

# ماذا تعرف عن متلازمة الإفراط في استخدام الإنترنت؟



الجمعة 16 يناير 2026 م 07:00

أصبح الإنترنت، جزءاً أساسياً من حياتنا، حتى إنه لا يتصور كثير من الناس كيف يمكن أن يعيشوا دون أن يكونوا متصلين بالشبكة العنكبوتية، وهو ما يكشف إلى أي مدى أثرت هذه التكنولوجيا بشكل عميق في نفسيتنا، لكن الإفراط في استخدامها قد يكون له عواقبه على سبيل المثال، هناك اعتقاد شائع بأن الإنترنت يسبب اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، وهذا ليس مجرد تعبير مجازي، ففي الواقع لدى الإنترنت على التفكير بشكل مختلف، وتشتت تركيزنا تحت تأثير الإشعارات الفورية، وعدد لا يحصى من علامات التبويب المفتوحة، والتنقل المستمر بين التطبيقات، دون أن نعد قادرين على التركيز على "نافذة" واحدة.

## الإنترنت يحفز أعراض اضطراب نقص الانتباه

وسلطت كاثرين دي الكاتبة المتخصصة في ثقافة الإنترنت، الضوء على مقال نُشر عام 2015 في "واشنطن بوست"، تناولت خلاله الصحفية كايتلين ديوي فرضية مثيرة للجدل طرحتها مایكل بيتروس من جامعة شيكاغو وكتبت: "ربما لا تكون هذه مجرد مضايقات من عصر الإنترنت، بل شيء يقترب من كونه حالة مرضية حقيقة" اتضح أن الإنترنت يحفز نفس أنواع السلوكيات وعمليات التفكير التي تميز اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

وفي نفس العام، تم إضفاء الطابع الرسمي على حالة أخرى متعلقة بالإنترنت، أو على الأقل ناجمة عن الأجهزة المترسبة بالإنترنت، في الأدبيات الطبية، تُسمى التوحد الافتراضي.

وقال عالم النفس الفرنسي سيرج تيسيرون، إن الأطفال الذين يتعرضون لتفاعل رقمي مستمر قد تظهر عليهم أعراض مشابهة لأعراض اضطراب طيف التوحد.

## طفل الآيياد

وعلى الرغم من أن ظاهرة "طفل الآيياد" كانت موجودة منذ سنوات - ولا تزال مستمرة حتى اليوم - إلا أنها تحظى الآن بالاعتراف الطبي. ولا تزال هذه النظرية مثيرة للجدل، لكن الأدلة المتزايدة على تأثير وقت الشاشة ليس فقط على نمو الطفل، بل أيضاً على الإدراك لدى البالغين، باتت واضحة بشكل متزايد.

وأصبحت هذه العلاقات عبر الإنترت طاغية لدرجة أن المرضى فقدوا إدراهمهم للقيود الأساسية للتفاعل الافتراضي، فتطورت لديهم ليس فقط هواجس عاطفية، بل تجرب حسية تحدى الواقع العادي. وأحد تفسيرات هذه الحالات أنها تمثل الذهان والبيئات التي تُحفزه، وتفسير آخر هو أننا نقل من شأن مدى عمق تأثيرات الإنترت.

وأثبتت الأبحاث أن استخدام الإنترت يمكن أن ينتج أعراضًا تشبه أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وأعراضًا تشبه أعراض التوحد لدى الأفراد "الأصحاء"، بالإضافة إلى تفاقم حالات الصحة العقلية الموجودة، مسبباً مثل اضطراب الشخصية الحدية.

بل إن هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية أكثر عرضة للإفراط في استخدام الإنترت، فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة أجريت عام 2011 أن إدمان الإنترت يرتبط بأعراض تترواح بين القلق والاكتئاب والذهان، مع أنها لم تتمكن من تحديد ما إذا كانت هذه الأعراض سابقة لاستخدام الإنترت أم ناتجة عنه.

وفي دراسة أخرى أجريت عام 2017 على 500 طالب جامعي في تايوان، وُجِدَت علاقَةً أَكْثَرَ تَعْقِيْدًا: إِذْ كَانَ الطَّلَابُ الَّذِينَ لَدِيهِمْ أَعْرَاضُ اضْطَرَابِ الشَّخْصِيَّةِ الْحَدِيدِيَّةِ أَكْثَرَ عَرَضَةً لِظَّهُورِ عَلَامَاتِ إِدْمَانِ الإِنْتَرْنِتِ، مَعَ وُجُودِ مُشَكَّلِ صَحَّيَّةِ نَفْسِيَّةٍ كَالْأَكْتَئَابِ وَالْقَلْقِ تُؤَثِّرُ فِي هَذِهِ الْعَلَاقَةِ

وعلى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ الْدَّرَاسَةَ لَمْ تَمُكِّنْ مِنْ إِثْبَاتِ السَّبَبِيَّةِ، إِلَّا أَنَّهَا افْتَرَضَتْ أَنَّ النَّاسَ قَدْ يَسْتَخْدِمُونَ الإِنْتَرْنِتَ كَوَسِيَّلَةً لِلتَّكِيفِ مَعَ الضَّغْوَطِ النَّفْسِيَّةِ، مَا قَدْ يُعَزِّزُ كَلَّا مِنْ هَذِهِ الضَّغْوَطِ وَاسْتِخْدَامِ الإِنْتَرْنِتِ