

بداية من لحظة استيقاظنا على صوت المنبه إلى الرد على الرسائل الهاتفية الواردة، إنه إدمان التكنولوجيا الحديثة. فالتكنولوجيا هي جزء أساسي من هويتنا البشرية، فقد أظهرت الدراسات تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية سواء كان التأثير بالإيجاب أم بالسلب. لذا فإن أفضل ما يمكن القيام به هو حسن استخدام التكنولوجيا والتقنيات الحديثة لمحاولة تجنب سلبياتها. هناك طفرة كبيرة في تقنيات التكنولوجيا الحديثة، حيث توجد في وسائل التواصل الاجتماعي والمحادثات الصوتية والفيديو ولا زالت التكنولوجيا تتطور باستمرار. يمكن استخدام التكنولوجيا الحديثة في تطبيقات استشعار تقيس مدى سلوك الإنسان، بعض هذه التطبيقات تستخدم لتحسين مهارات التفكير. يعلم الجميع مدى أن يكون الإنترنت عالم سيء ومهدر للوقت، فمع توافر الكثير من المعلومات والفيديوهات الموجودة على الإنترنت يصبح من السهل على المرء أن يضيع في عالم الإنترنت. قد يسبب استخدام التكنولوجيا الحديثة والتواجد على الإنترنت لوقت أطول إلى اضطرابات تؤثر على الصحة النفسية. أوضحت بعض الدراسات وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وبعض المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب، ومع ذلك ما زالت الدراسات قائمة لمحاولة فهم العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية. فقد أشارت بعض البحوث إلى تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية والتي تكون بعضها تأثيرات إيجابية وأخرى سلبية. التأثير الإيجابي للتكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية وعلى الرغم من وجود التجارب العديدة التي قام بها المتخصصون في مجال الصحة النفسية إلا أن إمكانيات التكنولوجيا الحديثة سهلت الوصول إلى علاج مشكلات الصحة النفسية، ومن أهمهم ما يلي: قامت التكنولوجيا بتقديم بعض المميزات والنصائح لمساعدة الأشخاص الذين يشعرون بالاكتئاب وتحسين حالتهم النفسية. تقديم العلاج بكل سهولة إلى الأشخاص الذين يسكنون في أماكن بعيدة عن مراكز الصحة النفسية في الوقت المناسب لهم. توفير الكثير من الجهد والوقت والمال للمتلقي الخدمة. إمكانية تلقي المرضى للعلاج دون الكشف عن هويتهم وتجنب الشعور بالحرج. وجود تقنيات حديثة تساعد على تلقي العلاج بشكل أفضل. فعالية العلاج بالتكنولوجيا الحديثة أكبر تأثيراً من الطرق التقليدية. التأثير السلبي للتكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية توفر التكنولوجيا عدداً هائلاً من المميزات لمجال الصحة النفسية ولكنها في نفس الوقت تثير بعض المخاوف لدى مستخدميها بسبب تأثيرها السلبي مثل: مشاكل النوم وفقاً للإحصاءات فإن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول والجهاز الوحي والحاسوب والتعرض للأشعة الصادرة عنهم تسبب منع إفراز الهرمون المسئول عن الرغبة في النوم. لذا فإن قلة النوم تسبب وجود اضطرابات تضعف من جسم الإنسان. إذا كنت تقوم بترك الهاتف بجوارك أثناء النوم فإن الضوء المنبعث من الهاتف يتداخل مع الساعة البيولوجية الخاصة بك فيتركك في حالة ما بين اليقظة والنوم. قلة الصبر بسبب وجود الكثير من التقنيات الرقمية الحديثة التي تقوم بتنفيذ الأوامر بمجرد ضغط زر أصبح الجميع يحتاج إلى ردود فورية وعاجلة في أي أمر يقوم به. فعندما يرغب أي أحد في نشر منشور على الفيس بوك فهو لا يحتاج سوى كتابته والضغط على زر النشر، لكن هذا لا يحدث في عالمنا الحقيقي؛ الأمر الذي يسبب إحباط الكثير. إدمان الإنترنت يعتبر إدمان الإنترنت هو نوع من أنواع الاضطراب السلوكي، يحدث هذا الاضطراب للأشخاص الذين يقضون أوقات طويلة في استخدام الإنترنت. بعد إدمان الإنترنت مشكلة كبيرة إذا أفقدت الشخص رغبته في التواصل مع الآخرين، حتى إن إدمانه للإنترنت قد يتعارض مع علاقاته الشخصية. غالباً ما يصاب الأطفال والمراهقين بإدمان الإنترنت والتكنولوجيا، يمكن أن يسبب ذلك تأثير سلبي كبير على صحتهم العقلية والنفسية لذا يجب ألا يتجاوزوا الوقت المسموح لهم باستخدام الإنترنت. القلق والاكتئاب سببت التكنولوجيا الحديثة هوساً لكثير من الأشخاص، حيث أصبح الجميع يتفقدون هواتفهم في خلال غصون دقائق قليلة. فإذا قام شخص ما بنشر منشور على حساب التواصل الاجتماعي الخاص به فإنه يظل يتفقد هاتفه بين الحين والآخر. وذلك لأنه يكون قلقاً حول عدد الإعجابات والتعليقات التي حصل عليها هذا المنشور. بالإضافة إلى أن استخدام التكنولوجيا لوقت طويل ولا سيما الهاتف المحمول يمكن أن يسبب إجهاد للعظام والعمود الفقري وبذلك يسبب للشخص الشعور بالتعب والإجهاد. وعند الشعور بالإجهاد سيؤثر ذلك على باقي الأنشطة والمهام اليومية مما يسبب الإحباط الذي سيساهم في زيادة الشعور بالقلق والاكتئاب. نصائح لتجنب تأثير التكنولوجيا السلبي على الصحة النفسية وفقاً لنتائج الإحصاءات التي قام بها العديد من الباحثين، فإن ما يقرب من 46% من الأشخاص يقضون من ثلاث إلى ثمان ساعات يومياً في استخدام هواتفهم المحمولة وأجهزة الحواسيب. تعتبر هذه المدة كبيرة جداً لفضائها في استخدام التكنولوجيا فقط، ولهذا فإن للتكنولوجيا تأثير كبير على سلوك الإنسان وعلى صحته النفسية. يسيطر الإنترنت والتكنولوجيا على حياتنا، ولكن العالم الموجود على الإنترنت هو مجرد عالم خيالي وليس واقعي. حيث يعرض فيه الأشخاص على الإنترنت أوقاتهم الأكثر سعادة ولمعاناً، ولذلك لا يجب أن نسمح للتكنولوجيا والإنترنت التأثير على حياتنا. وإليك أهم النصائح التي يجب عليك معرفتها لتجنب تأثير التكنولوجيا السلبي على الصحة

النفسية: تحديد مدة زمنية لاستخدام الهاتف ومراقبة الوقت لعدم تخطي المدة الزمنية المحددة