

## اعتیاد به اینترنت

استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه‌ی قمار اینترنتی و خرید اینترنتی ایجاد کند.

## چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- درمان علت زمینه‌ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علت‌های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر می‌باشد).
- داشتن گروه حمایتی
- جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت سالم و تفریحی
- صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
- کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و چاپ کردن آن‌ها
- استفاده از کامپیوتر در مکان‌هایی مانند کتابخانه

## خود مراقبتی در فضای مجازی

فضای مجازی هم در ارتباط‌ها استفاده می‌شود و هم پدیده‌ای اجتماعی است. به طور کلی، تکنولوژی‌های جدید ارتباطی مانند گوشی‌های همراه، بازی‌های اینترنتی، شبکه‌های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده‌اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیت‌های اجتماعی فراهم کرده‌اند. در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده نادرست از آن با تبعاتی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که قبل از استفاده از این روش‌های ارتباطی ماهیت آن را بهتر شناخت و آموزش لازم را درباره‌ی مزایا و معایب آن گذرانند. از خطرات بالقوه‌ی این فضا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: مورد تهدید و باج‌گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوای نامناسب (پورنوگرافی، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی) اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری.



## خود مراقبتی در

## فضای مجازی



counseling.sbu.ac.ir

@sbucounseling

شماره تماس: ۲۹۹۰۲۶۶۷



**هنگام نصب برنامه های کاربردی**

**حتما دسترسی های آنها به**

**تلفنتان را بررسی کنید!!**

- از سایت های ناشناس عکس دانلود نکنید، ممکن است روشی برای انتقال تصاویر جنسی باشد.
- اطلاعات شخصی و مورد شناسایی خود را در اختیار افراد ناشناس قرار ندهید.
- مراقب کسانی که در فضای مجازی به آن ها اعتماد می کنید باشید.
- پروفایل خود را بصورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند.
- درخواست دوستی افرادی را بپذیرید که آن ها را میشناسید.
- از پذیرفتن پیشنهاداتی که زیادی خوب به نظر می رسند خودداری کنید.
- خودتان هم در اینترنت به دنبال پرخاش و تمسخر دیگران نباشید.

**راهنمای استفاده ی ایمن کاربران**

- قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به خوبی فکر کنید.
- عکس هایتان را در اینترنت بارگذاری (آپلود) نکنید.
- برای ملاقات حضوری یا حتی چهره به چهره (آنلاین) از کسی درخواست نکنید یا درخواست کسی را قبول نکنید، حتی اگر رابطه ای شکل گرفته باشد.