
Farifteh Emamghorashi, M.Ed.
American Psychological Associate
Reston, Virginia
202-440-1381
فریفته امام قرشی
fariftehe@gmail.com
http://www.mycounselor.us/

ناهنجاری‌های ناشی از رسانه‌ها (فیسبوک، اینستاگرام، تلگرام و...)

این روزها اداره تأمین اجتماعی و خانواده آمریکا به طور مداوم هشدار می‌دهد که اگر فردی در خانه یا بین دوستان و اقوام به تلفن همراهش معتاد شده و آن را از خود جدا نمی‌کند، باید مراقب بود. این افراد ممکن است با مشکلاتی مانند سوء تغذیه، بی‌خوابی یا کم‌خوابی، عدم تحرک جسمی، و افکار آزاردهنده روبه‌رو باشند که می‌تواند به خودزنی یا صحبت‌های مربوط به خودکشی منجر شود.

این افراد، که ممکن است در هر گروه سنی یا سطح تحصیلاتی قرار داشته باشند، به تلفن‌های همراه خود وابسته شده‌اند. آن‌ها اغلب نمی‌دانند با وقت آزاد خود چه کنند و برای پر کردن این زمان، به دنبال موضوعات مختلف مانند جوک، فیلم و سریال، موسیقی، اخبار روز دنیا یا اطلاعات تاریخی هستند. این اعتیاد مانند اعتیاد به مواد مخدر روزبه‌روز شدیدتر می‌شود و فرد به تدریج از کار و زندگی روزمره فاصله می‌گیرد و در نتیجه احساس شکست و انزوا می‌کند.

این افراد ممکن است از غذا خوردن پرهیز کنند یا غذاهایی با ارزش غذایی پایین مصرف کنند که هر دو حالت منجر به عملکرد نادرست مغز می‌شود. مغزی که تغذیه مناسبی ندارد، نمی‌تواند به‌درستی تصمیم‌گیری کند. این افراد ممکن است از خطرات آگاه باشند اما واکنش مناسبی نشان ندهند، مانند کنار نکشیدن از جلوی یک ماشین در حال حرکت یا نشان ندادن عکس‌العمل به‌موقع هنگام رانندگی. مغز این افراد، به دلیل کمبود مواد غذایی، توانایی صدور دستورات درست را از دست می‌دهد.

این افراد ممکن است از خواب کافی دوری کنند تا فقط یک کلیپ دیگر را ببینند. کم‌خوابی روز به روز بیشتر می‌شود و در نهایت به اضطراب شدید منجر می‌شود. فرد در چرخه‌ای از سردرگمی گرفتار می‌شود و نمی‌داند باید چه کند. در نتیجه، زندگی از دست او خارج می‌شود، در گذشته غرق می‌شود و خاطرات منفی کودکی به او هجوم می‌آورند. این مسائل باعث می‌شوند روابط خانوادگی و زناشویی او مختل شود، اهدافش را گم کند و فرصت‌های خود را از دست بدهد. در نهایت، خشم، عصبانیت و نفرت از خود جایگزین همه چیز می‌شود.

علائمی که باید به دنبال آن‌ها باشید عبارتند از:

* کاهش وزن سریع در مدت کوتاه
* نارضایتی مداوم از همه چیز
* خشم بی‌دلیل
* گریه‌های مکرر
* احساس دردهای جسمانی
* گرایش به انزوا
* مقایسه خود با هنرپیشه‌ها

انتقاد از خود و سرزنش دیگران

این افراد احساسات شدیدی از غم، ترس و اضطراب را تجربه می‌کنند و به درمان طولانی‌مدت نیاز دارند. بنابراین، باید زودتر به آنها کمک شود. مشارکت دادن آنها در فعالیت‌های اجتماعی گروهی، سفرهای یک‌روزه و کوتاه‌مدت، و سرگرمی‌هایی که نیاز به فعالیت خارج از خانه دارند می‌تواند مفید باشد و آن‌ها را برای مدتی از تلفن همراه دور نگه دارد. هرگز این افراد را نصیحت نکنید، زیرا ممکن است واکنش‌های شدیدی نشان دهند یا به نظر برسد که به حرف‌های شما گوش می‌دهند، اما ذهنشان جای دیگری است.

ما شرقی‌ها در ایراد گرفتن، انتقاد کردن و نصیحت‌گویی بسیار ماهر هستیم و این امر باعث می‌شود جوانان از ما فرار کنند. باید مانند خودشان با آن‌ها صحبت کنیم و نظراتشان را رد نکنیم. به جای دستور دادن، با طرح سوال آن‌ها را به فکر کردن و یافتن راه‌حل مناسب تشویق کنیم. کنترل کردن و دیکته کردن نظرات به آن‌ها کمکی نمی‌کند. اگر فردی به چیزی بیش از حد وابسته شده است و نمی‌تواند از آن جدا شود، باید از پزشک و روانشناس کمک بگیرید.

فریفته امام قرشی