



Folkhälsomyndigheten

# هل لديك السلطة على شاشاتك؟

نصائح وإرشادات حول استخدام الشاشة لمن  
تتراوح أعمارهم بين 13-18 عاماً



## هل تتعرف على نفسك؟

هل تشعر بالتعب في المدرسة لأنك تصفحت هاتفك حتى وقت متأخر من الليل؟ هل تشعر أن اللعب يسيطر على حياتك؟ أو أن الجميع على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر نجاحاً منك؟ إذا أنت لست وحدك.

يمكن أن يؤدي استخدام الشاشة إلى شعورك بالسوء - ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها حيال ذلك، وهناك مساعدة يمكنك الحصول عليها.

### نصائح لتكوين عادات جيدة

1.

ضع جميع الشاشات جانباً قبل نصف ساعة من وقت النوم، واطرك هاتفك خارج غرفة النوم. عندها ستنام بشكل أفضل وأطول.

2.

ألغ متابعة حسابات ووسائل التواصل الاجتماعي التي تجعلك تشعر بأنك لست على ما يرام أو تشعر بالسوء تجاه مظهرك.

3.

يمكنك أداء واجباتك المنزلية بشكل أسرع أربع مرات إذا كان هاتفك في غرفة أخرى.

4.

حاول أن تفعل المزيد مما تعتقد أنه ممتع بدون شاشة إذا شعرت أن الهاتف أو الألعاب تستهلك وقتاً من الأشياء التي تجعلك تشعر بالارتياح.

5.

هل تحب الألعاب؟ افعل مثل المحترفين وتأكد من أنك تتحرك وتحصل على قسط كافٍ من النوم.

6.

كن لطيفاً مع الآخرين عبر الإنترنت، وفكر في كيفية تأثير ما تكتبه أو تقوله على الآخرين. يمكن للجميع المساهمة في تحسين الجو على الإنترنت.

7.

ستكون أكثر حضوراً في الوقت الحالي إذا كان هاتفك في غرفة أخرى مما لو كان بجوارك.

### تُظهر الأبحاث أن:

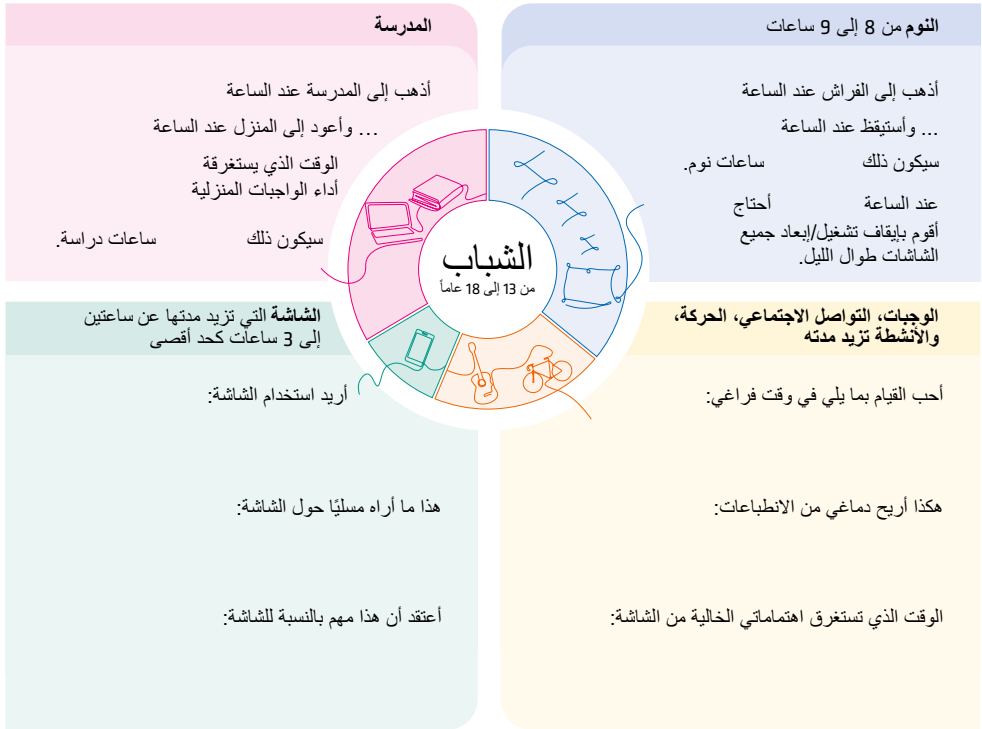
إن ما تراه على وسائل التواصل الاجتماعي غالباً ما يكون صورة مبالغ فيها وجميلة للواقع، ومن السهل أن تشعر بأنك فاشل عند مقارنة نفسك بالآخرين. يصاب العديد من الشباب الذين غالباً ما يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بعدم الرضا عن أجسامهم، ويزيد خطر الإصابة باضطرابات الأكل.

معظم التطبيقات والألعاب تم تصميمها لتجعلنا نشعر بالمتعة السريعة ونرغب في استخدامها أكثر فأكثر. وهذا يجعلك تدمنها بسهولة، وقد نشعر بالملل من أشياء أخرى مهمة.

# من الذكاء امتلاك مناطق خالية من الشاشات ووضع الشاشة جانباً أحياناً

إعاقات، ولا استخدام الشاشة لأداء الواجبات المنزلية أو الاستماع إلى الموسيقى أو البث. إذا كان لديك وقت شاشة طويل اليوم، فضع في اعتبارك أن التغييرات تستغرق وقتاً، وأي انخفاض مهم!

ماذا تريد وتحتاج أن تفعله في وقت فراغك لكي تشعر بالارتياح؟ ضع خطة لتحقيق توازن أفضل والحصول على ما تريد من وقتك. يجب أن يكون الحد الأقصى لوقت الشاشة 2-3 ساعات يومياً، لمنعه من التأثير سلباً على الصحة. في ذلك الوقت، لا يتم احتساب الشاشات في المدرسة أو أجهزة المساعدة إذا كنت تعاني من أي



## تحدي الشاشة!

ألغ متابعة خمسة حسابات تجعلك تشعر بالسوء.

تجرّأ على الشعور بالملل. اترك هاتفك في جيبك عندما تنتظر شيئاً ما. أو شخص ما.

نقل الحركة من خطر الشعور بالسوء بسبب استخدام الشاشة. جميع الحركات مهمة.

يمكن أن يؤدي قضاء الكثير من الوقت على الشاشة إلى جعل نومك أسوأ وتركيزك أصعب.

# يمكنك الحصول على المساعدة هنا

هناك مساعدة يمكنك الحصول عليها إذا تعرضت أنت أو أحد أصدقائك للخطر عبر الإنترنت.

لدى الشرطة (polisen.se) يمكنك قراءة المزيد عن الجرائم المتعلقة بالكرهية عبر الإنترنت أو التحرش الجنسي أو الصور العارية والإبلاغ عنها.

على UMO.se يمكنك العثور على معلومات الاتصال بعيادات الشباب وأماكن أخرى للحصول على المشورة والدعم.

يمكنك أيضاً الاتصال بمركز صحة الطلاب أو 1177 للحصول على المشورة والدعم إذا كنت تشعر بالحالة النفسية السيئة أو تتساءل عما إذا كنت تعاني من اضطراب في الأكل.

خط دعم Bris (bris.se) مفتوح على مدار الساعة. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 116 111 أو دردش وأرسل رسالة بريد إلكتروني على الموقع الإلكتروني bris.se

Ditt Ecpat (dittecpat.se) هو خط دعم حول القضايا المتعلقة بالصور العارية والتحرش الجنسي والتهديد والاعتداء. رقم الهاتف: 020 - 112 100

يحتوي Näthattshjälpen (nathattshjalpen.se) على أدوات ملموسة للتعامل مع الكراهية عبر الإنترنت وإبلاغ الشرطة عن الجرائم الرقمية.

امسح رمز الاستجابة السريعة  
ضوئياً للحصول على مزيد  
من النصائح من هيئة الإعلام  
حول: (Mediemyndigheten)

- حقوق وسلامة الشباب على الإنترنت.
- إعدادات الأمان والوقت الممضي على التطبيقات والألعاب.
- كيف تصبح واعياً بوسائل الإعلام. احصل على التدريب عبر الإنترنت!



mediemyndigheten.se

امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً  
للحصول على مزيد من النصائح من هيئة  
الصحة العامة وحول البحوث المتعلقة  
بالشاشات والصحة:

- ما يحدث في المخ عند استخدام الشاشات.
- كيف يمكن لمثل التسويق والجمال أن تؤثر عليك.
- العلامات التي تدل على أنك مدمن على الألعاب أو وسائل التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال، وقد تحتاج إلى طلب الرعاية الصحية:
- من الصعب عليك تركها، رغم أنك حاولت ذلك عدة مرات.
- قد يؤدي ذلك إلى عدم إمكانية التأقلم مع المدرسة أو العمل، أو أن يكون لديك غياب كبير.
- فذلك يؤثر على حالتك النفسية.



folkhalsomyndigheten.se