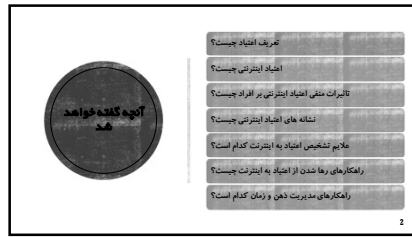




1



2



3



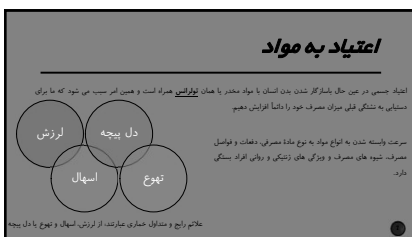
4



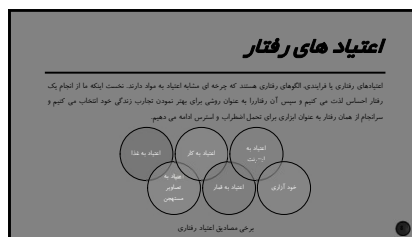
5



6



7



8



9



10



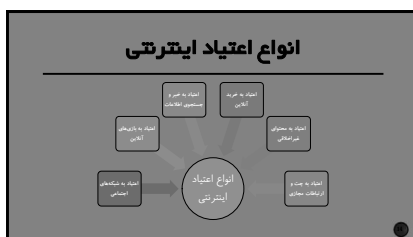
11



12



13



14



15



16



17



18



19



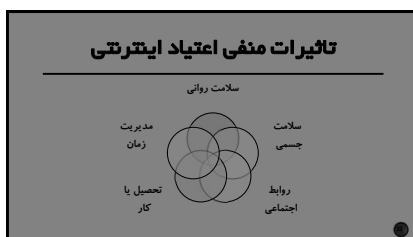
20



21



22



23

- تأثیرات منفی اعتیاد اینترنتی**
۱. سلامت روانی: ایجاد اضطراب، افسردگی، استرس، و کاهش عزت نفس.
 ۲. سلامت جسمی: کم‌تحرکی، خستگی مزمن، مشکلات پیاپی و دردهای عضلانی یا اسکلتی.
 ۳. روابط اجتماعی: کاهش تعاملات حضوری، انزوای اجتماعی، و مشکلات ارتباطی با خانواده و دوستان.
 ۴. تحصیل یا کار: افت عملکرد تحصیلی یا شغلی به دلیل اتلاف وقت یا کاهش تمرکز.
 ۵. مدیریت زمان: از دست دادن تعادل میان فعالیت‌های روزانه و ایجاد بی‌نظمی در برنامه روزانه.

24



25



26



27



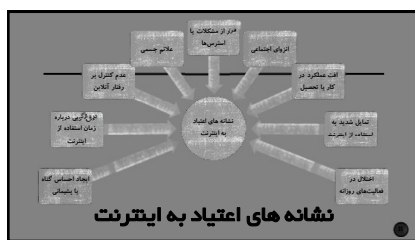
28



29



30



31



32



33



34



35



36

نشانه های اعتیاد به اینترنت



۶. علائم جسمی

- خستگی مداوم، درد در ناحیه کمر، خشکی یا قرمزی چشم
- اختلال در خواب به دلیل استفاده از اینترنت

37

نشانه های اعتیاد به اینترنت



۷. عدم کنترل بر رفتار آنلاین

- صرف وقت زیاد برای بازی
- شکستهای اجتماعی یا وسوسه گردی
- ناتوانی در کاهش یا متوقف کردن اینترنت

38

نشانه های اعتیاد به اینترنت



۸. دروغ گویی درباره زمان اینترنت

- پنهان کردن میزان استفاده از نوبه آن برای دیگران

39

نشانه های اعتیاد به اینترنت



۹. ایجاد احساس گناه یا پشیمانی

- احساس گناه پس از صرف وقت از اینترنت اما بازگشت به همان استفاده

40

آزمون اعتیاد به اینترنت

اگر می خواهید بدانید که آیا شما هم دچار اعتیاد به دنیای وسوسه انگیز مجازی شده اید یا نه، به پرسشهای زیر صادقانه پاسخ دهید:

- 1- زمان زیادی را در پشت پارانه و یا گوشی همراه خود صرف می کنید تا جایی که متوجه نمی شوید که ساعتها چگونه سیری می شوند؟
- 2- ساعاتی که از ابزار تکنولوژی استفاده نمی کنید محام به فکر آن هستید و به دنبال فرصتی می گردید که مجدداً سراغ آن رفته و کمی لذت ببرید؟
- 3- از ارائه برای قرار از احساسات منفی و افسردگی که در چودتنان هست استفاده می کنید؟

41

آزمون اعتیاد به اینترنت

- 4- مناسبت های مهم و مهمانی ها را فراموش می کنید و خانواده تان را تا جایی که می توانید نادیده می گیرید؟
- 5- به خاطر استفاده بی رویه تمرکز خود را از دست داده اید و حتی سرکار هم نمی توانید به درستی کار کنید و دچار پرش افکار شده اید؟
- 6- آیا یا دیدن لایک دیگران به عکس یا مطلب تان خوشحال می شوید؟
- 7- آیا به دیدن و خواندن همه اخبارها احساس نیاز می کنید؟
- 8- آیا لازم است همه آن چیزهایی که شما را ناراحت می کند را به اشتراک بگذارید؟

42

رها شدن از اعتیاد به اینترنت

راهکارهای رهایی

43

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



۱. شناسایی مشکل و تعیین هدف
- ثبت مدت زمان استفاده
- زمان استفاده از اینترنت را یادداشت کنید تا متوجه شوید چقدر وقت صرف می کنید
- تعیین اهداف مشخص
- مثلاً کاهش روزانه ۳ دقیقه از زمان استفاده یا جایگزینی یک فعالیت دیگر با اینترنت

44

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



۲. ایجاد برنامه ریزی روزانه
- زمان بندی استفاده از اینترنت:
- برای استفاده از اینترنت بازه های زمانی خاصی تعیین کنید
- فعالیتهای جایگزین: ورزش، مطالعه، هنر یا هر فعالیت جذاب دیگری را جایگزین زمان اینترنت کنید

45

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



۳. تعریف محدودیت‌ها

- حذف اپلیکیشن‌های غیرضروری:
- برنامه‌هایی که زمان زیادی از شما می‌گیرند، حذف کنید یا محدودیت دسترسی ایجاد کنید.
- استفاده از ابزارهای کنترل:
- برنامه‌هایی مانند Screen Time (آیفون) یا Digital Wellbeing (اندروید) کمک می‌کنند.

46

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



۴. ایجاد محیطی بدون حواس‌پرتی

- قرار دادن دستگاه‌ها در محل‌های دور از دسترس:
- مثلاً تلفن همراه را هنگام مطالعه یا خواب در اتاق دیگری بگذارید.
- استفاده از حالت بی‌صدا یا قطع اینترنت:
- اعلان‌های غیرضروری را خاموش کنید.

47

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



۵. تمرکز بر روابط اجتماعی واقعی

- تعاملات حضوری را تقویت کنید:
- وقت بیشتری با خانواده و دوستان بگذرانید.
- شرکت در فعالیت‌های گروهی:
- مانند کلاس‌های ورزشی، هنری یا گروه‌های اجتماعی.

48

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



۶. تمرین خودکنترلی و استفاده تدریجی

- به جای قطع کامل، زمان استفاده را به تدریج کاهش دهید.
- به خودتان پاداش دهید وقتی توانستید به هدف محدود کردن زمان استفاده برسید.

49

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



۷. استفاده هدفمند از اینترنت

- قبل از ورود به اینترنت، مشخص کنید که چرا به آن نیاز دارید (مثلاً تحقیق، مطالعه، کار) و از وب‌گردی بدون هدف خودداری کنید.

50

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



۸. کاهش دسترسی به اینترنت

- در ساعات خاصی اینترنت را قطع کنید.
- از اینترنت فقط در مکان‌های عمومی خانه (مانند اتاق نشیمن) استفاده کنید.

51

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



۹. تمرکز بر سلامت جسمی و روانی

- ورزش منظم:
- ورزش به کاهش استرس و افزایش انرژی کمک می‌کند.
- مدیتیشن و آرامش ذهن:
- تمرینات ذهن‌آگاهی و تنفس عمیق انجام دهید.

52

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



۱۰. کمک گرفتن از متخصص

- اگر احساس می‌کنید کنترل استفاده دشوار است، با یک مشاور یا روان‌شناس صحبت کنید.
- درمان شناختی-رفتاری (CBT) می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

53

راهکارهای رهایی از اعتیاد به اینترنت



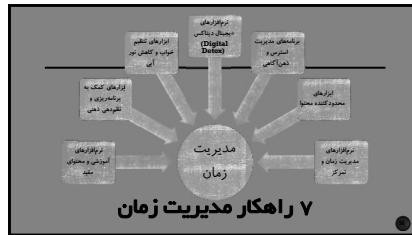
۱۱. ایجاد الگوهای مثبت برای کودکان

- قوانین مشخص برای زمان استفاده تعیین کنید.
- والدین به عنوان الگو، استفاده خود را کاهش دهند.

54



55



56



57



58



59



60



61



62



63

