

## الإدمان الإلكتروني و آثاره على المراهق

### Electronic Addiction and its Effects on Adolescents

عبلة غربي

جامعة عمارثليجي الأغواط (الجزائر) - [ab.gherbi@lagh-univ.dz](mailto:ab.gherbi@lagh-univ.dz)

تاريخ الاستلام: 2024/07/03 تاريخ القبول: 2024/09/19 تاريخ النشر: 2024/10/01

#### الملخص:

لقد أحدثت الإنترنت بتقنياته وتطبيقاته نقلة هامة في العالم، من حيث كمية المعلومات وسرعة تدفقها وتنوعها، واستطاع أن يغير في الكثير من المفاهيم والبنى الاقتصادية والاجتماعية والسياسية.

ونظرا لما يقدمه من معلومات وخدمات نجد العديد من الأفراد يتهاوتون على اقتناء أحدث الأجهزة الإلكترونية والإقبال على مختلف الوسائط والمواقع الاجتماعية، وحتى ساعات الاستعمال تتضاعف يوما بعد يوم، وهذا ما خلق عند البعض إدمانا يصعب التخلص منه خاصة عند بعض المراهقين، لذا نسعى من خلال هذا العمل إبراز أهم أشكال الإدمان الإلكتروني والآثار الصحية والاجتماعية والتعليمية الناجمة عنه.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الإلكتروني، إدمان الإنترنت و الألعاب الإلكترونية،

#### المراقبة.

**Abstract:** The internet, with its technologies and applications, has brought about a significant transformation in the world in terms of the quantity, speed, and diversity of information flow, and has managed to alter many concepts, economic structures, and social and political frameworks. Due to the information and services it provides, many individuals rush to acquire the latest electronic devices and engage in various forms of media and social platforms. Furthermore, usage hours multiply day by day, leading to addiction that is difficult to

overcome, especially among some adolescents. Therefore, this work aims to highlight the most important forms of electronic addiction and the resulting health, social, and educational effects.

**Keywords: Electronic addiction, internet addiction, electronic gaming addiction, adolescence.**

---

\*المؤلف المرسل: عبلة غربي

## 1. مقدمة

تعد وسائل الاتصال الحديثة وشبكات التواصل الاجتماعي على اختلافها من ضروريات الحياة التي أصبح لا يمكن الاستغناء عنها في عصر يتسم بالسرعة في اقتناء المعلومة المتنوعة، لذا نجد الكثير من يعتبر الإنترنت من بين المظاهر التكنولوجية الحديثة للاتصال، وأنَّ لهذه الشبكة العالمية العملاقة إيجابيات عديدة، بحيث لا يمكن الاستغناء عنها بأي حالٍ من الأحوال، إذ تعمل على توليد المعرفة والعلم وتغيير الأنماط الفكرية والسلوكية وتقريب البعيد وتسهيل الكثير من العمليات وفي نفس الوقت لها سلبيات أو أضرار خطيرة للغاية، وعلى رغم من ذلك هناك اقبال كبير من مختلف فئات المجتمع كبار صغار راشدين ومراهقين، والمشكلة ليست في استعمال الانترنت وأجهزتها الالكترونية، وإنما في نوعية المواقع والبرامج التي يتابعها خاصة المراهق والوقت الذي يقضيه في الاستعمال وفي تأثير ذلك على حياته الاجتماعية و صحته الجسمية والنفسية، وفي مدى تعلقه بها وإدمانه عليها.

وهنا نطرح التساؤلات الآتي: ما هي أسباب وأعراض الإدمان الالكتروني؟

وما هي آثار هذا الإدمان وانعكاساته على صحة المراهق الجسدية وحياته الاجتماعية؟

**الفرضيات:**

- للإدمان الالكتروني أسباب عديدة وأعراض مختلفة.

## الإدمان الإلكتروني وأثاره على المراهق

- يؤثر الإدمان الإلكتروني سلبا على صحة المراهق الجسدية والنفسية وحياته الاجتماعية والتعليمية.

### أهداف البحث :

- الكشف عن الأسباب المؤدية للإدمان الإلكتروني.
- التعرف على أهم الأعراض التي يتصف ويتميز بها المدمن الإلكتروني.
- معرفة تأثير الإدمان الإلكتروني على صحة المراهق من الناحية الجسدية والنفسية وحياته الأسرية والتعليمية...
- محاولة إيجاد بعض سبل وطرق الوقاية لحماية المراهق من مخاطر الإدمان الإلكتروني

### منهجية البحث:

يعتمد البحث على المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع وعرضها ووصفها وصفا دقيقا، لذا سيتم التركيز على وصف الأعراض التي يتصف ويتميز بها المدمن الإلكتروني، وعرض المشكلات التي يعاني منها المراهق بعد إدمانه على الإنترنت والألعاب الإلكترونية وصف حالته الصحية والنفسية والأخلاقية والتعليمية.

### 2. تحديد المفاهيم: إن تحديد المفاهيم من أساسيات أي بحث علمي.

1.2 الإدمان الإلكتروني: والمقصود به إدمان الإنترنت والألعاب الإلكترونية وأجهزتهما،

وحتى نضبط ونحدد هذا المفهوم جيدا لا بد من ضبط هذه مفاهيم أيضا، وهي كما يلي :

الإدمان: ويعرف بأنه "هو نشاط جسدي أو نفسي، ينتج عنه تنشيط دماغي، يهدف إلى

إخفاء اضطراب عاطفي أو عقلي، والذي يكون نتيجة معاناة نفسية جوهرية.

(. ÉRIC LOONIS , 2014 , P9)

إدمان الإنترنت: تعد عالمة النفس الأمريكية "كيمبرلي يونغ" من أول الأطباء النفسيين الذين اهتموا بدراسة ظاهرة إدمان الإنترنت منذ عام 1994، وقد قامت بتأسيس وإدارة

## عبلة غربي

مركز لبحث وعلاج هذه الظاهرة عبر الانترنت ، وأكدت على أن استخدام شبكة الانترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعيا يعتبر إدمانا.

وبالتالي فإدمان الانترنت: هو التعود والارتباط الشديد بشبكة الانترنت وتطبيقاتها ومواقعها الاجتماعية وصعوبة الاستغناء عنها.

### ادمان الألعاب الإلكترونية:

تطورت الألعاب و أصبحت أغلبها مرتبط بشبكة الانترنت والمقصود هنا هو الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية خاصة التي يرتبط بشبكة الانترنت، وضعف مقاومة استعمالها.

وبناء على ما سبق يمكن القول أن الإدمان الالكتروني هو: التعلق الشديد بالأجهزة الالكترونية وبشبكة الانترنت وكل ما تعرضه من برامج من خلال وسائل التواصل الاجتماعي بما فيها الألعاب الإلكترونية، وتأثيرها عليه.

### 2.2 المراهقة ومراحلها: ويتضمن هذا الجزء تعريف المراهقة، وأهم مراحل التي يمر بها

المراهق ومميزاتها.

- تعريف المراهقة: يطلق مصطلح المراهقة على كل من الحالتين الانفعالية والسلوكية التي يفترض أنهما تقتربان بالبلوغ، كما يطلق على تلك المرحلة من مراحل دورة الحياة التي تسبق حدوث التغيرات الفيزيائية المقترنة بسن البلوغ كما يحددها المجتمع، وتطلق على الانتقال من الطفولة إلى البلوغ. (جون سكوت و جوردن مارشال ،2011،ص158)

كما تم تعريف المراهقة على "أنها الفترة الانتقالية بين الطفولة والبلوغ حيث يكون

النمو أكثر وضوحا خاصة في الممارسة العملية ، وقد تختلف مدة هذه الفترة أكثر أو

أقل حسب العصور والثقافات" (CHRISTINE CANNARD ,2019 ,p 31)

ومن التعريفات السابقة يتضح أن المراهقة هي فترة من التحولات والتغيرات التي

تحدث للفرد، وينتقل فيها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ أو الرشد.

## الإدمان الإلكتروني وأثاره على المراهق

- مراحل المراهقة: إن المراهقة هي عالم جديد يكتشف فيه الفرد إستعداداته وميوله ومواهبه، وهي من أدق وأهم المراحل التي يمر بها الإنسان ، ذلك لأنها هي المرحلة التي يتحول خلالها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى بالغ ناضج أضف إلى ذلك أن هذه المرحلة بما يصاحبها من تغيرات جسمية وانفعالية وشخصية واجتماعية يكون لها مطالب وحاجات يتطلع المراهق إلى تحقيقها وإشباعها، وقد يقف المجتمع بتقاليده وعاداته ضد تحقيق هذه المطالب والحاجات مما يصد المراهق و يوقعه في صراع بين الرغبة في تحقيقها وبين قيود المجتمع وحدوده. (ابراهيم وجيه ، 1981 ، ص ص 16-17)

يرى بعض الباحثين أن المراهقة تبدأ عادة في الثالثة عشرة وتنتهي في الثامنة عشر وقد تمتد إلى الواحد والعشرين، وإن اختلفت هذه السنوات قليلا تبعا لعدد من العوامل، فهي تختلف بالنسبة لطبيعة الفرد نفسه وتكوينه الجسمي، إذ تبدأ مرحلة المراهقة مبكرة نسبيا عند ذوي الأجسام الصحيحة والبنية القوية، وتختلف أيضا بالنسبة لنوع الجنس فهي تبدأ مبكرا قليلا عند البنات، وكذلك العوامل البيئية لها تأثيرها على النضج الجنسي كنظام التغذية الذي يسير عليه المراهق والظروف المناخية وطبيعة الجو الذي يعيش فيه.

كما أنها تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

- مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاما): وتتميز هذه المرحلة بتغيرات بيولوجية سريعة.
- مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاما): وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21): حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا راشدا بالمظهر والتصرفات. وقد يكون هناك بعض الاختلافات و هذا راجع لعدة عوامل كما أشرنا سابقا.

### 3. علامات أو أعراض الإدمان الإلكتروني وأسبابه:

إن الإدمان الإلكتروني هو عادة قد تم فقد السيطرة عليها للدرجة التي أصبحت تؤثر على طبيعة حياة الشخص العادية وعلاقاته بالمجتمع المحيط، فالمشكلة بالنسبة للبعض

## عبلة غربي

تكمّن في أن عالم الانترنت والألعاب الالكترونية يستحوذ عليهم للدرجة التي يطغى فيها على عالمهم الحقيقي وأضحّت من ضروريات حياتهم، فبعض الناس قد اختاروا بالفعل أن يكونوا على اتصال بالكمبيوتر والأجهزة الذكية بدلا من التواصل مع ذويهم وأصدقائهم في العالم الحقيقي، هؤلاء الناس من وصل بهم الإدمان للدرجة التي أثرت على علاقاتهم سواء الأسرية أو نجاحهم في الدراسة أو العمل، وفي مجالات أخرى.

2.3 علامات تدل على الإدمان الإلكتروني: إن الإدمان الإلكتروني في الغالب هو الاستخدام المرضي الذي يؤدي إلى اضطرابات سلوكية فالمدمن يقوم بإهمال كل نشاطاته الحياتية ويسخر كل وقته للجلوس أمام الكمبيوتر والأجهزة الذكية ويتحول من مستخدم عادي إلى مدمن وقع في المداومة التي تحمله تدريجيا للهروب من الواقع إلى عالم الخيال. وتؤكد الدراسات أن الاستخدام المبالغ فيه لشبكة الإنترنت بسبب إدمان نفسي قريب نوعا ما في طبيعته من الإدمان الذي يسببه التعاطي المكثف للعقاقير والمشروبات الكحولية، إذ يسميه البعض "بالهروين الإلكتروني" وهناك أعراض كثيرة لإدمان الانترنت، نعرضها فيما يلي:

عادة ما تكون كثرة استخدام الأجهزة الالكترونية وشبكة الإنترنت ومضاعفة عدد ساعات الاستعمال بشكل مطرد دليل على الإدمان خاصة إذا صاحب ذلك اضطراب وتغير في المزاج والسلوك قد تصل للمعاناة من أمراض نفسية وجسمية عند تعطل الجهاز أو انقطاع الاتصال بالشبكة، ومنها القلق والشعور بالتوتر وحركات عصبية زائدة في حالة وجود أي عائق للاتصال بالإنترنت قد تؤدي إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول، والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه، وملاحظة بعض الحركات الإرادية ولا إرادية تؤديها الأصابع مشابهة لحركات الأصابع على الأجهزة، والتكلم عن الأجهزة الالكترونية والإنترنت وما تعرضه شبكات التواصل الاجتماعي في الحياة اليومية، وقد يلاحظ أن البعض يعيشون حالة من الترقب الدائمة، كما تبدو عليهم مشاعر الانجذاب نحو الكمبيوتر أو الهاتف النقال أو أي جهاز إلكتروني مرتبط بشبكة الانترنت إذ

## الإدمان الإلكتروني وأثاره على المراهق

بمجرد الاستيقاظ من النوم وبشكل مفاجئ تجد لديهم الرغبة بالولوج إلى مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية أو رؤية قائمة المتصلين في برنامج الدردشة، إضافة إلى إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية و الكذب على الآخرين بشأن مقدار الوقت الذي يقضونه على الإنترنت، ويبرر بعض المراهقين سبب الولوج أن عنده دراسة أو إنجاز عمل أو واجب دراسي، كما يستخدمون الإنترنت كشكل من أشكال الهروب من الواقع لمشاكل الحياة اليومية. ونستثني من كل ما سبق الذين تتطلب طبيعة عملهم الجلوس لأوقات طويلة.

(Igor Lins Lemos<sup>1</sup>, Cristiano Nabuco , 2014 , p83)

### 3.3 أسباب الإدمان الإلكتروني والأفراد الأكثر عرضة له:

إن جوهر أي إدمان خطير هو السعي وراء المتعة، والبحث عن علو لا تستطيع الحياة العادية أن تعطينا إياه، والإنترنت مادة لا يمتصها الجسم ولكن هي جزء من الكمبيوتر أو الأجهزة الذكية، وذلك ما يمنع العديد من المدمنين من الاعتراف به، لكن في الحقيقة هو حالة من الاستخدام المبالغ فيه للإنترنت والأجهزة الإلكترونية .

ولمعرفة الأسباب المؤدية إلى الإدمان الإلكتروني بما فيها الإنترنت والألعاب الإلكترونية يمكن إرجاعها للملل والفراغ الكبير الموجود لدى الأبناء ولعدم وجود هواية يمارسونها ينتجها نحو هذه الأجهزة إذ يجد المتعة الشخصية بحيث يمكنه أن يشعر بتحقيقه لذاته من خلالها، أو ربما بسبب أصدقاء غير جيدين ومع غياب الوالدين أو غياب مراقبتهم لأبنائهم تكون الفرصة متاحة لانغماس والغوص أكثر.

وأحيانا الرغبة في تكوين أصدقاء جدد فهناك قابلية عامة لدى مدمني الإنترنت على تكوين ارتباط عاطفي مع أصدقاء الإنترنت فالأنشطة التي يقومون بها من خلال الكمبيوتر أو الهاتف الذكي تتيح لهم فرص تكوين علاقات اجتماعية وتبادل الآراء مع أناس جدد، وتحقيق حاجات نفسية وعاطفية غير محققة بالواقع، ووسيلة للتعبير عن مكنونات النفس بحرية.

## عبلة غربي

- إن الشغف وحب الاستطلاع واكتشاف الجديد في العالم المحيط والإنارة الذهنية وآنية الحصول على المعرفة والمعلومات يزيد من الإقبال على الاستعمال أكثر فأكثر، علاوة على الإغواء القوي والمغريات التي يوفرها الإنترنت وغيرها الكثير حسب ميول الفرد فالإنترنت مجتمع إلكتروني حي يتنفس وهو بالنسبة للمتعلقين به مكانهم المفضل المليء بالإنارة فمن خلاله يتعرفون على أناس جدد ويتعلمون أشياء جديدة ويقاومون أمراضا كالسرطان والإيدز من خلال دعم الآخرين لهم.

وقد يحتاج المستخدم السرية والحاجة للطمأنينة حيث يفرغ المدمن الانفعالات عن طريق التحدث مع الآخرين، وخاصة الذين يحسون بالوحدة وعدم الأمان في حياتهم الواقعية فيعبرون عن أدق أسرارهم الشخصية ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم المكبوتة.

- الهروب من المواجهة ومن الواقع الحقيقي ومن المشكلات العملية والاجتماعية إلى واقع بديل أو عالم افتراضي كما يطلق عليه، لمكان يشعره بالراحة للإنسان مجبول على الهروب من الألم إلى المتعة واللذة بأشكالها المتنوعة (محمد النوبي، 2010، ص 53-54)

زد على ذلك توفر الإنترنت والأجهزة الإلكترونية وخاصة الذكية منها وتواجدها مع الأفراد تقريبا في كل مكان، فاستخدامها لا يحتاج عناء أو جهد، ويسهل استعمالها في كل وقت، إضافة أنها تشعر مستخدمها بالراحة والمتعة والسعادة، لان استخدامها يزيد من إفراز هرمون الدوبامين، فهي مخدرات مستترة ومتخفية وراء هذه الأجهزة وتطبيقاتها.

ومما لا شك فيه أن هذا الإلحاح الشديد اقترن وتزايد بمرحلة الغلق التي شهدها العالم خلال فترة كوفيد 19 وبقت متواصلة إلى ما بعد ذلك لأن التطور التكنولوجي مستمر.

أما عن الأفراد الأكثر عرضة للوقوع في الإدمان: فهم الأشخاص الانطوائيين أو الذين يعانون من مشاكل عاطفية ونفسية حادة، والملل والوحدة والخوف من تكوين علاقات اجتماعية، ومن يبحث لتحقيق احتياجات نفسية وعاطفية غير محققة في الواقع.

- من لديه تجربة سابقة في عالم إدمان الكحول أو القمار أو الإفراط المزمن في الأكل.



## الإدمان الالكتروني وأثاره على المراهق

- الشخص الذي يكون مجال مهنته أو تخصصه الدراسي في مجال الكمبيوتر وعلومه.

- الفرد الذي يعاني من الكبت فهو يقوم بتغيير اسمه ومهنته وجنسه ويتخلص من مكوناته التي لا يفصح عنها، ويعتقد أن الأطفال والمراهقين الذين يتصفون بالخجل والانطواء، والوحدة النفسية من السهل عليهم تكوين علاقات على الانترنت، وأنهم الأكثر عرضة للوقوع في الإدمان الانترنت وقد تنمو لديهم شخصيات غير واقعية أو افتراضية تختلف عن شخصياتهم.(عطاالله فؤاد، 2008، ص ص 228-229).

كما أشار بعض العلماء إلى أن هناك شخصا من بين 200 فرد من مستخدمي الانترنت تظهر عليهم أعراض الإدمان، وأن هناك أشخاص يقضون 38 ساعة أو أكثر على الانترنت دون عمل، ويعتبر الأطفال والمراهقون والشباب أكثر الفئات العمرية تعرضا لهذه المشكلة،

4.الإدمان الالكتروني عند الأطفال والمراهقين: يعتبر الإدمان الالكتروني مشكلة متزايدة فقد لوحظ في الآونة الأخيرة مدى إقبال الأطفال والمراهقين علي شبكة الإنترنت والأجهزة الالكترونية إقبالا يفوق كل تصور، وإن كان هذا التزايد الذي يشهده العالم لا يُفرق بين الصغار والكبار إلا أن الأطفال والمراهقين الأكثر عرضة للخطورة وقد أرجع الباحثون السبب الرئيس في ذلك -الإقبال- إلى ارتفاع عدد الأمهات اللاتي يدخلن الشبكة العالمية، حيث يكن منشغلات عن أولادهن، أو أن الأبناء يقلدون أمهاتهم فالأطفال يعشقون تقليد الكبار من حولهم ولديهم رغبة شديدة في امتلاك الجوال، فهو يمنحهم شعورا بالاستقلال والتحكم بالذات وهكذا يصبح الكل منشغل بالأجهزة والانترنت.(وفيق صفوت، 2018، ص136)

وكذلك لطبيعة المرحلة العمرية التي يعاني فيها المراهق من انفعالات متضاربة لم تستقر يحاول كتمانها لكي لا يعلم الناس بها وهذا يؤدي أحيانا إلى الميل للانطواء والعزلة مع هواجسه وأفكاره، وأحيانا أخرى يكون في حالة الاستعداد للمغامرة والروح البطولية إذ يحب أن يراه غيره بطلا، فهو في مرحلة البحث عن الهوية وهي مرحلة تتميز بالتمرد على

## عبلة غربي

السلطة الأسرية والمدرسية ويكون أكثر عرضة للفراغ والتشتت، فهناك أشياء تجذبه وتثير حب الاستطلاع لديه مثلما يحدث لمدمني المخدرات، فيبدأ بالتجريب وعندما يجرب يشعر أنه حقق شيء مختلف خاصة الأشياء المحظورة والممنوعة (كالاستكشاف، والتجسس، والاختراق)، فهو يجرب حتى يرى نفسه كيف يتعامل مع الأشياء الممنوعة ويتحدى ذاته والآخرين اعتقاداً منه أنه يجيد التخلص منها والتوقف وقت ما يريد، لكن أحياناً تكون هنا الانطلاقة في التوغل أكثر والغرق في عالم الإدمان الإلكتروني.

وتجدر الإشارة أن الإنترنت في البداية ظهر كأداة تعليمية شائعة للأطفال والمراهقين وبصورة سريعة جداً، لدرجة أن معظم الآباء لا يعلمون ما الذي يتوجب عليهم فعله إزاء ذلك كله، ونتيجة عدم قدرة الآباء على متابعة المعلومات الجديدة والمتضاربة مع حقيقة الإنترنت وكيفية العمل به وما الذي يستطيع فعله لأبنائه ولا يستطيعه، ويتجه معظمهم للقيام بإحدى الاستجابتين المتناقضتين إما التجاهل التام أو المنع التام، وفي كلا الحالتين نجد أن الكثير من المراهقين يميلون ويرغبون في استخدام الإنترنت والأجهزة الإلكترونية، ويبرر البعض من المراهقين الذين يستسلمون لسيطرة الإنترنت وأجهزتها بأن آباءهم لا يستطيعون فهمهم أو يعيشون بحصار داخل المنزل فيهربون لأرض الأحلام ويتخلصون من واجباتهم المدرسية التي أصبحت تحتل المرتبة الثانية بعد الألعاب الإلكترونية وتصفح الشبكة مما يسهل عليهم الهروب من الحقيقة ومن الواقع المحيط، ويوقفهم عن ممارسة هواياتهم ونشاطاتهم، ويحد من علاقاتهم الاجتماعية ويبعدهم عن أصدقائهم القدامى ويجعلهم عرضة للجماعات المشبوهة والأفكار الخطيرة، والانحرافات الجنسية والعصيان والانفعال والمشاكل الدراسية المختلفة، وهنا تنطلق رحلة الإدمان ويبدأ معها التخلي عن واجباته وقضاء حاجاته الخاصة كندسيانه للأكل وتأخير الحمام وإهمال نظافته الشخصية وتقليل من ساعات النوم وان نام يستيقظ قاطعاً نومه ليعاود إكمال اللعب أو المحادثات، وكثير من المشكلات التي سنوضحها لاحقاً.

## الإدمان الإلكتروني وأثاره على المراهق

وقد أثار الانتشار الواسع للألعاب الإلكترونية ولمواقع التواصل الاجتماعي، وزيادة الساعات التي يقضيها الأطفال والمراهقين في ممارسة اللعب، تساؤلات الباحثين والمربين وهو ما جعل المهتمين بهذا المجال يقومون بأبحاث ودراسات حول الأسباب وعدد المستخدمين، ففي دراسة قام بها فريق بحث في مركز الدراسات الممتدة بجامعة «كامبريدج» البريطانية. خلال الفترة ما بين جانفي عام 2018 ومارس عام 2019، توصلَ الباحثون من خلالها إلى أنّ 48٪ من بين 7022 شخصاً شملهم الاستطلاع أي حوالي نصف من المراهقين يشعرون بأنهم مدمنون على وسائل التواصل الاجتماعي، حسب ما أقرّوه في إجاباتهم، وهناك أكثر من 6٪ من الأطفال والمراهقين في ألمانيا تم تصنيفهم بأنهم باتوا متعلقين بمنصات الوسائط الرقمية وفقا لدراسة نشرتها شركة التأمين الصحي "DAK" في ربيع عام 2023، وهو ما يعني تعلق أكثر من 600,000 فتى وفتاة بشكل زائد بالشاشة، كما أن هذه المسألة باتت مشكلة أيضا لأكثر من مليوني مراهق يقضون ما بين ثلاث وأربع ساعات يوميا أمام الشاشة وهو أكثر بكثير مما كان عليه الأمر قبل جائحة كورونا. (علاء جمعة، 2023)

وفي كوريا الجنوبية والصين أكثر من 30٪ من مستخدمي الإنترنت هم مدمنين، ومنهم مليوني مراهق صيني. ولقد أكدت بعض الدراسات في العالم العربي أنّ 90٪ من مُتصفحِي الإنترنت يلعبون ويتسلون وهذا يرجع إلى كون غالبيتهم من الأطفال والمراهقين والشباب.

### 5.مشكلات أو أثارالإدمان الإلكتروني:

إن استعمال الانترنت و ممارسة بعض الألعاب الإلكترونية المفيدة قد يساهم في تحسين قدرات ومهارات الأطفال والمراهقين إذا كان مقترن بالأشياء النافعة والوقت

## عبلة غربي

المحدد، لكن إذا وصل الأمر لدرجة الإفراط في الاستخدام (الإدمان) والعشوائية في البحث ومضيعة الوقت يصبح الوضع محفوفًا بالمخاطر وقد يتسبب الإدمان الإلكتروني في كثير من العضلات الشخصية والأسرية والأكاديمية والمالية،... نذكر منها ما يلي:

1.5المشاكل الصحية الجسدية والنفسية: يتسبب الإدمان في الغالب اضطراب نوم لصاحبه بسبب حاجته المستمرة إلى تزايد وقت استخدامه للإنترنت حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الإنترنت، ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين، ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن مما يؤثر على أدائه في دراسته أو على انجازاته، كما يؤثر ذلك على مناعته، مما يجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض، كما أن قضاء المدمن ساعات طويلة دون حركة تذكر يؤدي إلى آلام الظهر، ويجعله أكثر قابلية لأمراض كثيرة كمرض السكري والسمنة المفرطة، وغيرها. وقد قام عدد من الباحثين بدراسة أثر الألعاب الإلكترونية على الدماغ وقد وجدت بعضها أن ألعاب الكمبيوتر تتجه نحو تدمير أدمغة المراهقين وذلك من خلال إعاقة تطور الدماغ، وتعمل على تشتيت الانتباه والتركيز وأن هذه الألعاب تنتج أجيالا غبية وتميل إلى ممارسة العدوان أكثر من الأجيال السابقة، و أن لديهم الميل نحو فقدان السيطرة على أنفسهم، كما أظهرت الدراسات أن اللعب بألعاب الحاسوب لفترة طويلة تضع الأطفال في نوبات متكررة من التوتر وإجهاد العينين ومشاكل في السمع، بالإضافة إلى ذلك بينت بعض الدراسات أن اللعب المكثف بها يزيد من احتمالية ظهور نوبات الصرع لدى بعض الأطفال.

ناهيك عن الدخول في عالم وهمي بديل عن الواقع يخلق فيه علاقات غير موجودة في الواقع قد تؤدي إلى تقليل مقدرة الفرد في خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل والتعايش الواقعي مع المجتمع قد ينتج عنها الشعور بالخجل والخوف والكسل، وسرعة الإحباط عند أي مواجهة، بالإضافة إلى التعرض للاضطرابات مثل الاكتئاب والقلق والوسواس القهري ، وفقدان التمتع ويعتقد أنه غير مؤهل، ومستاء من محيطه الخارجي.

## الإدمان الإلكتروني وأثاره على المراهق

2.5 مشاكل أسرية: يظن بعض الآباء أن توفير الأجهزة الذكية والانترنت وبقاء ابنهم في البيت أنه في مأمن وأقل عرضة للضرر وأنه بعيدا عن رفقاء السوء أو أي خطر يحقد به خارج المنزل فهو أمام أنظارهم، لكن قد يتسبب انغماسه الشديد في استخدام تلك الأجهزة وقضائه أوقاتا أطول وأطول في اضطراب حياته الأسرية، حيث يقضي المدمن وقتا أقل مع أسرته، كما يهمل واجباته الأسرية والمنزلية مما يؤدي إلى إثارة أفراد الأسرة عليه. ولا شك أن استخدام الأطفال المراهقين للوسائل الإلكترونية بإشراف يعمل على الحد من التفاعل الاجتماعي وبالتالي يعيق نمو النظام الاجتماعي للدماغ، لذا نجد الكثير من المراهقين يفضلون المكوث بالبيت لجانب تلك الأجهزة وعدم الاهتمام بالمناسبات العائلية وتجنبها لكن الضرر الأكثر وضوحا الذي يحيط بالعلاقات الأسرية هو إزالة فرص الأحاديث والنقاش والتعبير عن انشغالاتهم بينهم وبين آبائهم بسبب إفراطهم وانغماسهم، وأحيانا تستعمل هذه الأجهزة لتفادي مجابهة المشكلات والاصطدام مع بعضهم وهكذا تظل الأسرة تتخبط في سيرها.

3.5 مشاكل تعليمية وأكاديمية: بين الاستطلاع الذي نشره أ. برير عام 1997 في مجلة USA Today تحت عنوان: "تساؤلات حول القيمة التعليمية للإنترنت" أن 86% من المدرسين المشتركين في الاستطلاع يرون أن استخدام الأطفال للإنترنت لا يحسن أدائهم، وذلك بسبب انعدام النظام في المعلومات على الإنترنت، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة مباشرة بين معلومات الإنترنت ومناهج المدارس، وقد كشفت دراسة كيمبرلي يونج أن 58% من طلاب المدارس المستخدمين للإنترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدرسة، ومع أن الإنترنت يعتبر وسيلة بحث مثالية فإن الكثير من طلاب المدارس يستخدمونه لأسباب أخرى كالبحث في مواقع لا تمت لدراساتهم بصلة أو كالثثرة في حجرات الحوارات أو كاستخدام ألعاب الإنترنت، لتضييع وقت الدراسة أو الراحة في اللعب على الإنترنت. (عطا الله فؤاد ، 2008 ، ص 233).

## عبلة عربي

كما أن الأمر قد يتعدى ذلك بكثير إذ أصبح البعض يستخدمون الأجهزة الذكية في قاعات الدرس لممارسة الدردشات على مواقع التواصل، وأن البعض الآخر يتأخر عن صفوفه أو ينام أثناء الدرس كونه لم يحصل على كفايته من النوم نتيجة السهر على الشبكات و مع الألعاب الالكترونية.

وبالتالي فالمتعلم المدمن في هذه الحالة غير قادر على الانجاز والمشاركة في الأنشطة الدراسية أو مقصرا بحل واجباته، وليس لديه الدافع والحافز للمثابرة والنجاح، وغالبا ما يكون غير واضح في تحديد أهدافه الشخصية ومترددا في قراراته فهو لم يعد متحملا لمسؤولية نفسه مما يفقده ثقته بنفسه وتركيزه مشتت ويجد صعوبة في التعلم، وأضحى في كثير من الأحيان معتمدا في حل واجباته على ما تقدمه الانترنت من معلومات مكتفيا بذلك رافضا للبحث أو التقصي عن مدى صحة المعلومة.

4.5مشاكل أخلاقية: لعل الأخطار الأخلاقية لشبكة الإنترنت على الأطفال المراهقين والشباب تتزايد يوما بعد يوم، كالاتيالي في التسويق، والاتصالات وعلى البنوك، وسرقة الأرصدة والبرامج، كما فتحت لهم أبواب الإباحية بكل صورها، فحجم ترويج الإباحية وتصديرها عبر الإنترنت فاق كل الحدود والتصورات.

وقد نجد أيضا بعض الأطفال المراهقين والشباب العربي بدأ في محادثاتهم عبر الإنترنت والهاتف الذكي، يستخدمون لغة خاصة بهم لا يعرفها أو يفهمها إلا سواهم، وهذه اللغة تُهدد مصير اللغة العربية في الحياة اليومية وتلقي بظلال سلبية على ثقافة وسلوك الأطفال المراهقين كما تعزلهم عن مجتمعات الكبار وتزيدهم من الاغتراب عن بيئاتهم، والنفور من ثقافتهم.(وفيق صفوت ، 2018، ص ص 154-156)

كما أشارت دراسات أخرى إلى سلبية من هذا النوع تنجم عن الاستخدام الواسع لهذه الوسائل والوسائط-والمواقع والألعاب الالكترونية فالمراهق يتعرض لمشاهدة صور غير محتشمة وخادشة للحياء، رقصات، الاختلاط والعري، سماع الألفاظ والعبارات غير لائقة، وبالممارسة والمشاهدة اليومية يتعود على مثل هذه المناظر وتصبح

## الإدمان الالكتروني وأثاره على المراهق

أمرا مألوفاً وعادياً، لا بل قد يتعدى الأمر إلى تقليد بعض الحركات، والكلمات، أو السلوكات غير الأخلاقية، ظناً منه أنه متميز.

5.5 مشكلة تعليم الجيل الناشئ احتقار الأعراف والتقاليد وممارسة العنف: وهذا الجزء مرتبط بالعنصر الذي سبقه فقد يخفى على كثير من الأسر مع الأسف الشديد الأخطار والأفعال المستهجنة في مختلف الأعراف والتقاليد البشرية الناتجة عن ممارسة أطفالهم لبعض الألعاب الإلكترونية، فما تخفيه من مفاصد قد تفتك بالمجتمع، فكل ما يأمر به الدين ويحث عليه لا بد أن تجد في تلك المواقع والألعاب ما يخالفه بدءاً من السرقة والقتل كل تلك يتعلمها بعض الأبناء ويتعاطون معها على أنها إيجابيات في اللعبة وتكسب لفعالها النقاط، بل إن بعض تلك الألعاب لا تكتفي بذلك، بل تدرب ممارسيها ومعظمهم من الأطفال والمراهقين على الكيفية التي من خلالها يصبح مروجاً للمخدرات والخمور أو على القتل، وهنا يتعلمون أن القتل شيء مقبول وممتع. فهو في هذه اللعبة يشارك في العنف بالضرب والتخريب والخطف والقتل ونحو ذلك، ولا تكتفي بعض الألعاب بالقتل فقط بل تفسح المجال لبطل اللعبة بتقطيع الخصم بأنواع مختلفة من الأسلحة وبطرق وأساليب متنوعة، ومن ثم يتشربوا العنف وتصبح وجود الرغبة لدى بعض أولئك المراهقين الجناة ممارسة ما تعلموه وما كان يقوم به الأبطال في تلك الألعاب وتجريبه على أرض الواقع وهذه فرصة بالنسبة للمراهق لا يريد أن يفوتها فتلك الألعاب وإدمانها قد تنسف جميع قيمه ومعتقداته، ومن ثم تصبح ألعاب العنف الالكترونية طريقاً ممهداً لارتكاب الجريمة وعاملاً لانجراف المراهق نحوها، كما أن اللامبالاة والاحتقار والازدراء لا تتوقف على الأنظمة والقوانين والأعراف والمعتقد بل تتجاوزها إلى الأشخاص والرموز ومن يمثلون السلطة، فمثلما تحتقرهم بعض تلك الألعاب فإن الممارس أو المدمن يتشرب هذا النهج ويسعى لتطبيقه في واقعه، فقد تعرض تلك الألعاب الشباب والمراهقين وحتى الأطفال على استخدام العنف وقتل رجال الأمن (فهد بن عبد العزيز، 2010، ص ص 47-50).

## عبلة غربي

وربما هذا تأكيد فعلي للعلاقة بين ممارسة الألعاب الإلكترونية والسلوك العدواني لدى المراهقين بأنواعه سواء على الذات أو الآخرين أو الممتلكات العامة، وبالتالي تبعده عن أخلاق وعبادات مجتمعه وحتى دينه إذ تشغله عن أداء بعض فرائضه وواجباته الدينية. زد على ذلك مشاكل إضاعة الوقت والميل إلى الانطوائية والعزلة الاجتماعية وانتهاك الخصوصية ونشر الأفكار المتطرفة (وسام فاضي، 2017، ص ص251-252).

قد يكون المراهق أكثر عرضة لعدم نضجه واستيعاب كل ما يحيط به، فهذه الآثار وغيرها سببها الإدمان على الأجهزة والإنترنت، وتوفرها في المنزل لا يعني نهاية العالم، لأنه أصبح واقع لا مفر منه، لكن الكارثة الحقيقية تتمثل في ضعف الرقابة وجهل بمحتواها ومضمونها وعدم عقلنة استخدام هذه الوسيلة المهمة بما يعود بالنفع على الفرد والأسرة والمجتمع، والمقصود بمحتواها هو ما تعرضه من برامج سواء عن طريق الألعاب الإلكترونية، أو مواقع التواصل الاجتماعي وربما لا يتوقف الأمر عند العرض والمشاهدة فقط بل يتعداه عند البعض للتقليد والممارسة كالعنف والتنمر ورغبة في عيش حياة المؤثرين، ولتحديات خطيرة و إغراء وتهديدات وخطف ... ، لذلك يتوجب تقديم طرق وأساليب لحماية المراهق من مخاطر الإدمان الإلكتروني.

### 6. طرق الوقاية وحماية المراهق من مخاطر الإدمان الإلكتروني:

يعتقد المراهق أن الناس لا يفهمونه ، وأن والديه يريدان فرض السيطرة عليه وكأنه صغير وأن المجتمع لا يساعده على تحقيق أمنيته، فمساعدة الأهل يفسرها بأنها تدخل، ونصيحتهم بأنها تسلط وإهانة فيريد أن يثبت وجوده وشخصيته بالتمرد والعصيان، وأحيانا قد يذهب به الأمر للهروب من البيت أو الانسحاب من الحياة الاجتماعية.

لذا لا بد من التعامل معه بشكل خاص، وفهم طبيعة المرحلة التي يمر بها المراهق، وفهم دور الرفاق والجماعات في التأثير على سلوك المراهق وكذلك الوسائل والإلكترونيات التي تحيط بهم، فما تعرضت عقول الأطفال والمراهقين في عصر من العصور للتضليل والتشتيت مثلما يحصل الآن بوجود وسائل التواصل، وما علم الآباء أن الشارع قد يكون



## الإدمان الإلكتروني وأثاره على المراهق

أحياناً أقل ضرراً من تلك المواقع والألعاب الإلكترونية التي يتسمر أمامها الأبناء لدرجة ينسون معها أنفسهم ويمضون الساعات الطوال لا يتحركون من أماكنهم، وهناك من تعرض لأخطار عديدة أكثر من ذلك بسبب المبالغة في الجلوس أمام هذه الأجهزة وتطبيقاتها.

وقد تسهم بعض الألعاب الإلكترونية التعليمية في إعادة تشكيل أدمغة الأطفال، وعلى الآباء أن يعملوا على توجيه ذلك التأثير، فإن لم يحسن توجيه الأطفال في تعاملهم مع الإنترنت وما فيه من وسائل اتصال وألعاب إلكترونية وغيرها.. فستكون هناك عواقب وخيمة، وتبعات خطيرة لا بد من مواجهتها.

وربما يرى البعض في منع الفتيان والمراهقين من امتلاك هاتف ذكي والولوج إلى الألعاب الإلكترونية، أو مشاهدته للمواقع والتطبيقات أو فتح حساب في الفيسبوك وتويتر... أمر ضعيف الجدوى، لأن الممنوع مرغوب ولأنها محيططة بنا في كل مكان، بل قد يؤدي في بعض الأحيان إلى نتائج عكسية، كما أن التطفل والتجسس يمكن أن ينفرهم من هذا الأسلوب، ويزعزع الثقة بينهم. وربما أفضل خيار هو أن يضل على الأقل أحد الوالدين موجوداً معهم، بالطريقة التي تشعرهم أنه يحترم خصوصيتهم، ولكنه يريد فقط أن يتأكد أنهم آمنون، أي من المهم أن يكونوا على علم بما يفعله الأبناء على الإنترنت، لا يتركهم لوحدهم يواجهون ما يحتويه الإنترنت من عنف أو ألفاظ جنسية وكثير من الأمور التي تفسد العقول، فالكثير من الأسر لا تعمل على تقنين استخدام أبنائهم للتطبيقات الحديثة. (حسان شمسي، 2020، ص ص 75-76).

لذلك توجب على الآباء تنظيم استخدام الأطفال لإنترنت وتوجيههم ومراقبتهم وتصفية الإنترنت وتنمية الاهتمامات الأخرى وأيضاً وضع القيود الصارمة على وصول الأطفال إلى الإنترنت دون مراقبة.

والتركيز هنا على الآباء لأنه في عام 2006 اكتشف أن 90% من حالات الإدمان التي تم مشاهدتها تعود إلى عوامل اجتماعية أكثر من كونها مشكلات نفسية وأن أولئك الأطفال

## عبلة غربي

بحاجة إلى والديهم ومدرسيهم لمساعدتهم في حل مشاكلهم الاجتماعية، خاصة أنه ما يؤسف أن كثيرا من الآباء يجهلون نوعية الألعاب التي يلعبها أولادهم أو ما يتعرضون له من خلال شبكة الانترنت، وأحيانا نجد بعض الأولياء يسرون في نهج التقاليد، ويرون أن الأمر عادي ما دام ابن الجيران وأولاد الأقارب والأصدقاء يمتلكون تلك الأجهزة ويمارسون مختلف الألعاب، وعليه وجب:

التقرب من الطفل أو المراهق ومحاولة معرفة اهتماماته وميولاته والعمل على تشجيعه وشغله بتفريغ طاقاته لأنه فهذه المرحلة يحتاج لتوفير فضاء لتفجير طاقاته وامتصاص الفراغ لديه لتحقيق ذاته وذلك من خلال الرياضة والرسم أو ممارسة الهوايات التي يحبها، أو تكليفه بأعمال قيادية في المدرسة أو في المنزل وفي أماكن مختلفة، والتركيز على الأنشطة اللاصفية المدرسية وبعض الأنشطة التي تهتم بمهارات التواصل الاجتماعي، والأنشطة الترويحية عن النفس كالخرجات الاستكشافية والرحلات وبالتالي تقليل علاقته بالانترنت والالكترونيات، ومن تم مساعدته في إعادته إلى مجتمعه الحقيقي لا الافتراضي.

القيام بالتوعية وتعريفه بمسائى الإدمان الالكترونى وتحسيسه بخطورته وتوصيته بأن لا يشارك معلوماته الشخصية مع الغرباء على الإنترنت، وأن الاستعمال لا يكون إلا للضرورة وتوقيت محدد وما يعود بالفائدة و المنفعة له.

التحصين الأسري ورفع مستويات الوعي لدى الآباء والأبناء وعلى الأولياء القيام بجلسات حوارية من حين لآخر لتفقد ومتابعة الأبناء يكون ذلك في إطار الاحترام المتبادل ومن المهم أن يتعلموا طرق الدخول إلى المواقع والألعاب التي يفضلها أبنائهم، والتعرف على اللغة التي يتخاطبون بها مع قرنائهم لتكون لديهم القدرة على الحوار معهم.

يتوجب على الآباء تقليل استعمال الأجهزة الالكترونية والولوج للإنترنت وتجنب استخدامها أمام أطفالهم وإيجاد أوقات مستقطعة بعيد عن الهواتف، خاصة في المناسبات أو أثناء تجمع الأسرة عند الأكل أو النقاش...

## الإدمان الالكتروني وأثاره على المراهق

التنسيق والتعاون بين المؤسسات الاجتماعية وتجنيدھا جمیعا لمحاصرة الظاهرة، وأن تلائم المراهق ببرامج ودورات تحسبسية، والعمل على أن يكون جزءا من هذا التحسيس وأن نغرس في نفسه أن الأجهزة الالكترونية والإنترنت مرافق خدماتية نستخدمها للاستكشاف والبحث العلمي ولتقديم المساعدة لحل مشكلاتنا لا أن تزيدھا تعقيدا.

التواصل والاندماج مع الأصدقاء الجيدين أو بعض الجماعات التي مرت بنفس تجربة الإدمان وتعافت منه لأخذ العبرة والفائدة.

### 7. خاتمة

إن الإدمان الالكتروني يطلق على عدد الساعات التي يقضيها الفرد في استخدام شبكة الإنترنت وأجهزتها والتي تؤثر على حياته اليومية وعلى علاقاته الاجتماعية والتي تستحوذ على تفكيره ويصبح عاجز عن مقاومتها، والمطلب والمراد هنا ليس فكرة المنع لأنها صعبة إن لم نقل شبه مستحيلة عند البعض لكن الغرض هو الضبط والعقلانية في الاستخدام فالقاعدة تقول إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده، لأنه حتى وإن لم يصل المراهق لدرجة الإدمان فالاستعمال المتزايد والتعلق الشديد بالأجهزة الالكترونية والإنترنت يعد في حد ذاته مؤشر خطير، ومع مرور الوقت والاستمرارية في الانغماس والإفراط في الاستخدام سيكوّن هؤلاء المراهقين سلوكيات وعادات تنطوي على العزلة ونبذ الدراسة، لذلك من أشياء التي يجب التأكيد عليها هو انه:

لابد من معرفة سبب الإدمان ومواجهته، وكشف الظروف المشجعة على ذلك ومعالجتها أو تجنبها.

ضروري إيقاف تشغيل الهاتف الشخصي أثناء الدراسة وأثناء النوم وفي الأوقات المهمة أو وضعه بعيدا.

التخلص من السموم الرقمية Digital Detox ومحاولة إيجاد بدائل للهواتف الذكية.

على الآباء والمربين أن يكونوا حازمين وصارمين إن تطلب الأمر العزل والاستغناء عنه.

الإحساس والإدراك بمدى خطورة الأمر وعدم الاستهانة به.

8. قائمة المراجع:

ابراهيم وجيه محمود، (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف، الاسكندرية.

جون سكوت و جوردن مارشال، (2011). موسوعة علم الاجتماع، ترجمة: محمد الجوهري وآخرون، مج3، المركز القومي للترجمة، القاهرة.

حسان شمسي باشا وماجد حسان شمسي باشا، (2020)، وسائل التواصل الاجتماعي رحلة في الأعماق، دار القلم للنشر والتوزيع، دمشق.

عطاالله فؤاد الخالدي 2008، قضايا إرشادية معاصرة (في الإرشاد والعلاج النفسي)، دار صفاء للنشر والتوزيع، طبعة 1، عمان، الأردن..

علاء جمعة، (2023) ما العمل حيال إدمان وسائل التواصل الاجتماعي؟

[www.dw.com/ar/2024/3/1](http://www.dw.com/ar/2024/3/1)

فهد بن عبد العزيز الغفيلي، (2010). الألعاب الإلكترونية خطر غفلنا عنه يهدد الأسرة والمجتمع، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض..

محمد النوبي محمد علي، (2010)، إدمان الإنترنت في عصر العولمة، دار صفاء للنشر والتوزيع، طبعة 1، عمان، الأردن.

وسام فاضي راضي ومهند حميد التميمي، (2017). الاعلام الجديد تحولات اتصالية ورؤى معاصرة، دار الكتاب الجامعي، لبنان، طبعة 1.

## الإدمان الإلكتروني وأثاره على المراهق

وفيق صفوت مختار، (2018)، *الأطفال والشباب وإدمان الإنترنت* ، أطلس للنشر

والإنتاج الإعلامي ، مصر.

-ÉRIC LOONIS : Théorie générale de l'addiction ,Editions Nègrefont, Washington , 2014

-CHRISTINE CANNARD : Le développement de l'adolescent L'adolescent à la recherche de son identité De Boeck Supérieur s.a., Belgique, 3e ÉDITION , 2019.

-Igor Lins Lemos, Cristiano Nabuco de Abreu, Internet and video game addictions: a cognitive behavioral approach, Institute and Department of Psychiatry, University of Sao Paulo, Sao Paulo, SP, Brazil, 2014 .