Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

ካብ 13 ክሳብ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ብኸመይ ስክሪናት (ሞባይል፡ ቲቪ፡ ኣይፓድ ወዘተ) ክጥቀሙ ከም ዝኽእሉ ዝሕብሩ ለበዋታት

እዚ ቈልዑን መንእሰያትን ምእንቲ ክምዕብሉን ጽቡቕ ጥዕና ክህልዎምን ብኸመይ ስክሪናት ክጥቀሙ ከም ዝኽእሉ ዝገልጽ ለበዋታት ናይ ብዓል መዚ ህዝባዊ ጥዕና እዩ። እዚ ጽሑፍ እዚ ንዓኺ መንእሰያት ውሉድ ዘለዊኺ ወይ ካልእ ጥቡቕ ዝምድና ንዘለካ ዝዓለመ እዩ። መንእሰይ ውሉድካ ስክሪናት ክጥቀም ከሎ ከመይ ጌርካ ክትምዕዶን ክትድግፎን ከም እትኽእል ኣብዚ ምኽርታት ክትረክብ ኢኻ።

ለበዋታት ንዓኺ ኣብ ክሊ ዕድመ 13–18 ዓመት ዕድመ መንእሰያት ውሉድ ዘለዊኺ

መብዛሕትኦም መንእሰያት ስክሪናት ምጥቃም ከም ባህርያዊ ዝወስድዎ እዮ። ብዙሓት መንእሰያት ንኣጠቓቕማ ስክሪን ባዕሎም ክቆጻጸርዎ ዝኽእሉ እኳ እንተኾኑ፡ ንመንእሰይ ውላድካ ክትሕግዞን ክትድግፎን የድልየካ እዩ።

- ምስ መንእሰይ ውላድካ ብዛዕባ ንኣጠቓቕማ ስክሪናት፡ ከምኡ’ውን ስክሪናትን ድቃስን ዝምልከት ለበዋታትና ተዘራረብ።
- መንእሰይውላድካ ነቶም ለበዋታት ክኽተሎ ሓግዞ።

ምኽርታት ንዓኺ ካብ 13 ክሳብ 18 ዓመት ዝዕድሚኡ መንእሰይ ውላድ ዘለካ

- ንመንእሰይ ውላድካ ኣብ መዓልቲ እንተ ነውሓ ካብ 2 ክሳብ 3 ሰዓታት ስክሪናት ክጥቀም ሓግዞ።
- ምስ መንእሰይ ውላድካ ብዛዕባ ኣብ ኢንተርነት እንታይ ከም ዝገብር ተዘራረብን ካብኡ እንታይ ከም ዝሙከርን ሕተቶን። ክትፈልጥ ድለን ተገደስን። መንእሰይ ውላድካ ዘይትፈትዎ ወይ ዘይትርድኦ ነገራት እንተገይሩ ንክትወቕሶ ፈትን።
- ኣብ ኢንተርነት ንኻልኦት ሰባት ሕያዋይ ምዃን ክሳብ ክንደይ ኣገዳሲ ምዃኑ ንገሮ። ንመንእሰያት ውላድካ ነቲ ኣብ ኢንተርነት ዝጽሕፎ ሓሲቡ ክጽሕፎ ተማሕጸኖ።
- ሰባት ጽቡቕ ክስምዖም እንታይ ከም ዘድልዮም ተዛራረቡ። ነቲ መንእሰይ ኣብ መንጎ ድቃስ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ምኻድ፡ ምንቅስቓስ፡ ንጥፈታት ኣብ ናጻ ግዜ ምህላው፡ ምስ ዓርከ መሓዙቱ ምርኻብን ስክሪናት ምጥቃምን ዘጥፍኦ ግዜ ሚዛናዊ ክኸውን ሓግዞ። እቲ መንእሰይ ስክሪናቱ ንምጥፋእ ሓገዝ ከድልዮ ይኽእል እዩ።
- ኣብቲ ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀሙ ተውጽእዎ ሕግታት ተሰማምዑ። እቲ መንእሰያት ነቶም ሕግታት ከኽብሮም ሓግዞ።
- መንእሰይ ውላድካ ብዛዕባ ገለ ኣብ ኢንተርነት ዘጋጠመ ነገር ሕማቕ ዝስምዖ እንተመሲሉ ሓግዞ ኢኻ። እቲ መንእሰይ ምናልባት ብኢንተርነት ንገለ መጥቃዕቲ ምስ ዝቃላዕ፡ እንታይ ክገብር ከም ዘለዎ ኣዘራርቦ። ወይ ምናልባት ሓደ ዓርኩ ምስ ዝጥቃዕ እውን።

ንስኻን ውላድካን ኣብዚ ዝስዕብ ደገፍ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፦

ኣብ ብሪስ (Bris) ንዓበይቲ ዝኸውን ብቑጽሪ ተሌፎን 0771 50 50 50 ናይ ደገፍ መስመር ኣሎ። 24 ሰዓታት ክፉት እዩ። ዝኾነ ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኡ ሰብ ናብ 116111 ክድውል ወይ ብመገዲ bris.se ብጽሑፍ ክዕልልን (chatta) ኢ-መይል ክሰድድን ካብ ሓንቲ ኣማኻሪት ወይ ኣማኻሪ መልሲ ክረክብን ይኽእል እዩ። ኣብ ሓደ ክሊኒክ ብሪስ ምስ ኣማኻሪ እውን ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ።

ውድብ ዲት ኤክፓት (Ditt Ecpat)፡ ኣብ ኢንተርነትን ካብ ኢንተርነት ወጻኢ ኣብ ህይወቶምን ንጾታዊ መጥቃዕቲ ስለ ዝተቓልዑ ሕማቕ ንዘለዉ ቈልዑን መንእሰያትን ደገፍ ይህብ። ምስ ዲት ኤክፓት ስምካ ከይነገርካ ብጽሑፍ ክተዕልል (chatta)፡ ክትድውል ወይ መልእኽቲ ክትሰድድ ትኽእል ኢኻ። ናብ 020–112 100 ደውል ወይ ኣብ dittecpat.se ኣቲኻ ብጽሑፍ ኣዕልል። ወለድን ካልኦት ኣገደስቲ ዓበይትን ውላዶም ንጾታዊ መጥቃዕቲ ምስ ዝቃላዕ ኣብ Ecpat Vuxenstöd (ኤክፓት ደገፍ ንዓበይቲ) ደገፍ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ብጽሑፍ ኣዕልል (Chatta) ወይ ናብ 020–111 33 44 ደውል፡ ወይ ናብ ecpat.se/vuxenstod ኣቲኻ ብዝያዳ ኣንብብ።

ብዛዕባ ጾታዊ መጥቃዕቲ ኣብ ኢንተርነት ምስ ቈልዑን መንእሰያትን ብኸመይ ከም ትዛረብ ዝሕገዝ ሓደ #Nätsmart ዝብል ብሮሹር ኣብ ሬዳ ባርነን (Rädda Barnen) ኣሎ። እዚ ብሮሹር ኣብ raddabarnen.se ኣሎ።

ውላድካ ካብ ኣጠቓቕማ ስክሪናት ወይ ማሕበራዊ መራኸቢታት ጽቡቕ ምስ ዘይህሉ ምስ ማእከል ክንክን ጥዕና እውን ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ። ጥዕና ተማሃሮ ኣብ ቤት ትምህርቲ፡ ኣማኻሪ ኣብ ቤት ትምህርትን ነርስ ቤት ትምህርትን እውን ክሕግዙ ይኽእሉ እዮም። እቶም ጸገማት ከበድቲ ምስ ዝኾኑ፡ BUP፡ ክሊኒክ ስነ ኣእምሮ ቈልዑን መንእሰያትን፡ ኣገዳሲ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ለበዋታትን ምኽርታትን ብዛዕባ ድቃስ

ስክሪናት ንቖልዑ መንእሰያት ድቃሶም ክዘርገሎም ይኽእል እዩ። ብዓል መዚ ህዝባዊ ጥዕና ኣብ ኵሉ ዕድመ ዝርከቡ ሰባት ቅድሚ ምድቃሶም ስክሪናት ከይጥቀሙ፡ ኣብ እዋን ለይቲ ነተን ስክሪናት ካብ መደቀሲ ክፍሊ ወጻኢ ክገድፍወንን እዩ ዝመክር።

ንጽቡቕ ድቃስ፡ ቅድሚ ግዜ ድቃስ 30–60 ደቓይቕ ኣቐዲምኩም ኩሉ ስክሪናት ኣጥፍእዎ። ሞባይል፡ ኣይፓድን ኮምፒዩተራትን ካብ መደቀሲ ክፍሊ ወጻኢ ግፍወን። ንሞባይልኩም ከም መተስኢት ኣላርም ኣብ ክንዲ ምጥቃም፡ ሰዓት ደወል (väckarklocka) ክትገብሩ ጽቡቕ እዩ። ብዛዕባ ሕግታት ስክሪን ምስ ካልኦት ወለዲ ክትዛረብ ጽቡቕ እዩ፡ ብተመሳሳሊ መንገዲ ምግባሩ ከቃልል ይኽእል እዩ።

መጽናዕትታት ከም ዘመልከቶ፡ ቈልዑ ቅድሚ ምድቃሶም ስክሪናት እንተ ተጠቒሞም፡ ድቃስ ክወስዶም ዝያዳ ከም ዝጽገሙን ሕማቕ ድቃስ ክድቅሱ ከም ዝኽእሉን እዩ። ጥዕና ንኽህልወካ፡ ንኽትምዕብልን ነገራት ንኽትመሃርን ድቃስ ኣገዳሲ እዩ።

ስክሪናት ንድቃስ ክዘርግዎ ይኽእሉ እዮም። ምኽንያቱ ሓንጎል ካብ ስክሪናት ብዙሕ ጡብላሕታታት ስለ ዝረክብ፡ ሞባይልካ ካባኻ ክተርሕቓ ከቢድ ስለ ክኸውን ዝኽእል፡ እቲ ትርእዮ ዘለኻ ትሕዝቶ ስለ ዝሕዘካን ውሑድ ስለ ትድቕስን እዩ። ከምኡ'ውን ብዙሓት መንእሰያት ብለይቲ ሞባይሎም ንኣብነት ንማሕበራዊ መራኸቢታት ይጥቀሙለን እዮም። እዚ ድማ ሕማቕ ድቃስን ንጽባሒቱ ድኻምን የስዕብ።

ከም ወላዲ መጠን ንስኻ ስክሪናት ብኸመይ ክትጥቀም ከም እትኽእል፡ ለበዋታት

ምስ ውላድካ ኣብ ዘለኻሉ እዋን ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀም ሕሰብ። ጽቡቕ ኣርኣያ ብምዃን ንውላድካ ክትጸልዎ ከም ትኽእል ዘክር። ቈልዑ ጽቡቕ ንኽህልዉ ወለዶም ይርእይዎም፡ ይሰምዕዎምን ይርድእዎምን ከም ዘለዉ ክስምዖም የድልዮም እዩ። ንስኻ ኣገዳሲ ኣርኣያ ኢኻ። ናትካ ናይ ስክሪናት ኣጠቓቕማ ንውላድካ ክጸልዎ ይኽእል እዩ።

ስለዚ ሞባይልካ መዓስን ክንደይ ግዜን ከምትጥቀመላ፡ ከምኡ'ውን ብኣኣ እንታይ ከም እትገብር ክትሓስብ ፈትን። ምስ ውላድካ ኣብ ዘለኻሉ እዋን ትጥቀመሉ ግዜ ከተጉድል ትኽእል እንተ ዄንካ ሕሰብ። ሞባይልካ ክትጥቀም ከለኻ እንታይ ትገብር ከም ዘለኻ ንውላድካ ንገሮ - ከም ትኬት ምግዛእ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ኢመይል ምልኣኽ ወይ ናይ ስራሕ ሰዓታት ምፍታሽ። ከምዚ ብምግባር ውላድካ ሞባይሉ ንመዘናግዒ ጥራይ ዘይኮነ ንግብራዊ ዕላማ እውን ንኽጥቀመላ ትምህሮ ኣለኻ።

ካብ ብዓል መዚ ህዝባዊ ጥዕና ዝወሃብ ለበዋ እንታይ እዩ?

ዕማምና ሰባት ጽቡቕ ጥዕና ንኽህልዎምን ጽቡቕ ህይወት ክነብሩን እንታይ ከምዘድልዮም ምፍላጥ እዩ። ለበዋታት፡ ንስኻን ውላድካን ጥዕናኹም ጽቡቕ ንኽህሉ ክትስዕብዎ እትኽእሉ ምኽርታት እዩ።። ቈልዑን መንእሰያትን ክምዕብሉን ጽቡቕ ጥዕና ንኽህልዎምን እንታይ ከም ዘድልዮም ብዛዕባ ስክሪናት እንህቦም ለበዋታት ኣብ ስነ ፍልጠት ዝተመርኮሱ እዮም።

ስክሪናት ምጥቃም እንታይ ማለት እዩ?

እዚ ጽሑፍ እዚ ብዛዕባ ቈልዑ ንኣብነት ጸወታታት ክጻወቱ፡ ማሕበራዊ መራኸቢታት ክጥቀሙን፡ ከምኡ'ውን ፊልምታት፡ ተኸታተልቲ ፊልምታትን ቪድዮታትን ክርእዩን ኣብ ናጻ ግዜኦም ከመይ ጌሮም ስክሪናት ከም ዝጥቀሙ እዩ። ኣብዚ ጽሑፍ፡ ሙዚቃ፡ ሬድዮን ፖድካስትን ምስማዕን ኤለክትሮኒካዊ መጻሕፍቲ ምንባብን፡ ስክሪናት ከም ምጥቃም ኣይቑጸርን እዩ። ኣብዚ ጽሑፍ ንናይ ቤት ትምህርቲ ዕዮ ወይ ከም ሓገዝ ንሓደ ስንክልና ትጥቀመሉ ስክሪናት ከም ምጥቃም ስክሪናት ኣይቑጸርን እዩ።