

إدمان الشاشات

ما هو إدمان الشاشات؟

إدمان الشاشات يعرف أيضا بإدمان التكنولوجيا أو الإدمان الرقمي، وهو الاستعمال المفرط وغير المنضبط للأجهزة الإلكترونية.

تشكل الشاشات جزءا من المجتمع الحالي والهدف هو التعايش معها بطريقة صحية ومسؤولة. ينبغي استخدامها كوسيلة للترفيه والتواصل، ولكن جميعنا تقريبا نستخدمها بشكل مفرط دون أن نكون واعين كفاية بذلك.

هناك أنواع مختلفة من الإدمان على الشاشات: إدمان ألعاب الفيديو، الألعاب عبر الإنترنت أو المراهقات الرياضية عبر الإنترنت، الهواتف الذكية، شبكات التواصل الاجتماعي، التلفاز أو الحاسوب.

ما هي العوامل التي تسهل اكتساب هذه التبعية؟

- صعوبة الاختلاط مع الأشخاص الآخرين: حيث يتم اللجوء إلى الشاشات والألعاب عبر الإنترنت.
- غياب الهوايات والأنشطة الترفيهية: الاتصال بالشاشات بسبب الملل.
- انعدام الحدود في استعمال التكنولوجيا: مثل عدم وجود جدول زمني محدد يتناسب مع العمر أو غياب الرقابة الأبوية، إلخ.
- سهولة الوصول إلى الألعاب: فهي مجهولة الهوية ويمكن ممارستها في أي وقت ومن أي مكان.
- الإعلانات.



- تصميم التطبيقات والألعاب بهدف الحفاظ على انتباه المستخدمين لأطول فترة ممكنة.

الآثار الصحية

- مشاكل صحية جسدية: اضطرابات النوم (الأرق)، مشاكل بصرية (إجهاد العين وتشوش الرؤية)، أو الخمول.
- مشاكل صحية نفسية: القلق، الاكتئاب، انخفاض الثقة بالنفس والعزلة الاجتماعية.
- مشاكل أكاديمية و مهنية.
- مشاكل في العلاقات الشخصية حيث يكون الشخص مشتتا أو غير متصل أثناء الوقت المشترك.
- مشاكل سلامة: استخدام الأجهزة أثناء القيادة أو أثناء ممارسة نشاط يتطلب كامل الانتباه قد يعرض للخطر السلامة الشخصية وسلامة الآخرين.

كيفية الوقاية من الإدمان؟

- رافق أبنائك وبناتك في الاستخدام المسؤول للشاشات وعلى الكبار أن يكونوا الكبار قدوة حسنة.
- ضع حدودا زمنية يومية لاستخدام الشاشات.
- حدد أوقاتا بعيدة عن الشاشات.
- عزز ممارسة الرياضة والأنشطة في الهواء الطلق.
- أعط الأولوية للمحتوى الجيد مع محاولة استهلاك محتوى تعليمي أو معلوماتي أو ترفيهي بطريقة إيجابية.
- عزز التواصل.
- قلل، قدر الإمكان، من الإشعارات المشتتة للانتباه.

استشر أحد المهنيين الصحيين إذا كنت بحاجة إلى المساعدة.

المؤلفون: أليسون غوسينس، راكيل غارسيا طاردو. لويس كوينشارت، ايريس الأركون، لورديس ألونسو، بناء على توصيات قسم التعليم في الحكومة الكتالانية.

المراجعة العلمية و: مجموعة الصحة العقلية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: خوان خوسيب كابري.