

บทความ เรื่อง โรคติดอินเทอร์เน็ต

Internet Addiction Disorder หรือ IDA เป็นกลุ่มอาการทางจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตในการเสพข้อมูลหรือข่าวสารมากเกินไป และหากเปรียบเทียบกับ การติดดูโทรทัศน์หรือการติดอย่างอื่นแล้ว อินเทอร์เน็ตจะมีข้อแตกต่างกับสื่ออื่นๆก็คือ ความสามารถโต้ตอบกับผู้ที่เข้ามาใช้คนอื่นๆได้ทันที ซึ่งทำให้โลกอินเทอร์เน็ตมีความเสมือนเป็นโลกอีกโลกหนึ่งที่ใช้สามารถมีตัวตนในโลกนั้นได้ โดยปราศจากกฎเกณฑ์ และไว้ขอบเขตในการเดินทาง และสร้างตัวตนในโลกอินเทอร์เน็ตตามที่ตนเองต้องการได้ ซึ่งหากผู้ใช้ยึดติดกับสังคมในโลกของอินเทอร์เน็ตจนแยกไม่ออกจากโลกของความจริงและโลกเสมือนจะนำมาซึ่งสาเหตุของโรคติดอินเทอร์เน็ตได้ โรคติดอินเทอร์เน็ตนั้นคล้ายกับการติดสิ่งเสพติดที่สร้างปัญหาให้กับระบบร่างกาย ทั้งการกิน การขี้ถ่าย และกระทบต่อการเรียน สภาพสังคมของคนผู้นั้นด้วย

สิ่งที่จะบอกว่าคุณเป็นโรคติดอินเทอร์เน็ตหรือไม่นั้น นักจิตวิทยาชื่อ Kimberly S Young จาก University of Pittsburgh Medical School ได้วิเคราะห์ไว้ว่า บุคคลใดที่

มีอาการดังต่อไปนี้อย่างน้อย ๔ ประการ เป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๑ ปี แสดงว่าเป็นอาการติดอินเทอร์เน็ต

- รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้เข้าระบบอินเทอร์เน็ต
- มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้นเรื่อยๆ
- ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้
- รู้สึกหงุดหงิดเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง หรือหยุดใช้
- คิดว่าเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้วทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น
- ใช้เป็นอินเทอร์เน็ตในการหลีกเลี่ยงปัญหา
- หลอกคนในครอบครัวหรือเพื่อน เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง
- มีอาการผิดปกติเมื่อเลิกใช้อินเทอร์เน็ต เช่น รู้สึกหดหู่หรือกระวนการวาย เป็นต้น

วิธีการป้องกันและรักษาจากโรคติดอินเทอร์เน็ต

หลายคนคิดว่าการรักษาโรคติดอินเทอร์เน็ตก็เพียงแค่ตั้งปลั๊กคอมพิวเตอร์และถอดสายโทรศัพท์ออกจาก

โมเด็มแต่ Ivan Goldberg จิตแพทย์ผู้ค้นพบโรคติดอินเทอร์เน็ต ได้ให้คำแนะนำในการป้องกันและช่วยเหลือกับผู้ที่คิดว่าตัวเองเป็นหรือกำลังจะเป็นโรคนี้นี้ว่า ก่อนอื่นต้องรู้ว่าตนเองใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปหรือไม่ ในระดับไหน และรูปแบบลักษณะของการใช้ไปในรูปแบบใด

จากนั้นก็ทำการวิเคราะห์จากพื้นฐานของปัญหาจริงๆ ว่า
เกิดจากอะไร ทำไมคุณถึงต้องใช้อินเทอร์เน็ตมากขนาด
นั้น ซึ่งทั้งหมดอาจจะเกิดจากตัวคุณเอง หรือสังคมที่อยู่
รอบข้างตัวคุณ ขั้นตอนที่สามคือการวางแผนที่จะ
แก้ปัญหาเหล่านั้นมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงหรือละเลยมันไป
ลองปรึกษาคนรอบข้างและเข้าสังคมให้มากขึ้นก็อาจจะ
ช่วยคุณได้

อ้างอิง <http://www.edu.cru.in.th>