



## روش های درمان اعتیاد دانش آموزان به اینترنت

### نگار دانشمند<sup>۱</sup>

۱-دانشجو کارشناسی دانشگاه فرهنگیان، واحد شهید رجایی اصفهان

#### چکیده

با شیوع همه گیری ویروس کرونا از دسامبر ۲۰۱۹ و در پی آن قرنطینه خانگی و برگزاری کلاس های درس به صورت مجازی، اینترنت و فضای مجازی به راحتی و غالباً بدون کنترل در اختیار دانش آموزان قرار گرفت و این امر موجب بروز اختلالی رفتاری، تحت عنوان اعتیاد به اینترنت در بسیاری از دانش آموزان شد. حال این مسئله مطرح است که راه درمان این اختلال چیست؟ در این مقاله با مروری بر مطالعات معتبر پژوهشگران مختلف به بررسی و توضیح دو مورد از بهترین و موثرترین راه های درمان این نوع اختلال یعنی درمان های شناختی-رفتاری (CBT) و خانواده درمانی پرداخته ایم؛ در ابتدا درمان های شناختی و درمان های رفتاری به طور مجزا مورد بررسی قرار گرفته اند و سپس با تعمیم روش های ذکر شده در درمان های شناختی و درمان های رفتاری، به توضیح سه مرحله ی، اصلاح رفتار، بازسازی شناختی و کاهش آسیب به عنوان مراحل درمان اعتیاد به اینترنت پرداخته شده است؛ در نهایت با توضیح نقش و تاثیر خانواده در بروز اختلال اعتیاد به اینترنت و یا بهبود آن، روش خانواده درمانی تشریح شده است.

**واژگان کلیدی:** اعتیاد دانش آموزان، درمان شناختی-رفتاری (CBT)، خانواده درمانی، درمان اعتیاد به اینترنت