

# كيف تقلل من استخدامك للهاتف لتجنب مخاطر الإدمان؟



الأحد 3 مايو 2026 05:00 م

في عصر أصبحت فيه الهواتف المحمولة جزءًا لا يتجزأ من المهام اليومية، أصبح الكثير منا مدمنين عليها، حتى إنهم يجدون صعوبة في التحكم في الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات

وبسبب الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة زيادة في المشاكل الصحية الجسدية والنفسية، بما في ذلك إجهاد العين، وآلام الرقبة، وآلام الظهر، والاكتئاب، والشعور بالوحدة، واضطرابات المزاج، واضطرابات النوم

## إدمان الهاتف المحمول

وقد تتضمن بعض السلوكيات التي قد تشير إلى إدمان الهاتف المحمول ما يلي:

إضاعة الكثير من الوقت في تفقد التطبيقات أو تصفح الإنترنت على هاتفك دون وعي

الشعور بالقلق أو التوتر عندما لا تتمكن من الوصول إلى هاتفك

استخدامك لهاتفك يؤثر على إنتاجيتك في العمل أو المنزل

استخدام الهاتف في مواقف خطيرة أو غير مناسبة، مثل أثناء القيادة أو عبور الشارع

صعوبة في الانتظار لتفقد هاتفك عند تلقيك تنبيهًا

الشعور باهتزازات وهمية (تعتقد أن الهاتف يهتز بينما لا يهتز)

ونظرًا لانتشار استخدام الهواتف المحمولة وأهميتها في حياتنا اليومية، فإن التخلي عنها تمامًا أمر غير واقعي، بل قد يُساهم في زيادة الشعور بالتوتر والقلق

## تقليل استخدام الهاتف

وأظهرت الدراسات أن تقليل استخدام الهواتف الذكية ولو قليلاً يُمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في الصحة النفسية والحد من إدمانها

وفي دراسة أُجريت في ألمانيا من أبريل 2019 إلى نوفمبر 2020، أظهرت النتائج أن تقليل استخدام الهواتف الذكية بمقدار ساعة واحدة يوميًا لمدة أسبوع أدى إلى انخفاض الاكتئاب والقلق، وزيادة النشاط البدني

ولتجنب إدمان هاتفك الذكي، من المهم وضع حدود صحية وواقعية وإليك بعض الاقتراحات التي تساعدك على إدارة استخدامك للهاتف:

من خلال معرفة مقدار الوقت الذي تقضيه على هاتفك، يمكنك تتبع استخدامك للبيانات ووضع حدود لنفسك

قم بتعديل إعدادات هاتفك المحمول للحد من عدد الإشعارات التي تتلقاها - فالإشعارات غالبًا ما تقاطع الأنشطة الأخرى ويصعب تجاهلها

كن على دراية بالتطبيقات التي تقضي عليها معظم وقتك، وإذا أمكن، قم بإزالة التطبيق □

تقليل الرغبة في استخدام هاتفك عن طريق القيام بأنشطة أخرى لا تتضمن استخدام هاتفك المحمول مثل ممارسة الرياضة أو الرسم أو العزف على آلة موسيقية □

عندما لا تكون عينك مثبتتين على شاشة هاتفك، ستكون أكثر قدرة على ملاحظة الجمال والبهجة من حولك □

الحفاظ على توازن بين الانخراط في العالم الحقيقي وقضاء الوقت أمام الشاشة يُسهم في حالة نفسية صحية وسعيدة □