

قم بتلخيص هذه الفقرة: "تأثير المسلسلات والأفلام على الدماغ وطرق التخلص من إدمانها لأنه ليس سرّاً أن مشاهدة الكثير من المسلسلات والأفلام يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الدماغ ووظائفه المعرفية. تأثير المسلسلات والأفلام على الدماغ وطرق التخلص من إدمانها عندما يقرر شخص ما مشاهدة مسلسل أو فيلم فإنه يركز فيه بشكل عام لدرجة أنه لا يهتم بالتفاصيل من حوله أو يتعرف على الواقع تماماً. ونتيجة لذلك تتأثر قدرته على التفكير النقدي والتحليل والتركيز على المهام المهمة بسبب تجزئة التركيز مما يؤدي إلى قرارات اندفاعية في مواقف الحياة الواقعية مما يؤدي إلى إهدار الوقت، وهذا يزيد من إعاقة قدرتنا على التفكير عندما نبدأ في الاعتماد على النتائج الموضحة في الأفلام أو المسلسلات كنقاط مرجعية بدلاً من الخروج بأفكار مبتكرة بأنفسنا. ولتجنب تأثير المسلسلات والأفلام يجب أن تكون الخطوة الأولى هي وضع مدة محددة عندما يتعلق الأمر بوقت المشاهدة.