

الإدمان الإلكتروني (العبودية الرقمية)  
المرحلة الثانية/ علم نفس النمو (مشكلات المراهقين)  
للعام الدراسي 2022-2023  
أ.د. عفراء إبراهيم العبيدي

(4)

يمكن تفصيل آثار الإدمان الإلكتروني على الأطفال والمراهقين من الناحية النفسية والجسدية:

اذ يؤدي الإفراط في استخدام الإنترنت إلى كثير من الآثار النفسية والجسدية، نذكر منها ما يلي:

الآثار النفسية:

تشمل الأضرار النفسية لإدمان الإنترنت ما يلي:

- العزلة:

قد صممت وسائل التواصل الاجتماعي للتفاعل والجمع بين الناس، لكن في الواقع أظهرت تأثير معاكس، إذ زادت العزلة الاجتماعية بين الأشخاص. ويمكن وضع حدود زمنية للتطبيقات الاجتماعية لتقليل استخدام الوسائط الاجتماعية وعلاج الشعور بالعزلة.

- الاكتئاب والقلق:

ترتبط وسائل التواصل الاجتماعي بالصحة العقلية، إذ قد يزداد الاكتئاب والقلق مع كثرة متابعة الأحداث والأخبار الصادمة على الإنترنت.

## الآثار الجسدية

تتضمن ما يلي:

### - إجهاد العين:

تسبب الهواتف المحمولة والشاشات لفت انتباه الشخص فترات طويلة مما يسبب إجهاد العين، الذي يؤدي إلى عدم وضوح الرؤية وجفاف العين. وتؤثر كثير من العوامل في إجهاد العين، مثل: وهج الشاشة وسطوعها، أو وضع الجلوس السيئ. لذلك ينصح أخذ 20 ثانية راحة بعد كل 20 دقيقة من وقت الجلوس الى الشاشة للنظر إلى شيء بعيد لتقليل الضغط الواقع على العينين.

### - اضطرابات النوم:

يسبب استخدام التكنولوجيا في وقت قريب جدًا من وقت النوم حدوث مشكلات النوم نتيجة تأثير الضوء الأزرق الذي ينبعث من الشاشات في تحفيز الدماغ على العمل.

أثبتت الأبحاث أن الضوء الأزرق يؤثر في إيقاع الساعة البيولوجية الطبيعية للجسم، مما يسبب صعوبة النوم.

لذلك يجب تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية في غضون ساعة أو ساعتين قبل النوم.

وضعية الجسم الخاطئة:

يؤدي استخدام الأجهزة المحمولة أو أجهزة الكمبيوتر بوضع غير صحيح إلى مشكلات الجهاز العضلي الهيكلي، مما يسبب آلام الرقبة والظهر لدى الشباب.

### - قلة النشاط البدني:

يساهم قلة النشاط في الإصابة بالسمنة أو أمراض القلب والأوعية الدموية أو داء السكري النوع الثاني..