

كيف تعبت التقنية بصحة المراهق الجسدية والنفسية؟

كتبه زينب الملاح | 14 يونيو 2020



يقضي المراهقون أغلب أوقاتهم أمام الشاشات الرقمية، ورغم تحذيرات الهيئات المعنية بتقنين ومراقبة استخدام المراهقين للهواتف الذكية، فإن الأرقام تشير إلى معدل استخدام يومي يتراوح بين 7-9 ساعات.

هنا يأتي السؤال الذي يرهق الأهالي عن مدى تأثير التقنية على أبنائهم من الناحية الجسدية والنفسية وتداعيات هذا التأثير على الشخص الذي سيغدو عليه مستقبلاً.

مشاكل التغذية

أشارت نتائج الدراسات الموسعة التي أجريت للتحقق من ارتباط الإفراط في استخدام الشاشات الرقمية بالنمط الغذائي للمراهقين، إلى ما يلي:

- يميل المراهقون الذين يستخدمون الشاشات الرقمية لفترات طويلة إلى اتباع نظام غذائي أقل صحة من أقرانهم (الميل إلى أكل وجبات ذات السعرات العالية والإفراط في تناول الوجبات الخفيفة وتناول الطعام بشكل سريع دون الانتباه إلى الوصول للشبع مما يؤدي إلى تناول كميات أكثر).

- مؤشرات أعلى للسمنة.

مشاكل النوم

النوم عنصر أساسي للحفاظ على صحة المراهقين ونشاطهم الرياضي وشعورهم بالسعادة وأدائهم في الدراسة.

أفادت الدراسات أن الاستخدام المطول للشاشات الرقمية من المراهقين مرتبط باضطرابات النوم واضطرابات السلوك، حيث أشارت مؤسسة النوم الوطنية إلى أن الأرق والاكتئاب الذي يصاب به

المراهقون نتيجة قلة النوم، مرتبط بفرط استخدام الشاشات الرقمية.

وتم ربط زيادة وقت الشاشة على مدار اليوم بالأرق وأعراض الاكتئاب لدى المراهقين (يمكن أن يشمل ذلك الرسائل الاجتماعية وتصفح الويب ومشاهدة التلفزيون والألعاب، بالإضافة إلى استخدام الإنترنت في الأعمال المدرسية).

فالضوء الأزرق المنبعث من الشاشات الرقمية يؤثر على إفراز هرمون **الميلاتونين** الذي يحفز النوم، وكلما زاد الوقت الذي يقضيه المراهقون أمام الأجهزة الإلكترونية (خاصة في المساء)، زاد التأخير في إطلاق الميلاتونين، مما يجعل النوم الصحي صعب المنال، ونتيجة لذلك، ينام هؤلاء المراهقون ساعات أقل بشكل عام وبمرور الوقت يمكن أن يؤدي الحرمان من النوم إلى أعراض الاكتئاب.

الصحة النفسية

رغم التشكيك الذي يطال حقيقة تأثير الشاشات الإلكترونية على صحة المراهقين النفسية، فإن **الدراسة** الموسعة التي أجريت على شريحة المراهقين في أمريكا أشارت إلى الأثر السلبي الذي تتركه الشاشات الرقمية باختلاف أنواعها، حيث أظهرت النتائج ظهور إحدى المشكلات التالية بعد ساعة واحدة من استخدام الشاشات الرقمية:

- تدهور الحالة النفسية.
 - فضول أقل.
 - ضعف السيطرة على النفس.
 - تشتت أكثر.
 - استقرار عاطفي أقل.
 - عدم القدرة على إنهاء المهام.
- كما أظهرت **دراسات** أخرى ارتباط الإفراط في استخدام الشاشات الرقمية بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين.
- القلق الاكتئاب

كثيرًا ما يلاحظ الأهالي علامات تظهر في سلوك المراهقين، لكن قد لا يعلم البعض منهم أن هذه العلامات التي يظهرها المراهق هي إحدى **علامات الاكتئاب** التي يسببها الإفراط في استخدام الشاشات الرقمية، من هذه العلامات:

– الشعور بالإحباط والفراغ.

– الخمول.

– الشعور باليأس.

– التشتت وقلة الانتباه وصعوبة التفكير.

– العصبية والسلوك السيئ.

– فقدان الشغف بالفعاليات المعتادة.

– فقدان الاهتمام بالعائلة والأصدقاء.

– الاضطراب.

– الشعور بالذنب وجلد الذات على الأخطاء القديمة.

– الشعور بالعزلة.

– الشعور بالدونية.

– اضطراب الأكل.

– اضطراب النوم.

– ضعف الأداء الدراسي وكثرة التغيب عن الدوام.

– قلة الاهتمام بالمظهر الخارجي والنظافة الشخصية.

– إيذاء النفس.

أفكار ومحاولات الانتحار

هذه العلامات التي تشير إلى الاكتئاب الذي يمر به المراهق ترتبط بعدد الساعات التي يقضيها أمام الشاشات الرقمية، وهذا ما توصلت إليه [الأبحاث](#) التي أجريت على عينات موسعة من شريحة المراهقين.

ورغم كون **الدراسات** أظهرت أن الاكتئاب أكثر شيوعًا في المراهقين من القلق، فإن دراسات أخرى أظهرت أن ألعاب الفيديو والدردشة المرئية لها أقوى الارتباطات بالقلق مقارنة بغيرها من الوسائل الإلكترونية.

ليس من المفاجئ أن يرتبط الإفراط في استخدام الشاشات الرقمية بضعف علاقة المراهقين بوالديهم

الأعراض التي يظهرها المراهقون المشيرة إلى القلق:

- الشعور بالعصبية.
- مخاوف غير واقعية.
- التعلق بالوالدين.
- مشاكل النوم.
- وساوس وسلوك قهري.
- أعراض جسدية (تشمل الصداع وآلام البطن والرعدة والتعرق).
- اضطراب السلوك الاجتماعي.

كلما ازداد اختباء المراهقين خلف الشاشات الرقمية أصبح من الصعب عليهم التعامل في المواقف الاجتماعية، فالشعور بعدم الراحة أو الضيق في المواقف الاجتماعية من أعراض القلق الاجتماعي المرتبط بإفراط المراهقين لاستخدام التقنية.

هذا الافتقار للتواصل يجعل المراهق أكثر انعزلاً، وبالتالي يهرب إلى الحياة الافتراضية التي تفصله عن الواقع.

ضعف الروابط الأسرية

ليس من المفاجئ أن يرتبط الإفراط في استخدام الشاشات الرقمية بضعف علاقة المراهقين بوالديهم، حيث أظهرت **الدراسات** مؤشرات تثير القلق بشأن الأثر السلبي الذي يتركه افتقار المراهق لروابط جيدة بالوالدين والأقران (الارتباط الجيد بالأباء يحمي من الانخراط في السلوكيات الخطرة ويدعم النمو النفسي السليم).

تشير الأرقام وإحصاءات منظمة الصحة العالمية الـ **WHO** أن 4 من أصل 5 مراهقين لا يمارسون أنشطة رياضية كافية بسبب تعلقهم بالشاشات الرقمية بمختلف أنواعها، وقلة الحركة والخمول مرتبطان باضطراب الأكل المؤدي إلى السمنة وبالتالي أمراض السكر من النوع الثاني في عمر مبكر.

اليوم يشكل الاعتدال في استخدام التقنية من المراهقين تحديًا كبيرًا للأهالي والمربين، فخلق البدائل والالتزام بقوانين خاصة بكل منزل لاستخدام الشاشات الرقمية يورق الكثير من الأهالي لكن الأمر لا بد منه للحفاظ على تنشئة صحية للمراهقين.

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/37333](https://www.noonpost.com/37333)