

عواقب الإدمان على الشاشات وألعاب الفيديو ومن بين النتائج السلبية الشائعة للإدمان على الشاشات وعلى ألعاب الفيديو نجد ما يلي: عواقب على المستوى العاطفي والنفسي: الحاجة المتزايدة إلى قضاء أكبر وقت ممكن امام الشاشة أو لعب ألعاب الفيديو؛ الإحساس بالفراغ عند الابتعاد عن الشاشات أو لعب ألعاب الفيديو؛ عدم القدرة على التوقف عن مشاهدة الشاشات أو لعب ألعاب الفيديو؛ محاولة الانتحار والانتحار؛ عواقب على مستوى العلاقات: ظهور خلافات مع أفراد الأسرة عند محاولة هذه الأخيرة مراقبة أو منع مشاهدة الشاشات أو منع استعمال الانترنت بصفة عامة؛ التخلي عن الأنشطة الترفيهية الأخرى؛ تردي العلاقات الأسرية وكذا علاقات الصداقة. نقص أو اضطراب في النوم؛ صداع مزمن؛ تهيآت سمعية؛ ملازمة النفق الرسغي؛ الشعور بالدوار اضطراب في النطق عواقب على مستوى المسار الدراسي: تدهور القدرة على التعلم؛ التغيب عن المدرسة و الذي قد يؤدي إلى الانقطاع عن الدراسة أو الفشل الدراسي أعراض الإدمان على ألعاب الفيديو/الشاشات استعمال اللعبة لمدة طويلة أكثر مما حضر لها عدم الاشباع من الاستخدام والرغبة في العودة اليها من جديد بمجرد مغادرته لها؛ اللجوء الى نوم عميق بعد لعب مجهد؛ عدم الاهتمام بالأنشطة الاعتيادية كالأكل والقيام بالواجبات المدرسية والجلوس مع العائلة. عوامل إختطار الإدمان على ألعاب الفيديو/الشاشات غياب الحوار الأسري مع الأبناء؛ عدم القيام بأنشطة تنمي القدرات الذهنية والجسدية للطفل كالقراءة والرسم والمسرح والنشاط البدني؛ وضع التلفاز أو الحاسوب بالغرفة الخاصة بالطفل؛ عدم تحديد الوقت والمدة المناسبين لاستعمال ألعاب الفيديو/الشاشات والانترنت؛ الوقاية لوقاية أطفالنا من هذه الظاهرة يتوجب علينا احترام ما يلي: معايير اختيار الألعاب الإلكترونية: تصنف ألعاب الفيديو حسب الفئة العمرية و محتوى اللعبة. يجب على الأطفال والشباب وأولياء الأمور معرفة هذا التصنيف لحسن اختيار اللعبة الملائمة لكل فئة عمرية ومعرفة محتوى اللعبة من عنف وألفاظ بديئة ومشاهد رعب. لتجنب ما قد يؤثر سلبيا على المستعمل لها. الاستفادة من القاعدة 3-6-9-12 للتألف مع الشاشات التي وضعها عالم النفس سيرج تيسرون في سنة 2008 والتي توصي بأربع معايير: لا شاشات قبل 3 سنوات، لا ألعاب فيديو قبل 6 سنوات، لا انترنت دون مراقبة قبل 9 سنوات، ولا شبكات تواصل اجتماعي قبل سن 12. وضع ميثاق أسري متفق عليه بين أفراد الأسرة. ويمكن استعمال النموذج التالي لصياغة ميثاق الأسرة: x اختيار نوع الألعاب الإلكترونية المناسبة: x تحديد الوقت والمدة المناسبين لاستعمال اللعبة؛ x تجنب وضع تلفاز وحاسوب بالغرفة الخاصة بالطفل للتمكن من مراقبته ولكي يستطيع أن يستريح ويدرس ويقراً وينام جيداً؛