

أطفال والمراهقون: إدمان الإنترنت حقيقة واقعة

هل تعلم أن إدمان الإنترنت حقيقي ويمكن أن يؤثر عليك بجدية؟ الإدمان ليس مقتصرًا على المخدرات والكحول. يمكن أن يكون الإدمان أيضًا هوسًا وإفراطًا في استخدام الأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي.

يعرف المفترسون الرقميون والجماعات الافتراضية أن إدمان الإنترنت حقيقي ويستغلون هذه المعلومة لصالحهم. إنهم يعتمدون على حاجة الشخص للبقاء متصلًا بالإنترنت باستمرار، فيصطادون من يواجهون صعوبة في الانفصال عنه. تمامًا كما قد تكون جيدًا في الرياضيات أو الرياضة أو الغناء أو أنشطة أخرى؛ يجعل هؤلاء المتلاعبون المحترفون من مهمتهم الدائمة العثور عليك واستغلالك أنت وزملائك عبر الإنترنت.

جاذبية وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب

يتميز إدمان الإنترنت باستخدام المفرط والقهري لمنصات التواصل الاجتماعي بحيث يتداخل مع أداك اليومي – الدراسة، النوم، التفاعلات الحياتية الواقعية والصحة النفسية. يقود قضاء وقتٍ مفرطٍ على وسائل التواصل الاجتماعي إلى الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات ومشاكل في النوم لدى الأطفال.

٤٨%

من المراهقين يقولون إن وسائل التواصل الاجتماعي تضر الأشخاص في مثل سنهم. ارتفاعًا من ٣٢% في عام ٢٠٢٢ ↑

٤٥%

من المراهقين يقولون إنهم يقضون وقتًا زائدًا على وسائل التواصل الاجتماعي.

٩٠%

من الفئة العمرية ١٧-١٣ عامًا أفاد ٩٥% باستخدامهم لمنصات التواصل الاجتماعي.

خطوات للقيام بها

فيما يلي خطوات لوضع حدود رقمية صحية #الحدود_الرقمية

ابحث عن أنشطة إيجابية غير متصلة بالإنترنت: يمكن أن يتحوّل جلسة لعب عبر الإنترنت إلى نشاط حضوري مع صديق أو أحد أفراد العائلة – اللعب لعبة طاولة، اجمع أصدقاء لممارسة رياضة أو شاهد فيلمًا مع العائلة.

نظّم وقت الشاشة: أنشئ مناطق خالية من الأجهزة مثل غرفة نومك، أثناء تنقلك من وإلى المدرسة وفي أوقات الوجبات مع الأصدقاء والعائلة.

خذ فترات راحة منتظمة: قضاء وقت طويل على تطبيق أو لعبة واحدة قد يضر باحترامك لذاتك. من المهم أخذ فترات راحة والتواصل في الحياة الواقعية مع أصدقائك وعائلتك بعيدًا عن الشاشات.

درب عقلك بدون جهاز: فكّر في تنظيم عواطفك دون اتصال بالإنترنت للاسترخاء والشعور بالسعادة وإعادة التوازن. اخرج إلى الخارج – تمشّ، اركب دراجة، مارس رياضتك المفضلة أو فقط اُخذ استراحة من جهازك!

علامات التحذير التي تكشف الإدمان

هذه مؤشرات قد تدل على أنك تعاني من اعتماد رقمي/اعتماد على الإنترنت:

التحقق القهري: رغبة قوية في التحقق المتكرّر من وسائل التواصل الاجتماعي.

صعوبة في الانفصال: مواجهة صعوبة في الانفصال عن التطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي.

انخفاض المشاركة في الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت: (انخفاض المشاركة في الحياة الواقعية)

تغيرات المزاج: تغيّرات ملحوظة في المزاج، خصوصًا عند عدم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

التعامل مع (الخوف من تفويت شيء): الشعور بعدم الارتياح أو القلق عند عدم القدرة على الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي.

زيادة الدراما: حدوث مشاحنات أو توتر ناتج عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

³ pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health

¹ hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf

² pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022