

بیتیر

۲۰۵۸۹۰۹

اعتیاد به اینترنت و راه‌های درمان آن

نویسنده

سارا نجف پور نوری



انتشارات مهر این دانش

نصف پور نوائی، سارا - ۱۳۵۷	سرشناسه :
اعتیاد به اینترنت و راههای درمان آن / نویسنده سارا نصف پور نوائی.	عنوان و نام پدید آورنده :
تهران : مدیران دانش، ۱۳۹۸.	مشخصات نشر :
۷۳ ص: مصور (بخشی رنگی).	مشخصات ظاهری :
ISBN 978-622-99376-2-4	شابک :
فیپای مختصر	وضعیت فهرست نویسی :
کتابنامه.	یادداشت :
اینترنت -- اعتیاد	موضوع :
Internet addiction	موضوع :
اینترنت -- اعتیاد -- درمان	موضوع :
Internet addiction -- Treatment	موضوع :
اینترنت -- اعتیاد -- جنبه های روان شناسی	موضوع :
Internet addiction -- Psychological aspects	موضوع :
HM ۱۰۱۷	رده بندی شنگره :
۳۰۲ / ۲۳۱	رده بندی دیویی :
۵۸۷۰۹۲	شماره کتابخانه :



وابسته به مؤسسه فرهنگی و هنری فردای روشن

اعتیاد به اینترنت و راههای درمان آن

تألیف : سارا نصف پور نوائی

طرح جلد : عطیه دوستدار خوشنیت

صفحه آرایي : حسین میرزائی

چاپ اول : ۱۳۹۸

تیراژ : ۵۰۰ نسخه

قیمت : ۱۳۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۹۳۷۶ - ۲ - ۴

حق چاپ محفوظ است

دفتر مرکزی : میدان توحید، ابتدای ستارخان، بین کوثر ۱ و ۲، پلاک ۶۰، طبقه ۳

تلفن : ۴ - ۸۸۹۶۵۸۶۳ ، دورنگار : ۶۶۴۲۹۷۹۱

فهرست

مقدمه	۷
فصل اول	
اینترنت	۱۱
کاربرد اینترنت	۱۱
پیامدهای مثبت و منفی استفاده از اینترنت	۱۲
فصل دوم	
اعتیاد رفتاری و انواع آن	۱۹
علل و زمینه‌های ایجاد اعتیاد به اینترنت	۲۱
معنادار اینترنتی	۲۱
فصل سوم	
علائم هشداردهنده‌ی اعتیاد مجازی	۲۹
فصل چهارم	
آسیب‌های اعتیاد به اینترنت	۳۳
فصل پنجم	
اعتیاد به اینترنت در کودکان و نوجوانان	۳۹
علل گرایش	۳۹
علائم اعتیاد به اینترنت در نوجوانان	۴۱
خطرات ناشی از اعتیاد به اینترنت در کودکان و نوجوانان ، نقش والدین	۴۲
فصل ششم	
آیا من یک معتاد به اینترنت هستم؟	۴۹
فصل هفتم	
دفع‌گذاری برای بهبودی	۵۵
فصل هشتم	
مرحله‌های تهاجمی به اینترنت	۵۹
توصیه‌های تکمیلی	۶۴
نگاهی گذرا به اینترنت در آینده	۶۵
نتیجه‌گیری	۶۹
منابع	۷۳

به نام خدا

مقدمه

پیشرفت فناوری اطلاعات و ارتباطات و استفاده‌ی گسترده از آن خصوصاً در میان جوانان، پدیده‌ی نوظهوری به نام وابستگی بیش از حد به اینترنت و فضای مجازی را به رمغان آورده است.

اعتیاد به اینترنت به شکل روبه گسترشی است که در سال‌های اخیر برای بسیاری از خانواده‌ها به مشکل نگران‌کننده تبدیل گشته، تا جایی که این وابستگی در تقسیم‌بندی‌های جدید بیماری‌های روان‌پزشکی نیز جای گرفته است و در بسیاری از کشورها بر اقدامات پیشگیرانه و درمانی خاصی در این زمینه انجام شده است.

به‌طور کلی اعتیادها، خصوصاً انواع رفتاری منحصر به جنسیت و یا سن خاصی نیستند و می‌توانند در هر سن و یا زمان از زندگی رخ دهند. با این حال به‌نظر می‌رسد برخی از اعتیادها در دوران نوجوانی، مرحله‌ای توأم با تغییرات فیزیکی و روحی است، آشکارتر می‌گردد. در این دوره جوان مایل به کسب استقلال و جدایی از نفوذ والدین خود بوده و احتیاج از نام اعمال مخاطره‌انگیز در او بیشتر خواهد بود.

در این کتاب ضمن آشنایی با اعتیاد به اینترنت، راه‌های کاهش وابستگی و استفاده‌ی صحیح از اینترنت ارائه می‌گردد.