



جامعة أم القرى  
UMM AL-QURA UNIVERSITY

## كيف تقلل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟



- إيقاف تشغيل الهاتف الشخصي أثناء الدراسة والعمل
- وممارسة الأنشطة الترفيهية وأثناء الجلسات العائلية.
- تخصيص أوقات معينة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي ووضع مؤقت للوقت.
- وضع الهاتف خارج غرفة النوم.
- ممارسة هواية جديدة بعيداً عن التكنولوجيا مثل الرياضة والفنون والطبخ.
- جعل رؤية العائلة والأصدقاء من الأولويات الخاصة بك.

## كيف تعرف أنك تعاني من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي؟

- التأثير السلبي في العمل والدراسة.
- استخدام الوسائل في الجلسات العائلية وأثناء تناول الطعام.
- استخدام الوسائل كنوع من أنواع حل المشكلات التي تواجهك أو الهرب منها.
- الشعور بالقلق والاكتئاب والغضب عند عدم القدرة على استخدامها.
- كثرة التفكير فيها عندما لا تستخدمها مثل: نفاذ الطاقة في الهاتف الذكي.



## الإدمان الرقمي



مبادرة

#حماية الأطفال من الإدمان الرقمي

إشراف

ميساء يوسف مهندس

## من سلبيات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

- انخفاض الثقة بالذات بسبب التعرض المفرط للمقارنة مع حياة الآخرين.
- الانعزال عن المجتمع الواقعي ما قد يسبب الوحدة.
- القلق والاكتئاب نتيجة التصفح المتكرر والانتظار.
- اضطرابات النوم خاصة عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم.
- انخفاض معدلات الحركة والنشاط.

## ما هو الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟

إن كنت تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للتواصل مع العائلة أو لقضاء وقت الفراغ أو لمشاهدة الفيديوهات كنوع من التسلية فقد زادت شعبية هذه التسلية بشكل ملحوظ خلال العقد الماضي عند الأطفال والمراهقين والبالغين

وبدأت تتحول هذه التسلية إلى إدمان مثلًا لأنواع أخرى من الإدمان السلوكي، وبدأت تشكل ضررًا على العقل والصحة النفسية بشكل قهري ومفرط.



## مخاطر الإدمان الرقمي

بدأت وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للتواصل مع العائلة والأصدقاء، لكن لم يعد يستخدمها الأفراد للتواصل فقط، بل أصبحت ملاذًا لهم في كل حين، ما جعلهم يستخدمونها لعدد من الساعات، مما أدى إلى الإدمان لدى فئة كبيرة منهم.

