

الإفراط في مشاهدة الشاشات والانخراط في ألعاب الفيديو أثناء جائحة كوفيد-19

ألزم مئات الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم بالمكوث في منازلهم لحماية أنفسهم والوقاية من انتشار المرض، ومن بين هؤلاء صغار السن. وتوقف الأطفال عن الذهاب إلى مدارسهم، ونتيجة لذلك، قد يقضي العديد منهم المزيد من الوقت أمام الشاشات لممارسة الأنشطة عبر الإنترنت في إطار التعليم المنزلي أو التواصل الاجتماعي مع الأقران أو الانخراط في ألعاب الفيديو نظراً لفرض القيود على مزاولة الأنشطة في الهواء الطلق بسبب حظر الخروج.

ما يجب أن تعرفه

إن صغار السن معرضون للأضرار الناجمة عن الإفراط في مشاهدة الشاشات والانخراط في ألعاب الفيديو، وتشمل الأضرار أنماط الحياة غير الصحية التي تتسم بقلّة الحركة (مثل الخمول البدني)، وقلّة النوم أو انعكاس ساعات النوم بين الليل والنهار، وسوء التغذية، والصداع، وآلام الرقبة، والتعرّض للمحتوى الضار (العنيف أو الجنسي)، والمعلومات المغلوطة عن كوفيد-19، والتئمّر الإلكتروني، والإصابة بالاضطراب الناجم عن إدمان ألعاب الفيديو، والانخراط في القمار عبر الإنترنت.



التئمّر الإلكتروني



الصداع وآلام الرقبة



سوء التغذية



انعكاس ساعات النوم بين الليل والنهار



الخمول البدني



يؤثر الإفراط في مشاهدة الشاشات والانخراط في ألعاب الفيديو على مزاج الفرد وقدرته على التركيز وإكمال مهامه المدرسية والسيطرة على نوبات غضبه. كما أنه يؤثر سلباً على علاقات الفرد بأفراد أسرته وأقرانه، ويحتل الأولوية قبل الأنشطة الأساسية (مثل تناول الطعام، والنوم، والنظافة الشخصية، والتريّض).



ساعة واحدة
الأطفال ما بين الثانية والرابعة من العمر



لا يُوصى بمشاهدة الشاشات، بما في ذلك الانخراط في ألعاب الفيديو، للرضع في عمر سنة واحدة، ويتعين أن تقتصر على ما لا يزيد على ساعة واحدة في اليوم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين وأربعة أعوام، ويتعين تقنينها في الفئات العمرية الأكبر كذلك.



يمكن أن يحدث التئمّر الإلكتروني في مختلف المنصات الرقمية (ومنها الهواتف والتطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي والألعاب التفاعلية عبر الإنترنت). لذا، ينبغي التيقّظ حيال العلامات التحذيرية للتئمّر الإلكتروني التي قد تظهر على أطفالك (مثل استخدام أجهزتهم على نحو أكثر أو أقل من ذي قبل، أو الانعزال أو القلق أو الاكتئاب).



الأطفال المصابون بالاضطراب الناجم عن إدمان ألعاب الفيديو. استمر في العلاج أثناء هذه الجائحة. وكن على اتصال بالمعالج المتابع لحالة طفلك أو غيره من مقدمي الرعاية الطبية عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف أو طرق الاتصال عن بُعد الأخرى.

باتت الألعاب الإلكترونية تتضمن عناصر شبيهة بالقمار على نحو متزايد (على سبيل المثال صناديق الغنائم والمعاملات الصغيرة) والعكس بالعكس. وازداد التسويق لألعاب الفيديو أثناء هذه الجائحة. وقد يكون للألعاب التي تحتوي على عناصر شبيهة بالقمار تداعيات مالية، وربما تزيد من خطر الانتقال إلى القمار.

