

# بريطانيا تواجه إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بـ"سبتمبر بلا تصفح"



الأحد 29 يوليو 2018 07:07 م

أطلقت الجمعية الملكية للصحة العامة في بريطانيا، حملة لتشجيع مدمني مواقع التواصل الاجتماعي على "استعادة السيطرة"، من خلال التوقف التام عن تصفح هذه المواقع على مدار شهر كامل

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية (BBC)، اليوم الأحد، أن الحملة التي أطلق عليها "سبتمبر بلا تصفح"، وتبدأ الشهر المقبل، تستهدف في الأساس مستخدمي منصات فيسبوك وإنستغرام وتويتر وسناب تشات

وأوضحت الجمعية أن الابتعاد عن المنصات الاجتماعية يمكن أن يساهم في الحد من الأرق، ويساعد في تعزيز العلاقات الاجتماعية، والصحة العامة

وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة، إنه من الصواب تسليط الضوء على دور الإعلام الاجتماعي في تفاقم مشاكل الصحة العقلية لدى الشباب

وتطلب الحملة من مدمني الهواتف الذكية التوقف عن متابعة حساباتهم الشخصية بمواقع التواصل الاجتماعي، أو الحد منها

وتوصل بحث للجمعية الملكية للصحة العامة إلى أن نصف المستخدمين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و34 يعتقدون أن "الامتناع فجأة" عن استخدام الشبكات الاجتماعية لشهر سيكون له آثار إيجابية على النوم والعلاقات الاجتماعية الحقيقية

كما يعتقد قرابة 47% من المستطلعة آراؤهم أن الابتعاد عن هذه المنصات سيكون مفيدا للصحة العقلية بصورة عامة

وحذر تقرير الجمعية الملكية للصحة العامة من أن مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تتسبب في حدوث مشكلة كبيرة للصحة العقلية لدى الشباب، لا سيما عند استخدام سناب تشات وإنستغرام

وقالت كلير مردوخ، مديرة الصحة العقلية في مؤسسة الرعاية الصحية في إنجلترا، إن على الجميع، بمن فيهم عمالقة مواقع التواصل الاجتماعي، تحمل المسؤولية لمواجهة "هذا الوباء الصحي في الجيل القادم".

ولمن يعدّون أن التوقف التام عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أمرا شاقا، قدمت الحملة اقتراحات أخرى للحد من هذا العادة، منها أخذ قسط من الراحة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في جميع المناسبات الاجتماعية، وعدم استخدام المنصات الاجتماعية بعد الساعة 6 مساء، وعدم متابعة الحسابات الشخصية في المدرسة أو في العمل، بالإضافة إلى الامتناع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في غرفة النوم