

أنواع الإدمان الرقمي يشير الإدمان الرقمي إلى اضطراب السيطرة على الاندفاعات التي تتعلق باستخدام الموهوس للأجهزة الرقمية والتقنيات والمنصات الرقمية مثل الإنترنت وألعاب الفيديو، بالإضافة إلى المنصات على الإنترنت والأجهزة المحمولة، والمعدات الرقمية، ومنصة الشبكة الاجتماعية وكما يعرف الإدمان الرقمي بالرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في استخدام الأجهزة التكنولوجية بأنواعها كافة وهو أكثر انتشارًا بين المراهقين وبشكل عام هناك العديد من أنواع الإدمان الرقمي التي تؤثر على حياة المراهقين والأطفال وغيرهم من الأشخاص، ومن هذه الأنواع ما يلي:

إدمان استخدام الهاتف النقال: هي متلازمة إدمان يتأثر فيها المستخدمون باستخدام المفرط للهواتف الذكية، والتي تؤثر على نمط الحياة اليومية للأشخاص بشكل وبطريقة سلبية، كما يمكن أن يكون الإدمان نتيجة لمشاكل متعلقة بالشخصية والصحة السلوكية، حيث إن الأشخاص المدمنين على الهواتف النقال قد يعانون من مشاكل رئيسية مثل الاكتئاب والقلق، فذلك يجعلهم يستخدمون أجهزتهم باستمرار من أجل الراحة.

إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: من السهل تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بأن الشخص يقضي معظم وقته على الفيسبوك وإنستغرام، والسناپ شات، وتويتر، ويوثق كامل يومياته في كل جوانب الحياة على منصات مواقع التواصل الاجتماعي، لذا يؤدي الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي إلى التقليل من الشعور بالرضا والسعادة.

إدمان استخدام الإنترنت: يعرف إدمان استخدام الإنترنت

باضطراب السيطرة على النفس وعلى الانفعالات، ويعرف أيضًا باسم "الاستخدام المرضي للإنترنت"، حيث يصعب على الأشخاص التمييز بين الحياة الواقعية والحياة الافتراضية أي الوهمية، كما يميل الأشخاص الذين يعانون من الإدمان على الإنترنت إلى قضاء ساعات طويلة تستنفذ وقتهم.

الإدمان على الألعاب الإلكترونية: يعد هذا النوع من الإدمان خطيرًا جدًا، وذلك لأنه يؤثر على الصحة البدنية والعقلية، ولما لهذه الألعاب عواقب سلبية طويلة المدى، كما يؤدي الإدمان إلى قلة في النوم واضطراب في تناول الطعام، بالإضافة إلى القلق والاكتئاب وعزل الأشخاص أنفسهم عن الناس من أجل اللعب على الإنترنت.

أعراض عاطفية للإدمان الرقمي قد تظهر علامات وأعراض إدمان واضطراب الاستخدام المفرط للإنترنت ومن هذه الأعراض ما يلي: الاكتئاب والقلق والعزلة. الشعور بالذنب. عدم الصدق. عدم القدرة على ترتيب الأولويات أو الالتزام بالمواعيد. عدم الشعور بمضي في الوقت. الموقف الدفاعي. الاضطراب. تجنب العمل. تقلب المزاج. الخوف. الشعور بالوحدة. الملل من المهام اليومية. المماطلة والتأجيل.

أعراض جسدية للإدمان الرقمي توجد أعراض جسدية تلحق أضرارًا واضحة على الأشخاص المدمنين على الإنترنت

ومنها ما يلي: [الصداع. الأرق. آلام في الظهر. آلام في الرقبة. زيادة الوزن أو فقدانه. متلازمة النفق الرسغي. جفاف العيون وغيرها من المشاكل في البصر. سوء في التغذية كعدم تناول الطعام أو الإفراط

في تناول الطعام، وذلك تجنبًا للابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية.

إعداد الباحث البروفيسور تركي بن عبدالمحسن بن عبيد