

## عوارض جدی و خطرناک استفاده مکرر از فضای مجازی

مقدمه	۲
عوارض خطرناک استفاده مکرر از فضای مجازی	۲
اثرات منفی تکنولوژی به خصوص فضای مجازی: آن ها چه چیزهایی هستند؟	۲
عوارض استفاده از فضای مجازی	۳
اثرات فیزیکی استفاده از فضای مجازی :	۳
استفاده مداوم از فضای مجازی	۴
اعتیاد به اینترنت	۵
تأثیرات رسانه های اجتماعی	۶
تأثیرات منفی اعتیاد به اینترنت	۱۰

## مقدمه

متأسفانه مسئله اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی در سال های اخیر می توانند موجب تخریب سلامت، روابط، احساسات و نهایتاً روح و روان فرد گردند که تشخیص سریع آن ممکن نمی باشد.

## عوارض خطرناک استفاده مکرر از فضای مجازی

دنیای امروز پر از تکنولوژی است. تقریباً هر خانواده ای صاحب حداقل یک کامپیوتر، لپ تاپ، گوشی هوشمند، تبلت و تلویزیون است. دبزارهای دیجیتال که در اصل برای خدمت به بشریت ایجاد شده اند، تاثیر زیان آوری بر زندگی ما داشته اند. مطالعات زیادی به این نتیجه رسیده اند که سلامت جسمی، اجتماعی و روانی ما به دلیل مواجهه بیش از حد با تکنولوژی دچار آسیب می شود. بیاید با مطالعه دقیق تر این بخش از نمناک تاثیرات منفی تکنولوژی بر جنبه های مختلف زندگی خود را کشف کنیم.

## اثرات منفی تکنولوژی به خصوص فضای مجازی: آن ها چه چیزهایی هستند؟

مهارت های اجتماعی:

استفاده گسترده از راه حل های فنی احتمالاً منجر به مهارت های اجتماعی ضعیف می شود. جلسات کسب و کار از طریق اسکایپ برگزار می شود و کودکان به جای اینکه به مادر بزرگ زنگ بزنند یا با یک دوست ملاقات کنند، با هم چت می کنند.

در مواجهه با آن، به نظر می رسد که تکنولوژی باعث ایجاد شبکه جهانی برای مردم می شود. اما در حقیقت این امر جایگزین ارتباط واقعی زندگی و پایان انزوای اجتماعی می شود. علاوه بر این، پیوندهای قوی اجتماعی با تعدادی از دوستان سطحی در شبکه های اجتماعی جایگزین می شوند در نتیجه ممکن است افراد احساس تنهایی و افسردگی کنند.

ما عادت داریم در دنیای خودمان زندگی کنیم و حتی زمانی که توسط افراد محاصره شده ایم به صفحات الکترونیکی نگاه کنیم. وقتی تعامل واقعی را با ارتباط آنلاین جایگزین می کنیم، توانایی درک نشانه های اجتماعی مانند لحن صدا، حالت چهره، زبان بدن و عبارات مستقیم را از دست می دهیم. بازی های خشن و ویدئوها موجب مرگ همدلی و نابودی زندگی فردی می شوند.

## عوارض استفاده از فضای مجازی

آموزش:

اینترنت ابزاری عالی برای یادگیری است. شما می توانید هر اطلاعاتی را که می خواهید به جای گذراندن وقت در کتابخانه بدست بیاورید یا به صورت آنلاین بدون ترک خانه ببینید. با این حال، مشارکت فن آوری همیشه کیفیت آموزش را تضمین نمی کند. کودکان گاهی اوقات از تکنولوژی استفاده می کنند که به شکل منفی بر فرآیند یادگیری تاثیر می گذارد.

تجزیه و تحلیل و تفکر انتقادی کاهش یافته است. این توانایی تفکر نسل جوان را در معرض خطر قرار می دهد. مطالعات مختلفی ادعا می کنند که هرچه دانش آموزان بیشتری از تکنولوژی های سرگرمی مانند بازی و یا رسانه های اجتماعی استفاده کنند، کم تر آموزش می بینند. به جای خواندن و انجام تکالیف، در سرگرمی ها شرکت می کنند.

یک موقعیت مشابه برای اینترنت وجود دارد: استفاده از وب برای اطلاعات جستجو با نمرات بالاتری در ارتباط است، در حالی که بازی آنلاین یا چت کردن های بی مورد، با نتایج امتحان پایین همراه است. دلیل آن حواس پرتی ناشی از بازی ها، پیغام ها و ویدئوها است.

## اثرات فیزیکی استفاده از فضای مجازی :

یکی از خطرناک ترین آثار تکنولوژی، چاقی است. افرادی که توسط یک لپ تاپ یا تبلت جذب می شوند، تمایل به زیاد خوردن دارند، ساعات زیادی را پای اینترنت می مانند و کم تر ورزش می کنند.

هر چه بیشتر در مقابل کامپیوتر بنشینید، کم تر خون در بدنشان گردش می کند. علاوه بر این، زندگی بی تحرک دلیل این است که چرا افراد زیادی ستون فقرات خمیده و بدنی نافرمان دارند. خیره شدن مداوم به صفحه ممکن است دلیل سردرد و دید ضعیف باشد.

صدای بلند در هدفون به احتمال زیاد باعث کاهش شنوایی و صدای زنگ در گوش ها می شود. ابزار و دکمه ها همچنین می توانند باعث ایجاد تورم انگشت شما شست شوند.

حریم خصوصی و امنیت:

اگر زیادی اینترنت مصرف کنید، تکنولوژی می تواند شما را در معرض خطرات زیادی قرار دهد. به ویژه کودکان که آسیب پذیر تر هستند. از هر سه نوجوان یکی ابراز نگرانی سایبری کرده اند. مجرمان از پیام های متنی، رسانه های اجتماعی یا فروم ها برای رسیدن به هدف استفاده می کنند. با افزایش جمعیت، جرایم رایانه ای افزایش می یابد. امروزه استفاده از اطلاعات شخصی به عنوان مرزهای حریم خصوصی ساده تر از همیشه است.

با چند کلیک می توانید صفحه فیسبوک را با تمام اطلاعات تماس، عکس، محل و بسیاری دیگر ببینید.

## استفاده مداوم از فضای مجازی

بهداشت روانی:

یکی از مهم ترین تاثیرات تکنولوژی کاهش کیفیت و کمیت خواب است. ملاتونین، ماده ای شیمیایی برای خواب است که تحت تاثیر تابش مداوم صفحه نمایش است. بنابراین کار کردن با فن آوری به احتمال زیاد در خواب شما دخیل است و حالت کلی شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

آنچه که جدی تر است، این است که مردم به فن آوری معتاد شده اند. این امر تاثیر زیان آوری بر سلامت و زندگی اجتماعی فرد دارد و پیوندهای اجتماعی و خانوادگی را از بین می برد. یکی از مشکلات روانی که توسط کامپیوتر ایجاد می شود، نوع جدیدی از استرس به نام استرس مزمن گوشی های هوشمند است. این امر توسط اخطارها (یا نبود آن ها)، پیش بینی ثابت یک پیام یا ایمیل ایجاد می شود. اگر فرد توجه کافی نداشته باشد، ممکن است کخ باعث استرس یا حتی افسردگی او شود.

چگونه می توان اثرات منفی تکنولوژی بر کودکان را کاهش داد:

حذف فن آوری برای جلوگیری از تمام ریسک ها ممکن نیست. با این حال، ما به عنوان والدین می توانیم استفاده از آن را تعدیل کرده و تاثیر منفی تکنولوژی را بر روی فرزندانمان به بهترین شکل در نظر بگیریم. نظرات زیر را در نظر بگیرید:

نظارت و محدود کردن استفاده از تکنولوژی و فضای مجازی :

مهم است بدانید که چقدر و در چه روشی کودک شما از وسایل الکترونیکی استفاده می کند. تعدادی از ابزارهای کنترل والدین با محدودیت های مختلفی از زمان و محتوای صفحه نمایش می آیند تا برای ابزار کودک به کار گرفته شوند.

استفاده از این نرم افزارها برای تعیین مرزهای زمان نمایش و همچنین برنامه ها و محتوای وب مفید هستند. فضای مجازی

محدود کردن استفاده از تکنولوژی و فضای مجازی

مسئولیت پذیری و رفتار آگاهانه آموزش دهید:

با کودک خود در مورد حریم خصوصی در فضای مجازی و خطرات بالقوه صحبت کنید. موارد را شبیه سازی کرده و درباره نحوه رویارویی با چالش های آنلاین بحث کنید. پیامدهای احتمالی رفتار نامناسب و سو مصرف از دستگاه را توضیح دهید.

همگام با تکنولوژیکی باشید:

به روند دیجیتالی کنونی که در میان جوانان رایج است، توجه کنید. این به شما در تشخیص و رسیدگی به مسائل اولیه کمک می کند.

جایگزین هایی را برای فن آوری پیدا کنید:

کودک خود را به خواندن کتاب های کاغذی به جای کتاب های الکترونیکی تشویق کنید. از او بخواهید که واقعا فوتبال بازی کند، نه یک بازی آنلاین. تشکیل خانواده با هیچ وسیله الکترونیکی ممکن نیست.

## اعتیاد به اینترنت

چگونه رسانه های اجتماعی بر سلامت شما تاثیر می گذارند؟

در نگاه اول، ممکن است به نظر عجیب برسد که رسانه های اجتماعی می توانند بر سلامت شما تاثیر بگذارند. زمانی که در نظر می گیریم که چقدر زمان صرف پرداختن به سایت هایی مانند فیس بوک، تویتر، اینستاگرام و بقیه می شود، واقعاً منطقی است.

هر چیزی که حجم زیادی از وقتتان را می گیرد، شامل کار، تماشای تلویزیون، ورزش و رانندگی، تاثیری بر سلامت شما دارد.

سوال این است که آیا رسانه های اجتماعی برای ما خوب هستند یا بد. پاسخ می تواند هر دو اینها باشد. خوشبختانه، راه هایی برای کمک به کاهش اثرات مضر آن در حین افزایش مزایا وجود دارد. راه هایی که رسانه های اجتماعی بر سلامت شما اثر می گذارند:

※ اعتیاد به رسانه های اجتماعی:

افرادی که به رسانه های اجتماعی معتاد هستند، ممکن است اثرات جانبی منفی مثل خستگی چشمی، کناره گیری اجتماعی و یا عدم خواب را تجربه کنند.

### **تأثیرات رسانه های اجتماعی**

※ استرس از تأثیرات رسانه های اجتماعی:

اگر وقت خود را صرف تحقیق درباره مشکلات یا بحث کردن با افراد کنید، ممکن است استرس را تجربه کنید که می تواند تاثیر منفی روی سلامتی شما داشته باشد.

※ ارتباط عاطفی:

وب سایت های ارتباط جمعی می توانند به شما کمک کنند با افراد بیشتری ارتباط برقرار کنید و با کسانی که با آن ها نزدیک هستید، تماس بگیرید.

اتصال با افراد مزایای سلامتی را به اثبات رسانده است.

※ اطلاعات:

شما می توانید مقدار زیادی اطلاعات مربوط به سلامتی را در وب سایت های ارتباط جمعی پیدا کنید. این می تواند بسیار مفید باشد. از طرف دیگر، اگر شما مشاوره تصادفی را بدون انجام تحقیقات درست انجام دهید، همچنین می تواند مضر هم باشد.

همانطور که این نکات نشان می دهند، هیچ پاسخ ساده ای برای این که آیا رسانه های اجتماعی برای شما خوب هستند یا بد، وجود ندارد. چون این یک تاثیر فراگیر در زندگی مدرن است، تاثیرات مثبت و منفی زیادی دارد.

اعتیاد به وب سایت های ارتباط جمعی:

اعتیاد به رسانه های اجتماعی پدیده ای واقعی است. با گذشت زمان فرار از اینترنت دشوارتر می شود و مردم به طور فزاینده ای وقت های خود را در سایت های ارتباط جمعی مانند فیس بوک، تویی تر و اینستاگرام صرف می کنند.

برای افرادی که به این مکان ها معتاد هستند، می تواند تاثیر مضر بر زندگی آن ها و حتی سلامت آن ها داشته باشد. هر گونه اعتیاد به طور بالقوه مضر است. راه های مختلفی وجود دارند که اعتیاد به رسانه های اجتماعی به سلامت روانی شما آسیب می رساند.

امکان ضربه عاطفی از رسانه های اجتماعی:

مردم از رسانه های اجتماعی برای بسیاری از مسائل استفاده می کنند، مانند اجتماعی شدن، پیدا کردن و به اشتراک گذاری اطلاعات، خرید و تفریح. برخی از این فعالیت ها نسبتاً خنثی هستند در حالی که برخی دیگر ممکن است باعث احساسات قوی در فرد شوند.

ارتباط مثبت با افراد برای سلامت ذهنی و حتی فیزیکی شما مهم است. شواهد بسیاری وجود دارد مبنی بر اینکه انزوای اجتماعی با طول عمر کوتاه تر همراه است و به کاهش کیفیت زندگی اشاره می کند.

در حالی که تعامل با افراد در رسانه های اجتماعی کافی نیست و جایگزینی برای تعاملات زنده نیست، با این وجود می تواند مفید باشد. از طرف دیگر، رسانه های اجتماعی می توانند باعث استرس و دیگر احساسات منفی شوند.

همچنین افرادی هستند که دوست دارند درباره همه چیز از سیاست تا ورزش بحث کنند. اگر تعامل با رسانه های اجتماعی باعث استرستان می شود، برای سلامتی شما خوب نیست.

تاثیر رسانه های اجتماعی بر سلامت فیزیکی:

وب سایت های ارتباط جمعی (شبکه های اجتماعی) می توانند به طور مستقیم سلامت جسمی را تحت تاثیر قرار دهند و این معمولاً با روشی که شما از آن استفاده می کنید، مرتبط است.

برای مثال:

سندرم تونل کارپال.

گر زیادی از کیبورد استفاده کنید، ممکن است مشکلاتی را تجربه کنید که بر روی دست و یا مچ شما تاثیر بگذارد. همچنین مشکلات ویژه ای در ارتباط با وارد کردن تلفن های همراه وجود دارد که می توانند شکل انگشتان شما را تغییر دهند.

این مشکلات همه ناشی از رسانه های اجتماعی نیستند. این کار می تواند به راحتی با نیاز به تایپ کردن مقالات مربوط به مدرسه و یا گزارش در محل کار ایجاد شود.

مشکلات چشمی از تاثیرات رسانه های اجتماعی

شما می توانید از نگاه کردن به صفحات نمایش به مدت طولانی خودداری کنید. خستگی نشانه دیگری از استفاده بیش از حد از رسانه های اجتماعی است. اگر بیش از حد در توییتر و فیس بوک باشید، ممکن است خواب ارزشمندتان را مختل کنید.

فقدان ورزش از تاثیرات رسانه های اجتماعی

رسانه های اجتماعی می توانند بنا به زمان هایی قطع باشند، در غیر این صورت ممکن است در فضای باز و یا ورزش کردن هم سرگرم آن باشید.

حواس پرتی از دیگر تاثیرات رسانه های اجتماعی

یکی از خطرناک ترین پیامدهای بالقوه اعتیاد به رسانه های اجتماعی رانندگی در هنگام حواس پرتی است. همانطور که داستان های اخیر تایید کرده اند، شما حتی می توانید به نوشتن SMS و راه رفتن آسیب برسانید. موارد بالا اثرات مضر هستند که توسط رسانه های اجتماعی به خودی خود ایجاد نمی شوند، بلکه با استفاده از آن یا اینترنت یا پیام دادن هم ایجاد می شوند. البته برخی از آن ها نیز به فعالیت های غیر از رسانه های اجتماعی، مانند پیامک، نوشتن ایمیل و یا جست و جوی سایت های اینترنتی مربوط می شوند.



حواس پرتی

حواس پرتی هم از تاثیرات رسانه های اجتماعی می باشد

سالم ماندن در وب سایت های ارتباط جمعی:

هنگامی که آگاهانه و با اعتدال استفاده می کنید، رسانه های اجتماعی می توانند تاثیر مثبتی بر زندگی شما و حتی سلامت شما داشته باشند.

در این بخش از سلامت نمناک چند نکته کلی برای حفظ سلامتی ذهنتان وجود دارد.

از رسانه های اجتماعی در زمان های خاصی استفاده کنید. اگر برای خارج شدن از وب سایت های ارتباط جمعی مشکل دارید، برنامه های بهره وری را امتحان کنید که دسترسی شما به مکان های خاص را محدود می کند.

اگر یک مشکل اعتیاد جدی دارید، به دنبال کمک حرفه ای باشید. از رسانه های اجتماعی برای تحقیق درباره مسائل سلامتی استفاده کنید، اما اول با پزشک خود مشورت کنید. در هنگام رانندگی یا انجام هر کار دیگری که به طور بالقوه خطرناک است، از رسانه های اجتماعی و برنامه های ارتباطی دوری کنید.

مثبت نگر باشید. وقتتان را صرف بحث کردن با مردم آنلاین نکنید.

\*تاثیرات منفی اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی برای نوجوانان:

اضطراب، افسردگی نوجوانانی که بیشتر وقت خود را در دنیای مجازی می گذرانند به تدریج از دنیای واقعی دور می شوند و در دنیای فانتزی زندگی می کنند.

پس از یک دوره مشخص، آن ها به اینترنت وابسته می شوند تا احساس شادی کنند و هنگامی که قادر به دستیابی به اینترنت نباشند، شروع به تجربه اضطراب، ناراحتی و افسردگی می کنند.

برنامه نداشتن از تاثیرات منفی اعتیاد به اینترنت:

نوجوانان از اینترنت استفاده می کنند تا کارهای زیادی مانند جستجوی اطلاعات، متناظر، پرداخت صورتحساب، و انجام تراکنش های مالی انجام دهند. با این حال، در مورد معتادان به اینترنت، آن ها بیشتر

وقت خود را صرف مرور، صحبت کردن یا بازی کردن، به جای انجام کاری که قرار است انجام دهند، می کنند.

همچنین، آن ها قادر به پی گیری زمانی نیستند که در انجام چنین فعالیت هایی خرج می کنند. در نتیجه نمی توانند برنامه خود را انجام دهند.

### **تأثیرات منفی اعتیاد به اینترنت**

دروغ گفتگو نادرستی:

تقریباً همه معتادان به اینترنت درک می کنند که مشکلی دارند. با این حال، هنگامی که اعضای خانواده، دوستان یا کارفرمایان با آن ها روبرو و مورد بازخواست قرار می گیرند، سعی می کنند عادت خود را پنهان کنند.

آن ها سعی می کنند این کار را با دروغ گفتن انجام دهند.

محرومیت از خواب از عوارض اعتیاد به اینترنت:

اغلب نوجوانان این روزها تلفن های هوشمند و یا تبلت دارند که هر جا که می روند باخود حمل می کنند، حتی به تخت. آن ها همچنین از این وسایل برای وصل شدن به اینترنت قبل از خوابیدن استفاده می کنند. در حالی که نوجوانان معمولی ممکن است پس از مدتی این کار را منوقف کنند، اما کسانی که به اینترنت اعتیاد پیدا می کنند ساعت های طولانی آنرا مرور می کنند.

تغییرات ذهنی از اثرات منفی اعتیاد به اینترنت :

معتادان به اینترنت از اینترنت برای کاهش استرس خود و بالا بردن روحیه خود استفاده می کنند. آن ها وقتی به اینترنت متصل می شوند، احساس خوشحالی می کنند..اما اگر آن ها مجبور باشند از اینترنت استفاده نکنند یا نتوانند به آن دسترسی پیدا کنند، ناراحت و خشمگین می شوند.

**منبع : سایت نمناک**