

إدمان التسوق الإلكتروني يزيد من ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب

خبراء: حان الوقت حقا للاعتراف بإدمان التسوق الإلكتروني كمرض نفسي



اضطراب التسوق الإلكتروني يؤثر على الصحة العقلية

دقت دراسة حديثة ناقوس الخطر حول الآثار السلبية لإدمان التسوق الإلكتروني على الصحة النفسية والعقلية للإنسان، مشيرة إلى أنه حان الوقت حقا للاعتراف بإدمان التسوق كمرض عقلي، وإجراء المزيد من الدراسات في كيفية التصدي له وعلاجه.

برلين - أكد مختصون في علم النفس أن إدمان التسوق عبر الإنترنت يجب الاعتراف به كاضطراب نفسي وعقلي حقيقي، وأشاروا إلى أنهم قادرون على تحديد أعراض المرض وخصائصه وشرح كيفية تأثيره على العقل. وعرف إدمان التسوق أو ما يسمى بـ"اضطراب التسوق" منذ عقود، إلا أن الخبراء كشفوا أن هذا الاضطراب بدأ يأخذ منحى جديدا في عصر الإنترنت وأصبح يؤثر في وقتنا الحالي على واحد من بين كل 20 شخصا.

ووفق دراسة أجزها باحثون في ألمانيا، يمكن للأشخاص المصابين بهوس الإنفاق عبر الإنترنت شراء كل ما يرغبون فيه بكل بساطة ودون عناء، مما قد يجعلهم يتدأبنون كما يتسبب لهم ذلك في الكثير من الخلافات مع المقربين منهم ومع أحبائهم، ويؤدي إلى فقدان السيطرة على أنفسهم كليا، كما يمكن أن يؤدي الاعتماد على هذا الصنف من التسوق إلى ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب، لذلك يجب الاعتراف به كمرض نفسي رسمي. وفي مواجهة هذا الشكل الجديد من التسوق من خلال الإدمان الأول هو الإدمان والذي تعد إمكانياته وجداوله غير

بـ"اضطراب التسوق"، والثاني الإدمان على التسوق عبر الإنترنت، ويطلق عليه "اضطراب التسوق عبر الإنترنت". وأجرى مولر مقابلات مع 122 مريضا يسعون لتلقي المساعدة بسبب إدمانهم عادة التسوق عبر الإنترنت، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اضطراب التسوق الإلكتروني يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتهم العقلية، وكان سببا في القلق المؤدي إلى الاكتئاب. وقال مولر موضحا "إن المفاجأة الأولى تمثلت في الشكل الثاني للإدمان، حيث تبين أن التسوق عبر الإنترنت كان الأكثر شيوعا، واتضح أنه سيؤثر على واحد من كل 20 شخصا، أي ما يعادل 5 بالمئة من نسبة السكان".

وقال الباحثون إنهم يرون أن تزايد أعداد المتاجر الإلكترونية والتطبيقات وخدمات التوصيل للمنازل يمثل عاملا إضاف بـدا جديدا تماما لمفهوم محبي التسوق.

وتعمل المتاجر على الإنترنت على مدار 24 ساعة في اليوم، ويمكن للناس شراء كل ما يرغبون فيه دون مواجهة صاحب المتجر أو حمل المشتريات في الشارع، ويمكن للناس شراء أي شيء تقريبا عبر الإنترنت، ويمكن لمواقع مثل أمازون تخفيض الأسعار المرتفعة المتواجدة في المحلات على أرض الواقع إلى أسعار خيالية.

وأوضح الباحثون أنه غالبا ما يكون التسوق عبر الإنترنت مرادفا للإنفاق

السهل للغاية، ويتم بنقرة واحدة من الأريكة التي تجلس عليها في منازلنا دون بذل أدنى جهد، ناهيك عن العديد من الصفقات المغرية التي تجعل الشراء إلزاميا خوفا من فقدان الفرصة.

ويقول الدكتور مولر ورفيقه البحثي إن الشباب يظهرون غالبا علامات على اضطراب التسوق. وحاليا لا يتم تصنيف اضطراب التسوق الإلكتروني على أنه اضطراب في حد ذاته ولكنه جزء من فئة تحمل اسم "اضطراب السيطرة على الانفعالات".

وأفاد الباحثون الألمان أن آثار هذا الاضطراب على الصحة النفسية لخمسة في المئة من السكان يعني أنه يستحق اهتماما أكبر. وأوضحوا أن اضطراب التسوق وخاصة الإدمان الإلكتروني، يمكن أن يخلق لدى الإنسان حالة من الرغبة الشديدة في شراء الأشياء والرضا عن النفس عند إنفاق الأموال. ويمكن أن يؤدي ذلك في مرحلة أخرى إلى انهيار ضبط النفس والشعور بالضيق الشديد، بالإضافة إلى مشكلات نفسية أخرى وصعوبات في العلاقات وقوض جسدية والغرق في الديون.

وأضاف مولر "نأمل أن تظهر نتائجنا أن انتشار إدمان التسوق عبر الإنترنت مرتبط بعلاج مرضى اضطراب التسوق وسيسنجع الأبحاث المستقبلية التي تتناول الخصائص والظواهر والميزات الكامنة وراء ومفاهيمه للحصول على العلاج المحدد".

نهى الصراف
كاتبة عراقية

تسير بموازة الحرب الميدانية، حرب نفسية تشغل مفرداتها في الغالب على مشاعر الناس، تغذي قلقهم ومخاوفهم، تثير حيرتهم وقد تهديهم لحظات فرح قصيرة أشبه بالسراب؛ إذ لا يستوي الفرح مع صورة الحرب المدمرة لكنها هكذا، هي مهنة الشائعة ولغة التهويل والتضخيم أو التهوين والتحقير التي تلعب على أوتارها أدوات الحرب النفسية، لذلك فقد تتجاوز في طورتها ما يحدث من تصادم بين طرفين على أرض الحرب الميدانية، فالحرب النفسية أخطر من الأسلحة وأقل منها تكلفة فهي حرب أفكار تقوم على بث الفتن والأكاذيب لإضعاف المعنويات وتحطيم الإرادة. يتحدث علماء النفس كثيرا عن التأثير النفسي العاصف الذي تحدثه الشائعة، خصوصا، باعتبارها أهم وسائل الحرب النفسية على الإطلاق مؤكدين على أن الإثارة العاطفية جزء ضروري من مناخ نشوء وانتشار الشائعة، فالأفراد القلقون ينشرون الشائعة بحماس أكبر بكثير من الأمنين والمستقرين.

وهذا أمر أكدته تجارب التاريخ ليس في حالات الحرب فحسب، بل حتى في أوقات الاضطرابات السياسية التي تمر بها الأوطان حيث تدفع بشعوبها إلى محاولة الانقلاب أو الانتفاض على الأوضاع المزرية التي تعانيها أو الاحتجاج والتظاهر على أمل تغيير الواقع وهو أضعف الإيمان.

عندما كنا نعيش في العالم القديم، عالم لا يعرف الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، عالم محصور في الشارع والمحلة والمدينة الصغيرة وجهاز التلفزيون الذي يبث من قناة واحدة خطابا لرجا ومملا لا تتغير نبرته، كانت الشائعة تسري مثل شرارة في طرف سلك مغمر بالبزين، تكبر شرارة النار وتفرع شظاياها بسرعة البرق فتضرب الأخضر واليابس في قلوبنا قبل عقولنا،

تثير مخاوفنا وتحبط آمالنا فيصبح الغد مثل مارد بعيون نارية وأذرع زجاجية حافاتها سكاكين وشظايا حارقة، نتوعدا حيث تميل رؤوسنا على وسائد الليل فتحول نومتنا إلى كوابيس تصل الليل بالنهار، لكن النار كانت تتلاشى عند نقطة ما هي لحظة الحقيقة، الحقيقة التي تقرر انتصار الموت أو استسلام الخوف.

أما النيران في أيامنا هذه فهي لا تخفت ولا تذبل طالما حافظت على شرارتها وقادة متمنرة تزيد ولا تنقص، فالأحداث المتسارعة تنفخ في روحها ووسائل التقنية الحديثة تضخ وقودها وتقيم أودها لتحرق الأخضر واليابس ومعه الحقيقة، التي كانت ومازالت هي الضحية الأولى بامتياز. من خلف شاشة الكمبيوتر، صرنا ممثلين كوميديين في مشاهد الحروب

العصر الذهبي للحرب النفسية

التي تجري على حافات المدن البعيدة، ثم تحولنا إلى رصيف طويل تدوس عليه أقدام أرتال عسكرية، نسمع هدير إطلاقات الغازات المسيلة للدموع ونتحسس لزوجة دم متظاهرين ومحتجين عزل، بل ونسمع تردد أنفاسهم الأخيرة. فوق هذا وذاك، مازالت آلة الكذب والتلفيق وقلب الحقائق تغذي مخاوفنا وتهز أسس ثقتنا وتحرق أفكارا خضر طالما أمنا بها.

تسري الشائعة ووسائل الحرب النفسية الأخرى جنبا إلى جنب مع أساليب القمع على الأرض التي تعالج بها احتجاجات الشباب في بغداد وباقي مدن العراق منذ أسابيع، وفضلا عن التصريحات المروعة لأصحاب القرار الأول من السياسيين، فإن بعض الأخبار التي ترد من مصادر موثوقة أصابتها هي الأخرى لعنة الفوضى وباستثناء بعض الأصوات التي نجحت في إيصال صداها من أرض (المعركة) إلى العالم الخارجي، فإن الجميع أصبح يروج لأكاذيب تستند معظمها للإشاعات المغرضة وتستخدم أكثر الوسائل تحضرا لقلب الحقائق وزعزعة الثقة بين الناس، فيما عمدت الحكومة لإستخدام وسيلة قطع الإنترنت لأيام متواصلة لحجب الصورة كاملة عن أنظار العالم.

يتحدث علماء النفس كثيرا عن التأثير النفسي العاصف الذي تحدثه الشائعة، باعتبارها أهم وسائل الحرب النفسية على الإطلاق

معظم الشائعات تصب في تخويف المتظاهرين، ينشر معظمها في وسائل التواصل الاجتماعي، في أوقات عودة الإنترنت يتحدث بعضها عن تحضيرات جديدة وإجراءات أكثر دعةا لتفريق المتظاهرين وكان ما يجري على أرض الواقع هو عكس ذلك، فضلا عن أن الغازات المسيلة للدموع والقنابل الدخانية أصبحت تلقى دعما معنويا من قنابل صوتية وظيفتها بث الذعر بين صفوف الناس؛ شائعات على الأرض وشائعات في بعض وسائل الإعلام المحلية التي تصور الدنيا في العراق وكأنها (ربيع والجو بديع).. قلب حقائق وتشويه وقائع صور مفبركة ومعالجة بتقنيات (فوتوشوب) ما أنزل الله بها من سلطان وأخبار قديمة تنشر على خلفية صور جديدة.. ويعد كل هذا، يقف المجتمع الدولي برمته مخاطبا الشباب المسحوقين بالظلم، بضرورة توثيق الأحداث بالتواريخ والبيانات وتعزيز مصداقيتها بالصور لتعبرها للعدالة الأممية. عن أي عدالة يتحدثون؟

منظمة الصحة العالمية: الصراع في ليبيا أثر على السلامة العقلية للكثيرين

وشددت المنظمة على ضرورة تعزيز المساعدة المجتمعية الذاتية والدعم الاجتماعي، وذلك على سبيل المثال بإيجاد أو إعادة إنشاء جماعات مجتمعية يتعاون أعضاؤها لحل المشكلات ويشاركون في أنشطة من قبيل الإغاثة، مع ضمان إشراك الفئات الضعيفة والمهمشة، بما في ذلك المصابون باضطرابات نفسية، مشيرة إلى أن الإسعافات الأولية النفسية تقدم دعما وجدانيا وعمليا للأشخاص الذين يعانون من ضائقة حادة نتيجة حدث وقع مؤخرا، وينبغي إتاحتها بواسطة العاملين الميدانيين، بمن فيهم العاملون الصحيون أو المدرسون أو المتطوعون المبرزون.

كما حذرت المنظمة الأممية من التأثير بعيد المدى للأزمات الناجمة عن الحرب، مشيرة إلى أن الأرقام أعلى بكثير منها في وقت السلم التي يعاني فيها واحد من كل 14 شخصا تقريبا من شكل من أشكال المرض العقلي.

هذه الاضطرابات. ويُقدَّر معدَّل الانتشار المحدَّد للاضطرابات الشديدة أي الفصام، والاضطراب الثنائي القطب، والاكتئاب الشديد، والقلق الشديد، واضطراب الكرب الشديد التالي للرضح بنحو 5 بالمئة.



الأزمات الإنسانية تعمق الاضطرابات النفسية

من الخدمات الأساسية إلى الرعاية السريرية، وتشير إلى ضرورة إتاحة رعاية الصحة النفسية على الفور في ما يتعلق بمشكلات محدَّدة وعاجلة في إطار الاستجابة الصحية.

وأضافت أنه بالرغم من الطابع المأساوي للطوارئ وتأثيراتها السلبية على الصحة النفسية، فقد ثبت أنها تتيح فرصا من أجل بناء نظم صحة نفسية مستدامة لجميع المحتاجين.

ونبهت إلى أنه من المرجَّح أن يصاب معظم الأشخاص المعرَّضين لحالات طوارئ بضائقة مثل مشاعر القلق والحزن، أو اليأس، أو الأرق، أو الإجهاد، أو سرعة الانفعال أو الغضب و/أو الأوجاع والآلام. وهذا وضع طبيعي ويمكن أن يتحسن بمرور الوقت لدى معظم الناس. بيد أنه يُتوقع ازدياد معدَّل انتشار اضطرابات نفسية شائعة كالإكتئاب والقلق باكثر من الضعف في الأزمات الإنسانية.

كما بينت أن استعراضها لـ129 دراسة في 39 بلدا بيَّن أن معدَّل انتشار

وأكدت المنظمة أنه من المرجَّح أن يعاني غالبية الأشخاص المعرَّضين لحالات طوارئ، إن لم يكن كلهم، من ضائقة نفسية، ومعظمهم يمكن أن تتحسن حالتهم بمرور الوقت.

وأشارت إلى أنه من بين الأشخاص الذين شهدوا حروبا أو صراعات أخرى في خلال العشر سنوات الماضية، برَّجَح أن يصاب واحد من كل 11 أي بنسبة تقدر بـ9 بالمئة باضطرابات نفسية.

وتشير التقديرات إلى أن شخصا واحدا من كل خمسة بنسبة 22 بالمئة ممن يعيشون في منطقة تشهد صراعات يصاب بالاكتئاب، أو القلق، أو اضطراب الكرب التالي للرضح، أو الاضطراب الثنائي القطب، أو الفصام. ويشيع الاكتئاب عادة بين النساء أكثر من الرجال. ويصعب الاكتئاب والقلق أكثر شيوعا مع تقدُّم العمر.

وأفادت المنظمة أن المبادئ التوجيهية الدولية توصي بتوفير الخدمات على عدد من المستويات،

طرابلس - كشفت منظمة الصحة العالمية أن سنوات الصراع في ليبيا أثرت على الصحة العقلية للعديد من الناس، مؤكدة أنها تعمل مع وزارة الصحة وشركائها لمساعدة الليبيين على تبني مستقبل أكثر إشراقا.

ووفق ما جاء على صفحة مكتب المنظمة لدى ليبيا على موقع فيسبوك، قالت المنظمة الأممية إن فريقا من موظفيها قام بتقييم حالة خدمات الصحة العقلية والدعم النفسي والاجتماعي في مرافق الرعاية الصحية المختلفة في طرابلس، مضيفة أن الفريق حدد الثغرات والتحديات وآليات التنسيق المطلوبة.

وكشف تقرير حديث للمنظمة الدولية أن واحدا من بين كل خمسة أشخاص في مناطق الحرب المختلفة في العالم يعاني من الاكتئاب أو القلق أو اضطرابات ما بعد الصدمة أو الاضطراب ثنائي القطبية أو انفصام في الشخصية، فيما يعاني الكثير منهم من أشكال حادة من هذه الأمراض العقلية.