

مخاطر الإنترنت والجوال على المراهقين: الوعي سبيل الوقاية" في زمن التكنولوجيا الحديثة، أصبح استخدام الهواتف الذكية والإنترنت جزءاً أساسياً من حياة المراهقين. ورغم الفوائد الكثيرة لهذه الوسائل، إلا أن الاستخدام المفرط أو غير المنضبط لها يعرّض المراهقين لمخاطر صحية ونفسية وسلوكية متعددة. وزيادة القلق والاكتئاب، إضافة إلى ضعف المهارات الاجتماعية والانشغال بمحتوى قد يكون ضاراً أو غير مناسب. 1. اضطرابات النوم: استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم يؤدي إلى انخفاض في إنتاج هرمون الميلاتونين، مما يسبب الأرق وصعوبة في النوم. تشير دراسات من المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) إلى أن الاستخدام المطول لوسائل التواصل الاجتماعي يعزز المقارنات السلبية بين المراهقين، ويؤثر سلباً على احترام الذات. وهو فقدان السيطرة على الوقت الذي يقضونه على الأجهزة، والشعور بالانزعاج أو التوتر عند محاولة تقليل الاستخدام. هذا النوع من الإدمان يؤثر على التركيز والأداء الدراسي والعلاقات الاجتماعية. 4. العزلة الاجتماعية: 5. التعرض للمحتوى غير المناسب والتنمر الإلكتروني: كثير من المراهقين يتعرضون لمحتويات عنيفة أو جنسية أو تحرّش أو تنمّر رقمي، وقد يؤدي إلى مشاكل في الثقة بالنفس، أو حتى إيذاء النفس. نصائح عملية للوقاية: ● تحديد وقت الاستخدام اليومي للأجهزة، بحسب توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. ● إبعاد الهاتف عن السرير أثناء النوم، وتجنب استخدامه قبل النوم بساعة على الأقل لتحسين جودة النوم. ● تعزيز الرقابة الأبوية الإيجابية، من خلال الحوار والتوجيه لا المنع الصارم، وتشجيع التواصل الصريح حول المخاطر. ● تشجيع الأنشطة البدلية، مثل الرياضة، الهوايات، وملاحظة أي تغييرات في المزاج أو السلوك، وعدم التردد في استشارة مختص نفسي عند الضرورة. إن استخدام المراهقين للتكنولوجيا أمر طبيعي ولا يمكن منعه بالكامل، لكن المطلوب هو تنظيم هذا الاستخدام، والوعي بمخاطره، وبناء علاقة قائمة على التفاهم والتوازن بين المراهق وأسرته.