

לכודים ברשת

מי שמעוניין לבדוק עד כמה הוא מועד ללקות בהתמכרות מקוונת - On line Obsession מוזמן למלא את השאלון הדיאגנוסטי של יאנג, המצוי באתר www.netaddiction.com. היכנסו ואל תשכחו גם לצאת



מאת שפי שפס

אירועים. מידע מתעדכן. יצר הסקרנות והחקרנות לא יכול לצפות לטוב מזה.
● האישוש האקזיסטנציאליסטי אני זמין, משמע אני קיים. מישהו צריך אותי. מישהו מחפש אותי. מישהו מחכה לתשובה ממני. על בסיס זה יושבת גם ההתמכרות לטלפון סלולארי. החיבור המלא של המחשב הנייד עם הטלפון הסלולארי, עלול להפוך את הזמינות לרכיב קטלני בדרך להתמכרות.
● הבטחת הדיסקרטיות, האנונימיות ושמירת המסתורין מה שמאפשר לנו להגיד הכול, בלי בושה, בלי להיחשף, ולכאורה - בלי לשלם מחיר.
● וכל אלה בקלות ובנוחות, בלי לקום מן הכיסא ובמחיר השווה לכל נפש. איפה יש עוד דבר כזה?

שבו הם נמצאים מול המחשב. נתון מעניין נוסף הוא כי 70% מתעבורת הפורנו ברשת מתרחשת בין 9 בבוקר ל-5 אחר הצהריים. אומדן זהיר של כלכלנים מדבר על אובדן של 50 מיליארד דולר בשנה לחברות, בשל ההתמכרות למחשב.

אני קיים

מיפוי ההתמכריות האופייניות למחשב מצביע על ארבע התמכריות "קלאסיות":
@ - e-mail.
@ - שיטוט חסר גבולות ברשת.
@ - צ'טים, טוקבקים, בלוגים ורשתות חברתיות וירטואליות.
@ - קשרים עם בני זוג ובגידות וירטואליות.

הבה ננסה לבחון על אילו צרכים, דחפים ומשאלות פסיכולוגיות עונה המחשב, וכך נוכל להבין את עוצמתו השואבת, הגורמת לרבים כל כך ליפול ברשת.

● שחרור מוחלט ממגבלות מציאות כובלת של גיל, מגדר, מצב פיזי, השכלה, לאום, דת, מקום מגורים, רובד סוציו-אקונומי. הכול פתוח לכול. כולם יכולים לתקשר עם כולם. יש ביכולתנו להגיע לאנשים ולמקומות שמעולם לא היינו יכולים להגיע אליהם, וכנראה שלחלק גדול מהם גם לא נגיע לעולם במציאות. איזה שחרון של חופש!

● אין גבולות בין אמת לשקר. אין גבולות בין דמיון ועובדות. הכול וירטואלי, כאילו באמת. אני יכול לבנות מגדלים פורחים באוויר, לגור בהם ולא לשלם שכר דירה. בתל אביב, לא בגבעתיים!

● שחרון הכוח יש לי הכוח להשפיע על מיליוני אנשים, שאולי יקראו מה שכתבתי. אולי זה ישנה את דעותיהם, את עמדותיהם, את אורח חייהם. כדאי להם לשים לב אליי, ולא אשלח להם וירוס קטלני שיהרוס את כל מאגרי המידע שלהם.

● אשליית השייכות החברתית אני לא לבד. אני חלק אינטגרלי מרשת גדולה של אנשים, שיועדים על קיומי. הם מתעניינים בי, לחלק מהם אכפת ממני ואולי מישהו גם יאהב אותי. בפועל, רוב המתמכרים חיים בבדידות, אך האשליה נותנת תקוות שווא מתמשכת.

● הגירוי הבלתי נפסק הרשת מספקת גרייה חושית ואינטלקטואלית מתמדת, מסביב לשעון, תמיד. בכל רגע נתון נמצאים שם גברים, נשים. קורים שם

למעלה מ-20 שנה שולט המחשב בחיינו ללא עוררין, בתחום הפרט ובתחום הארגון. בצד היתרונות העצומים שהפכו את המחשב לאחת מן ההמצאות הגדולות בהיסטוריה, הלכה והתפתחה תופעה של תלות-יתר, עד למימדים של התמכרות.

כולנו שומרים בקנאות על אופן הכנת הקפה "שלנו", חוזרים שוב ושוב ל"מקומות שלנו", לשיר שלנו, לספר, לאופן שבו אנו עושים דברים מסוימים. כדי שהרגל יוגדר כהתמכרות, צריכים להתקיים התנאים הבאים: עיסוק יתר כפייתי של זמן ועניין, איבוד שליטה, אפקטים שליליים על תחומי חיים נוספים, חוסר מודעות או הכחשה של ההתמכרות. גם כאשר התנהגות מוגדרת כהתמכרות, יש לנו נטייה להיות שיפוטיים יותר כלפי התמכריות כמו סמים קשים ואלכוהול, רחמניים למדי כלפי התמכרות לסקס אצל גברים (בתנאי שלא מדובר בפדופיליה), ומקלי ראש כשמדובר בהתמכרות לעבודה ולמחשב. בחלק מן המקרים, שתי האחרונות אפילו זוכות להערכה ולתגמול.

כדי שנוכל להתמודד נכונה עם ההתמכרות למחשב, עלינו למקד את הבעיה ולהבין את מימדיה. אין מדובר כאן באנשים אשר מתוקף עיסוקם יושבים שעות ארוכות מאוד מול מסך המחשב. יש לכך משמעותיות בריאותיות, אך אין זו התמכרות. לא נעסוק כאן בהתמכריות להימורים, לפורנו, לקניות ולמשחקים.

דיווחים על התמכרות למחשב החלו להופיע בספרות המקצועית בשנות התשעים של המאה הקודמת. איוואן גולדברג טבע את המונח Internet Addiction Disorder (IAD), ו-ק.ס. יאנג מנהלת דיון מתמשך עם הממסד הפסיכיאטרי האמריקאי, במטרה להכניס את ההתמכרות למחשב ל-DSM ספר התנ"ך של הדיאגנוסטיקה בפסיכיאטריה.

לאלה מכם המכחישים את התופעה כדרכם של מתמכרים הנה מספר נתונים מייצגים: מחקר של אוניברסיטת סטנפורד בארה"ב מדווח כי 14% מבין משתמשי המחשב הם מכורים, או בעלי נטייה להתמכרות. מחקר של cilicon.com מדווח על מימדי ההתמכרות ל-44% e-mail בודקים אם קיבלו דוא"ל ללא הרף, 26% כל 15 דקות ו-23% כל שעה. ולגבי מקומות עבודה: Virtual Imagination מדווח כי 64% מן העובדים משתמשים באינטרנט למטרות אישיות בזמן העבודה, וכי הם מבזבזים על כך 30% מן הזמן

קשה מאוד להציע פתרונות טובים לפיתוי כל כך גדול. ברמת הפרט, יש כיום בארה"ב, קוריאה וסין כל מדינה מסיבותיה שלה מרכזי טיפול וגמילה הפועלים בשיטה הקונבנציונאלית של 12 הצעדים כמו בגמילה מסמים ומאלכוהול. אין דיווחים על שיעורי ההצלחה, ומסופקני אם הם גבוהים. ברמת הארגון, מנסים להתמודד עם הבעיה באמצעות הסברה, פיקוח ובקרה טכנולוגיים וסנקציות. נראה כי בשלב זה, לא נותר לנו אלא להפנים את הסכנות ולהיזהר. מי שרוצה לבדוק את מידת המועדות שלו להתמכרות מקוונת, יכול לעשות זאת באמצעות השאלון הדיאגנוסטי של יאנג, המצוי באתר www.netaddiction.com. היכנסו ואל תשכחו גם לצאת.

הכותב הוא מומחה בכיר בפסיכולוגיה קלינית וארגונית sheffysh@netvision.net.il

אני זמין, משמע אני קיים. מישהו צריך אותי. מישהו מחפש אותי. מישהו מחכה לתשובה ממני. על בסיס זה יושבת גם ההתמכרות לטלפון סלולארי. החיבור המלא של המחשב הנייד עם הטלפון הסלולארי, עלול להפוך את הזמינות לרכיב קטלני בדרך להתמכרות