

پروتکل‌های پیشگیری از استرس دیجیتال: سلامت روان در دنیای متصل

دکتر حسین قمری کیوی



پروتکل‌های پیشگیری از استرس دیجیتال:
سلامت روان در دنیای متصل

دکتر حسین قمری کیوی
استاد مشاوره دانشگاه محقق
مرکز مشاوره سپند
04533261582
میدان یحیوی ساختمان پاستور



پروتکل‌های پیشگیری از استرس دیجیتال: سلامت روان در دنیای متصل

در اوایل سال ۱۹۸۲،

Nomophobia/Problematic Smartphone Use

تلفن‌های هوشمند، لپ‌تاپ‌ها و تبلت‌ها
پلتفرم‌های ویدئوی کوتاه مانند

Short-Form Video Platforms; SFV /

YouTube Shorts/

TikTok ،Instagram Reels

انواع وابستگی به اینترنت و فضای مجازی

1. اعتیاد به بازی های اینترنتی

2. ارتباط های اینترنتی و شبکه های اجتماعی آنلاین

3. استفاده های پورنو گرافی

4. اعتیاد به جمع آوری اطلاعات

5. اعتیاد به قمار بازی آنلاین (بت)

Short-Form Video Platforms; SFV

شامل تصویر، متن و موسیقی (که از چند ثانیه تا 6 دقیقه متغیر است/بین چند ثانیه تا 15 دقیقه)

تازگی، تعامل مداوم و شخصی سازی محتوا

پخش خودکار، اسکروول بی پایان و پیشنهادهای هوشمند

نوع خاصی از استرس را ایجاد کند که به عنوان تکنواسترس

internet addiction (behavioral addiction)

استفاده مکرر، افراطی و غیرقابل کنترل از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی،

بازی‌های آنلاین و سایر ابزارها و پلتفرم‌های فضای مجازی تعریف می‌شود،

در آن فرد **دچار وسواس استفاده** می‌شود و **قادر به کنترل زمان حضور و میزان استفاده خود** نیست (کوس و گریفیتس، 2011)

DSM5TR: (Substance-Related and Addictive Disorders-/ Non-Substance-Related Disorders) Obsessive-Compulsive and Related Disorders

Other Conditions That May Be a Focus of Clinical Attention

internet addiction (behavioral addiction)

از نظر انجمن روان‌شناسی آمریکا،

اعتیاد به فضای مجازی به‌عنوان **یک اختلال کنترل تکانه دسته‌بندی** شده است؛ یعنی افراد مبتلا، **باوجود آگاهی از پیامدهای منفی**، قادر به کاهش یا قطع استفاده از اینترنت یا فضای مجازی نیستند و این موضوع پیامدهای جدی برای سلامت روان و کیفیت زندگی آنان دارد (یانگ، 1998؛ موراها-مارتین و شوماخر، 2000).

تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند باعث افزایش علائم روانی نظیر اضطراب، افسردگی، **احساس تنهایی**، **انزوای اجتماعی و کاهش اعتمادبه‌نفس** شود و در برخی موارد این اختلالات با یکدیگر همپوشانی دارند (کاپلان، 2002).

Nomophobia(no mobile connection phobia)/Problematic Smartphone Use

نوموفوبیا یعنی ترس از عدم دسترسی به تلفن همراه به دلیل عدم اتن دهی و خالی شدن باتری و یا قطع اتصال به اینترنت.. **چهار** بعد نوموفوبیا:

ترس از از دست دادن ارتباط بادیگران،(مهمترین فاکتور در دختران و هم پسران)

ترس از از دست دادن پیوندهای عاطفی،

ترس از از دست دادن اطلاعات،

ترس از از دست دادن آرامش عاطفی.

جذب شناختی از طریق 5 بعد تفکیک زمانی ، غوطه وری متمرکز، افزایش لذت، کنترل و کنجکاوی بروز می یابد.(مقاله بیرانوند1404). فاکتور مهم در پرسه زنی اینترنتی و اعتیاد است.

تغییر اولویت در زندگی اجتماعی

در کودکان و نوجوانان cyberbully

استانداردهای غیرواقعی زیبایی و راههای کذایی رسیدن به موفقیت در فضای مجازی بر نگاه نوجوانان **نسبت به اندام و ظاهر خود** تأثیر منفی می‌گذارد

در سطح فردی: **پتانسیل حواس‌پرتی**

رقابت برای دریافت توجه و لایک می‌تواند منجر به زورگویی یا قلدری مجازی هم شود.

فحاشی، شایعه‌پراکنی و تعرض

Nomophobia/Problematic Smartphone Use

نوموفوبیا:

این استرس در افرادی که وابسته تر

نیاز به تایید اجتماعی

بالا تر است بیشتر است و حدود 50 درصد افراد را درگیر کرده است.

internet addiction/digital stress

اگر زمان زیادی را در شبکه های اجتماعی سپری کنی

مقایسه اجتماعی به صورت قطعا اتفاق بدی خواهد بود

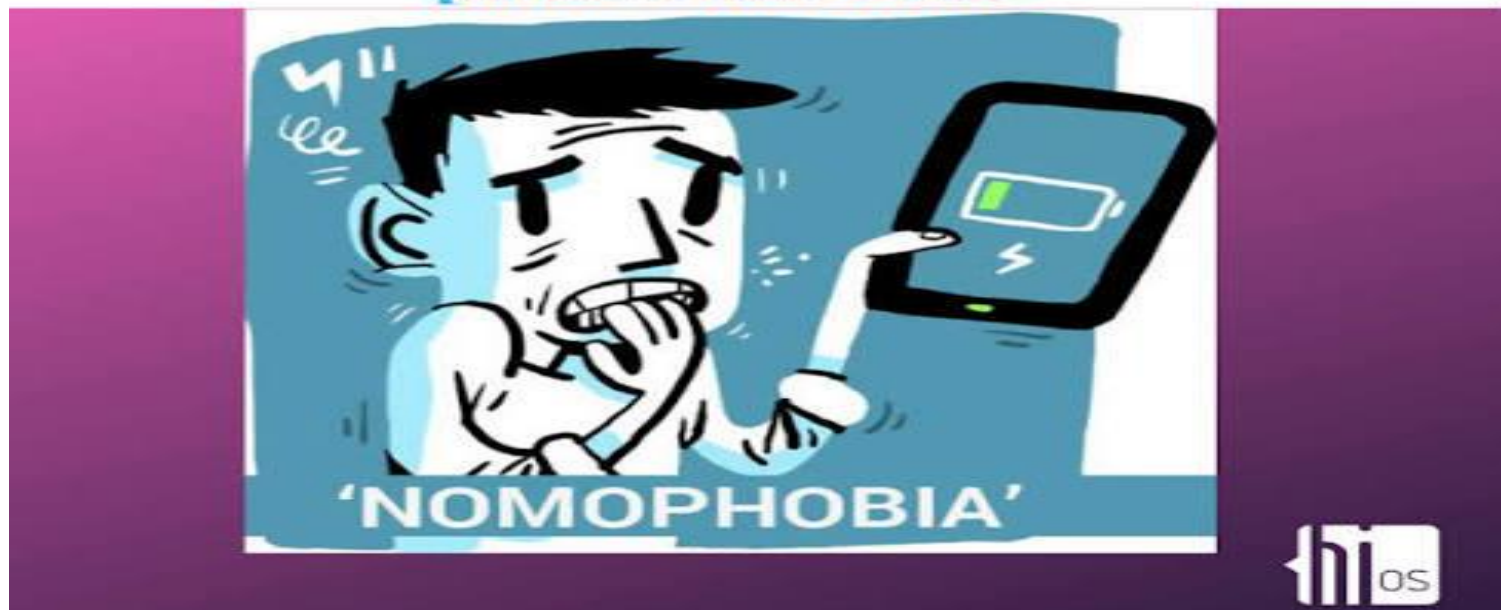
احتمالا زندگی خودتان را با دوستانتان ؛ اعضای خانواده و حتی افراد ناشناس و سلبریتی ها مقایسه می کنید و در نتیجه احساس می کنید که همه بهتر از شما هستند، ثروت بیشتری دارند و هیجان بیشتری را تجربه می کنند. همین مقایسه می تواند عاملی برای از بین بردن لذت در زندگی واقعی باشد.

ترس دیجیتال، یک ترس اضافی: نکند عقب افتاده باشم

اتصال دیجیتالی می تواند عاملی برای از دست دادن چیزهای مهم باشد

در کنار آن هر زمان که عکس یا یک پست از زندگی فرد دیگر را مشاهده می کنید، احساس می کنید که خودتان از این لحظات زندگی عقب مانده اید.

The fear of being without a mobile phone is known as



تشخیص اعتیاد اینترنتی

برجستگی: اینترنت، بخش غالب زندگی، احساسات و رفتار فرد باشد.

تغییر خلق و خو: فرد هنگام استفاده از اینترنت، تغییر در رفتار و احساسات داشته باشد.

تحمل: افزایش میزان استفاده از اینترنت، برای رسیدن به خلق و خوی دل چسب.

علائم ترک: اگر فرد استفاده از اینترنت را متوقف کند، علائم منفی مانند **افسردگی و پرخاشگری** از خود نشان می دهد.

کشمکش: استفاده از اینترنت **باعث به وجود آمدن درگیری با افراد دیگر** در جریان زندگی روزمره می گردد.

عود: بیمار تمایل به سرگرفتن رفتارهای اعتیاد گونه خود، حتی سال ها بعد از ترک دارد.

digital-stress-scale

مقیاس استرس دیجیتال

شامل 24 گویه است که در یک مقیاس 5 گزینه ای از اصلاً تا همیشه در قالب 1 تا 5 نمره گذاری می شود. هاپر لینک

دوستانم از من انتظار دارند که دائماً در دسترس باشم

پنج بُعد متمایز اما مرتبط از استرس دیجیتال را ارزیابی می کند

Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a

multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment*, 33(3), 230-242.

<https://doi.org/10.1037/pas0000979>

پنج بعد مقیاس استرس دیجیتال

- استرس در دسترس بودن
- اضطراب تایید
- ترس از دست دادن تجربیات اجتماعی پاداش دهنده-اضافه بار ارتباطی
- احساس غرق شدن در حجم ارتباطات و اعلان‌های دیجیتال،
- هوشیاری آنلاین - دغدغه متصل ماندن به دستگاه‌های دیجیتال

Networks of Digital Addiction Symptoms

اعتیاد به گوشی‌های هوشمند نقش غالب را ایفا می‌کند و منجر به اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، اینترنت و احتمالاً بازی می‌شود. همبودی بالا نشان‌دهنده آسیب‌پذیری مشترک است و استفاده از گوشی‌های هوشمند به عنوان یک کاتالیزور عمل می‌کند.

اعتیاد به گوشی‌های هوشمند پیش‌ساز اصلی سایر اعتیادهای دیجیتال است

<https://doi.org/10.1177/21522715251401080>

internet addiction/digital stress

استفاده مشکل ساز از ویدئوهای کوتاه

استفاده مشکل ساز از ویدئوهای کوتاه به **الگوی درگیری اجباری و کنترل نشده با این پلتفرم ها اشاره دارد** که با اختلال در حوزه های اجتماعی، تحصیلی یا شغلی همراه است و حتی در صورت آگاهی فرد از پیامدهای منفی، ادامه می یابد (Li et al., 2026). در سطح رفتاری، این نوع استفاده معمولاً با کاهش توانایی خودکنترلی و بروز پیامدهایی مانند اختلال خواب و مشکلات روان شناختی همراه است (Jiang et al., 2026). این الگو می تواند به شکل گیری رفتارهای اعتیادی در مصرف رسانه منجر شود.

غرق شدگی در اسکرول (Scroll Immersion)

غرق شدگی در اسکرول به عنوان یک بُعد مستقل از استفاده رسانه ای، با شاخص هایی مانند مدت یا فراوانی استفاده تفاوت دارد. این مفهوم به حالت درگیری عمیق اشاره دارد که در آن کاربران بدون آگاهی از زمان یا قصد مشخص، به اسکرول کردن مداوم ادامه می دهند و مدت استفاده آنها به طور قابل توجهی از برنامه اولیه فراتر می رود (Alruwaili, 2025). این وضعیت ناشی از طراحی الگوریتم محور، محتوای کوتاه و جریان پیوسته ویدئوها است که به تداوم تعامل کاربر کمک می کند.

internet addiction/digital stress

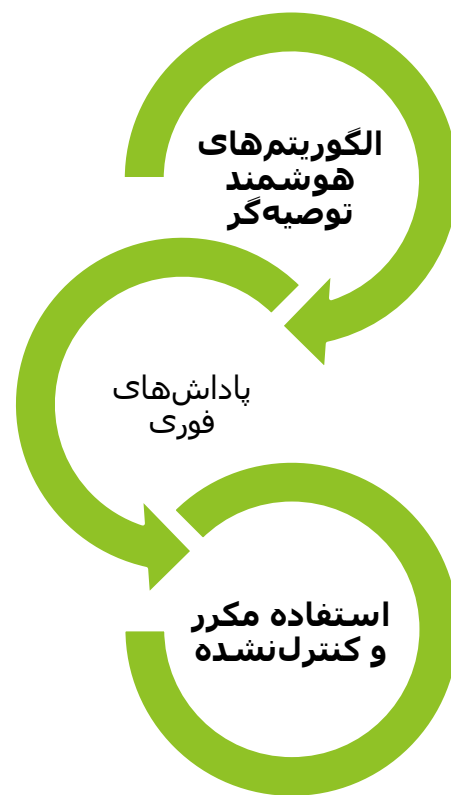
محبوبیت این پلتفرم‌ها بهره‌گیری از الگوریتم‌های هوشمند توصیه‌گر
-الگوریتم‌های هوشمند توصیه‌گر (یک روند یادگیری است که ریشه در طبیعت
دارد اما...)

Redundancy principle/engram

-استفاده مکرر و کنترل‌نشده
غرق‌شدگی در اسکرول
Scroll Immersion

(Mao & Liao, 2025; Li et al., 2026)

internet addiction/digital stress



internet addiction/digital stress

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که استفاده افراطی و مشکل‌ساز از این پلتفرم‌ها
مشکلات خواب، اضطراب و افسردگی، **کاهش تمرکز و کنترل توجه، افت عملکرد**
شناختی و مشکلات تحصیلی

internet addiction/digital stress

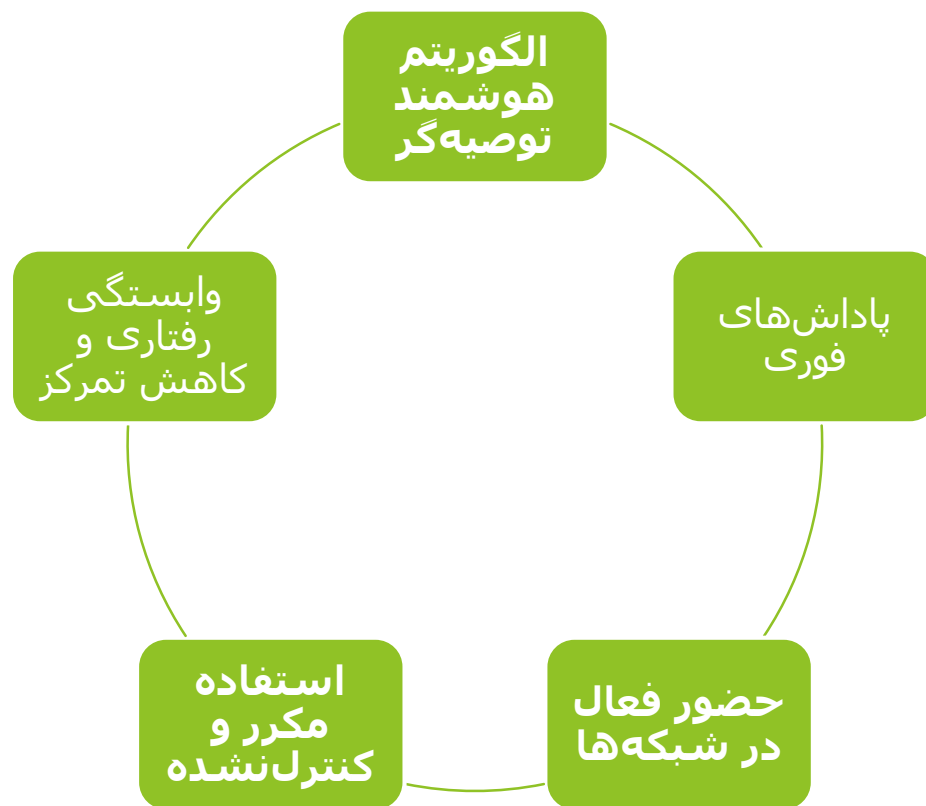
به ویژه در دختران نوجوان

نیاز به تعلق، پذیرش اجتماعی، خودمختاری، و شکل‌گیری هویت در استفاده از پلتفرم ارضا می‌شود اما

اما این یک پارادوکس هست

زمینه‌ساز وابستگی رفتاری، مقایسه اجتماعی، اضطراب ناشی از قطع ارتباط، و کاهش تنظیم هیجانی

چرخه معیوب رفتاری در تکنواسترس



digital status-seeking behaviors

online status indicators such as **likes**
and **followers**

<https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0342>

پیش تر در طبیعت جستجوی برا چراگاه، غذا
و جفت یابی و پایگاه اجتماعی بود
اکنون..... آیا نوحاسته نیست؟

علل جذابیت فضای مجازی و دلایل گرایش به اعتیاد رفتاری به آن

گریز از واقعیت و مشکلات روزمره
ناشناس بودن و امنیت روانی
تقویت فوری و پاداش‌دهی مستمر
دسترسی آسان و بی‌حد و مرز
تنوع محتوایی و پاسخ به نیازهای مختلف
خلأهای روابط اجتماعی واقعی
الگوبرداری از گروه همسالان

علل جذابیت فضای مجازی و دلایل گرایش به اعتیاد رفتاری به آن

وقتی فردی نوتیفیکیشن دریافت می‌کند، مثلاً لایک یا ذکر نام خود، **مغز دوپامین زیادی** دریافت می‌کند و آن را به بخش پاداش می‌فرستد و به فرد احساس خوب می‌دهد. ما در فضای مجازی با دریافت توجه از دیگران با تقریباً کمترین میزان تلاش در چرخه‌ی دائمی و بی‌انتهای پاداش‌های فوری قرار می‌گیریم. بنابراین مغز به طور خودکار دوباره خواستار این نیروی مثبت می‌شود و ما هم لایک، کامنت، واکنش‌های عاطفی و توجه بیشتری می‌خواهیم.

علل جذابیت فضای مجازی و دلایل گرایش به اعتیاد رفتاری به آن

- ▶ یکی دیگر از دلایل تداوم **اعتیاد به فضای مجازی** این است که مراکز پاداش مغز وقتی افراد دربارهی خودشان حرف می‌زنند، در فعال‌ترین حالت خود قرار می‌گیرند. تخمین زده شده که **در زندگی واقعی افراد تقریباً سی تا چهل درصد اوقات دربارهی خودشان حرف می‌زنند، اما در شبکه‌های اجتماعی که تماماً نمایش زندگی و دستاوردهای افراد است، این عدد به هشتاد درصد می‌رسد.**

▶ 35 درصد.....80 درصد

فضا یا زیست بوم دیجیتال:

- مکان دیجیتال در برابر مکان واقعی است که نه درونی و نه بیرونی است
- **می تواند ویژگی های متناقض را در یک مکان و بدون محدودیت تعداد جمع کند.**
- مرز میان واقعیت و توهم را از میان برمی دارد. با ایجاد پل های ارتباطی حسی به تولید تخیلات متناقض جمعی می پردازد که در برابر تخیلات فردی است.
- **افراد در تلاش برای ساختن دنیایی بهتر (بهشت) همسو هستند، اما همراه نیستند.**
- **تحول در نظام ارزشگذاری**
- **نظام ارزشگذاری (شخصی، نامعین و غیر واقعی وبی پرده)**

مکان یا فضای دیجیتالی دارای چندین ویژگی است

اولویت در زندگی جمعی را تغییر می دهد و وابستگی به آن به مراتب شدید تر است. برای مدت نامحدود، امکان تماس مداوم با دیگران را افزایش می دهد. با این حال، این اتصال و تماس در هر زمان و هر مکان می تواند مزاحم و بی فایده باشد و به طور بالقوه مرزهای بین کار و زندگی شخصی را محو کند.

عوامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به فضای مجازی

سبک‌های دلبستگی

سبک‌های فرزندپروری

نارسایی در تنظیم هیجانی

خودکنترلی پایین

احساس بی‌معنایی و فقدان هدف

ویژگی های تکنواسترس

- ▶ استفاده‌ی اجباری
- ▶ گاهی اوقات اعتیاد با استفاده‌ی اجباری همراه است که حالت وسواس‌گونه‌ای دارد (عمل بررسی پیام‌ها حتی زمانی که این کار توصیه نمی‌شود، مانند هنگام رانندگی یا بیدار شدن از خواب)
- ▶ وابستگی (به معنای باورهای کاربران است که نمی‌توانند بدون فناوری، مانند تلفن‌هایشان، زندگی کنند. استرس برای به‌روز ماندن در برنامه‌های کاری آینده ضروری)
- ▶ خستگی (می‌تواند سندرم خستگی اطلاعات باشد که می‌تواند عواقب تصمیم‌گیری ضعیف، حافظه ضعیف و توجه ضعیف)
- ▶ محرومیت از خواب
- ▶ (رابطه خواب ناکافی یا بی‌کیفیت و استفاده هنگام خواب از سایت‌ها)

نظریه‌های مرتبط با اعتیاد به فضای مجازی

- ▶ نظریه استفاده و رضامندی
- ▶ -Uses and Gratifications Theory
- ▶ نظریه وابستگی به رسانه
- ▶ -Media Dependency Theory
- ▶ نظریه رفتار اعتیادی گریفیتس
- ▶ -Griffiths' Components Model of Addiction
- ▶ نظریه تنظیم هیجان
- ▶ -Emotion Regulation Theory
- ▶ نظریه تقویت اجتماعی آنلاین
- ▶ -Online Social Reinforcement Theory

نظریه رفتار اعتیادی گریفیتس

- (۱) برجستگی: استفاده از فضای مجازی به اولویت اصلی فرد در زندگی تبدیل می‌شود.
- (۲) تغییر خلق: استفاده باعث تسکین هیجانی یا فرار از واقعیت می‌شود.
- (۳) تحمل: نیاز به افزایش مدت یا شدت استفاده برای رسیدن به رضایت اولیه.
- (۴) نشانه‌های ترک: بروز اضطراب، بی‌قراری یا افسردگی هنگام قطع استفاده.
- (۵) تعارض: تعارض با خانواده، کار یا تحصیل به دلیل استفاده افراطی.
- (۶) عود: بازگشت به الگوهای استفاده پس از تلاش برای ترک یا کنترل.
- مطابق با این نظریه، اعتیاد به فضای مجازی دقیقاً همان ویژگی‌هایی را دارد که در اعتیاد به مواد دیده می‌شود، اما در قالب رفتاری. بنابراین درمان و پیشگیری آن نیز نیازمند رویکردهای شناختی-رفتاری خاص است (گریفیتس، ۲۰۰۵).

پژوهش

منبع	عوامل موثر	روش مداخله
زینالی 1401	خانواده و عملکرد جاری آن و نیازهای روانشناختی نوجوان	
حسین ی و رافضی 1403	چشم انداز زمانی حال کرا و لذت طلب و ذل بستگی نا ایمن و روابط موضوعی خودمحور	
شعبان ی و همکارا ن، 1404 4		شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
محمدی و حسین ی 1405	ترس از از دست دادن ارتباط با دیگران	
بیراموند و همکارا ن، 1404	پرسه زنی اینترنتی و پریشانی روانی و جذب شناختی	
ابوریجا نی و مامازند ی، 1403	احساس تنهایی واضطراب اجتماعی و هیجان خواهی	
ابو سعیدی 1403	احساس شرم و تکانشگری	

راهبرد برای پیشگیری اولیه

▶ حمایت اجتماعی ادراک شده یک
پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار بود

▶ <https://doi.org/10.1177/21522715261434383>

راهبرد برای پیشگیری اولیه، در سطح خانواده(والدین)



-دوری از فابینگ والدین

-استفاده مناسب والدین از گوشی هوشمند(وابسته به موقعیت)

-کنار گذاشتن کامل گوشی هنگام گفتگو

Parental Phubbing

- ▶ Parental phubbing refers to the act of parents using mobile phones in the presence of their children instead of engaging with them



راهبرد برای پیشگیری اولیه، در سطح خانواده(والدین)



- رعایت فاصله فیزیکی مناسب از گوشی
- تفکیک کامل فضای کار، فضای مجازی، از فضای خانه
- بهره برداری مناسب از دیگر اسباب رسانه ای
- کتاب خوانی
- امتناع از الگوهای رفتاری زاید

راهبرد برای پیشگیری اولیه، در سطح
خانواده (والدین)

تشکیل انجمن خانواده

راهبرد برای پیشگیری اولیه، در سطح خانواده (فرزندان)

-سبک تربیتی والدین (توافق کامل)

-ارتباط والدین با فرزندان (وقت گذرانی کافی) / **یک تناقض**
/پارادوکس اجباری

--توجه به هیجان و احساس های فرزند

-تمرین های فیزیکی و تشویق در این مسیر، پیاده روی، کوه
نوردی، کار در باغ، روستا، صحبت با سگ و دیگر حیوانات

راهبرد برای پیشگیری اولیه، در سطح خانواده (فرزندان)

- تماشای کارتون و فیلم دلخواه و گفتگو در مورد آن
- سعدی خوانی، حافظ خوانی و شاهنامه خوانی: معرفی
گردآفرید و بانوی حصار و شیرین به دخترم معرفی
فریدون و کوراوغلو به پسر
- حساسیت و پاسخگویی والدین
- عشق ورزی والدین به یکدیگر در حضور فرزندان
- اهمیت بافت/زمینه

راهبرد برای پیشگیری اولیه، در سطح مدرسه

- آموزش گروهی در مورد طرز استفاده از گوشی هوشمند
- اهمیت دادن به روش تدریس گروهی
- آموزش حل مساله به شیوه ایفای نقش
- بر پایی اردوهای کلاسی
- کتابخوانی در کلاس
- تدارک خطابه بر له و علیه گوشی همراه (مسابقه)روش سرمشق گیری از همتا
- ترتیب مسابقات ورزشی آموزشگاهی
- برگزاری همایش های دانش آموزی اعتیاد به اینترنت

Talking TikTok: A Family Guide

Building Better Tech Habits: A Guide to Digital Well-being

Cyber Choices (Grades 3-5)

Raising Digitally Resilient Kids

Managing media with teens

Digital detoxification

سمزدایی دیجیتال، قطع آگاهانه‌ی تمام فعالیت‌های تلفن هوشمند برای یک دوره‌ی زمانی مشخص است که توسط محققان به عنوان روشی مؤثر برای بهبود رفاه در نظر گرفته شده است. استافته‌های ما اثربخشی سمزدایی دیجیتال را تثبیت می‌کند و بر لزوم بررسی دقیق عوامل مطالعه تأکید دارد. این مطالعه به گفتمان جاری در مورد رفاه دیجیتال کمک می‌کند و بینش‌های ارزشمندی را برای محققان، متخصصان و سیاست‌گذاران ارائه می‌دهد.

<https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0742>

مداخله در اعتیاد به فضای مجازی

► مورد اول:

► برای مداخله در اعتیاد به فضای مجازی باید استراتژی‌های سم‌زدایی دیجیتالی را به کار گرفت
سم‌زدایی دیجیتالی مربوط به دوره‌هایی است که شخص از دستگاه‌های تکنولوژی مانند گوشی موبایل، تلویزیون، کامپیوتر، تبلت یا سایت‌های شبکه اجتماعی استفاده نمی‌کند. سم‌زدایی از دستگاه‌های دیجیتالی اغلب یک راه برای تمرکز روی تعاملات اجتماعی زندگی واقعی بدون حواس پرتی است.
با فراموش کردن دستگاه‌های دیجیتال حداقل در کوتاه مدت، افراد می‌توانند از **استرس** خلاص شوند و به زندگی واقعی خود برسند.

• فواید و دلایل اهمیت روش سم‌زدایی دیجیتالی

- بسیاری از افراد مدام در دنیای دیجیتال غرق هستند و این دنیا جزئی از زندگی روزانه آن‌ها شده است. طبق تحقیقات موجود میانگین نوجوانان تقریباً 11 ساعت را به صورت روزانه در حال شنیدن، تماشا کردن، خواندن یا تعامل با رسانه هستند. دلایل زیادی وجود دارد که این افراد بخواهند به استفاده از موبایل یا دیگر دستگاه‌ها پایان دهند.
- -ممکن است دلتان بخواهد از زمانی که در اختیارتان قرار گرفته، بدون تعامل با موبایل یا هر دستگاه دیگری لذت ببرید.

راهکارهایی برای انجام سم زدایی:

-واقع بین باشید:

اگر می توانید یک مدتی به طور کامل برای مدت زمانی خاص این جدایی را انجام دهید.

این موضوع به این معنا نیست که نمی توان از زندگی دیجیتال خود لذت ببرید؛ بلکه باید یاد بگیرید در کنار آن یک برنامه دیگر برای زندگی خود تعیین کنید.

راهکارهایی برای انجام سم زدایی: حذف از هوم پیج

-دستگاه های خود را خاموش کنید:

عوامل حواس پرتی را از بین ببرید:

شروع سم زدایی دیجیتالی این است که **نوتیفیکیشن ها را از روی موبایل خود خاموش کنید**. بهتر است شبکه های اجتماعی مثل فیسبوک، اینستاگرام، توییتر، پینترست و ... را که برای هنگام دریافت پیام یا هر پست جدید به شما اعلام می کنند، خاموش کنید. مثلاً زمان مشخصی را اختصاص دهید که حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد می باشد و به مشاهده این اپلیکیشن ها پردازید.

راهکارهایی برای انجام سم زدایی:

زمان بندی داشته باشید:

خودتان را محدود کنید. زمان هایی که باید شما را از استفاده از شبکه های اجتماعی و دستگاه های دیجیتال محدود کند،

شامل موارد زیر هستند:

هنگام غذا خوردن خصوصا هنگامی که در کنار افراد دیگر هستید.

هنگام بیدار شدن یا به رختخواب رفتن.

هنگام کار کردن روی یک پروژه یا یک عادت کاری.

هنگام گذراندن اوقات با دوستان یا اعضای خانواده.

هر شب قبل از خواب

راهکارهایی برای انجام سم زدایی:

کاری کنید که برای شما کار آمد است
اجازه دهید که دوستان و اعضای خانواده بدانند که شما در دوره سم زدایی دیجیتالی هستید و حواس شما را پرت نکنند.
حتما فعالیت های دیگری را انجام دهید.
سعی کنید از خانه بیرون بروید.
همراه با آن ها قدم بزنید.
حتما دفترچه ای داشته باشید تا پیشرفت خود را در آن ثبت کنید و افکار خود را روی آن ها بنویسید

راهکارهایی برای انجام سم زدایی:

مورد دوم

تغییر در سیستم آموزشی:

سیستم آموزشی می‌تواند بیشترین کمک را به حل این بحران بکند. سواد دیجیتالی و آگاهی نسبت به اثرات اعتیاد به فضای مجازی باید در دستور کار سیستم‌های آموزشی و کاری قرار بگیرند.

باید کنترل مصرف باشد، نه ترک کامل آن. چرا که ترک استفاده از گوشی‌های هوشمندی که به اینترنت وصل می‌شوند، تقریباً غیرممکن است.

موفق‌ترین راه درمان اعتیاد به فضای مجازی رفتار درمانی شناختی است که در واقع از طریق صحبت با بیمار و کمک به تغییر طرز تفکر و رفتار او انجام می‌شود.

درمان شناختی رفتاری

یکی از مؤثرترین روش‌های درمانی برای اعتیاد به فضای مجازی، درمان شناختی- رفتاری است. این رویکرد با هدف شناسایی و اصلاح افکار ناکارآمد، تغییر رفتارهای ناسازگار و ایجاد الگوهای رفتاری سالم عمل می‌کند (یانگ، ۱۹۹۹). در این روش، مراجعه‌کننده یاد می‌گیرد زمان استفاده از اینترنت را مدیریت کند، موقعیت‌های محرک را شناسایی نماید، و از راهبردهای جایگزین برای مقابله با استرس و هیجانات منفی استفاده کند (کاپلان، ۲۰۰۲).

سه فن رفتاری

- محرک تمیزی / محرک دلتا
- خودکنترلی (استاندارد - اجرا - خودپایی)

- برنامه تقویتی فاصله ای ثابت

دو فن شناختی

-روش دو ستونی (پرهیز و مقایسه)
-تعیین ارزش

digital detox apps

In this context, an emerging trend of using so-called digital detox applications (apps; e.g., iOS *Screen Time*) can be witnessed, which allows users to monitor and limit their smartphone use as well as to consciously disconnect for a certain period of time.

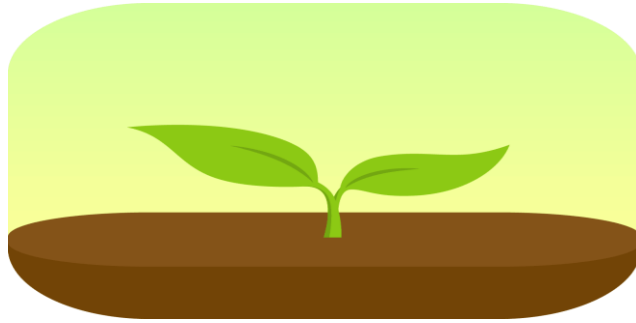
6666666666

However, it remains unclear whether digital detox apps can indeed reduce negative consequences of using SNSs such as problematic smartphone use (PSU) and decreased well-being. Drawing from self-regulation theory, we investigated the relationships between using SNSs, PSU, and well-being among a sample of 500 young adults between 18 and 35 years of age. We used multigroup analysis to compare digital detox app users and nonusers. Results revealed that a high proportion of young adults use digital detox apps (41.7 percent). Among those who did not use such apps, using SNSs was positively associated with PSU, which was negatively related to well-being. Among digital detox app users, we found no such relationship. Thus, digital detox apps seem to be a valuable tool to prevent harmful effects of using SNSs on well-being among young people by reducing the risk of using the smartphone compulsively.

راهکار 4: استفاده از نرم افزار های ترک اعتیاد به فضای مجازی

شبکه‌های اجتماعی به خوبی می‌دانند چگونه کاربر را جذب کنند و ساعت‌ها مشغول نگه دارند. اپلیکیشن **Channel** با در نظر گرفتن همین خصوصیت اپلیکیشن‌ها طراحی شده است. این برنامه به شما اجازه می‌دهد ویژگی‌های حواس پرت کن برنامه‌ها را خاموش کنید تا تمرکز بیشتری داشته باشد. این ویژگی‌ها شامل خاموش کردن استوری‌های اینستاگرام و پیشنهاد های یوتیوب می‌شوند. در حال حاضر **Channel** اپلیکیشن های زیر پشتیبانی می‌کند.



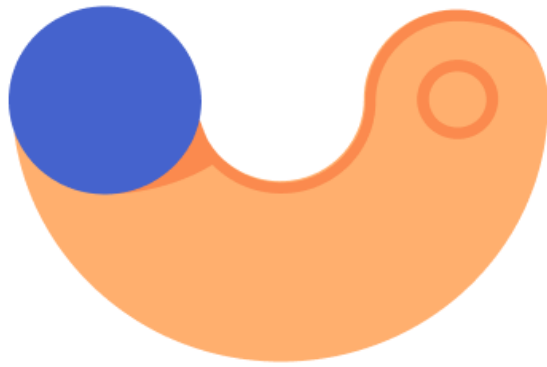


▶ برایتان سخت است گوشی را کنار بگذارید و چند ساعتی را به کار اختصاص دهید؟
اپلیکیشن **Forest** روش جالبی برای کنترل زمان استفاده از گوشی دارد. هر زمان می‌خواهید تمرکز کنید، در Forest یک درخت مجازی خواهید کاشت. این اپلیکیشن سعی می‌کند از طریق ایده‌ی دوست داشتنی کاشت درخت، شما را به مدیریت هرچه بهتر زمان استفاده از موبایل دعوت کند.

▶ هرچه زمان بیشتری بگذرد بدون این‌که از اپلیکیشن خارج شوید و سراغ برنامه‌های دیگر گوشی بروید، درخت دلخواه شما بزرگ‌تر و پر بارتر خواهد شد. با Forest همزمان زمان استفاده از موبایل را مدیریت می‌کنید، به کار خود می‌رسید و یک بیشه پر بار و زیبا می‌سازید. درضمن در صورت استفاده طولانی مدت از Forest، می‌توانید سکه‌های درون برنامه را خرج کاشت یک درخت واقعی کنید!

- ایجاد انگیزه برای کنترل زمان استفاده از گوشی
- می‌توانید جنگل بامزه خود را با دوستانتان به اشتراک بگذارید و رقابت کنید.
- به خاطر تمرکزتان، درخت‌های جدید و جایزه‌های دیگر دریافت کنید.
- اپلیکیشن‌هایی که نیاز دارید را در لیست سفید (Whitelist) برنامه قرار دهید تا به درختان آسیب نزنند

Flipd



AppBlock/ Space/ StayFree

► AppBlock/ Space/ StayFree/new

