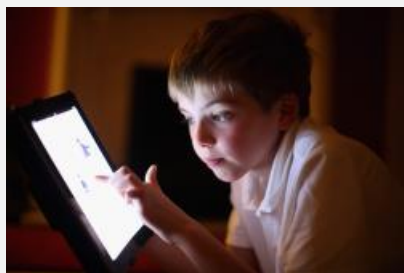


عوارض موبایل و تبلت برای بچه‌ها



دکتر مسعود اسدی، روانشناس- این روزها داشتن موبایل‌های هوشمند و ساعت‌ها بازی کردن با پلی‌استیشن دیگر یک موضوع پیش پا افتاده برای بچه‌ها محسوب می‌شود در حالی که در گذشته نه چندان دور با شروع تعطیلات تابستانی شاهد بازی کودکان و نوجوانان در کوچه‌ها بودیم و امروز باید آن‌ها را به زور از پای تبلت و تلویزیون بلند کنیم؛ به ویژه در فصل تابستان که درس و مدرسه‌ای هم در کار نیست. آیا می‌دانید همین تکنولوژی‌های به ظاهر ساده چه تاثیری روی سلامت بچه‌ها دارند؟

دکتر مسعود اسدی، روانشناس- این روزها داشتن موبایل‌های هوشمند و ساعت‌ها بازی کردن با پلی‌استیشن دیگر یک موضوع پیش پا افتاده برای بچه‌ها محسوب می‌شود در حالی که در گذشته نه چندان دور با شروع تعطیلات تابستانی شاهد بازی کودکان و نوجوانان در کوچه‌ها بودیم و امروز باید آن‌ها را به زور از پای تبلت و تلویزیون بلند کنیم؛ به ویژه در فصل تابستان که درس و مدرسه‌ای هم در کار نیست. آیا می‌دانید همین تکنولوژی‌های به ظاهر ساده چه تاثیری روی سلامت بچه‌ها دارند؟

بر اساس بررسی‌ها یکی از مهم‌ترین مشکلات جامعه در چند سال اخیر کم تحرکی و حتی بی تحرکی است به طوری که بر اساس آمار بیش از 50 درصد بچه‌ها بیشترین اوقات فراغتشان را صرف انجام بازیهای کامپیوتری و پلی‌استیشن میکنند و علاقه‌ای به انجام فعالیت‌های بدنی ندارند. به همین دلیل این گروه سنی به شدت در معرض خطر ابتلا به چاقی و عوارض ناشی از آن، ضعف و سستی استخوانی و آسیبهای اسکلتی عضلانی، مشکلات بینایی، آسیب‌های رفتاری و ... قرار دارند.

روزی چند ساعت؟

به طور میانگین بچه‌ها می‌توانند روزانه یک تا دو ساعت البته تحت نظارت والدین پلی‌استیشن بازی کنند یا وقتشان را با موبایل و تبلت و لپ‌تاپ و ... بگذرانند. این میزان در هر شرایطی ثابت است و بچه‌ها نباید در فصل تابستان که اوقات فراغتشان بیشتر است ساعت‌های زیادتری را به این تکنولوژی‌ها اختصاص دهند.

تپل‌های در معرض خطر

یکی از علت‌های چاقی در کودکان بی‌تحرکی است که در سال‌های اخیر به دلیل انجام بازی‌های رایانه‌ای با افزایش چشم‌گیری روبرو است. کودکی را تصور کنید که به جای انجام بازی‌های فیزیکی ساعت‌ها پای کامپیوتر و تلویزیون بنشیند و بدون کوچکترین تحرکی فقط بازی کند. شاید این چاقی به ظاهر چند کیلویی اضافه وزن باشد اما بررسی‌ها نشان می‌دهند کودکان چاق تا 50 درصد بیشتر در معرض مشکلات قلبی عروقی، دیابت، فشار خون بالا و ... دوران بزرگسالی قرار می‌گیرند. البته این همه ماجرا نیست چون این بچه‌های بی‌تحرک در صورت نشستن‌های طولانی مدت با مشکلات ستون فقرات به ویژه خمیدگی ناشی از آن مواجه خواهند شد که تا آخر عمر باقی می‌ماند. گاهی اوقات بعضی از بچه‌ها با بروز این آسیب‌ها دچار درد نواحی شانه، کمر و گردن می‌شوند چون وضعیت نامناسب نشستن به دیسک کمر، مهره‌های گردن، ماهیچه‌ها و رباط‌ها فشار می‌آورد اما به مرور زمان به حدی غرق در بازی می‌شوند و حواسشان پرت می‌شود که حتی متوجه درد هم نخواهند شد.

حواستان به دست‌ها باشد

علاوه بر مشکلات گفته شده، آسیب به تاندون‌های دست و بروز دردهای شدید در ناحیه مچ یکی از عوارض بازی کردن طولانی مدت بچه‌ها با پلی‌استیشن و بازی‌های کامپیوتری است. همچنین بسیاری از آنها ممکن است دچار مشکلات پوستی مثلا سفتی یا پوسته‌پوسته شدن دست، زگیل و زخم‌های پوستی در ناحیه دست شوند. بد نیست بدانید نوعی اختلال پوستی مربوط به کنسول‌های بازی است که زخم‌های دردناکی روی کف دست و انگشتان ایجاد می‌کند و آماس غدد تولیدکننده عرق در کف دست نام دارد.

ضعف بینایی در کمین بچه‌های کامپیوتری

یکی از مهم‌ترین عوارض ناشی از کار کردن با وسایل الکترونیکی، بروز مشکلات چشمی در بچه‌ها است. به گفته متخصصان، نمایشگر دستگاه‌های الکترونیکی (چه تلویزیون و مانیتور لپ‌تاپ و تبلت و چه صفحه موبایل‌های هوشمند) معمولا نورهایی تحت عنوان نورهای آبی از خود متصاعد می‌کنند و خیره شدن به آنها مشکلاتی از قبیل ضعف بینایی، خشکی چشم، تاری دید، خستگی چشم و سردرد را به همراه دارند. به همین دلیل درصد بالایی از بچه‌هایی که مدام در حال تماشای تلویزیون یا بازی با پلی‌استیشن و کامپیوتر و موبایل هستند در صورت مراجعه به چشم‌پزشک برایشان عینک تجویز می‌شود.

و اما آسیب‌های رفتاری

بر اساس پژوهش‌های مختلف پژوهشگران بچه‌هایی که روزانه ساعت‌های زیادی را به بازی‌های کامپیوتری، پلی‌استیشن، موبایل و تبلت و ... اختصاص می‌دهد معمولا بچه‌های خجالتی و منزوی هستند و به مرور زمان بدتر می‌شوند، تمایلی به برقراری ارتباط با دیگران را ندارند، دچار افت تحصیلی می‌شوند و در صورتی که از این سرگرمی منع شوند به شدت بهانه‌گیر، عصبی و پرخاشگر خواهند شد و علایمی اعتیاد را به وضوح نشان می‌دهند. شاید تعجب کنید اما این بچه‌های معتاد به تکنولوژی ممکن است از دنیای واقعی فاصله بگیرند، مدام با خودشان صحبت کنند و از نظر روانی دچار آسیب‌های جدی شوند. از طرفی دیده می‌شود که گاهی اوقات بازی‌هایی که بچه‌ها انجام می‌دهند بسیار خشونت‌آمیز هستند و به واسطه همزادپنداری‌شان با شخصیت‌های خشن، روحیه پرخاشگری آنها را به شدت افزایش می‌دهد.

جنبه آموزشی را نادیده نگیرید

هر چند تکنولوژی‌هایی که بچه‌ها از آنها استفاده می‌کنند می‌تواند مضر و آسیب‌رسان باشد اما جنبه مثبت آنها را نمی‌توان نادیده گرفت. به عنوان مثال وسایلی مثل تبلت، لپ‌تاپ و موبایل‌های هوشمند می‌توانند جنبه‌های آموزشی داشته باشند. مثلا نرم‌افزارهای کمک آموزشی، آموزش زبان، بازی‌های افزایش هوش و ... از جمله مواردی هستند که می‌توانند به رشد ذهنی بچه‌ها کمک کنند. پس نکته مهم این است که مشخص شود کودک در چه سنی چطور از تکنولوژی استفاده کند، در صورت لزوم چه نوع موبایلی می‌تواند داشته باشد و استفاده از بازی‌های کامپیوتری چقدر در روز مجاز است.

محدودیت کارتونی

متاسفانه یکی از اشتباهات والدین این است که برای ساکت نگه داشتن بچه‌ها به آنها اجازه می‌دهند زمان زیادی را صرف تماشای کارتون کنند. یادتان باشد عوارض استفاده نامحدود از وسایل الکترونیکی درباره تماشای بیش از حد تلویزیون هم صادق است و سلامت بچه‌ها را به خطر می‌اندازد. حتی خستگی ناشی از تماشای کارتونها روی فرآیند یادگیری و ذهن کودک اثر منفی می‌گذارد و او را حتی از انجام کارهای ضروری و فعالیت ذهنی بازمی‌دارد. بنابراین والدین کودک باید بر مدت زمان تماشای فیلم‌های کارتونی نظارت مستقیم داشته باشند و مواقعی که کودک بیش از اندازه به تماشای تلویزیون علاقه نشان می‌دهد، او را از دیدن طولانی‌مدت کارتونها منع کرده یا فرصت تماشای آن را محدودتر و سرگرمی دیگری را برای کودک فراهم کنند. در واقع حتما نیازی نیست که کودک همه وقت خود را صرف تماشای کارتونها و انجام بازی‌های رایانه‌ای و پلی‌استیشن کند. خانواده‌ها باید برای کودک خود برنامه‌ریزی مناسب داشته باشند. بعد از 3 سالگی باید صبح‌ها به مهدکودک بروند و در ساعات خالی بعد از ظهر بنا به علاقه‌اش می‌توان او را به کلاس‌های ورزشی برد تا انرژی او تخلیه شود. در کنار این کلاس‌ها نیز می‌توان از بازی‌های فکری و آموزشی بهره برد و کودک را سرگرم کرد تا او مجبور نباشد برای پرکردن اوقات فراغت خود به کارتونها و بازی‌های کارتونی پناه ببرد. از طرفی نباید فراموش کرد که هرچه والدین مدت زمان طولانی‌تری را به تماشای فیلم‌های تلویزیونی بپردازند کودکان نیز تمایل بیشتری به تلویزیون پیدا می‌کنند.

انتخاب بین بد و بدتر

حالا که آپارتمان‌های نقلی امروز حیات ندارند و بازی کردن بچه‌ها در کوچه هم از مد افتاده و گرایش بی‌رویه کودکان به استفاده از بازی‌های کامپیوتری، پلی‌استیشن و ایکس باکس، بازی با موبایل و تبلت و ... موضوعی اجتناب‌ناپذیر است، والدین باید به فکر چاره باشند و علاوه بر اعمال محدودیت‌های زمانی برای استفاده از این وسایل الکترونیکی باید سراغ خرید کینکت و موو یا همان دسته‌های بازی متحرک بروند تا بچه‌ها به جای نشسته بازی کردن، فعالیت بدنی هم داشته باشند.