

إجراءات للحد من إدمان الأطفال والمراهقين للتكنولوجيا 5



أبوظبي: عماد الدين خليل

حدد المركز الوطني للتأهيل، 5 إجراءات تساعد وتسهم في الحد من مخاطر إدمان التكنولوجيا على الأطفال والمراهقين، محذراً من 7 سلبيات تؤثر في تلك الفئة، منها أضرار صحية تصيب الأطفال واكتساب العنف والانفتاح غير المحدود.

وأوضح المركز، أن الإجراءات التي يجب اتباعها للحد من خطر التكنولوجيا على الأطفال والمراهقين تشمل: «تخصيص وقت لممارسة نشاطات وقضاء الوقت مع العائلة، وتخصيص وقت محدود لاستخدام التكنولوجيا، ووضع شروط لاستخدام مواقع وألعاب محدودة آمنة، وعدم استخدام التكنولوجيا لساعات طويلة، وتخصيص وقت للأنشطة المفيدة مثل الرياضة والرسم، والقراءة وغيرها».

وأضاف أن السلبيات الخطيرة جراء إدمان التكنولوجيا على الأطفال والمراهقين تشمل: «الوحدة والعزلة، وأضرار صحية تصيب تلك الفئة، وضعف النظر، والسمنة لكثرة الجلوس وتناولهم الأطعمة الكثيرة دون إدراك، واكتساب العنف، والانفتاح غير المحدود، والتعرض لمحتوى غير لائق لعمر الأطفال والمراهقين حتى يصبحوا لا يدركون كيفية التمييز ما هو الصح والخطأ».

وأشار المركز إلى أنه بناء على التقسيم العالمي للأمراض (آي سي دي -11) يقال على الفرد إنه يعاني اضطرابات إدمان الألعاب إذا كان خلال فترة 12 شهراً لا يسيطر على عدد المرات التي يلعب فيها ويقدم اللعب على اهتماماته ونشاطاته الأخرى.

وأكد أن اضطرابات الإدمان على الألعاب توصف بكونها نمطاً لسلوك لعب مستمر للألعاب الرقمية وألعاب الفيديو والتي قد تلعب عبر شبكة الإنترنت أو عبر وسائل أخرى وتتسم بفقدان السيطرة على اللعب.

وأضاف أنه قد يكون نمط اللعب مستمراً أو عبر مراحل تتميز بالترار وينتج عنه الشعور بالتكرار أو خلل في جوانب مرتبطة بالشخص وعائلته ومجتمعه ودراسته وعمله أو مجالات عملية أخرى، لافتاً إلى أنه عادة ما يحتاج الأخصائي إلى فترة 12 شهراً ليتمكن من تشخيص سلوك إدمان الألعاب والخصائص الأخرى، وقد تقصر هذه المدة إذا توفرت جميع متطلبات التشخيص وظهرت الأعراض جلياً.

من ناحية أخرى، دعا المركز الوطني للتأهيل، إلى طلب المساعدة وعدم التردد في الاتصال على المركز من خلال الرقم المجاني (8002252)، حيث يتم العلاج في إطار من السرية التامة، ويجري بأمان ومن دون محاسبة قانونية، مؤكداً أنه يجب أن يتم علاج إدمان العقاقير الطبية بالمراقبة في المراكز المتخصصة وتحت إشراف الطبيب، لما تسببه من أعراض انسحابية خطيرة، كما لا بد من خضوع المريض لبرنامج علاجي متكامل، ومتابعة إرشادات الطبيب، ومساندة الأهل والأصدقاء، حتى يتعافى ويبدأ بالشفاء، والرجوع إلى حياته الطبيعية.

ويقدم المركز خدمات الوقاية والعلاج والتأهيل من مرض الإدمان في إطار من السرية والخصوصية، لتلبية احتياجات المتعاملين مع مراعاة واحترام القيم، كما يستعين بأحدث تقنيات التكنولوجيا كعامل مساعد على العلاج، كالاستعانة بالهواتف الذكية والتطبيقات والبرامج المتوفرة على الشبكة العنكبوتية، من خلال عمل مجموعات الدعم باستخدام تقنية الاتصال المرئي وتوفير المصادر التقنية الموثقة للمرضى وأسرهم، ومتابعات للمرضى عن طريق بعض البرامج المتطورة، والتي تساعد على متابعة المرضى عن بُعد، وهم في منازلهم.