

إدمان الشاشات

ما هو إدمان الشاشة؟

إدمان الشاشات، المعروف أيضا باسم إدمان التكنولوجيا أو الإدمان الرقمي، وهو الاستخدام القهري وغير المراقب للأجهزة الإلكترونية.

تشكل الشاشات جزء من مجتمع الحاضر والهدف هو العيش معها بطريقة صحية ومسؤولة.

ويجب استخدامها كوسيلة للترفيه والتواصل لكن جميعنا تقريبا نستخدمها بشكل مفرط دون أن ندرك ذلك بشكل كاف.

هناك أنواع مختلفة من إدمان الشاشة: ألعاب الفيديو أو الألعاب عبر الإنترنت أو المراهقات الرياضية عبر الإنترنت أو الهواتف الذكية أو الشبكات الاجتماعية أو التلفزيون أو الكمبيوتر.

وما هي العوامل التي تسهل اكتساب هذه الإدمان؟

- صعوبة التواصل الاجتماعي مع الآخرين: اللجوء إلى الشاشات وألعاب الإنترنت.
- قلة ممارسة الهوايات والأنشطة الترفيهية: الارتباط بالشاشات بسبب الملل.
- عدم وجود حدود لاستخدام التكنولوجيا: عدم وجود جدول زمني محدد يتكيف مع العمر وغياب الرقابة الأبوية، إلخ.
- سهولة الوصول إلى الألعاب: سهولة المصدر ويمكن لعبها في أي وقت ومن أي مكان.
- الإشهار



- تصميم التطبيقات والألعاب لجذب انتباه المستخدمين لأطول فترة ممكنة.

العواقب الصحية

- مشاكل الصحة البدنية: اضطرابات النوم (الأرق) أو مشاكل بصرية (إرهاق العين وعدم وضوح الرؤية) أو نمط الحياة الخامل.
- مشاكل الصحة العقلية: القلق والاكتئاب وتدني انخفاض الثقة في النفس والعزلة الاجتماعية.
- المشكلات الأكاديمية والعملية.
- مشاكل التعامل مع الآخرين لأن الشخص مشتت أو غير متصل أثناء الوقت المشترك.
- مشاكل أمنية: استخدام الأجهزة أثناء القيادة أو عند القيام بنشاط يتطلب التركيز الكامل يمكن أن يعرض سلامتك الشخصية وسلامة الآخرين للخطر.

كيفية الوقاية من الإدمان؟

- رافق أبنائك وبناتك في الاستخدام المسؤول للشاشات واجعلوا الكبار قدوة حسنة.
- حدد وقت الاستخدام اليومي للشاشات.
- أنشئ جداول زمنية خالية من الشاشة.
- شجع على ممارسة الرياضة والأنشطة في الهواء الطلق.
- إعطي الأولوية للمحتوى عالي الجودة مع محاولة استهلاك المحتوى التعليمي أو الإعلامي أو الترفيهي بطريقة إيجابية.
- شجع على التواصل.
- حد بقدر المستطاع من الإشعارات التي تشتت الانتباه.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، استشر أخصائي الصحة.