



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

توصيات حول كيفية استخدام الشاشات لمن تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 عاماً

هذه توصيات وكالة الصحة العامة حول كيفية استخدامك للشاشات لمن تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 عاماً للنمو والشعور بصحة جيدة.

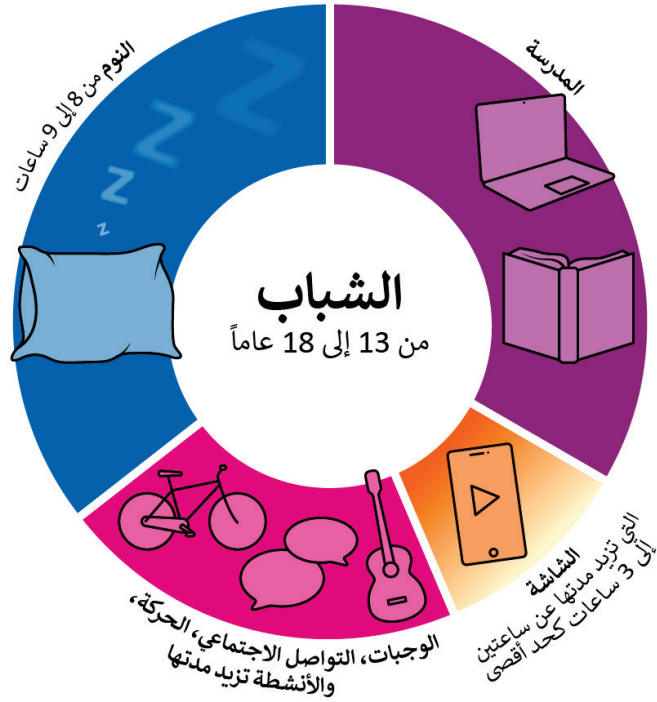
توصيات حول الشاشات لمن تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 عاماً

- فُكر في كيفية استخدامك للشاشات. هل تشعر بالرضا عن استخدام الشاشات بالطريقة التي تفعلها اليوم؟ على سبيل المثال، هل تلهيك الألعاب أو وسائل التواصل الاجتماعي عن الأشياء الأخرى التي ستشعر بالرضا عنها؟ إذا لم تكن راضياً، فحاول تغيير عاداتك. اطلب المساعدة إذا لزم الأمر.
- كن لطيفاً مع الآخرين على الإنترنت.
- اطلب الدعم من شخص بالغ إذا حدث شيء يجعلك تشعر بالسوء، على سبيل المثال إذا تعرضت للتنمر أو رأيت شيئاً يخيفك.
- حاول تحقيق التوازن في حياتك اليومية. تأكد من أن الوقت كافٍ للنوم والحركة والذهاب إلى المدرسة والقيام بالأنشطة الترفيهية وقضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة.

فكر في ذلك!

- استخدم الشاشات لمدة 2-3 ساعات في اليوم كحد أقصى. تأكد من وجود وقت للقيام بأشياء أخرى تحتاج إليها لتشعر بالارتياح، مثل الحركة كل يوم والتواصل مع الأصدقاء والعائلة والنوم لساعات كافية.
- اتبع الحدود العمرية للتطبيقات والألعاب والمواقع الإلكترونية.
- فُكر في شعورك تجاه استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب والتطبيقات الأخرى. كيف تتأثر بروية صور جميلة لأجساد وحياة أشخاص آخرين؟ كيف تتأثر بمشاهدة العنف؟
- فُكر بشكل نقدي حول المصدر. وهذا يعني التفكير في من فعل الأشياء التي تراها عبر الإنترنت ولماذا ترى هذه الأشياء وكيف تتأثر.
- قم بأشياء أخرى بدلاً من استخدام الشاشات. حاول مقابلة الأصدقاء أو القيام بأشياء أخرى إذا كنت تشعر بسوء بشأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو اللعب. تحدث إلى شخص بالغ إذا كنت تشعر بأنك لست على ما يرام أو تشعر أنك مدمن على استخدام الشاشات.
- أخبر شخصاً بالغاً إذا كنت قلقاً بشأن ما يحدث عبر الإنترنت، على سبيل المثال إذا كنت أنت أو شخص آخر تتعرض للتنمر. يمكنك دائماً التحدث إلى صحة الطلاب في المدرسة أو عيادة الشباب.

صورة على مدار 24 ساعة لمن تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عاماً



توضح لك هذه الصورة مقدار الوقت الذي تحتاجه للقيام بأشياء مختلفة في اليوم. تحتاج إلى توازن بين النوم والحركة والذهاب إلى المدرسة وممارسة الأنشطة الترفيهية والتواصل مع الأصدقاء واستخدام الشاشات. لا تستخدم الشاشات لأكثر من ساعتين إلى 3 ساعات في اليوم. تشمل الأنشطة على الشاشات ممارسة الألعاب ووسائل التواصل الاجتماعي ومشاهدة الأفلام والمسلسلات.

لا تُحتسب الشاشات التي تستخدمها في العمل المدرسي أو كوسائل مساعدة للإعاقاة في ذلك الوقت.

تم تصميم العديد من التطبيقات لاستخدامها أكثر وأكثر

وترغب الشركات التي أنشأت الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي في أن يستخدمها الناس أكثر وأكثر. تُظهر الأبحاث أن الأطفال والشباب الذين يستخدمون الشاشات كثيراً قد يجدون صعوبة في النوم والشعور بالاكئاب. ويجد بعض الشباب أيضاً صعوبة في التواجد كثيراً على وسائل التواصل الاجتماعي ورؤية ما يفعله الآخرون باستمرار.

لا تعرض وسائل التواصل الاجتماعي صورة حقيقية للواقع

يستخدم العديد من الشباب وسائل التواصل الاجتماعي، مثل تيك توك وإنستغرام وسناب شات. تنشئ وسائل التواصل الاجتماعي صوراً لما يجب أن تبدو عليه، وما يجب أن تفعله في وقت فراغك، وما هي الملابس التي يجب أن ترتديها. غالباً ما تكون هذه صوراً لا يمكن التعايش معها في الواقع. وهذا يجعل العديد من الشباب يشعرون بعدم السعادة والاستياء من حياتهم.

تحدث إلى شخص ما إذا كنت معرضاً للخطر عبر الإنترنت

يعد التمتع عبر الإنترنت أمراً شائعاً، مثل التعليقات السلبية حول مظهر شخص ما. يتعرض بعض الشباب للتهديدات والكرهية، في حين قد يتعرض آخرون للتحرش الجنسي بطرق مختلفة.

تحدث إلى شخص ما إذا تعرضت لشيء تشعر بسوء تجاهه عبر الإنترنت. يمكنك التحدث إلى أحد الوالدين أو شخص بالغ في المدرسة. هناك أيضاً منظمات تساعد الأطفال والشباب الذين يقعون ضحايا للتمتع أو التحرش الجنسي أو التهديدات عبر الإنترنت.

تشير الأبحاث إلى أن التمتع عبر الإنترنت يمكن أن يؤدي إلى شعور الشباب بالمرض العقلي وعدم الرضا عن أجسادهم.

لا تدع الشاشات تلهيك عن الأشياء الأخرى المهمة في الحياة

لكي تشعر بالارتياح بدينياً وذهنياً، من المهم أن تتحرك كل يوم، وأن تنام ساعات كافية، وتتواصل مع الآخرين، وتترك عقلك يستريح من انطباعات الشاشات. حاول عدم استخدام الشاشات لأكثر من ساعتين إلى 3 ساعات يومياً.

هنا يمكنك الحصول على الدعم إذا كنت تشعر بالسوء حيال حدوث شيء ما عبر الإنترنت

هناك العديد من المنظمات التي تعمل على تقديم المشورة والدعم للأطفال والشباب الذين يشعرون بالسوء تجاه الأشياء التي تحدث عبر الإنترنت وفي الحياة خارج شبكة الإنترنت. فيما يلي قائمة بالأمكان التي يمكنك الاتصال بها إذا وقعت ضحية تهديدات أو كراهية أو عنف أو اعتداء جنسي:

Bris - يمكن أن يساعدك الموقع الإلكتروني bris.se في العثور على نصائح إذا تعرضت أنت أو صديق لك لشيء ما عبر الإنترنت أو في الحياة خارج الإنترنت، مثل التهديدات أو الكراهية أو الاعتداء الجنسي. هاتف Bris مفتوح على مدار الساعة. إذا كان عمرك أقل من 18 عاماً، فيمكنك الاتصال وإرسال رسالة نصية إلى 116111 أو الدردشة والبريد الإلكتروني عبر الموقع الإلكتروني bris.se. ستتلقى رداً من أحد المستشارين. يمكنك أيضاً مقابلة مستشار في مركز Bris.

Ditt Ecpat - في منظمة Ditt Ecpat يمكنك الحصول على الدعم إذا كنت تشعر بالسوء بسبب تعرضك للاعتداء الجنسي من قبل شخص ما. قد تكون صورياً عارية أو إساءة استخدام عبر الإنترنت وفي الحياة خارج شبكة الإنترنت. يمكنك الدردشة أو الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى Ditt Ecpat. لست مضطراً لذكر اسمك، أي يمكنك عدم الكشف عن هويتك. درش مع Ditt Ecpat على الموقع الإلكتروني dittecpat.se أو اتصل على الرقم 100 112-020. يمكنك الاتصال من الاثنين إلى الخميس من الساعة 5:00 مساءً إلى الساعة 10:00 مساءً والجمعة من الساعة 3:00 مساءً إلى الساعة 8:00 مساءً.

صحة الطلاب في المدرسة - تحدث إلى صحة الطلاب في مدرستك، مثل مستشار المدرسة أو ممرضة المدرسة، إذا كنت تشعر بالسوء تجاه الأشياء التي تحدث عبر الإنترنت وفي الحياة خارج شبكة الإنترنت. يمكنك الحصول على الدعم من خلال المحادثات هناك، بالإضافة إلى المساعدة في الوصول إلى BUP - عيادة الطب النفسي للأطفال والمراهقين.

عيادة الشباب - اتصل بأقرب عيادة شباب إذا كنت تريد دعماً لشيء يجعلك تشعر بأنك لست على ما يرام. يمكنك العثور على أقرب عيادة على الموقع الإلكتروني umo.se.

توصيات ونصائح حول النوم

يمكن للشاشات أن تسبب اضطراب النوم. لا تستخدم الشاشات قبل أن يحين وقت النوم. تأكد من ترك الشاشات خارج غرفة النوم أثناء الليل.

نصائح لتحسين نومك

أوقف تشغيل جميع الشاشات قبل 30-60 دقيقة من وقت النوم. اترك هاتفك وجهاز الكمبيوتر اللوحي والكمبيوتر خارج غرفة نومك ليلاً. احصل على منبه بدلاً من استخدام هاتفك كمنبه.

تُظهر الأبحاث أنه قد تجد صعوبة في النوم وتنام بشكل سيء أثناء الليل إذا كنت تستخدم الشاشات قبل النوم. النوم أمر مهم بالنسبة لك لكي تشعر بالارتياح وتنمو وتتعلم.

هناك أسباب عديدة تجعل الشاشات مسببة لاضطرابات النوم: قد يكون من الصعب النوم لأن الدماغ يحصل على العديد من الانطباعات الجديدة من الشاشات. قد يكون من الصعب وضع هاتفك جانباً مساءً. ينشغل العديد من الأشخاص بمشاهدة الأشياء، وينامون في وقت متأخر جداً، ولا يحصلون على ساعات كافية من النوم. يستخدم العديد من الشباب هواتفهم أثناء الليل، على سبيل المثال لوسائل التواصل الاجتماعي. وهذا يسبب اضطراباً في النوم ويُشعرهم بالتعب في اليوم التالي.

ماذا تعني التوصية من وكالة الصحة العامة؟

مهمتنا هي معرفة ما يحتاجه الناس ليشعروا بصحة جيدة ويعيشوا حياة جيدة. التوصيات هي نصائح يمكنك اتباعها لجعلك أنت وطفلك تشعران بصحة جيدة. تستند توصياتنا حول الشاشات إلى معرفة ما يحتاجه الأطفال والشباب للتطور والشعور بصحة جيدة.

ماذا يعني استخدام الشاشات؟

يتناول هذا النص كيفية استخدام الشاشات في أوقات الفراغ، على سبيل المثال لممارسة الألعاب والتواجد على وسائل التواصل الاجتماعي ومشاهدة الأفلام والمسلسلات ومقاطع الفيديو. الاستماع إلى الموسيقى والراديو والبودكاست وقراءة الكتب الإلكترونية لا يُعتبر استخداماً للشاشات في هذا النص.

لا تُحتسب الشاشات التي يستخدمها طفلك في العمل المدرسي أو كوسائل مساعدة للإعاقة على أنها استخدام شاشات في هذا النص.