

جمعية لمكافحة الإدمان تحذر: الاستخدام المفرط للإنترنت يعرضك لأذية نفسية



أوضحت جمعية "الهلال الأخضر" التركية لمكافحة الإدمان إن "الاستخدام غير المنضبط للتكنولوجيا والإنترنت يجلب إدمانًا سلوكيًا مختلفًا يمكن أن يؤدي الناس جسديًا ونفسيًا".

و تابعت الجمعية، يعد الاستخدام غير الواعي وغير المنضبط للتكنولوجيا والإنترنت، نوعا من الإدمان، ويتجلى في سلوكيات فرعية مسببة للإدمان مثل الإدمان السلوكي، و"اضطراب ألعاب الإنترنت"، والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية، ووفقًا للبيانات التي جمعتها وكالة الأناضول عن الجمعية التركية، وتشمل المشاكل التي يسببها إدمان التكنولوجيا الشكاوى الجسدية مثل حرقه العين، وألم وتيبس في عضلات الرقبة، وضعف الجسم، وخدر في اليدين، وضعف جسدي.

كما تطرقت الجمعية إضافة لذلك، للمشاكل الاجتماعية، بما في ذلك التحصيل الدراسي المنخفض، والمشاكل الشخصية والعائلية، وقضايا إدارة الوقت، واضطرابات النوم، وانخفاض الأنشطة البدنية، وكذلك العزلة الاجتماعية، حيث تُمنف على أنها مشاكل أخرى متعلقة بالتكنولوجيا وإدمان الإنترنت.

وبلغ متوسط الوقت اليومي الذي يقضيه الفرد على الإنترنت في جميع أنحاء العالم ست ساعات و58

وبالرغم من ذلك، يمضي المستخدمون في تركيا ثماني ساعات في المتوسط على الإنترنت، وتحتل اليابان المرتبة الأخيرة في وقت استخدام الإنترنت، بأربع ساعات و26 دقيقة، وفق المصدر نفسه.

وأوصت جمعية الهلال الأخضر بـ 120 دقيقة كحد أقصى من الوقت أمام الشاشة يوميًا، للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 12 عامًا.

كما أوصت بإبقاء الرضع والأطفال الصغار بعيدًا عن الشاشة، ويجب ألا يقضي الأطفال في سن ما قبل المدرسة الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و6 سنوات أكثر من 30 دقيقة، والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-6 سنوات بحد أقصى 50 دقيقة، وأولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و12 عامًا، يجب ألا يقضوا أكثر من 70 دقيقة يوميًا، بحسب المنظمة التركية غير الحكومية.

ولإنهاء إدمان التكنولوجيا ، توصي الجمعية بالحد من ساعات استخدام الإنترنت اليومية من خلال جداول أسبوعية أو من خلال المشاركة في مجموعات الدعم أو العلاج الأسري. ويُنصح أيضًا بتوجيه الأطفال للقاء أصدقائهم في بيئات طبيعية وتمكينهم من الاختلاط الاجتماعي في مجموعات الأقران.

وأردفت الجمعية: "وجه أطفالك إلى الفروع الرياضية التي تناسب مع مواهبهم واهتماماتهم، وادعم صداقات طفلك وخطط لأنشطة تجمعهم معًا، وتحقق من استخدام طفلك للحاسب وتعرف على أصدقائه في البيئة الافتراضية، وتأكد من أن لديك تطبيقات إنترنت آمنة على أجهزة الكمبيوتر الخاصة بك".