

مستشفى ماساتشوستس العام | كيف تهزم إدمان الانترنت؟



الجمعة 19 ديسمبر 2025 م

يتعامل كثيرون مع الانترنت كأداة طبيعية للدراسة والممتعة، لكن يفقد بعضهم السيطرة تدريجياً على الوقت الذي يقضيه أمام الشاشة. يظهر إدمان الانترنت حين يطغى الوجود الرقعي على الواجبات اليومية، والعلاقات الاجتماعية، والأنشطة التي تمنح الإنسان طاقة حقيقة، فيتحول الاتصال الدائم إلى عبء نفسي وجسدي بدل أن يظل وسيلة نافعة.

في هذا الدليل، يقدم مستشفى ماساتشوستس العام (Mass General) شرحاً مبسطاً لإدمان الانترنت، وآثاره، وخطوات عملية للحد منه، مع التركيز خاص على المراهقين ودور الأسرة في الدعم والوقاية.

ما هو إدمان الانترنت؟

يفقد الشخص العصاب بإدمان الانترنت قدرته على تنظيم أو تقليل الوقت الذي يقضيه على الشبكة أو على تطبيقات الهاتف. يحدث هذا الفقدان بشكل تدريجي، ومع الوقت يرتبط الدخول إلى الانترنت بإفراز الإندورفين في الدماغ، وهي مواد كيميائية تولد شعوراً بالمتعة. يزيد هذا الارتباط صعوبة التوقف أو وضع حدود واضحة للاستخدام، خصوصاً لدى المراهقين الذين لا يزال دماغهم في طور التشكّل.

يشعل الإدمان التصفح، والألعاب، ووسائل التواصل الاجتماعي، وأي نشاط رقمي يتداول من أداة إلى عادة قهريّة تسرق الوقت والتركيز.

الآثار الصحية والنفسيّة

يشبه إدمان الانترنت أنماط إدمان الآخرين لأنه يقطع الصلة بالعلاقات الواقعية. يبتعد الشخص تدريجياً عن الأسرة والأصدقاء، وتضعف مهاراته الاجتماعية نتيجة قلة الاتصال المباشر مع الناس. يقود هذا الانسحاب إلى شعور بالعزلة والدرج الاجتماعي.

يؤدي الإفراط في استخدام الانترنت أيضاً إلى مشكلات جسدية واضحة، مثل الأرق واضطراب النوم، وإهمال النظافة الشخصية، واضطراب مواعيد الطعام، والصداع وألام الظهر، وجفاف العينين نتيجة التحديق الطويل في الشاشات، إضافة إلى أعراض متلازمة النفق الرسغي التي تظهر على شكل تنمّيل أو وخز في اليد والذراع.

تتراكם هذه الآثار ببطء، لكن تأثيرها يصبح عميقاً مع الوقت، خاصة عندما يتجاهل الشخص الإشارات المبكرة.

خطوات عملية للتغلب على الإدمان

يبدأ التعافي بالاعتراف بالمشكلة وطلب الدعم. يساعد الحديث مع طبيب أو أحد الوالدين على وضع خطة واقعية للحد من الاستخدام. يراقب الشخص أوقات دخوله إلى الانترنت ويفرق بين الاستخدام الضروري للدراسة أو العمل، والاستخدام الذي يسلبه وقته من العلاقات والأنشطة المحببة.

يقلل إيقاف الإشعارات أو كتمها من الإغراء المستمر لتفقد الهاتف. يساهم تبع وقت الشاشة عبر تطبيقات مخصصة في زيادة الوعي بحجم الاستهلاك الرقمي، ويعنّ المستخدم أدوات لتحديد حدود زمنية واضحة وفترات راحة منتظمة.

يدعم استبدال الوقت الرقمي بأنشطة غير متصلة بالإنترنت عملية التعافي. يخرج الشخص لممارسة الرياضة أو المشي في الهواء الطلق، وينقرأ كتاباً، أو يرسم، أو يطبخ، أو يقضي وقتاً مع العائلة والأصدقاء. تعيد هذه الأنشطة التوازن وتدرك الدماغ بمتاعة الحياة الواقعية.

يعزز الحديث مع الآخرين حول إدمان الإنترنت الشعور بالدعم، ويخلق مساحة لتبادل التجارب والحلول، ويقوّي الثقة والعلاقات الإنسانية

ملاحظة للأباء

لا يزال الباحثون يدرسون أسباب إدمان الإنترنت لدى المراهقين، لكن ترتبط الحالة غالباً بالقلق والاكتئاب وتدني تقدير الذات واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه^٣ يلعب الأهل دوراً محورياً في الوقاية عبر متابعة وقت الشاشة، ووضع حدود واضحة، واستخدام تطبيقات تساعد على التنظيم دون قمع أو عقاب^٤

يمثل التعامل الوعي مع الإنترنت مهارة حياتية أساسية في العصر الرقمي^٥ حين يستعيد الإنسان سيطرته على وقته، يعود الإنترنت إلى جمعه الطبيعي: أداة نافعة، لا مركزاً للحياة^٦

<https://www.massgeneral.org/children/internet-addiction>