

## علاج الاستخدام المفرط للإنترنت بالأحساء

كشف المدير التنفيذي لجمعية التنمية الأسرية في الأحساء «أسرية»، الدكتور خالد آل ابن زيد، إنشاء وحدة متخصصة لعلاج الاستخدام المفرط للإنترنت، وهي حاليًا في المراحل الأخيرة، والتشغيل الفعلي للوحدة خلال الأيام المقبلة، والعلاج الحضوري للحالات إلى مقر الوحدة، وفرغت الجمعية أخيرًا من وضع المقاييس العلمية لتشخيص الحالات في الوحدة، واستعانت في ذلك بمجموعة من المتخصصين، وحددت المقاييس التشخيص درجة 75 من الدرجة الأولى «يستلزم ضرورة العلاج».

### خطة علاج

وضع آل ابن زيد، خطة علاج الاستخدام المفرط للتقنية لدى البالغين، وهي:

- عمل العكس في استخدام الإنترنت: الاستخدام المعاكس لتغيير الشخص روتينه الطبيعي، وإعادة التكيف على أنماط استخدام الوقت الجديد لكسر عاداته المفرطة في استخدام الإنترنت.
- الموانع الخارجية: تتضمن استخدام مؤقت أو ساعة لتحديد فترات الاستراحة من استخدام الإنترنت.

• تحديد الأهداف: تتضمن تحديد هدف معقول، كتقليل عدد ساعات الاستخدام الأسبوعي لتكون 20 ساعة بدلاً من 40 ساعة حالية.

• تطبيقات إدارة الاستخدام: هناك تطبيقات قادرة على تخفيف استخدام الإنترنت والجوال.

• التوقف عن استخدام تطبيق معين: التوقف عن استخدام شيء ما تمامًا، قد يعني ذلك التوقف عن استخدام جميع التطبيقات أو التوقف عن استخدام تطبيق معين.

• استخدام بطاقات التذكير: لمساعدة المريض على التركيز على هدف تقليل الاستخدام أو الامتناع عن تطبيق معين، يمكن أن تكون بطاقات التذكير أداة فعالة في علاجه.

• تحديد الأنشطة التي تم التخلي عنها أو تقييمها بسبب الاستخدام المفرط للتقنية، مما يساعد المرضى على أن يصبحوا أكثر وعيًا بالخيارات التي قاموا بها بشأن الإنترنت، وإعادة إحياء الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها في السابق.

• الانضمام إلى مجموعة دعم: يجب على المعالج مساعدة العميل في العثور على مجموعة دعم مناسبة، تتناسب مع وضعه.

• العلاج الأسري: يمكن للعلاج العائلي أن يساعد في تحديد مصادر الضغط الاجتماعي، والعواطف غير المكتملة التي تكمن وراء الاستخدام المفرط للتقنية، كما يمكنه تغيير الديناميكية لتحقيق بيئة أكثر صحة لمساعدة الشخص في التعافي.