

اختلالات خواب ناشی از فضای مجازی را چگونه رفع کنیم؟

فضای مجازی به‌عنوان یکی از دستاوردهای بزرگ فناوری، زندگی روزمره را دگرگون کرده است، اما در کنار تمامی مزایای آن، آسیب‌های جدی نیز به همراه دارد.



فضای مجازی به‌عنوان یکی از دستاوردهای بزرگ فناوری، زندگی روزمره را دگرگون کرده است، اما در کنار تمامی مزایای آن، آسیب‌های جدی نیز به همراه دارد. از اعتیاد به اینترنت و اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی گرفته تا تهدیدات اجتماعی مانند انزوا و کاهش تعاملات واقعی، این فضا می‌تواند اثرات منفی عمیقی بر سلامت فردی و اجتماعی ما بگذارد. شناخت این آسیب‌ها و آگاهی از خطرات آن، اولین گام برای مواجهه صحیح با دنیای دیجیتال است.

به گزارش نصر، این فضا با تمام فرصت‌ها و امکاناتش، به یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های عصر حاضر تبدیل شده است که هر روز بیشتر از گذشته در زندگی ما حضور دارد، و می‌تواند تهدیداتی جدی برای سلامت روان، روابط اجتماعی و حتی امنیت شخصی به همراه داشته باشد.

یک روانپزشک در خصوص آسیب‌های فضای مجازی در گفت‌وگو با ایسنا افزود: فضای مجازی در کنار تمام حسن‌ها که باعث دسترسی آسانتر ما می‌شود ایرادهایی نیز به همراه دارد. شاید به‌طور مستقیم نتوان گفت که فضای مجازی بیماری خاصی را به وجود می‌آورد اما زمینه را برای انواع مختلف بیماری‌ها فراهم می‌کند.

وی با بیان اینکه با به اشتراک گذاشتن محتواهای فیک و نادرست برخی از افراد در فضای مجازی دنبال کنندگان احساس حقارت کرده و افسرده می‌شوند، گفت: در برخی مواقع اطلاعات غلط اما هوشمندانه به کاربران داده می‌شود که باعث استرس شده و ذهن را به سمت و سوی غلط سوق می‌دهد.

فضای مجازی و اختلال بی‌خوابی

فرنام، بی‌خوابی را از دیگر آسیب‌های این فضا عنوان کرد و افزود: فضای مجازی محتواهای متنوعی دارد و نقص تمرکز را در افرادی که زمینه این مشکل را دارند تشدید می‌کند. بزرگترین خطر این فضا، سطحی بار آمدن افراد است، چراکه اطلاعات به صورت کوتاه، کوبنده و تک‌جمله‌ای منتقل می‌شوند درحالی‌که حقیقت اینگونه نیست و باعث می‌شود که مسائل را تک‌بعدی ببینند.

وی خاطرنشان کرد: فضای مجازی استرس و وسواس‌ها را تشدید می‌کند و ممکن است اطلاعات نامتناسب با سن افراد، سوتفاهم‌هایی را نیز به بار بیاورد.

این روانپزشک با اشاره به اینکه در این فضا اتلاف وقت بیشتر بوده و به قدری فضای جذابی است که ساعت‌ها کاربران را مشغول می‌کند، اظهار کرد: ذهن برای تمرکز، به انرژی و نیرو نیاز دارد، اما اگر ذهن را رها کنیم انرژی صرف نخواهد شد و اگر به هیجانان مقطعی و کوتاه‌پی در پی عادت کند، متمرکز نخواهد شد.

فرنام بیان کرد: حالت نگهداری گردن و نگاه کردن به صفحه‌ی موبایل یا لب‌تاب در تاریکی، باعث بی‌خوابی، ساییدن دندان‌ها و پلک زدن مداوم می‌شود.

وی افزود: اطلاعات، تحریک‌کننده است و گاهی به‌گونه‌ای نوشته می‌شوند که فرد ترسیده یا خشمگین شود و این برانگیختگی مداوم، بدن را چنگ کرده و فرد را بی‌انرژی و کسل می‌کند.

وی با بیان اینکه هر مطلبی را در فضای مجازی واقعیت ندانیم، گفت: والدین زمان استفاده از این فضا را به فرزندان خود آموزش دهند به‌گونه‌ای که میزان استفاده از آن نامحدود نباشد.

فرنام خاطرنشان کرد: ساعت ۱۲ شب به بعد منفع‌ترین زمان است چراکه انرژی جسمی و روانی ما تمام شده و در اختیار تولید کنندگان محتوا هستیم.

وی گفت: در تخت خواب گوشی استفاده نشود و والدین کودکان و نوجوانان خود را از برخی سایت‌ها برحذر کنند.

آسیبی به نام وابستگی

یک روانشناس نیز در این باره در گفت‌وگو با ایسنا افزود: مزایای فضای مجازی قابل‌کتمان نیست اما برخی مواقع آسیب‌های آن جبران‌ناپذیر است. والدین باید آگاهی لازم در این زمینه را کسب کرده و به کودکان و نوجوانان خود آن را آموزش دهند تا این آسیب‌ها به حداقل برسد.

نسیم صمدزاده یکی از آسیب‌ها را وابستگی عنوان کرد و ادامه داد: اولین ملاک وابستگی به فضای مجازی، زمان است، طبق دستاوردهای منابع علمی استفاده بیش از ۲۰ ساعت در هفته از این فضا اولین فاکتور وابستگی به شمار می‌رود.

وی دومین ملاک را اشتغال ذهنی فرد به اینترنت و فضای مجازی برشمرد و گفت: برخی افراد گشتن در این فضا را جایگزین فعالیت‌های دیگر می‌کنند و حتی آن را به تفریح و ارتباط با خانواده ترجیح می‌دهند.

فرار از احساسات منفی و پناه آوردن به فضای مجازی
وی خاطرنشان کرد: سومین ملاک این است که افراد برای فرار از احساسات منفی مثل خشم، استرس و ترس به این فضا پناه
می برند و زمانی که در دسترس نباشد به شدت آشفته می شوند.
صمدزاده خستگی مداوم، مشکلات خواب و افت بازدهی در کار و تحصیل را از دیگر نشانه ها عنوان کرد.
وی ادامه داد: زمانی که والدین کودکان و نوجوانان را از فضای مجازی یا بازی های کامپیوتری محروم می کنند با افت تحصیلی آنها
مواجه می شوند که در این راستا باید از یک متخصص کمک بگیرند.
وی با بیان اینکه پژوهش ها نشان داده اگر یک ساعت قبل از خواب از فضای مجازی استفاده کنیم مغز در حالت تحریک مانده و
خاموش نمی شود، گفت: این موضوع به مرور زمان باعث به وجود آمدن اختلالات خواب شده و زمینه ساز انواع اختلالات
روانپزشکی مثل افسردگی و استرس خواهد شد.
این روانشناس اظهار کرد: اولین قدم برای کاهش وابستگی این است که زمان استفاده از این فضا را یادداشت کنیم و ببینیم آیا
می توانیم آن را کنترل کنیم یا خیر؟
وی افزود: قدم بعدی، بین فعالیت هایی که مجبور به انجام آن هستیم و فعالیت هایی که دوست داریم تعادل برقرار کنیم،
تفریحات سالم در خانواده و مطالعه را وارد زندگی کنیم تا سطح هورمون شادی و لذت در بدن افزایش یافته و مجبور نشویم برای
افزایش آن به فضای مجازی پناه ببریم.
وی با بیان اینکه بودجه مشخصی برای استفاده از این فضا در نظر بگیریم، اظهار کرد: زمانی که تصمیم می گیریم برای کودکان و
نوجوانان خود موبایل تهیه کنیم اولین قدم قانونگذاری است، او باید بداند که استفاده از آن موبایل در این خانواده از چه حد و مرزی
برخوردار است.
صمد زاده ادامه داد: نظارت مستقیم بر استفاده کودکان و نوجوانان از این فضا داشته باشیم و قبل از اینکه اتفاقی بیافتد آنها را
آگاه کنیم.
خبرگزاری ایسنا