

أجهزة المحمول (الموبايل) فوائدها وأضرارها

أ.م. تغريد نظام الدين عمر

فرع الكيمياء الصيدلانية

كلية الصيدلة/جامعة بغداد



لم تعد حياتنا اليومية وسلوكياتنا كما كانت
عليه من قبل عقود من الزمن . فحياتنا
اليومية وتواصلنا الاجتماعي واعمالنا اصبحت
أكثر رقمية . وأكثر سهولة وسرعة وفعالية . على ما يخالط
ذلك من سلبيات ويقف وراء كل ما قدمته لنا التكنولوجيا
وادخلته من خدمات واجهزة جعلتنا على تواصل دائم ببعضنا .
فلا احد يستطيع الاستغناء عنها حيث توصلنا بكل من حولنا
وبالعالم الخارجي .

أصبح في مجتمعنا شريحة كبيرة تكاد تصل لحد الإدمان في استخدام الأجهزة الذكية في التواصل الاجتماعي فأصبح هذا الإدمان يشكل تهديدا جادا في عملية التواصل المباشر بين أفراد المجتمع المشكلة ليست في استخدام أجهزة التواصل بل الإشكالية في كيفية وضع حدود لاستخدامها حتي لا نصل لدرجة الإدمان الذي يأتي من أضراره



لهذا ينبغي أن يكون استخدام هذه الأجهزة باتزان وتنظيم لتفادي الأضرار التي تؤثر سلبيا على حياتنا الشخصية في المجتمع لكي يستطيع مستخدم الهواتف الذكية استعمالها بالشكل الصحيح

أهمية وسائل التواصل الذكية :

أصبحت وسائل التواصل الذكية من الأساسيات الموجودة في حياة الأشخاص على اختلاف مستوياتهم وفئاتهم وأعمارهم ،

فلا يمكن الاستغناء عن هذه الأجهزة في جميع مجالات الحياة . حيث ساعدت الأشخاص في التواصل مع بعضهم البعض

بطريقة سهلة واقتصادية ، ويتم استعمالها في مجال الأعمال وانجازها ، وعملت على تقريب الناس من بعضهم البعض

وأتاح إمكانية التعرف على أشخاص جدد ومن أماكن مختلفة في العالم ، ولا يختلف اثنان أن الأجهزة والهواتف الذكية

قد خدمت الأفراد والمجتمعات من حيث التواصل الاجتماعي وكذلك في المجال المعرفي والبحث العلمي وغيرها

وتسخر الاتصالات عبر الموبايل للمستخدم كمساعد ثاني حيث تبلورت وتمحورت أهميتها في الآتي :

- القدرة على تقريب المسافات بين الأشخاص في الداخل والخارج .
- قضاء الحاجات في عالم التجارة وغيرها بشكل أسرع
- تسهيل إجراءات الدراسة والبحث والمدراس والدراسة عن بعد
- السرعة والدقة في نقل الخبر والتواصل في مجال الإعلام .
- سرعة التدخل في عملية الإنقاذ والإسعاف في حالات الحوادث بمختلف أشكالها ومكان وقوعها .



****مميزات الهواتف الذكية****

- (1) الإتصال بالإنترنت
- (2) مساحة التخزين عاليه
- (3) الكاميرا عالية الدقة
- (4) متعددة التطبيقات
- (5) منظم للأعمال و المهام
- (6) التزامن مع جهاز الحاسب
- (7) وجود الدعم الفني للتطبيقات ونظام التشغيل

أضرار تسببها الهواتف الذكية

أصبح الهاتف الذي ملازماً لحياة الناس، بحيث لا يستطيع بعض الأشخاص الاستغناء عنه، لكن ذلك قد يشكل خطراً على الصحة، وهذه بعض التأثيرات المحتملة على جسم الإنسان جراء الاستخدام المتواصل للهاتف بحسب صحيفة هافينغتون بوست الأمريكية.

قلة النوم

يؤثر الضوء المنبعث من جهاز الهاتف على إنتاج مادة الميلاتونين التي تساعد على النوم، بالتالي يؤدي إلى قلة عدد ساعات النوم التي يحظى بها الإنسان

التوهّم باهتزاز الهاتف

يصاب الكثير من الناس بهتزاز ما يسمى تخيل الشعور باهتزاز الهاتف، وهي ناتجة عن استعماله لوقت طويل

ارتفاع معدل الإشعاع

مستويات الإشعاع التي تصدرها الهواتف، تتجاوز الحد المسموح به، ويمكن أن يسبب التعرض لها طويلاً أمراضاً خطيرة تصل إلى السرطان

الإدمان

66% من البشر يشعرون بالقلق أو الخوف من فقدان هواتفهم و50% من الشباب يستعملون هواتفهم المحمولة داخل الحمامات

الجراثيم والبكتيريا

جهاز الهاتف يحمل عدداً كبيراً من الجراثيم والميكروبات المسببة للأمراض، حيث يتسبب أحياناً بالإصابة بالتهاب الأمعاء، بالإضافة إلى وجود أنواع من البكتيريا لا توجد سوى في الحمامات

التأثير على السمع

يؤدي الاستماع إلى الأغاني بصوت عال على جهاز الهاتف المحمول، إلى أضرار في خلايا السمع المسؤولة عن تحويل الأصوات المحيطة إلى إشارات تنتقل إلى الدماغ

آلام الرقبة

كتابة الرسائل على الهاتف، تسبب ضغطاً كبيراً ينتج عنه آلام في الرقبة، ويمكن أن يمتد الألم إلى العمود الفقري أيضاً

آلم وتشنج في رسخ وأصابع اليد

ممارسة الألعاب على أجهزة الهاتف المحمول تسبب آلاماً وتشنجات في رسخ وأصابع اليدين، ويمكن أن يتطور الأمر إلى الإصابة بالتهاب الأوتار

التأثير على صحة القلب والأوعية الدموية :
فالاشعاعات الضارة التي تنبعث من الهاتف يمكن أن تؤثر على عمل عضلة القلب

كيف تؤثر شاشات الهواتف الذكية على مخك وجسمك

الإخلال بمواعيد نومك يجعلك مشتتاً في اليوم التالي ويضعف ذاكرتك.



يؤدي عدم النوم الجيد ليلاً بسبب ضوء الهواتف الذكية إلى صعوبة في التعلم.



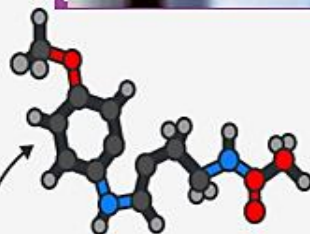
على المدى البعيد، يؤدي عدم الحصول على نوم كافٍ ليلاً إلى صعوبة النوم جيداً.



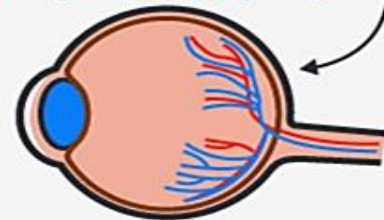
يؤثر ضوء شاشات الهواتف الذكية على هرمون الميلاتونين الذي ينظم الدورة الخاصة بنوم الإنسان واستيقاظه وهو ما يؤدي للعديد من المشاكل الصحية.



التأثير على مستويات الميلاتونين يجعل الشخص أكثر عرضة للاكتئاب.



توجد بعض الأدلة على أن إضاءة شاشات الهواتف الذكية تؤثر على الإبصار من خلال الإضرار بشبكية العين.



يبحث العلماء الآن ما إذا كان الضوء الأزرق يمكن أن يؤدي إلى إعتام عدسة العين.



هناك علاقة بين التعرض للضوء في الليل واضطراب النوم المصاحب له وزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا.



قد يزيد خطر الإصابة بالسرطان.



دور الأسرة بتعزيز قيم وأخلاقيات التعامل مع الهواتف الذكية وسبل الحماية



هذا التطور التكنولوجي كيف اثرت الهواتف الذكية على حياتنا الأسرية ؟
هل سرقتنا من بعضنا ؟
هل سيطرت على أوقاتنا وعقولنا الي درجة انها اصابت الأسرة بحالة من الخرس
والتشتت الأسري ؟
وجعلت الأبناء يعيشون حالة من الانزواء .

من هنا تسلط لها الضوء على الأثر الذي تركته الهواتف الذكية على الأسرة ودور
الأسرة .

فمن الأضرار التي تتركها معدلات مرتفعة من أمراض القلب والاكتئاب والأرق
فقد حذر الخبراء من الانشغال المبالغ بالهواتف الذكية يضر بمهارات التعامل مع
الآخرين

بحيث يعاني طلاب اليوم من تدني مهاراتهم في الأشياء



التواصل الاجتماعي

حديثاً

قديماً





شكرًا
لتوليدكم
الجميل