Đề bài: Anh chị có suy nghĩ gì về hiện tượng "nghiện" Internet trong nhiều bạn trẻ hiện nay.

**GỢI Ý LÀM BÀI**

**MỞ BÀI:**

Trong suốt dòng lịch sử con người, đã có những người phải vất vả chống lại tính nghiện ngập, nào là nghiện rượu, nghiện ma túy, cũng như những thói quen không thể bỏ được, chẳng hạn như bài bạc. Giờ đây, các nhà tâm lý học ở nhiều quốc gia lại lưu ý đến tình trạng khẩn cấp phải đối phó của một chứng tật ham mê mới, đó là nghiện Internet.

**THÂN BÀI:**

Ý 1. THỰC TRẠNG VỀ CĂN BÊNH NGHIỆN INTERNET TRONG GIỚI TRẺ

Với nhiều người, Internet là một thứ không thể thiếu; một thói quen không kiểm soát nổi. Riêng tại Mỹ đã có khoảng 15 - 20 triệu người mắc "bệnh" này. Theo giáo sư Jerald Block của ĐH Khoa học và Y tế Oregon, bốn triệu chứng nghiện Internet chính là: quên thời gian, sao lãng ăn uống và ngủ; tức giận, căng thẳng, bồn chồn khi không thể lên mạng; cần trang bị máy tính mạnh hơn, nhiều phần mềm mới; biểu hiện trầm cảm, hay cáu giận và tách biệt với xã hội.

Nghiện Internet - một hành vi gây căng thẳng cho cuộc sống của chính nạn nhân và cho cả gia đình, bạn bè, đồng nghiệp - là một căn bệnh tâm lý đang lan tràn trên toàn thế giới. Hiện nay, có khoảng 5 - 10% người Mỹ (tức khoảng 15 - 20 triệu người) có thể đã bị nghiện Internet, Kimberly Young, giám đốc Trung tâm Cai nghiện Internet của Mỹ, nói. Số người nghiện net có thể lên từ 18-30% ở Trung Quốc, Hàn Quốc và Đài Loan.

Coleen Moore, điều phối viên tại Viện Phục hồi Nghiện Illinois, cho biết bà có những khách hàng từ độ tuổi học sinh cho đến độ tuổi trưởng thành, trong đó có những người dành đến 14 - 18 giờ mỗi ngày trên mạng.

Chơi game trực tuyến là một dạng của nghiện Internet và đang lan tràn nhanh chóng trong giới trẻ. Brian Robbins, một thành viên của Hiệp hội các nhà phát triển Game quốc tế, cho biết số người nghiện chơi video game trực tuyến ngày càng tăng. "Có đến 90 - 95% các trò chơi trên web đều miễn phí", Robbins nói.

Ý 2: HẬU QUÁ CỦA NGHIỆN INTERNET

Internet mang theo cùng nó những lợi ích nhưng cả các tác hại. Trong đó có tình trạng vì quá mê mệt Internet mà các con nghiện xao lãng chuyện học hành, thậm chí bỏ học.

Họ giảm tiếp xúc với gia đình, bè bạn, sống cô lập trước màn hình máy tính, lặn vào những "chatroom" hay chơi những trò chơi bạo lực. Nói về các con nghiện này, giám đốc bệnh viện Ran, chuyên gia điều trị các loại nghiện thâm niên 20 năm, cho rằng các thiếu niên mắc bệnh này thường là những em có vấn đề về thái độ hành xử, mặc cảm.

Họ lên Internet để củng cố sự tự tin. Chính ở trên thế giới mạng, họ có cảm giác chín chắn, thành công. Các con nghiện Internet thường đau khổ vì trầm uất, sợ sệt và không sẵn lòng giao tiếp với người khác. Nhiều em mắc bệnh rối loạn giấc ngủ, tê cóng hai tay.

Tuy nhiên, Internet chỉ là chất xúc tác chứ không phải là nguyên nhân gây nghiện. Hầu hết những em gặp trục trặc trong cách hành xử hay thiếu tự tin chỉ bị cơn nghiện Internet làm trầm trọng thêm, mà trong quá khứ, không có Internet, chúng có thể tìm tới tội ác, ma túy, có khi tự tử để đối phó với những vấn đề của mình.

Ý 3. GIẢI PHÁP

Để xử lý vấn đề này, chính phủ Hàn Quốc đã xây dựng một mạng lưới 140 trung tâm tư vấn về nghiện Internet, cùng với các chương trình điều trị ở gần 100 bệnh viện và gần đây nhất là trại "Giải thoát khỏi Internet" - mới được mở hồi hè năm nay. Các nhà nghiên cứu cũng đã đưa ra một danh sách để chẩn đoán chứng nghiện Internet và kết luận độ nghiêm trọng của nó, gọi là K- Scale (K là viết tắt của Korea). Rồi tháng 9 vừa rồi, Hàn Quốc cũng tổ chức hội thảo quốc tế đầu tiên về chứng nghiện Internet.

"Trại giải thoát" ở Hàn Quốc nằm tại một vùng rừng ở phía Nam Seoul, là nơi để điều trị những ca nghiêm trọng nhất. Năm nay, trại đã tổ chức hai kỳ điều trị đầu tiên, mỗi kỳ kéo dài 12 ngày, mỗi lần có 16 - 18 học viên nam (các nhà nghiên cứu Hàn Quốc nói rằng đa số những user nghiện net là nam giới).

"Trại" này được chính phủ tài trợ hoàn toàn, tức là ai cũng được điều trị miễn phí. Bây giờ vẫn còn quá sớm để nói rằng "trại" có thể "cai nghiện" được cho những người tham gia không, nhưng họ liên tục nhận được đơn đăng ký. Để đáp ứng nhu cầu, các nhà tổ chức nói rằng năm sau họ sẽ gấp đôi số khoá điều trị.

Còn, giải pháp cho bệnh nghiện internet ở Việt Nam, theo bạn thì sao?

**KẾT BÀI:**

Cũng giống như nghiện rượu hay ma tuý vậy, nghiện Internet mang lại những hậu quả nhất định về tâm lí, thể xác và các mối quan hệ xung quanh. Đừng để thành quả được coi là có ý nghĩa nhất đối với xã hội loài người lại huỷ hoại chính bạn - công dân của thời đại @.