

ولكن استخدامها المفرط يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على صحتنا النفسية والجسدية وعلاقاتنا الاجتماعية. من الضروري أن نكون واعين لمحتوى الذي نتعرض له وأن نحدد أوقاتاً لاستخدام هذه المنصات للحفاظ على صحتنا النفسية. صحياً: الجلوس الطويل أمام الشاشات قد يؤدي إلى مشاكل في العينين مثل الإجهاد البصري، اجتماعياً: بينما توفر مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة لتوسيع دائرتنا الاجتماعية والتواصل مع الآخرين، قد تؤدي إلى تباعد العلاقات الحقيقية. من الضروري أن نخصص وقتاً للتواصل وجهاً لوجه مع العائلة والأصدقاء لبناء علاقات قوية ومستدامة. يمكن لمواقع التواصل الاجتماعي أن تكون أداة قوية إذا تم استخدامها بشكل معتدل ومدرّس ، وعلينا ان نحرص دائماً على ما نفعله في حياتنا اليومية ومع التواصل الاجتماعي.