

(اليوم العالمي لعدم استخدام الهاتف المحمول داخل المنزل)

في عالم يعيش فيه الناس بالتكنولوجيا، أصبح الهاتف المحمول جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية ولم يعد بإمكان الإنسان اليوم التخلي عن هاتفه المحمول، ويمكننا القول بأنه أصبح جزءاً من كياننا كأفراد إذ نحتاجه لإجراء المكالمات، وإرسال الرسائل، وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي طوال الوقت والكثير منا اعتاد أن يبدأ يومه ويُنهيه بتفقد هاتفه نظراً لمكانته في الوقت الراهن في الحياة الاجتماعية والمهنية. وقد أعرب مخترع أول جهاز هاتف محمول في العالم مارتن كوبر، البالغ من العمر 92



عامًا ، عن ذهوله من مقدار الوقت الذي يهدره المستخدمون حاليًا على هواتفهم، وطالبهم بعدم الإفراط في استخدام هواتفهم المحمولة، ناصحًا بأن يستمتعوا ويستفيدوا من أوقاتهم وحياتهم بشكل أفضل، بدلًا من إهدار الوقت على الهواتف. لذا أقر المنظمون للأيام العالمية في منظمة الأمم المتحدة يوم 20 يناير ليعيش البشر في كل أنحاء العالم بدون جوال ذكي حيث تطور الإدمان على الهاتف المحمول كثيرًا من حولنا واصبح خطرا كبيرا على الاشخاص والمجتمعات. لذلك يساعد هذا اليوم دون الهاتف المحمول الجميع على إدراك مضاعفات ذلك وانعكاساته السلبية على الصحة النفسية والجسدية ، مع الأمل ، إلى استخدام وسائل تواصل سليمة وأكثر ذكاءً. واستبدال الوقت المهدور في استخدام الهاتف الذكي في اشياء مفيدة كالعمل والرياضة والانشطة الاجتماعية.



أدوار أقسام كلية التمريض في التعريف باليوم العالمي لعدم استخدام الهاتف المحمول داخل المنزل :

تلعب الأقسام المختلفة بكلية التمريض دورًا مهمًا في التثقيف الصحي والرعاية التمريضية لمختلف الاحتياجات الصحية لجميع فئات المجتمع وذلك من خلال إعداد طلاب التمريض بكفاءة لتقديم رعاية صحية شاملة وذات جودة عالية لمختلف فئات المجتمع. وفيما يلي أدوار مختلفة لأقسام كلية التمريض في تناول التوعية عن اليوم العالمي لعدم استخدام الهاتف المحمول داخل المنزل:

قسم إدارة التمريض



تلعب إدارة التمريض دورًا مهمًا في ضمان حصول جميع أفراد المجتمع على رعاية صحية عالية الجودة من خلال التوعية الصحية، وانطلاقًا من ان الوقاية خير من العلاج فلا بد من التوعية بمخاطر الإدمان الإلكتروني وضرورة ترشيد استعمال الهواتف الجوالة. حيث ان الهواتف الذكية اصبحت رفيقاً وقرينا ملازماً للكثيرين منا، وبشكل لا شعوري يميل الكثير لالتقاط الهواتف الذكية وتصفح وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل النصية حتى عند الجلوس وجها لوجه مع الأصدقاء وأفراد العائلة. وهذه العادات غير الإرادية تعتبر مؤشرا على أن هؤلاء الأشخاص معرضون لخطر الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية، مما قد يكون له تأثير في العلاقات الاجتماعية بشكل واضح وكذلك الكثير من الاضرار الصحية .

المخاطر الصحية الناجمة عن الإشعاعات الصادرة للاستخدام المفرط للهواتف الجوال تتمثل في الآتي:

- التعرض بشكل كبير لذبذبات البث أو وضع الهاتف نفسه بجانب قلب الإنسان مثلا قد يضر بصحته وأحيانا يؤدي إلى حدوث أعطال بأجهزة تنظيم ضربات القلب.
- الموجات الصادرة عن المحمول يمكن أن تغير من وظيفة الخلايا وهو ما يؤدي إلى تعطيل أو إحداث توترات كيميائية في الخلايا مما يساهم في احتمال الإصابة بأورام سرطانية خاصة في منطقة الدماغ.

التوعية بالإستراتيجيات السلوكية المختلفة التي يمكن أن تساعد في تقليص الوقت الذي يقضيه الانسان خلف شاشة هاتفه الذكي للحد من إدمان استخدام الهواتف الذكية والمشاكل الصحية والعقلية والاجتماعية الناجمة عنه وتشمل:

- تقليل الإخطارات (الأصوات واللافتات والاهتزازات).
- حاول أن تضع حدوداً زمنية لاستخدام هاتفك.
- إخفاء تطبيقات التواصل الاجتماعي.
- اجعل هاتفك في وضع الصامت
- لا تحمل هاتفك إلا للضرورة.

فوائد تقليل الاعتماد على الهواتف وتقليل الوقت المستغرق في التعامل مع الهواتف منها :

- زيادة الشعور بالوعي الذاتي واحترام الذات.
- نوم أفضل و تحسين الإنتاجية.
- تحسين التفاعلات الاجتماعية.
- فوائد الصحة العقلية مثل منع حدوث الاكتئاب المرتبط بدمان استخدام الهاتف - تقليل مخاطر التوتر والقلق.
- توفير الوقت لممارسة أنشطة الحياة المختلفة بفاعلية أكثر.

قسم تعليم التمرير

بالرغم مما يتيح الهاتف الجوال من إيجابيات كالاتصال مع أي شخص من أي مكان بالعالم ، عبر محادثة صوتية، أو بصورة مباشرة، أو الرسائل النصية، أو إرسال الوسائط المتعددة لإرسال الصور والحصول على معلومات مثل الأخبار، وتوقيت الرحلات والكثير من المزايا، فله سلبيات إذ أن الهاتف الجوال انه وسيلة لقضاء الوقت على الانترنت مما يسبب اضرار جسيمة جسمانية ونفسية واجتماعية كما انه يؤثر بشكل خاص على الحياة الاكاديمية للطلاب ويقلل التواصل الاجتماعي لديهم.

قسم تمرير صحة المجتمع

رؤية القسم ان الهواتف المحمولة تسهم بدور كبير في تحويل العلاقات الاجتماعية من علاقات عميقة الي علاقات سطحية ومما لا شك فيه أن ذلك يهدد كيان الأسرة وتماسكها وبالتالي المجتمع ككل، كما أن الاستخدام الخاطي للهاتف يؤدي إلي تدمير القيم والأخلاق بسبب التقليد الأعمى للغرب في بعض عاداتهم وسلوكهم المختلف عن عادات المجتمعات العربية عن طريق سهوله استخدام بعض البرامج أو المواقع علي الهواتف الذكية. لذلك أقرت منظمة الأمم المتحدة اليوم العالمي دون هاتف جوال ليعيش البشر في كل أنحاء العالم بدون هاتف ذكي، فلفند تطور الإدمان على الهاتف المحمول كثيراً من حولنا.لذلك يساعد هذا اليوم دون الهاتف المحمول الجميع على إدراك مضاعفات ذلك وانعكاساته السلبية على الفرد والمجتمع.

قسم تمرير صحة البالغين

من منظور قسم تمرير البالغين هناك اهمية قصوي للوقوف علي نتائج الأبحاث التي اظهرت أن الآباء الذين تشتت الأجهزة المحمولة انتباههم لا يتفاعلون مع ابنائهم بنسبة أقل فحسب، بل إنهم يعاملونهم بعدوانية أكبر مما يعرض هؤلاء الأبناء لمشاكل سلوكية، بما في ذلك الحزن والانعزال وفرط النشاط ونوبات الغضب. لذا في اليوم العالمي دون هاتف جوال هناك توصيات توعوية حول الوقاية من مخاطر الإدمان الإلكتروني والتعرض المفرط للشاشات كلاتي :

- ضع خطة عائلية لاستخدام الأجهزة الرقمية: و ذلك بتحديد كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعدد المرات التي سيتم استخدامها فيها، وكذلك متى وأين سيتم استخدامها.
- ضع سلة أجهزة رقمية في منزلك: عندما تجتمع العائلة معا ضعوا الأجهزة في سلة تكون مخصصة لها، قوموا بضبط الأجهزة، إن أمكن، على وضعية "عدم الإزعاج" لتجنب التدخلات في وقت العائلة.
- قاوم رغبتك في التوثيق : من المهم تسجيل اللحظات المميزة في حياتنا، ولكن لا ينبغي أن يكون تسجيل هذه اللحظات أولوية على اللحظة نفسها
- راقبوا عاداتكم على أجهزكم الرقمية و مدى استخدامك له: ضع هدفا شخصيا بتقليل استخدام جهازك المحمول بنسبة 10 إلى 25% وراقب تقدمك في تحقيق هدفك.
- افهم عاداتك على وسائل التواصل الاجتماعي : افهم السبب وراء تَسبُّب التكنولوجيا بالإدمان فقد يكون طريقة لتخفيف إجهاد الحياة فحاول قدر الإمكان إيجاد طرق أخرى كممارسة التمارين

قسم تمرير النساء والتوليد

يهدف القسم إلي توعية الكثير من النساء الحوامل اللاتي لا يدركن أنّ للهاتف المحمول أضراراً تؤثر عليهن وعلى الاجنة، لذلك يجب على المرأة الحامل تجنب استخدام الهاتف المحمول قدر المستطاع حتى لا تتعرض لمشاكل صحية هي والجنين والتي قد تتمثل في الاتي:

- يؤدي ارتفاع معدل التعرض للإشعاع الناتج عن الهواتف أثناء الحمل إلى تغيير نشاط مخ المرأة الحامل، ما يسبب التعب والقلق وضعف الذاكرة واضطرابات في النوم..
- يمكن أن يغير تسلسل الجينات في جسم الام والتي قد تنتقل إلى الجنين.
- يسبب تعرض الحامل لأشعة الهاتف لفترة طويلة إلى اضطراب نقص الانتباه، مع فرط النشاط والحركة عند الأطفال مستقبلاً.

ومن وسائل تجنب مخاطر الهاتف المحمول على الام الحامل وجنينها الاتي:

- لا يتم شحن الهاتف المحمول قرب المرأة الحامل، وخاصة وقت النوم
- تقليل ساعات استخدام الهاتف المحمول, تقصير فترة الاتصالات قدر الإمكان
- البعد عن سماعات الاذن السلوكية، واستخدام سماعة لاسلكية من المحتمل أن تكون أكثر حماية لها، السماعات اللاسلكية تجعل الهاتف بعيد عنها، وبالتالي لا يؤثر عليها أو على الجنين
- تجنب وضع الجوال بالقرب من المرأة الحامل في حال عدم الاستخدام.

قسم تمرير الأطفال

من وجهة نظر قسم تمرير الأطفال، يُعتبر اليوم العالمي لعدم استخدام الهاتف المحمول فرصة هامة لزيادة الوعي والتفهم حول العديد من المضار الصحية لاستخدام الأطفال للهواتف الذكية ، حيث يؤثر قضاء وقت طويل أمام الشاشة على مهارات القراءة والكتابة، مثل التخيل والتحكم العقلي والتنظيم الذاتي، مما يؤدي إلى تباطؤ السرعة الإدراكية، كما يمكن أن يؤثر ذلك على التفاعل الهادف مع العائلة والمعلمين. و حيث أن الأطفال يتعلمون من بيئتهم، فإن انشغالهم بالشاشة لا يسمح بمثل هذا الإبداع. وتشير الدراسات إلى أن الاستخدام المتكرر للأجهزة المحمولة لإسكات وإشغال الأطفال الصغار قد يعيق تعلم إستراتيجيات تنظيم العواطف مع مرور الوقت، كما أنه قد يصيب المراهقين باضطرابات نفسية مثل اضطراب الوسواس القهري والقلق والاكتئاب. ,توصي منظمة الصحة العالمية بأنه يجب عدم ترك الأطفال الصغار أمام الهاتف المحمول وغيره من شاشات الأجهزة الإلكترونية بهدف التسلية أو الإلهاء يجب ألا يحدث قبل أن يبلغ الطفل عامين، ويكون ذلك لفترات قصيرة و تقول المنظمة إن الحد الأقصى للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وأربع سنوات هو ساعة واحدة يومياً، والأقل من ذلك أفضل.

ولهذا يهتم قسم تمرير الأطفال بتقديم التوعية عن كيفية إشغال أوقات فراغ الطفل بشكل صحيح وسليم بعيدا عن استخدام أجهزة الهاتف، وذلك من خلال:

- قراءة القصص والروايات.
- الاشتراك في النوادي الرياضية وممارسة الهوايات.
- تنمية موهبة الرسم والتلوين، أو أي مواهب أخرى.
- اللعب ومشاركة أقرانه.
- تخصيص الوقت للحديث معه.
- مشاهدة البرامج والمسلسلات والأفلام الهادفة.
- تكليف الطفل ببعض المهام البسيطة.

:

قسم تمرير المسنين

يجب أن نأخذ بعين الاعتبار التأثيرات السلبية لاستخدام الهواتف في كبار السن والتي تشكل تحديات تمتد لتشمل العديد من الجوانب الاجتماعية والصحية والعاطفية، ومنها الاتي:

- العزلة الاجتماعية. ففي عالم متصل دائماً ومليء بالتواصل الرقمي، قد يشعر الأشخاص الأكبر سناً بالتهميش والبعد عن المشاركة الاجتماعية، بسبب وقوف المهارات التكنولوجية المحدودة عائقاً أمامهم، يمنعهم من الانخراط في المحادثات عبر الهواتف الذكية، أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وقد تتسبب هذه العزلة في الشعور بالوحدة والاكتئاب.
- التسبب في اضرار بالصحة البدنية لكبار السن، فالتفاعل المستمر مع الشاشات الصغيرة، والتحديث فيها لفترات طويلة، قد يؤديان إلى مشاكل في الرؤية والصداع والتوتر العضلي، وقد يتسبب الجلوس الطويل في وضعية غير صحية أثناء استخدام الهواتف الذكية في آلام الظهر والرقبة والمفاصل.
- الاعتماد المفرط على الهواتف المحمولة قد يؤدي إلى قلة النشاط البدني والتنقل، ما يزيد من مخاطر السمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.

من ناحية أخرى، يمكن أن يكون استخدام الهواتف مفيداً لكبار السن في بعض الجوانب، حيث تسهم التطبيقات الخاصة بالرعاية الصحية عبر الإنترنت في توفير الوقت والجهد، متابعة الأنشطة اليومية، التغذية السليمة، تذكير كبار السن بتناول الأدوية ومواعيد الأخذ بها، ما يقلل خطر النسيان، وتفادي الأخطاء الدوائية وبالإضافة الي تحسين الصحة العامة و جودة الحياه لديهم . كما يمكن للهواتف المحمولة أن تكون وسيلة للتواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء البعيدين، ما يعزز الدعم الاجتماعي، ويقلل الشعور بالعزلة.

ويجب أن نكون حذرين في الموازنة بين الفوائد والتحديات المحتملة، إذ يتطلب الأمر توفير الدعم اللازم والتوجيه لكبار السن، للاستفادة من التكنولوجيا بشكل إيجابي، ومساعدتهم على الاندماج في المجتمع الرقمي بطريقة تلبي احتياجاتهم، وتعزز صحتهم ورفاهيتهم الشاملة.

قسم تمريض العناية المركزة

وبالنسبة لقسم تمريض العناية الحرجه والطواري يتبني التوعية بين افراد هيئة تمريض وحدات العناية المركزة بان الهواتف المحمولة مع بعضها البعض تقوم بإرسال موجات الراديو عبر شبكة من الهوائيات تُدعى محطات قاعدية، وتُعد موجات التردد الراديوي مجالات كهرومغناطيسية وكثيراً ما يُحظر استعمال الهواتف المحمولة في المستشفيات نظراً لاحتمال وقوع تضارب بين إشارات التردد الراديوي وبعض الأجهزة الطبية الإلكترونية التي تستخدم في الرعاية الطبية للمرضي بوحدات العناية المركزة.

قسم تمريض النفسي

من وجهة نظر قسم التمريض النفسي، انه بالرغم من الفوائد العديده للهاتف المحمول ،لكنه سلاح ذو حدين، يمكن أن يكون صديقاً أو عدواً لنا، حسب طريقة استخدامنا له. لذلك يجب علينا أن نكون واعين وحذرين وحكماء في استخدامه، وأن نضع حدوداً لإستخدامه خاصة بالمنزل لكي نحافظ على صحتنا وسعادتنا ونجاحنا وراحتنا ولتجنب التأثيرات السلبية على صحة الفرد النفسيه والتي تتمثل في الاتي:

- إدمان التكنولوجيا، مما يؤثر على التفاعلات الاجتماعية والنشاطات اليومية.
- خلق مشاعر من القلق أو الاكتئاب بسبب المقارنة المستمرة والضغط الاجتماعي تائرا بوسائل التواصل الاجتماعي.
- قلة النوم وجودته نتيجة التفاعل مع الهاتف في وقت متأخر من الليل.
- الإنعزال الاجتماعي الذي ينتج من الاستمتاع بالعالم الافتراضي ، مما يؤثر على العلاقات الحقيقية.
- الشعور بالتوتر وضغط البقاء على اطلاع دائم بسبب ضغط إشعارات المحمول.

خاتمة

تلعب أقسام كلية التمريض دورًا مهمًا في التوعية حول الوقاية من مخاطر الإدمان الإلكتروني والتعرّض المفرط للشاشات. وذلك تزامنا مع اليوم العالمي لعدم استخدام الهاتف المحمول في المنازل، الموافق 20 يناير، وللتأكيد فيه علي عدم الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة، بدلاً من إهدار الوقت على الهواتف يجب ان نستمتع ونستفيد من أوقاتنا وحياتنا بشكل أفضل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية الأخرى.