

الصحة النفسية والأجهزة الإلكترونية

ضحى سبيه-2024

ماهي الصحة النفسية ؟

«الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي التي تمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة التي يواجهها»
أيضاً:

«الصحة النفسية ذلك العلم الذي يعني بوصول الإنسان إلى حالة من التوافق النفسي مع ذاته ومع الآخرين وقدرته على مواجهة الأزمات المختلفة بشكل إيجابي وتوفير الحلول لها مع استعمال المثل لطاقته الكامنة وتوظيفها للوصول إلى حالة أكثر استقراراً وأماناً»

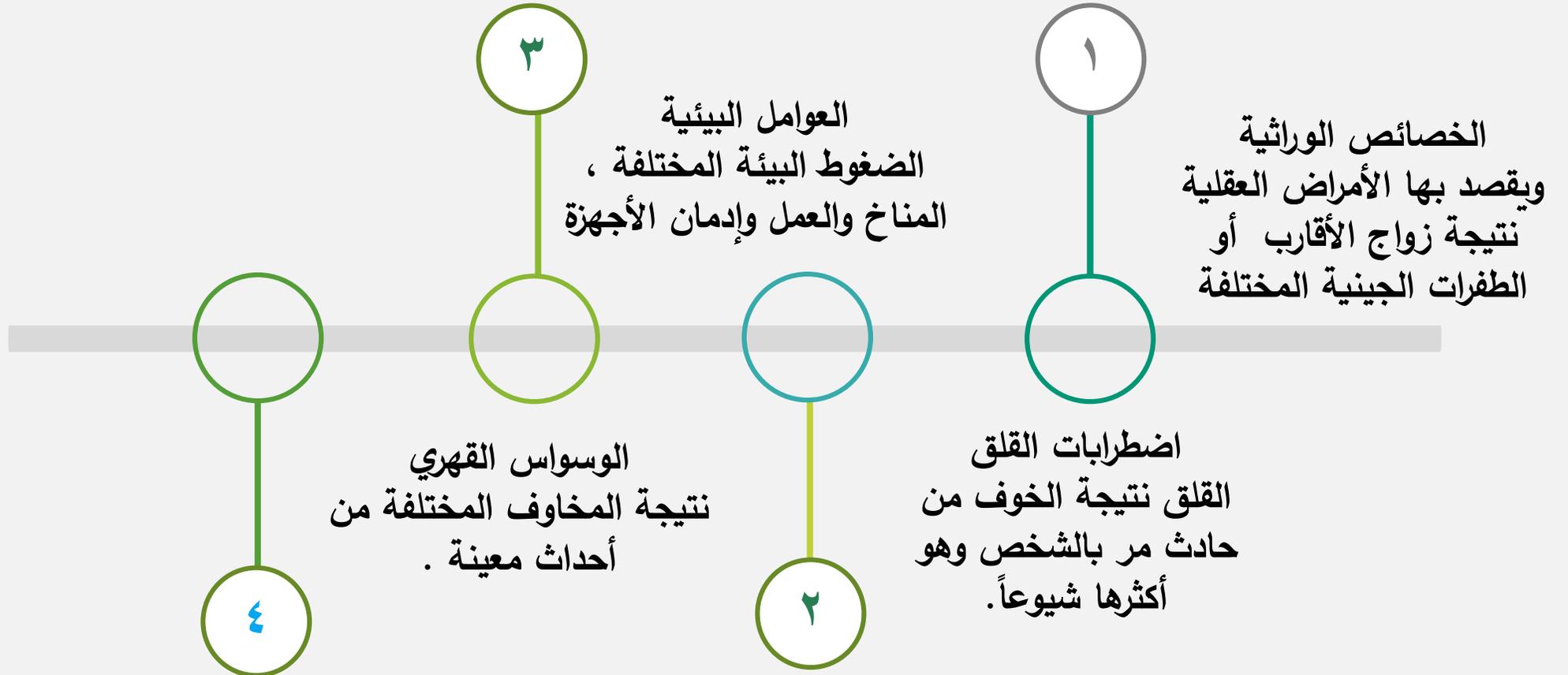


أنواع الصحة النفسية

تعتبر الصحة النفسية من أهم الحاجات التي يحتاجها أي شخص
فهي أساس النجاح في أي مكان وتختلف أنواعها فهي :

الصحة النفسية السلبية	الصحة النفسية الإيجابية	أنواع الصحة النفسية
سلبي ، متشائم ،	طموحة ،لديه شغف عال ، مثابر ، طموح	شخصية الفرد
انجاز ضعيف	انجاز عال	مؤشر الانجاز
ضعيفة	قوية	العلاقة بالآخرين

أسباب الصحة النفسية:



أعراض الحالة النفسية السلبية :

1 تجنب التعامل مع الآخرين والعزلة.

2 انخفاض الكفاءة و الإيجابية

3 عدم القدرة على مواجهة الحياة وأزماتها

4 تغير الحالة المزاجية وغلبة الحزن والاكتئاب .

5 فقدان القدرة على التركيز واتخاذ القرار .

6 البكاء والصراخ المتكرر والغضب على الآخرين .

الأمراض النفسية الأكثر خطورة

الأمراض النفسية الخطيرة هي التي تؤثر بشدة على حياة الفرد وتعوق بشكل كبير القيام بالأنشطة اليومية مثل الاكتئاب الحاد، والاضطرابات النفسية ، وكذلك الانفصام في الشخصية .

الصحة النفسية والأجهزة الإلكترونية

منذ زمن ظهور الأجهزة الذكية لم نعد نرى كثيراً أطفالاً يركضون ويلعبون ويكسرون الأطباق ويرسمون على الحائط بالألوان

**ترتبط الصحة النفسية لأطفال الجيل الحالي عما كان عليه السابقون
فما الذي تغير ؟**

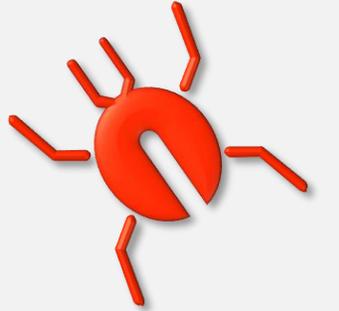
- الماضي اللعب حركي بكافة أجزاء الجسم ،الحاضر اللعب بصري ويدوي .
- الماضي اللعب جماعي، الحاضر اللعب فردي
- الماضي اللعب أمام المعلمين وأفراد الأسرة ، الحاضر انفرادي .

أسباب لجوء الأبناء للأجهزة الإلكترونية



احذر فالأجهزة أخطر من قنبلة

- 1- عدم وجود الجليس والرقيب لدى الأبناء .
- 2- وفاة أحد الوالدين وعدم السيطرة على الأبناء أو الانفصال بين الوالدين
- 3- الفراغ المتكرر من خلال عدم توفر أنشطة مناسبة .
- 4- عدم وجود القدوة الصالحة من داخل أو خارج الأسرة .
- 5- تأثير الأصدقاء المتوالي واستخدامهم مهارة فن الاقناع .
- 6- التأثير بشخصية من شخصيات السوشل ميديا .



كيفية الحفاظ على صحة الطالبات النفسية من الأجهزة الإلكترونية

- نشر التوعية بين المجتمع التعليمي وخاصة الطالبات من خلال تنفيذ الورش والمحاضرات التوعوية .
- نشر التوعية لدى أولياء الأمور بأهمية تقليل الساعات اليومية من استخدام الأجهزة الإلكترونية في المنزل ، بمعنى نشر التوعية بين الآباء .
- تكثيف دراسة الحالات بين الطلبة الذين تغيرت حالتهم النفسية بسبب الأجهزة الإلكترونية .
- تركيز الإعلام على أهمية التوعية من أضرار الأجهزة الإلكترونية .
- توعية الآباء والأمهات في اجتماع الآباء المدرسي أو أثناء جلوسهم في المجالس او في توعيتهم في وظائفهم .
- التكثيف من الأنشطة والبرامج الحركية البعيدة كل البعد من الأنشطة الإلكترونية .

نصائح مهمة :

تدريب الطلبة
على إنتاج أعمال
إبداعية تساهم
في تطويرهم

وضع بدائل عن
الأجهزة يستثمر
بها الوقت



متابعة
الشخصيات
الملهمة والمؤثرة
على الإنسان

تحديد الساعات
اليومية للجلوس
على الأجهزة
الإلكترونية

الابتعاد عن
التطبيقات
والمواقع غير
هادفة

مشاركة الأبناء
اللعب والجلوس
معهم أكبر قدر
من الوقت