

برعاية السيد عميد كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية
أ.د. علاوي سادر جازع المحترم
تقييم الوحدة الارشادية و بالتعاون مع قسم العلوم التربوية و النفسية في كلية التربية ابن رشد ندوة بعنوان

(مخاطر ادمان الهواتف المحمولة على الصحة العقلية)

يوم الاحد الموافق 2026\2\15 في تمام الساعة العاشرة صباحا في قاعة قسم العلوم التربوية و النفسية بأدارة
أ.د. نادرة جميل حمد

يحاضر في الندوة و أعداد
أ.د. شيماء عبد العزيز عبد الحميد العباسي

ما هو إدمان الهواتف الذكية؟

رغم أن الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والحواسيب تُعدّ أدوات إنتاجية للغاية، إلا أن الإفراط في استخدامها قد يُعيق العمل والدراسة والعلاقات. فعندما تقضي وقتاً أطول على مواقع التواصل الاجتماعي أو في ممارسة الألعاب الإلكترونية مقارنةً بالتفاعل مع الآخرين، أو عندما لا تستطيع التوقف عن تفقد الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني أو التطبيقات بشكل متكرر - حتى وإن كان لذلك عواقب سلبية على حياتك - فقد يكون الوقت قد حان لإعادة النظر في استخدامك للتكنولوجيا.

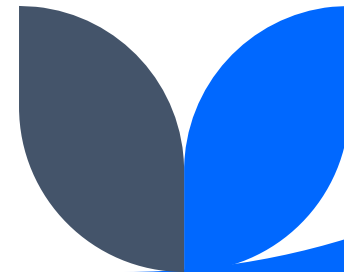
إدمان الهاتف، المعروف أحياناً باسم "نوموفوبيا" (الخوف من فقدان الهاتف المحمول)، غالباً ما يتفاقم بسبب الإفراط في استخدام الإنترنت أو إدمانه. ففي النهاية، نادراً ما يكون الهاتف أو الجهاز اللوحي نفسه هو ما يُسبب هذا الإدمان، بل الألعاب والتطبيقات والعوالم الإلكترونية التي يربطنا بها.

قد يشمل إدمان الهواتف الذكية مجموعة متنوعة من مشاكل التحكم في الاندفاع.



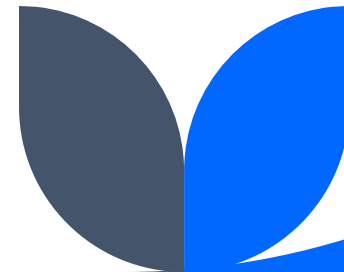
العلاقات الافتراضية

قد يصل إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ، وتطبيقات المواعدة، والرسائل النصية، إلى درجة يصبح فيها الأصدقاء الافتراضيون عبر الإنترنت أهم من العلاقات الواقعية. جميعنا رأينا الأزواج يجلسون معًا في مطعم يتجاهلون بعضهم البعض وينشغلون بهواتفهم الذكية. صحيح أن الإنترنت قد يكون مكانًا رائعًا للتعرف على أشخاص جدد، أو إعادة التواصل مع أصدقاء قدامى، أو حتى بدء علاقات عاطفية، إلا أن العلاقات عبر الإنترنت ليست بديلًا صحيًا عن التفاعلات الواقعية. قد تكون الصداقات عبر الإنترنت جذابة لأنها غالبًا ما تكون معزولة، لا تخضع لنفس متطلبات أو ضغوط العلاقات الواقعية المعقدة. لكن الاستخدام القهري لتطبيقات المواعدة قد يحول تركيزك إلى علاقات عابرة بدلًا من بناء علاقات طويلة الأمد.



الإفراط في المعلومات

قد يؤدي التصفح القهري للإنترنت، ومشاهدة الفيديوهات، وممارسة الألعاب، أو متابعة الأخبار إلى انخفاض الإنتاجية في العمل أو الدراسة، وإلى العزلة لساعات طويلة. كما قد يدفعك الاستخدام القهري للإنترنت وتطبيقات الهواتف الذكية إلى إهمال جوانب أخرى من حياتك، بدءًا من العلاقات الواقعية وصولًا إلى الهوايات والأنشطة الاجتماعية.

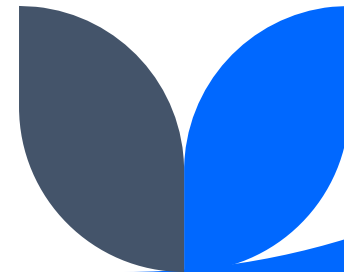


الإدمانات الإلكترونية

، eBay كالألعاب الإلكترونية والمقامرة وتداول الأسهم والتسوق عبر الإنترنت أو المزايمة على مواقع المزادات مثل إلى ضغوط مالية ومشاكل وظيفية.

ورغم أن إدمان المقامرة مشكلة موثقة منذ سنوات، إلا أن سهولة الوصول إلى المقامرة عبر الإنترنت جعلتها في متناول الجميع.

ويمكن أن يكون تداول الأسهم أو التسوق الإلكتروني القهري بنفس القدر من الضرر المالي والاجتماعي. فقد يستيقظ مدمنو في ساعات غربية للبقاء متصلين بالإنترنت حتى اللحظات الأخيرة من المزاد. وقد يشترون أشياء لا يحتاجونها ولا يستطيعون تحمل ثمنها لمجرد تجربة إثارة الفوز بالمزاد.



أسباب إدمان الهاتف والإنترنت

بينما قد تواجه صعوبة في ضبط النفس عند استخدام الكمبيوتر المحمول أو المكتبي، فإن حجم الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وسهولة استخدامها تعني أنه بإمكاننا اصطحابها معنا إلى أي مكان تقريبًا وإشباع رغباتنا في أي وقت. في الواقع، نادرًا ما نبتعد أكثر من متر ونصف عن هواتفنا الذكية. ومثل تعاطي المخدرات والكحول، يمكن أن تحفز هذه الأجهزة إفراز الدوبامين في الدماغ وتؤثر على مزاجنا. كما يمكن أن يتطور لديك تحمل سريع لها، بحيث تحتاج إلى قضاء وقت أطول أمام هذه الشاشات للحصول على نفس المتعة.



آثار إدمان الهاتف

-تفاقم الشعور بالوحدة والاكتئاب.

- يُفاقم القلق.

- زيادة التوتر.

- يؤدي التدفق المستمر للرسائل والمعلومات من الهاتف المحمول إلى تفاقم اضطرابات نقص الانتباه.

- يُقلل ذلك من قدرتك على التركيز والتفكير العميق أو الإبداعي

- تشجيع الانغماس في الذات.



علامات وأعراض إدمان الهواتف الذكية

تشمل العلامات التحذيرية للإفراط في استخدام الهاتف الذكي أو الإنترنت ما يلي:

- تواجه صعوبة في إنجاز مهامك في العمل أو المنزل

- العزلة عن العائلة والأصدقاء

- "FOMO" الخوف من تفويت الأحداث"

- الخوف أو القلق أو الذعر إذا تركت هاتفك الذكي في المنزل



أعراض الانسحاب من إدمان الهواتف الذكية

من العلامات التحذيرية الشائعة لإدمان الهواتف الذكية أو الإنترنت ظهور أعراض الانسحاب عند محاولة تقليل استخدام الهاتف الذكي. وقد تشمل هذه الأعراض ما يلي:

الأرق

الغضب أو الانفعال

صعوبة في التركيز

مشاكل النوم

الرغبة الشديدة في الوصول إلى هاتفك الذكي أو أي جهاز آخر



مساعدة طفل أو مراهق يعاني من إدمان الهواتف الذكية

أي والد حاول إبعاد طفله أو مراهقه عن الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية يدرك مدى صعوبة فصل الأطفال عن وسائل التواصل الاجتماعي، وتطبيقات المراسلة، والألعاب ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت. يفتقر الصغار إلى النضج الكافي للتحكم في استخدامهم للهواتف الذكية بأنفسهم، ولكن مصادرة الجهاز ببساطة قد تأتي بنتائج عكسية، مُسببةً القلق وأعراض الانسحاب لدى الطفل. بدلاً من ذلك، هناك العديد من الطرق الأخرى لمساعدة طفلك على إيجاد توازن صحي:

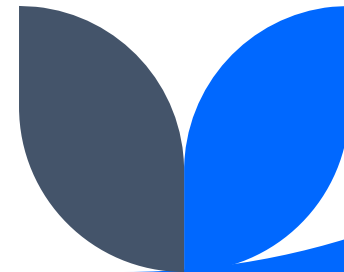
كن قدوة حسنة. لدى الأطفال ميل قوي للتقليد، لذا من المهم أن تُدير استخدامك لهاتفك الذكي والإنترنت. ليس من الجيد أن تطلب من طفلك التوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية على مائدة الطعام بينما أنت منشغل بهاتفك أو جهازك اللوحي. لا تدع استخدامك لهاتفك الذكي يُشتت انتباهك عن التفاعل مع طفلك.

استخدم تطبيقات لمراقبة استخدام طفلك للهاتف والحدّ منه. تتوفر العديد من التطبيقات التي تُتيح لك تقييد استخدام طفلك للبيانات أو حصر الرسائل النصية وتصفح الإنترنت في أوقات محددة من اليوم. كما تُتيح لك تطبيقات أخرى تعطيل خاصية المراسلة أثناء القيادة، ما يمنع ابنك المراهق من استخدام الهاتف الذكي أثناء القيادة.

أنشئ مناطق خالية من الهواتف. خصص استخدام الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية لمنطقة مشتركة في المنزل حيث يمكنك مراقبة أنشطة طفلك والحد من وقت استخدامه للإنترنت. امنع الهواتف من على طاولة الطعام وغرف النوم، وأصر على إغلاقها بعد وقت محدد ليلاً.

شجّع طفلك على ممارسة هوايات وأنشطة اجتماعية أخرى. أبعده عن الشاشات من خلال تعريفه بهوايات وأنشطة أخرى، مثل الرياضات الجماعية، والكشافة، والنوادي بعد المدرسة. اقض وقتاً عائلياً بعيداً عن الأجهزة الإلكترونية.

تحدث مع طفلك عن المشاكل الكامنة. قد يكون الاستخدام المفرط للهواتف الذكية علامة على مشاكل أعمق. هل يواجه طفلك صعوبة في التأقلم؟ هل طرأ تغيير كبير مؤخراً، كالانتقال إلى منزل جديد أو الطلاق، مما يسبب له التوتر؟ هل يعاني طفلك من مشاكل أخرى في المدرسة أو المنزل؟



5 مشاكل عقلية يسببها الإدمان على الهاتف الذكي

كل شخص يلقي نظرة على هاتفه المحمول بمعدل 150 مرة في اليوم، مما يؤكد أن الهواتف الذكية تحوّلت من مكمل لحياتنا اليومية إلى أداة تواصل لا غنى عنها لدرجة الإدمان عليها.

1- الخوف من فوات الشيء أو ما يعرف بالفومو

2- رهاب فقدان الهاتف المحمول أو النوموفوبيا: النوموفوبيا تكمن في الخوف من فقدان الهاتف المحمول من بين أيدينا.

ويتجلى الرهاب في هذه الحالة في نوعين مختلفين، وهما الخوف من عدم وجود الهاتف المحمول بالقرب منه، أو الخوف من نفاد البطارية قبل الوصول إلى المنزل، التي تشمل بدورها عدم وجود التغطية.

3- متلازمة الاهتزاز الوهمي

4- العقل المضطرب: تكمن هذه الظاهرة في التنقل من صفحة ويب إلى أخرى، والانتقال من محتوى إلى آخر باستخدام الروابط الشعبية للعثور على أفضل المعلومات والعروض والمنتجات، مما يولد شعورا بالاستياء، لأن الشخص يقضي حياته دائماً يبحث عن شيء أفضل.

5- تأثير غوغل: الأمر يتعلق باستخدام محرك البحث كامتداد لذاكرتنا لنتذكر رقم هاتف أحد أفراد الأسرة أو موعد الطبيب على سبيل المثال.



شكرا لِحضوركم