

ROYAUME DU MAROC

Ministère de la Santé

Direction de la Population



المملكة المغربية
+٠٨٨٨٤+ | ٨٤٢٠٤٠
وزارة الصحة
+٠٤٠٤٠٤٠+ | +٨٨٤٠٤٠
مديرية السكان
+٠٤٠٤٠٤٠ | ٤٤٨٠٤٠

الأسبوع الوطني للصحة المدرسية

إدمان الشاشات وألعاب الفيديو

ورقة موضوعاتية

أبريل 2019

تعرف ظاهرة استخدام الشاشات وألعاب الفيديو لدى الأطفال تنامياً في السنوات الأخيرة. فبتنوع ألعاب الفيديو ارتفع استهلاكها والإدمان عليها خصوصاً في العطل حيث يقضي الأطفال معظم أوقاتهم أمام شاشات التلفاز أو الكمبيوتر أو اللوحات الإلكترونية.

وقد تطورت هذه الألعاب لتصبح شبكة كبيرة موسعة، تمكن أكثر من طفل واحد من ممارسة نفس اللعبة مع بعضهم البعض في إن واحد ومن أماكن مختلفة عن طريق الإنترنت.

ويساعد الاستخدام العقلاني لألعاب الفيديو والشاشات الطفل على تطوير قدرته على التفكير النقدي والسريع وعلى تنمية الحس الحركي لديه...

إلا إن ألعاب الفيديو أصبحت تشكل ظاهرة اجتماعية مقلقة لدى العديد من البلدان وذلك بسبب الإدمان الذي قد ينتج عن الاستعمال المفرط. هذا وقد أظهرت دراسة أنجزت بفرنسا¹ على أن:

- 46% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 14 إلى 24 سنة يقضون ما لا يقل عن ساعة يوميًا في ألعاب الفيديو، 60% منهم إناث؛
- 16% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 إلى 22 سنة يقضون أكثر من 5 ساعات يوميًا في ألعاب الفيديو و7% أكثر من 8 ساعات.

وتجدر الإشارة إلى أن إدمان ألعاب الفيديو أو "اضطراب ألعاب الفيديو" قد تم الاعتراف به كمرض من قبل منظمة الصحة العالمية في شهر يونيو 2018.

ويُعرف الاضطراب الناجم عن اللعب بأنه نمط من سلوكيات اللعب ("اللعب بالألعاب الرقمية" أو "اللعب بألعاب الفيديو") تتميز بضعف القدرة على التحكم في ممارسة اللعب، وإعطاء الأولوية للعب على حساب الأنشطة الأخرى إلى حد يجعله يتصدر سائر الاهتمامات والأنشطة اليومية، ومواصلة ممارسة اللعب أو زيادة ممارسته برغم ما يخلفه من عواقب سلبية.

عواقب الإدمان على الشاشات وألعاب الفيديو

ومن بين النتائج السلبية الشائعة للإدمان على الشاشات وعلى ألعاب الفيديو نجد ما يلي:

❖ عواقب على المستوى العاطفي والنفسي:

- الحاجة المتزايدة إلى قضاء أكبر وقت ممكن امام الشاشة أو لعب ألعاب الفيديو؛
- الإحساس بالفراغ عند الابتعاد عن الشاشات أو لعب ألعاب الفيديو؛
- عدم القدرة على التوقف عن مشاهدة الشاشات أو لعب ألعاب الفيديو؛
- ظهور أعراض القلق أو الاكتئاب؛
- محاولة الانتحار والانتحار؛
- ...

❖ عواقب على مستوى العلاقات:

- ظهور خلافات مع أفراد الأسرة عند محاولة هذه الأخيرة مراقبة أو منع مشاهدة الشاشات أو منع استعمال الانترنت بصفة عامة؛
- الكذب والغش فيما يخص استعمال الشاشات والانترنت بصفة عامة؛
- الميل إلى العزلة؛
- الميل إلى السلوكات العدوانية؛
- التخلي عن الأنشطة الترفيهية الأخرى؛
- تردي العلاقات الأسرية وكذا علاقات الصداقة.

❖ عواقب على الصحة الجسدية:

- نقص أو اضطراب في النوم؛
- نقص في الشهية أو سوء التغذية والذي يؤدي حتما إلى نقص أو زيادة في الوزن؛
- الشعور بالتعب؛
- ضمور عضلي؛
- صداع مزمن؛
- النقص في القدرة على التركيز؛
- إرهاق بصري؛
- تهيآت سمعية؛
- متلازمة النفق الرسغي (Syndrome du canal carpien)؛

- ◀ اضطرابات عضلية-هيكلية (Troubles musculo-squelettiques) و آلام الظهر؛
- ◀ الشعور بالدوار
- ◀ اضطراب في النطق
- ◀ ...

❖ عواقب على مستوى المسار الدراسي:

- ◀ تدهور القدرة على التعلم؛
- ◀ التغيب عن المدرسة و الذي قد يؤدي إلى الانقطاع عن الدراسة أو الفشل الدراسي.

أعراض الإدمان على ألعاب الفيديو/الشاشات

- ❖ استعمال اللعبة لمدة طويلة أكثر مما حضر لها؛
- ❖ عدم الأشباع من الاستخدام والرغبة في العودة اليها من جديد بمجرد مغادرته لها؛
- ❖ اللجوء الى نوم عميق بعد لعب مجهد؛
- ❖ عدم الاهتمام بالأنشطة الاعتيادية كالأكل والقيام بالواجبات المدرسية والجلوس مع العائلة...

عوامل إختطار (facteurs de risques) الإدمان على ألعاب الفيديو/الشاشات

- ❖ غياب الحوار الأسري مع الأبناء؛
- ❖ عدم اكتساب مهارات التعامل والتواصل مع الآخرين؛
- ❖ عدم القيام بأنشطة تنمي القدرات الذهنية والجسدية للطفل كالقراءة والرسم والمسرح والنشاط البدني؛
- ❖ وضع التلفاز أو الحاسوب بالغرفة الخاصة بالطفل؛
- ❖ عدم تحديد الوقت والمدة المناسبين لاستعمال ألعاب الفيديو/الشاشات والأنترنيت؛
- ❖

الوقاية

لوقاية أطفالنا من هذه الظاهرة يتوجب علينا احترام مايلي:

- ❖ معايير اختيار الألعاب الإلكترونية:
- تصنف ألعاب الفيديو حسب الفئة العمرية و محتوى اللعبة. يجب على الأطفال والشباب وأولياء الأمور معرفة هذا التصنيف لحسن اختيار اللعبة الملائمة لكل فئة عمرية ومعرفة محتوى اللعبة من عنف وألفاظ بديئة ومشاهد رعب...لتجنب ما قد يؤثر سلبيا على المستعمل لها.

❖ الاستفادة من القاعدة 3-6-9-12 للتألف مع الشاشات التي وضعها عالم النفس سيرج تيسرون في سنة 2008 والتي توصي بأربع معايير: لا شاشات قبل 3 سنوات، لا ألعاب فيديو قبل 6 سنوات، لا انترنت دون مراقبة قبل 9 سنوات، ولا شبكات تواصل اجتماعي قبل سن 12.

❖ وضع ميثاق أسري متفق عليه بين أفراد الأسرة. ويمكن استعمال النموذج التالي لصياغة ميثاق الأسرة:

- ◀ اختيار نوع الألعاب الإلكترونية المناسبة؛
- ◀ تحديد الوقت والمدة المناسبين لاستعمال اللعبة؛
- ◀ تجنب وضع تلفاز وحاسوب بالغرفة الخاصة بالطفل للتمكن من مراقبته ولكي يستطيع أن يستريح ويدرس ويقرأ وينام جيداً؛
- ◀ إطفاء الأنترنت بالبيت عند الساعة العاشرة ليلاً؛
- ◀ تناول الأسرة الوجبات الغذائية جماعة؛
- ◀ وضع الهاتف المحمول لكل أفراد الأسرة في مكان محدد وبعيد عن الجميع وقت تناول الوجبات وعند النوم؛
- ◀ اجتناب تملك اللعبة. الألعاب الإلكترونية ملك لكل الأسرة ويجب وضع برنامج للعب لكي يتعلم الطفل النظام في البيت؛
- ◀ تشجيع القيام بأنشطة أخرى تنمي القدرات الذهنية والجسدية للطفل كالقراءة والرسم والمسرح والنشاط البدني ومشاركته لها.