به‌وجود آمد. به نظر می‌رسد در دنیای مجازی هم صادفات و سوانح زیادی پیش می‌آید، چون ما فرهنگ زندگی در آنرا را هنوز نداریم. در کشورهای توسعه‌یافته تمام مدارس مواد درسی چندساله نحوه تعامل با دنیای مجازی را دارند. در این کشورها نحوه استفاده از رایانه آموزش داده نمی‌شود، آنها کار با محتوای داخل رایانه را به شخص آموزش می‌دهند. این نقطه ضعف اساسی در سیستم آموزشی ما وجود دارد.

---آیا این عوارض درمان هم دارد؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که باید به سمت درمان اعتیاد به بازی یا گیم رفت. از کشورهای پیشرو در زمینه این درمان آلمان و آمریکاهستند و بسته‌های درمانی برای این افراد طراحی می‌کنند. در برخی کشورها با تشدید علائم اعتیاد علاوه بر مراکز درمان سرپایی، افراد در بیمارستان‌هایی که برای این کار ایجاد شده، بستری می‌شوند.

-----اینکه خانواده‌ها مرتب به فرزند خود تشر می‌زنند که کار با گوشی دیگر کافیست، تا چه حد بر میزان بازی‌های تاثیر دارد؟

درواقع تاثیر این نوع به قول شما تشر زدن‌ها مانند ترک سایر اعتیادهاست. خانواده مدام به فرد سیگاری می‌گوید، سیگار بس است و او هم قبول می‌کند، اما باز هم ادامه می‌دهد. بعد چیزهای مختلف مانند آدامس ترک سیگار و تخمه و آب‌پرتقال را جایگزین می‌کند، اما بعد از مدتی هم جایگزین‌ها را نصرف می‌کند و هم سیگار را می‌کشد. اعتیاد بیماری بسیار پیچیده‌ای است که با «نکن» درمان نمی‌شود. خانواده‌ها باید بپذیرند که با پدیده‌ای روبرو هستند که نیاز به درمان دارد.

توصیه اول من این است که تشخیص اعتیاد به بازی تنها برعهده متخصص است.

برفرض تشخیص، اصولی وجود دارد که باید زیر نظر متخصص انجام گیرد که استفاده از دارو و شرکت در دوره‌های درمانی گروهی و انفرادی از آن جمله است.

برخی افراد به واسطه شغلشان باید مدام در دنیای مجازی باسند. درباره این افراد دنیای مجازی را قطع نمی‌کنیم، بلکه مدیریت می‌کنیم. خیلی تکنیک‌ها برای افراد معتاد طراحی شده است، اما بیشتر افراد معتاد نیستند و تنها عادت به استفاده از فضای مجازی را دارند. همانطور که گفتم طیفی از این تعریف‌ها وجود دارد، بعضی‌ها هستند که چند دقیقه‌ای به حکم تفریح بازی می‌کنند، بعضی‌ها هم معتاد به بازی هستند، اما افراد بیشتری در وسط این طیف قرار می‌گیرند که وقت و زمان بیشتری را مصرف می کنند. به آنها بیش‌مصرف‌کننده‌های یربیمار می‌گوییم. این افراد را با استفاده از برخی تکنولوژی‌ها می‌توان مدیریت کرد یا اشتغال بیش از حد به بازی را دلیل‌یابی کرد. مثلا ممکن است دلیل بازی بیش از حد افسردگی باشد یا زن و شوهری که به دلیل بازی زیاد یکی از زوج‌ها احساس دوری می‌کنند، دلیل دیگری مانند برخی مشکلات زناشویی پشت دوری آنها وجود دارد و دارند از ارتباطی خراب فرار می‌کنند و باید دلیل آن فهمیده شود.

نوجوانی که افسرده است یا مادر بسیار کنترل‌کننده دارد، ترجیح می‌دهد به دنیای مجازی پناه ببرد. در طیف غیربیمار در بسیاری موارد باید در جستجوی دلایل عمیق‌تری مانند استرس‌های تحصیلی باشیم.

----شدت عمل تا چه حد ممکن است موثر باشد؟

اگر طرف ما یک معتاد به بازی باشد، هیچ اثری ندارد. درباره بیش‌مصرف‌کننده‌های غیربیمار هم اگر دلیل روی آوردن زیاد به بازی حل نشود باز هم اتفاقی نخواهد افتاد. مثلا برای تخلیه استرس بهتر است ورزش کرد.

این مطلب در همکاری با مجله سلامت منتشر می شود.