



## آسیب‌های تکنولوژی

این روزها کمتر کسی را پیدا می‌کنید که از وسایلی مانند تبلت، گوشی تلفن همراه و لپ‌تاب استفاده نکند. در واقع می‌توان گفت، زندگی روزمره‌ی همه‌ی ما، با تکنولوژی گره خورده است؛ زیرا بسیاری از کارها را می‌توان با کمک آن ساده‌تر کرد؛ اما متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان برنامه‌ریزی صحیحی برای استفاده از آن ندارند. به خصوص افرادی که وابستگی شدید به این وسایل پیدا کرده‌اند؛ در چنین شرایطی، مضرات استفاده از آن، از فوایدش بیشتر شده است و آسیب‌های شدیدی به جا می‌گذارد.

یکی از آسیب‌های تکنولوژی، تبدیل وقت‌های مفید به زمان‌های مُرده و بلااستفاده است. شاید بسیاری از شما در انتهای روز از خودتان بپرسید که چرا زمان کافی برای انجام تکالیف مدرسه و مطالعه نداشته‌اید؟ اگر سه روز کارهای روزانه خود را یادداشت کنید و زمان هریک را محاسبه کنید، مشاهده خواهید کرد که ناخودآگاه وقت زیادی را صرف استفاده از تکنولوژی کرده‌اید که همگی زمان مُرده به حساب می‌آیند. پس وقت آن رسیده که فکری به حال این زمان‌های تلف شده کرده و آن را تبدیل به ساعات مفید کنید.

مورد بعدی، آسیب‌هایی است که استفاده زیاد از اینترنت بر مغز شما می‌گذارد. تحقیقات نشان داده است نوجوانانی که زمان زیادی را صرف استفاده از اینترنت می‌کنند، به تدریج دچار آسیب «قشر مغز» می‌شوند. قشر مغز، مرکز حافظه کوتاه مدت است و اگر تحت تأثیر قرار بگیرد، باعث کاهش یادگیری، اختلال در یادگیری و عدم تمرکز می‌شود. حافظه دانش‌آموز بزرگ‌ترین سرمایه اوست و هر اختلالی در آن، او را دچار افت تحصیلی می‌کند. استفاده از رایانه برای انجام بازی‌های رایانه‌ای، جستجوی سرگرم‌کننده و بدون هدف در اینترنت یا چت با دوستان، تأثیری معکوس و منفی در یادگیری دارد و چنین دانش‌آموزانی

نسبت به افراد عادی کمتر در آزمون‌ها موفق می‌شوند.

تکنولوژی روی خواب هم تأثیرات بدی می‌گذارد. امواج الکترومغناطیسی دستگاه‌ها و نور ساطع شده از صفحه نمایش، بر هورمون‌های مغز و فعالیت‌های آن، اثر گذاشته و باعث خواب ناآرام و سبک و دیدن خواب‌های ناخوشایند می‌شود. اگر هر روز صبح از خواب بلند می‌شوید و علیرغم خواب کافی، همچنان احساس خستگی می‌کنید، اصلی‌ترین دلیل آن اختلالات خواب است؛ یعنی خواب شما کیفیت و کارایی لازم را ندارد. به همین جهت در طول روز احساس کسالت و خستگی می‌کنید و در کلاس درس، به جای توجه به درس، چرت می‌زنید. هشت تا ده ساعت خواب مناسب برای شما که در سن رشد هستید، ضروری است؛ زیرا هم باعث ایجاد تمرکز و توان ذهنی می‌شود و هم به رشد قَدی کمک می‌کند. پس شب بیداری‌های متوالی و خوابی که کیفیت مناسب ندارد، باعث کاهش تمرکز و افت تحصیلی شما می‌شود و رشد را نیز دچار مشکل می‌کند. در نتیجه بهتر است، حداقل در طول شب به گوشی و تبلت خود استراحت دهید تا بتوانید در صبح انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزمره داشته باشید.

یکی دیگر از مشکلات، استفاده از تکنولوژی هنگام صرف غذا است. بعضی افراد لپ‌تاب یا گوشی همراه را با خود به سر سفره می‌برند. این کار باعث می‌شود، حواس مغز از غذا منحرف شده و مرکز سیری در هیپوتالاموس دچار اختلال شود؛ به این معنی که شما غذا می‌خورید، اما سیر نمی‌شوید. در نتیجه مدام در طول روز ریزه‌خواری می‌کنید و برای سیر کردن خودتان از تنقلات استفاده می‌نمایید. به علاوه استفاده هم‌زمان از غذا و کارهای دیگر موجب می‌شود، به تدریج مشکلات گوارشی مانند ریفلاکس (سوزش سر معده)، التهاب

معده و روده برای شما ایجاد شود. پس بهترین کار، چند دقیقه کنار گذاشتن تکنولوژی و غذا خوردن در کمال آرامش است.

روش‌های کنترل استفاده از تکنولوژی

۱. برای کاهش وابستگی، ساعت‌های دقیق استفاده از تکنولوژی را بنویسید و به تدریج و هر هفته سعی کنید میزان آن را کاهش دهید. برای هر کار برنامه‌ریزی داشته باشید؛ حتی برای استفاده از فضای مجازی.

۲. قبل از خواب، از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی خارج شوید. اگر شما آنلاین نباشید، شاید دوستانتان هم با دیدن چراغ خاموش شما، گوشی‌های خود را کنار گذاشته و استراحت کنند.

۳. هنگام خواب به جای اینکه گوشی را در حالت ویبره قرار دهید، آن را کاملاً خاموش کنید. صدای لرزش موبایل در زمان خواب که همه جا ساکت است، بسیار بلند بوده و خواب و آرامش شما را بر هم می‌زند. به علاوه شما را تشویق می‌کند که مرتب آن را چک کنید تا هیچ پیامی را از دست ندهید.

۴. گوشی و تبلت خود را هنگام خواب در اتاق دیگری قرار دهید تا در این فاصله مغز شما هم کمی شارژ شود!

نگارش: ندا کلکته‌چی

کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی