**خطورة ادمان الهاتف المحمول للمراهقين**

**منذ تيسر حصول المراهقين على هواتفٍ ذكية و استخدامهم لها دون رقابةٍ فعليةٍ او تقنين،  بات ابناؤنا و بناتنا يشاركون في وسائل التواصل الإجتماعية بشكلٍ يوميٍّ و على مدار الساعة .**

**وبالفعل ، لقد أخذت تلك المواقع و التطبيقات حيزاً مهماً من يوميات أبنائنا المراهقين، لاسيما "الواتس اب" و"الفايسبوك" حتى أننا بتنا نترقب اللحظة السانحة للتكلم معهم بين ردٍّ و آخر. وقد تفاقم هذا الوضع لدرجة انهم باتوا ينامون و الى جانبهم أجهزة المحمول.**

**وقد أكدت دراسة بريطانية حديثة في هذا الإطار أن نسبة المدمنين على استخدام الهواتف الذكية قد وصلت إلى 37 % لدى البالغين و 60 % عند المراهقين، فما سبب ادمان المراهقين هذا ؟ وما مضاره؟**

**واقع بديل**

**إن المراهق يلجأ الى إيجاد واقعٍ بديل عن واقعه المعيوش الذي لا يطيب له في معظم الأحيان و لا يجسد أمانيه. و كل ما يحتاجه لتغيير واقعه هو خلق حسابٍ شخصيٍّ في موقع إجتماعي، فيخلق بذلك عالماً جديداً خاصاً به. هذا بالإضافة الى انه يعمد  من خلال ذلك إلى إعادة  رسم صورته بالطريقة التي يريد، وهي تكون بطبيعة الحال مغايرة لصورته الحقيقية غير المرضية بالنسبة له. كل ذلك في سبيل  أن يحوز على إعجاب الجنس الآخر.**

**إن الشخصية الوهمية الجديدة التي تتيح له تلك المواقع إمكانية تمثيلها، و الكم الكبير من الأصدقاء الذين توفرهم له من كل أنحاء العالم ، كل هذه المغريات تجعل المراهق (او المراهقة) غير قادرٍ على الهروب من هذا العالم الإفتراضي الذي "يهتم كثيراً بشخصه" ، على حدّ قول أحدهم ،"لا بل أكثر من الأشخاص المحيطين به في عالمه الواقعي**."

**مضار ادمان الهاتف المحمول للمراهقين :**

**تدني المستوى الأكاديمي و دفن المواهب**

**إن استعمال الإنترنت على الهاتف المحمول يحرف إنتباه المراهقين و المراهقات عن دراستهم و يبقيهم مستيقظين حتى ساعاتٍ متأخرةً من الليل، الأمر الذي يؤثر سلباً على النتائج الدراسية و يمنعهم من ممارسة هواياتٍ مفيدة كالرياضة او المطالعة .**

**إن الفشل الدراسي الذي نشهده عند المراهقين و تدنّي مستوى القراءة والكتابة عند الطلاب، بحسب ما جاء في إستطلاعٍ للرأي أجري في بريطانيا يعود سببه  للإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي لاسيما "الفايسبوك" .**

**العزلة الإجتماعية**

**إن تفقد المراهق بشكلٍ مستمر لكل المستجدات في حسابه الخاص، و مشاركاته المتكررة  وانتظاره للردود، كل ذلك يجعله يقضي اوقاتاً طويلة امام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول . وقد بينت الدراسات العلمية أن ذلك من شأنه أن يشجّع المراهق على العزلة ، وأن يؤثر على علاقته بافراد اسرته، الأمر الذي يؤدي به في احوالٍ كثيرة الى القلق و الإكتئاب**

**الإضرار بصحة المراهق**

**اثبتت الدراسات العلمية ان دماغ المراهق المدمن على الإنترنت يظل في حالة تأهب قصوى ، فيقوم عندئذٍ بإبراز هرمون يسمّى بالكورتيزول بشكلٍ مفرط ، الامر الذي يرتد سلباً على سلامة أعصابه.**

**وقد كشفت دراسة طبية حديثة، أجراها باحثون أمريكيون  من جامعة بوسطن، أن قلّة النوم تلعب دوراً اساسياً في خفض معدلات النجاح المدرسيّ كما و الجامعيّ .ويعتقد الباحثون في هذا الإطار، أن معدل انتشار أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة في غرف نوم الأبنا والبنات هي المسبب الأول لهذه الظاهرة. فهؤلاء يبقون في حالة استيقاظ دائمة لمتابعة كل جديد.**

**خطر الدخول الى المواقع الإباحية**

**من المستحيل عملياً على الأهل مراقبة أولادهم خلال تصفحهم المواقع الإليكتونية ، لاسيما ان المراهق يحمل هاتفه معه أينما ذهب، الامر الذي يدفعه ربما  لإكتشاف مواقع محرمة و الاطلاع من باب الفضول على أمورٍ لا تتناسب مع عمره،  ما يمكن ان يقوده الى اضطراباتِ نفسية**

**خطر الاحتكاك بالغرباء**

**إن التواصل من قبل المراهق مع أشخاصٍ غرباء من فئات**

**عمرية مختلفة يجعله فريسةً للإستغلال الجنسي و التحرش ، و العنف عبر الإنترنت**

**مساوئ التعبير بلغة الأنترنت**

**كشفت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون أمريكيون أن قيام المراهقين بكتابة الرسائل النصية القصيرة عبر الهاتف المحمول يؤثر سلبا على قدراتهم اللغوية والنطق بشكل سليم , وأشارت الدراسة إلى أن هذه الرسائل تسبب تأخراً في مهارات التحدث والتعلم بشكل كبير ، وأوضح الباحثون أن المراهقين الذين يستخدمون الرسائل النصية في التواصل مع أقرانهم بشكل دائم يرتكبون أخطاء لغوية ونحوية كثيرة، بالإضافة إلى اعتمادهم على اللغة العامية والكلمات المختصرة والأرقام بدلا من الحروف خلال كتابة الرسائل النصية.**

**وهل لهذه المشكلة من حل؟**

**الحل الافضل يكمن في إستعمال أسلوب التحاور مع المراهق والمراهقة و توعيته بشأن السلوكيات التي تحدث على الإنترنت، و الإتفاق معه على قواعدٍ ، يمكن أن تنظّم بشكل عقدٍ مكتوبٍ مثلاً . و لدى انتهاك بنود هذا العقد يجب ان يطبّق الجزاء المترتب على هذا الإنتهاك بجديةٍ وحزم**

**الإرادة القوية، ويفضل الاستعانة بشخص متخصص يساعده في تغيير سلوكه ونمط حياته إلى الأفضل.**

**التحدّث عن طريق الهاتف أو المقابلة الواقعية للأشخاص بدلًا من استخدام الإنترنت دائمًا، وبهذا تقل المحادثات الالكترونية تدريجيًا.**

**إمكانية وضع منبه لتنبيه المستخدم لغلق الإنترنت عند انقضاء الفترة المسموحة لاستخدام الإنترنت، وبهذا يمكن تنظيم الوقت بشكل سليم.**

**تنظيم وقت استخدام الإنترنت، حيث يجبر الشخص نفسه على الاستخدام المنظم وفي أوقات محددة للتقليل من الفترات الطويلة.**

**اعادة التواصل مع المجتمع والاندماج مع الأهل والأصدقاء.**

**تبني هوايات جديدة وممارسة الرياضة قدر الامكان.** 

**د عباس جمعة حمدان**

**طبيب اختصاص بورد عربي طب نفسي**

****