



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

ንዓኸ ካብ 13 ክሳብ 18 ዓመት ዝዕድሜኻ ብኸመይ ስክሪናት (ሞባይል፡ ቲቪ፡ ኣይፓድ ወዘተ) ክትጥቀም ከም እትኽእል ዝሕብሩ ለበዋታት

እዚ ንዓኸ ካብ 13 ክሳብ 18 ዓመት ዝዕድሜኻ ምእንቲ ክትምዕብልን ጽቡቕ ጥዕና ክህልወካን ብኸመይ ስክሪናት ክትጥቀም ከም እትኽእል ዝሕብር ለበዋታት ናይ ብዓል መዚ ህዝባዊ ጥዕና እዩ።

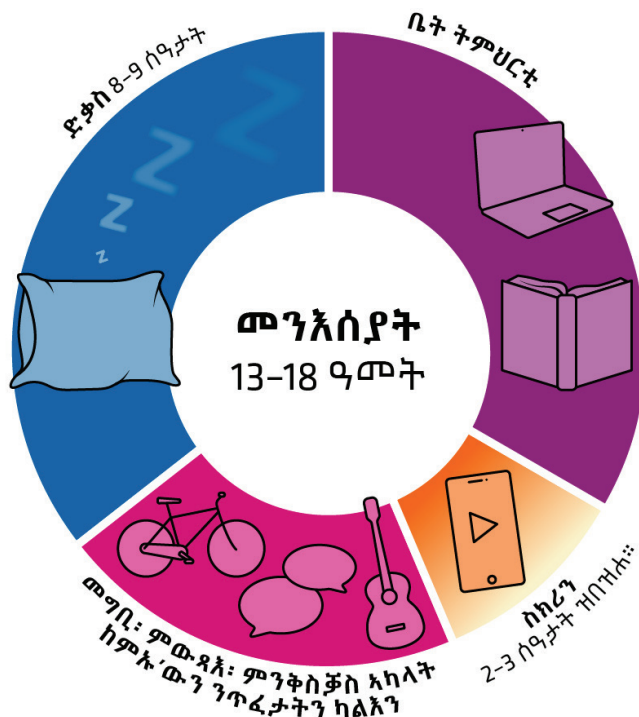
ለበዋታት ብዛዕባ ስክሪናት ንዓኸ ካብ 13–18 ዓመት ዝዕድሜኻ

- ስክሪናት ብኸመይ ከም እትጥቀም ሕሰብ። ኣብዚ እዋን እዚ ዘለኻ ኣጠቓቕማ ስክሪናት ጽቡቕ ከም ዝስምዓካ ይገብር ኣሎ ድዩ? ንኣብነት፡ ጸወታታት ወይ ማሕበራዊ መራኽቢታት ካብ ካልእ ጽቡቕ ስምዒት ዝፈጥረልካ ነገራት ግዜ ይወስድ ድዩ? ዕጉብ ምስ ዘይትኸውን፡ ልምድታትካ ክትቅይር ፈትን። ኣድላዩ እንተኾይኑ ሓገዝ ሕተት።
- ኣብ ኢንተርኔት ንኻልኣት ሰባት ሕያዋይ ኩን።
- ገለ ሕማቕ ከም ዝስምዓካ ዝገብር ነገር ምስ ዘጋጥም፡ ንኣብነት ካልእ ሰብ ምስ ዝድህለካ ወይ ዘፍርሓካ ነገር ምስ እትርእ፡ ካብ ሓደ ዓቢ ሰብ ሓገዝ ሕተት።
- ኣብ መዓልታዊ ህይወትካ ሚዛን ክትረክብ ፈትን። ግዜኻ ንክትድቅስ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ክትከይድ፡ ክትንቀሳቐስ፡ ንጥፈታት ኣብ ናጻ ግዜ ክህልወካን ምስ ዓርኪ መሓዞትካን ስድራኻን ክትራኽብን ከም ዝተኣኸኸለልካ ኣረጋግጽ።

ነዚ ዝስዕብ ሕሰቡ!

- ኣብ መዓልቲ እንተ ነውሓ 2–3 ሰዓታት ስክሪናት ተጠቐም። ካልእ ጽቡቕ ንክትህሉ ክትገብርም ዘድልዩካ ነገራት፡ ንኣብነት ከም ንምዓልታዊ ምንቅስቃስ፡ ምስ ዓርኪ መሓዞትካን ስድራቤትካን ንምርኻብን እኹል ብዙሕ ሰዓታት ንምድቃስን ዝኸውን ግዜ ከም ዘለካ ኣረጋግጽ።
- ነቲ ናይ ኣፓት፡ ጸወታታትን መርበብ ሓበሬታትን ናይ ዕድመ ገደብ ኣኹብር።
- ማሕበራዊ መራኽቢታት፡ ጸወታታትን ካልኣት ኣፓትን ብምጥቃምካ እንታይ ከም ዝስምዓካ ሕሰብ። ጽቡቕ ስእሊ ኣካላትን ህይወትን ናይ ካልኣት ሰባት ክትርእ ከለኻ ብኸመይ ይጸልወካ? ዓመጽ ክትርእ ከለኻ ብኸመይ ይጸልወካ?
- ብዛዕባ ምንጭታት ብነቕፌታዊ መንገዲ ሕሰብ። እዚ ማለት እቶም ኣብ ኢንተርኔት እትርእዮም ነገራት መን ከም ዝገበሮም፡ ስለምንታይ ነቶም ነገራት ክትርእዮም ከም እትኽእል ከም ዝተገበረን ብኸመይ ከም ዝጸልወኻን ክትሓስብ ኣለካ ማለት እዩ።
- ኣብ ክንዲ ስክሪናት ምጥቃም ካልእ ነገራት ግበር። ማሕበራዊ መራኽቢታት ብምጥቃምካ ወይ ኣብ ስክሪን ብምጽዋትካ ሕማቕ ዝስምዓካ እንተ ኾይኑ፡ ምስ የዕሩኽትካ ክትራኽብ ወይ ካልእ ነገራት ክትገብር ፈትን። ሕማቕ ይስምዓካ ምስ ዝህሉ ወይ ስክሪናት ናይ ምጥቃም ወልፊ ዝሓዘካ ኮይኑ ምስ ዝስምዓካ ብዛዕብኡ ምስ ሓደ ዓቢ ሰብ ተዘራረብ።
- ብዛዕባ እቲ ኣብ ኢንተርኔት ዝፍጸም ምስ ዘጨንቐካ፡ ንኣብነት ሰብ ንዓኸ ወይ ንኻልእ ሰብ ይድህለኩም (mobba) እንተ ኾይኑ፡ ንሓደ ዓቢ ሰብ ንገር። ኩሉ ግዜ ምስ ጥዕና ተማሃሮ ኣብ ቤት ትምህርቲ (elevhälsan) ወይ ምስ ከሊኒክ መንእሰያት (ungdomsmottagning) ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ።

ንዓኸ ካብ 13-18 ዓመት ዝዕድሜኻ ናይ ሓደ መዓልቲ ስእሊ



እዚ ስእሊ ኣብ ሓደ መዓልቲ ዝተፈላለየ ነገራት ንኸትገብር ብግምት ክንደይ ጊዜ ከምዘድልየኻ ዘርኢ እዩ። ኣብ መንጎ ድቃስ፡ ምንቅስቃስ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ምኻድ፡ ንጥፈታት ኣብ ናጻ ጊዜ ምህላው፡ ምስ ዓርኪ መሓዙት ምርኻብን ስክሪናት ምጥቃምን ተጥፍኦ ጊዜ ሚዛናዊ ክኸውን የድልየኻ እዩ። ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 2-3 ሰዓታት ስክሪናት ኣይትጠቐም። ኣብ ስክሪናት ዝካየዱ ንጥፈታት ከም ኣብ ስክሪን ጸወታታት ምጽዋት፡ ኣብ ማሕበራዊ መራኽቢታት ምስታፍን ፊልምታትን ተኸታተልቲ ፊልምታትን ምርኣይን እዮም።

ንናይ ቤት ትምህርቲ ዕዮ ወይ ከም ሓገዝ ንሓደ ስንክልና ትጥቀሙሉ ስክሪናት፡ ኣብዚ ጊዜ ኣይቁጸርን እዩ።

ብዙሓት ኢፓት ደጋጊምኻ ዝያዳ ከም ትጥቀሙሎም ገርኻ ዝተሰርሑ እዮም።

እተን ስማርትፎናትን ማሕበራዊ መራኽቢታትን ዝፈጠሩ ኩባንያታት፡ ሰባት ብዝያዳ ከጥቀሙለን እየን ዝደልዩ። ብብዝሒ ስክሪናት ዝጥቀሙ ቁልዑን መንእሰያትን ምድቃስ ክጽገሙን ክቻዝኑ ከም ዝኸለሉን መጽናዕትታት ይሕብሩ። ከምኡ ውን ሓደ ሓደ መንእሰያት ኣብ ማሕበራዊ መራኽቢታት ብዙሕ ምስታፍን ካልኣት እንታይ ይገብሩ ከምዘለዉ ብቐጻሊ ምርኣይን ኣሰልቻዊ እዩ ዝብል ርእይቶ ኣለዎም።

ማሕበራዊ መራኽቢታት ሓቀኛ ስእሊ ክውንነት ኣየርእን እዩ።

ብዙሓት መንእሰያት ከም ቲክቶክ፡ ኢንስታግራምን ስናፕቸትን ዝሓመሰሉ ማሕበራዊ መራኽቢታት ይጥቀሙ። ኣብ ማሕበራዊ መራኽቢታት ከመይ ክትመስል ከም ዘለኻ፡ ኣብ ናጻ ጊዜኻ እንታይ ክትገብር ከም ዘለኻን እንታይ ዓይነት ክትክደን ከም ዘለኻን ዝገልጽ ምስልታት ይፍጠር። መብዛሕትኡ ጊዜ እዚኦም ኣብ ክውንነት ኣብ ግብሪ ከተውዕሎም ዘይከኣል እዩ። እዚ ድማ ንብዙሓት መንእሰያት ሕማቕ ከም ዝስምዖምን ብህይወቶም ከም ዘይዓግቡን ይገብር።

ብኢንተርኔት ንሓደጋ ምስ ትቃላዕ፡ ንሰብ ንገር።

ኣብ ኢንተርኔት ንሰብ ምድሃል፡ ንኣብነት ብዛዕባ ሓደ ሰብ ከመይ ከም ዝመስል ኣሉታዊ ርእይቶታት ምሃብ ብዙሕ ጊዜ የጋጥም እዩ። ገለ መንእሰያት ንፍርሕን ጽልእን ክቃልዑ እንከለዉ፡ ገለ ድማ ብዝተፈላለየ መንገዲ ጸታዊ ምሽጋር ከጋጥሞም ይኸእል እዩ።

ኣብ ኢንተርኔት ሕማቕ ከስምዓካ ንዝኸለል ነገር ምስ ትቃላዕ ምስ ሰብ ተዘራረበሉ። ምስ ወላዲኻ ወይ ምስ ሓደ ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝሰርሕ ዓቢ ሰብ ከትዛረብ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ኢንተርኔት ንምድሃል፡ ጾታዊ ምሽጋር ወይ ምፍርራሕ ንዝቃልዑ ቁልዑን መንእሰያትን ዝሕግዛ ማሕበራት እውን ኣለዎ።

ኣብ ኢንተርኔት ዝፍጸም ምድሃል፡ ንመንእሰያት ናይ ኣእምሮ ሕማምን ብኣካላቶም ዘይዕግበትን ከስዕበሉም ከም ዝኽእል መጽናዕታት ይሕብሩ።

ስክሪናት ካብ ካልኣት ኣብ ህይወት ኣገደስቲ ዝኾኑ ነገራት ግዜ ክወስድ ኣይተፍቅድ።

ኣካላውን ኣእምሮኣውን ጽቡቕ ስምዒት ንክህልወካ፡ መዓልታዊ ክትንቀሳቐስ፡ እኹል ብዙሕ ሰዓታት ክትድቅስ፡ ምስ ካልኣት ሰባት ክትራኽብን ኣእምሮኻ ካብቲ ካብ ስክሪናት ዝረኽቦ ጦብላሕታታት ክዕርፍ ክትገድፎን ኣገዳሲ እዩ። ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 2-3 ሰዓታት ስክሪናት ከይትጥቀም ፈትን።

ኣብ ኢንተርኔት ብዝፍጸም ነገራት ሕማቕ ምስ ዝስምዓካ ኣብዚ ዝስዕብ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ

ካብቲ ኣብ ኢንተርኔትን ካብ ኢንተርኔት ወጺኢ ኣብ ህይወቶምን ዘጋጥም ነገራት ሕማቕ ንዘለዉ ቁልዑን መንእሰያትን ምኽርን ሓገዝን ኣብ ምሃብ ዝሰርሓ ሓያሎ ማሕበራት ኣለዎ። ንምፍርራሕ፡ ጽልኢ፡ ዓመጽ ወይ ጾታዊ ዓመጽ ምስ ትቃላዕ፡ ምስ'ዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዘሮም ዘለዉ ቦታታት ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ፡-

ብሪስ (Bris) – ንስኻ ወይ ዓርክ መሓዛኻ ኣብ ኢንተርኔትን ካብ ኢንተርኔት ወጺኢ ኣብ ህይወትን ንዝኾነ ነገር ንኣብነት ከም ምፍርራሕ፡ ጽልኢ ወይ ጾታዊ ዓመጽ ምስ ትቃልዑ፡ ኣብ መርበብ ሓበሬታ bris.se ምኽርታት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ናይ ብሪስ ተሊፎን 24 ሰዓታት ከፉት እዩ። ንስኻ ትሕቲ 18 ዓመት ዝኾንካ ናብ 116111 ክትድውል ወይ ብመገዲ bris.se ብጽሑፍ ክተዕልልን (chatta) ኢ-መይል ክትሰድድን ትኽእል ኢኻ። ኣብኡ ካብ ሓደ ኣማኻሪ መልሲ ክትረክብ ኢኻ። ኣብ ክሊኒክ ብሪስ ምስ ሓደ ኣማኻሪ እውን ክትራኽብ ትኽእል ኢኻ።

ዲት ኤክፓት (Ditt Ecpat)— ብዝኾነ ሰብ ንጾታዊ መጥቃዕቲ ስለ ዝተቐላቐሉ ሕማቕ ምስ ትህሉ ካብ ውድብ ዲት ኤክፓት ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። እዚ መጥቃዕቲ ኣብ ኢንተርኔትን ካብ ኢንተርኔት ወጺኢ ኣብ ህይወትን ናይ ጥራሕካ ስእሊ ወይ ኣብ ልዕሊኻ ዝግበር ዓመጽ ክኸውን ይኽእል እዩ። ምስ ዲት ኤክፓት ብጽሑፍ ክተዕልል (chatta)፡ ክትድውል ወይ ኤስኤምስ ክትሰድድ ትኽእል ኢኻ። ስምካ ምንጋር ኣየድልየካን እዩ፡ መን ምዃንካ ምግላጽ ኣየድልየካን እዩ። ኣብ dittecpat.se ኣቲኻ ብጽሑፍ ኣዕልል ወይ ናብ 020-112 100 ደውል። ካብ ሰኑይ ክሳብ ሓምሱ ካብ ሰዓት 5 ድሕሪ ቐትሪ ክሳብ ሰዓት 10 ምሽት፡ ከምኡ'ውን ዓርቢ ካብ ሰዓት 3 ድሕሪ ቐትሪ ክሳብ ሰዓት 8 ምሽት ክትድውል ትኽእል ኢኻ።

ናይ ቤት ትምህርቲ ጥዕና ተማሃሮ (Skolans elevhälsa) – በቲ ኣብ ኢንተርኔትን ካብ ኢንተርኔት ወጺኢ ኣብ ህይወትን ዘፍጸም ሕማቕ ይስምዓካ ምስ ዝህሉ፡ ምስ ኣብ ቤት ትምህርትኻ ዘሎ ጥዕና ተማሃሮ ንኣብነት ኣማኻሪት ወይ ነርስ ተዛረብ። ኣብኡ ብዝርርብ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ከምኡ'ውን ምስ BUP፡ ክሊኒክ ስነ ኣእምሮ ቁልዑን መንእሰያትን ክትራኽብ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ክሊኒክ መንእሰያትን (Ungdomsmottagning) – ብዛዕባ እቲ ሕማቕ ዝስምዓካ ዘሎ ገለ ሓገዝ ምስ እትደሊ ምስ ኣብ ቀረባኻ ዘሎ ክሊኒክ መንእሰያት ተራኽብ ኣብ ቀረባኻ ዘሎ ክሊኒክ፡ ኣብ መርበብ ሓበሬታ umo.se ክትረኽብ ትኽእል ኢኻ።

ለበዎታትን ምኽርታትን ብዛዕባ ድቃስ

ስክሪናት ድቃስካ ከዘርገልካ ይኽእል እዩ። ቅድሚ ምድቃስካ ስክሪናት ኣይትጠቀም። ለይቲ ነቲ ስክሪናት ካብ መደቀሲ ክፍሊ ወጺኢ ከም ትገድፎ ግበር።

ጽቡቕ ድቃስ ንክትድቅስ ዝሕግዙ ምኽርታት

ቅድሚ ድቃስ 30-60 ደቓይቓ ኣቐዲምካ ኩሉ ስክሪናት ኣጥፍእዮ። ለይቲ ንሞባይል፡ ኣይፓድን ኮምፕዩተራትን ካብ መደቀሲ ክፍልኻ ወጺኢ ግደፈን። ንሞባይልካ ከም መተስኢት ኣላርም ኣብ ክንዲ ምጥቃም፡ ሰዓት ደወል (väckarklocka) ክትገብር ጽቡቕ እዩ።

መጽናዕታት ከም ዘመልከቶ፡ ቅድሚ ምድቃስካ ስክሪናት እንተ ተጠቂምካ፡ ድቃስ ከወስደካ ዝያዳ ከም ከጸግመካን ሕማች ድቃስ ከትድቅስን ከም እትኸእል እዩ። ጥዕና ንኸህልወካ፡ ንኸትምዕብልን ነገራት ንኸትመሃርን ድቃስ ኣገዳሲ እዩ።

ስክሪናት ንድቃስ ከዘርግሉ ዝኸእሉ ብዙሕ ምኽንያታት ኣሎ፡- ሓንጎል ካብ ስክሪናት ብዙሕ ሓድሽ ጦብላሕታታት ስለ ዝረከብ ድቃስ ከወስደካ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ። ምሽት ሞባይልካ ካባኻ ከተርሒቓ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ብዙሓት ሰባት ነገራት ኣብ ምርኣይ ይተሓዙ እሞ፡ ደንጉዮም ይድቅሱን እኹል ሰዓታት ድቃስ ኣይረኽቡን። ብዙሓት ሰባት ብለይቲ ሞባይሎም ንኣብነት ንማሕበራዊ መራኽቢታት ይጥቀሙለን እዮም። እዚ ድማ ድቃሶም ስለ ዝዝረግ ንጽባሒቱ ድኻም የስዕበሎም።

ካብ ብዓል መዚ ህዝባዊ ጥዕና ዝወሃብ ለበዋ እንታይ እዩ?

ዕማምና ሰባት ጽቡቕ ጥዕና ንኸህልዎምን ጽቡቕ ህይወት ክነብሩን እንታይ ከምዘድልዮም ምፍላጥ እዩ። ለበዋታት፡ ጥዕናኻ ጽቡቕ ንኸህሉ ከትስዕቦ እትኸእል ምኽርታት እዩ። ቁልዑን መንእሰያትን ከምዕብሉን ጽቡቕ ጥዕና ንኸህልዎምን እንታይ ከም ዘድልዮም ብዛዕባ ስክሪናት እንህቦም ለበዋታት ኣብ ስነ ፍልጠት ዝተመርኮሱ እዮም።

ስክሪናት ምጥቃም እንታይ ማለት እዩ?

እዚ ጽሑፍ እዚ ብዛዕባ ኣብ ናጻ ግዜ ንኣብነት ጸወታታት ንምጽዋት፡ ኣብ ማሕበራዊ መራኽቢታት ንምስራፍ፡ ከምኡ ውን ፊልምታት፡ ተኸታተልቲ ፊልምታትን ቪድዮታትን ንምርኣይ ስክሪናት ምጥቃም እዩ። ኣብዚ ጽሑፍ፡ ሙዚቃ፡ ፊደላን ፖድካስትን ምስማዕን ኤለክትሮኒካዊ መጻሕፍቲ ምንባብን፡ ስክሪናት ከም ምጥቃም ኣይቁጸርን እዩ።

ናይ ቤት ትምህርቲ ዕዮ ወይ ከም ሓገዝ ንኣደ ስንክልና ትጥቀሙሉ ስክሪናት ኣብዚ ጽሑፍ ከም ምጥቃም ስክሪናት ኣይቁጸርን እዩ።