

بازی رایانه‌ای، روزی چند ساعت؟



در سال‌های نه‌چندان دور مهم‌ترین تفریح بچه‌ها در اوقات فراغت بازی کردن در کوچه و رفتن به پارک بود...

در سال‌های نه‌چندان دور مهم‌ترین تفریح بچه‌ها در اوقات فراغت بازی کردن در کوچه و رفتن به پارک بود و با شروع فصل مدرسه بویژه در روزهای تعطیل با بازی‌هایی مثل منچ و مارپله، راز جنگل، دبرنا، اسم و فامیل و... سرگرم می‌شدند؛ اما این روزها فناوری در همه جا رسوخ کرده طوری که داشتن موبایل‌های هوشمند و ساعت‌ها بازی با پلی‌استیشن دیگر یک موضوع به ظاهر بی‌اهمیت محسوب می‌شود و باید بچه‌ها را به زور از پای تبلت و تلویزیون بلند کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه جام جم، آیا می‌دانید براساس بررسی‌های جهانی همین فناوری‌های روزمره سلامت بچه‌ها را نشانه گرفته است و مسئول مستقیم چاقی، ضعف بینایی و مشکلات رفتاری‌شان محسوب می‌شود؟

یکی از مهم‌ترین مشکلات جامعه در چند سال اخیر، کم‌تحرکی و حتی بی‌تحرکی است؛ طوری که براساس آمار بیش از 50 درصد بچه‌ها بیشترین اوقات فراغتشان را صرف انجام بازی‌های رایانه‌ای و پلی‌استیشن می‌کنند و علاقه‌ای به انجام فعالیت‌های بدنی ندارند. به همین دلیل این گروه سنی بشدت در معرض خطر ابتلا به چاقی و عوارض ناشی از آن، ضعف و سستی استخوانی و آسیب‌های اسکلتی - عضلانی، مشکلات بینایی، آسیب‌های رفتاری و... هستند.

بازی رایانه‌ای، روزی چند ساعت؟

دکتر مسعود اسدی، روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد می‌گوید: به طور میانگین بچه‌ها می‌توانند روزانه یک تا دو ساعت البته تحت نظارت والدین پلی‌استیشن بازی کنند یا وقتشان را با موبایل، تبلت و لپ‌تاپ و... بگذرانند. این میزان در هر شرایطی ثابت است و بچه‌ها نباید زمانی که وقت آزاد بیشتری دارند (مثلا تعطیلات آخر هفته) ساعت‌های زیادتری را به این فناوری‌ها اختصاص دهند.

آسیب‌های رفتاری را جدی بگیرید

دکتر اسدی ادامه می‌دهد: براساس پژوهش‌های مختلف پژوهشگران، بچه‌هایی که روزانه ساعت‌های زیادی را به بازی‌های رایانه‌ای، پلی‌استیشن، موبایل و تبلت اختصاص می‌دهند، معمولا بچه‌های خجالتی و منزوی هستند و به مرور زمان بدتر می‌شوند، تمایلی به برقراری ارتباط با دیگران ندارند، دچار افت تحصیلی می‌شوند و در صورتی که از این سرگرمی منع شوند، بشدت بهانه‌گیر، عصبی و پرخاشگر خواهند شد و علائم اعتیاد را بوضوح نشان می‌دهند.

بچه‌های معتاد به فناوری ممکن است از دنیای واقعی فاصله بگیرند، مدام با خودشان صحبت کنند و از نظر روانی دچار آسیب‌های جدی شوند. گاهی، بازی‌هایی که بچه‌ها انجام می‌دهند بسیار خشونت‌آمیز است و به واسطه همذات‌پنداری‌شان با شخصیت‌های خشن، روحیه پرخاشگری آنها را بشدت افزایش می‌دهد.

جنبه آموزشی به شرط اعتدال

به گفته دکتر اسدی، هر چند فناوری‌هایی 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 است که می‌تواند به رشد ذهنی بچه‌ها کمک کند.

نکته مهم این که مشخص شود کودک در چه سنی و چطور از فناوری استفاده کند، در صورت لزوم چه نوع موبایلی می‌تواند داشته باشد و استفاده از بازی‌های رایانه‌ای چقدر در روز مجاز است.

دکتر اسدی معتقد است: عوارض استفاده نامحدود از وسایل الکترونیکی درباره تماشای بیش از حد تلویزیون هم صدق می‌کند 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. البته نباید فراموش کرد هرچه والدین مدت‌زمان طولانی‌تری را به تماشای فیلم‌های تلویزیونی بپردازند، کودکان نیز تمایل بیشتری به تلویزیون پیدا می‌کنند.

تپل‌های در معرض خطر

دکتر علی‌اکبر رضائی، متخصص تغذیه نیز در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: یکی از علت‌های چاقی در کودکان بی‌تحركی است که در سال‌های اخیر به دلیل انجام بازی‌های رایانه‌ای با افزایش چشمگیری روبه‌روست. کودکی را تصور کنید که به جای بازی‌های فیزیکی، ساعت‌ها پای رایانه و تلویزیون بنشیند و کوچک‌ترین تحرکی نداشته باشد. شاید این چاقی به ظاهر چند کیلویی اضافه وزن باشد، اما بررسی‌ها نشان می‌دهد کودکان چاق در دوران بزرگسالی، تا 50 درصد بیشتر در معرض مشکلات قلبی - عروقی، دیابت، فشار خون بالا و... قرار می‌گیرند. البته این همه ماجرا نیست چون این بچه‌های بی‌تحرك در صورت نشستن‌های طولانی‌مدت با مشکلات ستون فقرات بویژه خمیدگی ناشی از آن مواجه خواهند شد که تا آخر عمر باقی می‌ماند.

حواستان به دست‌ها باشد

آسیب به تاندون‌های دست و بروز دردهای شدید در ناحیه مچ یکی از عوارض بازی کردن طولانی‌مدت بچه‌ها با پلی‌استیشن و بازی‌های رایانه‌ای است. همچنین بسیاری از آنها ممکن است دچار مشکلات پوستی مثل 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 رایانه‌ای

یکی از مهم‌ترین عوارض ناشی از کار کردن با وسایل الکترونیکی، بروز مشکلات چشمی در بچه‌هاست. به گفته متخصصان، نمایشگر دستگاه‌های الکترونیکی (چه تلویزیون و مانیتور لپ‌تاپ و تبلت و چه صفحه موبایل‌های هوشمند) معمولاً نورهایی تحت عنوان نورهای آبی از خود متصاعد می‌کنند که 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 رایانه و موبایل هستند در صورت مراجعه به چشم پزشک برایشان عینک تجویز می‌شود.