

خود مراقبتی در فضای مجازی

مقدمه

رشد روز افزون رسانه های مدرن و مجازی در جامعه و تاثیر این رسانه ها در فرهنگ ، اقتصاد ، سیاست امنیت دانش و فناوری جامعه دست اندرکاران نظام سلامت را به تامل ویژه در این حوزه هدایت می کند. گسترش اینترنت در کشور تا جایی که رسانه ای به بزرگی تلویزیون نیز در حال ارائه برنامه های خود در بستر اینترنت بوده از یک سو و نقش و جایگاه رسانه های مدرن از سوی دیگر مباحث جدی و قابل بحثی است که می تواند تاثیرات شگرفی در سلامت کلی جامعه داشته باشد . این مقاله ضمن تاکید بر مزایا و قابلیت های اینترنت تلاش دارد برخی مضرات و استفاده درست و بهینه از این فناوری را بازگو نماید.

اینترنت و سلامت

شبکه جهانی اینترنت طی سال های اخیر به اندازه ای با زندگی انسان در هم آمیخته ، که به عنوان جزئی از زندگی روزمره ی مردم تبدیل شده است . اینترنت را می توان بزرگترین فناوری دانست که تاکنون به دست انسان طراحی ، مهندسی و اجرا شده است . باید در نظر داشت علی رغم تمام مزایای اینترنت باید به آسیب شناسی آن نیز توجه نمود . اینترنت منبع مهمی از اطلاعات ، اخبار و سرگرمی هاست اما از آنجا که مطالب اینترنت مانعی برای انتشار ندارد لذا می تواند مشکلاتی را برای کاربران ایجاد نموده و حتی سلامت افراد را به خطر بیندازد . برخی اطلاعات ممکن است برای کاربران مخصوصا کودکان و نوجوانان مناسب نباشد و از آنجایی که کاربران اینترنتی می توانند هویت خود را فاش نکنند **خطرهای بالقوه** بیشتر خواهد شد .

کاربران می توانند تجربه های مثبتی داشته باشند اما در این تجربه نیز مانند هر فعالیت دیگری از جمله رفتن به مدرسه ، آشپزی ، دوچرخه بازی و مسافرت مخاطراتی نیز وجود دارد . دنیای اینترنت مانند سایر بخش های جامعه از افراد مختلفی تشکیل شده است . کاربران می توانند بهره های زیادی از اینترنت ببرند اما ممکن است از این طریق مورد سوء استفاده و آزار قرار گیرند و حتی سلامتیشان به خطر بیافتد . در این مقاله به تاثیر حوزه اینترنت و ارتباطات خانوادگی و اینترنت و تاثیر آن بر کودکان و نوجوانان به طور ویژه می پردازیم .

اینترنت و ارتباطات خانوادگی

امروزه اینترنت جایگاه ویژه ای در ساختار زندگی خانواده ها پیدا کرده است حضور این رسانه به طور کلی رایانه شخصی ارتباطات خانوادگی را دست خوش تغییر نموده است . استفاده از اینترنت فعالیتی زمان بر است که مدت تعامل افراد خانواده با یکدیگر را کاهش می دهد . در این میان ، نوجوانان به واسطه فراغتیی که نسبت به بزرگسالان دارند مدت زمان بیشتری را به اینترنت اختصاص می دهند . از طرف دیگر اینترنت کشمکش های جدیدی را در خانواده ایجاد می کند چنانچه اگر نوجوان در پیوندهای عاطفی و درک متقابل احساس تنهایی ، افسردگی و بی تفاوتی نماید و برای جبران آن به یک دوست ، سرگرمی خاص و ... روی می آورد و اینترنت مناسبترین محل برای این مقصود است از سویی شکاف نسلی مشهود در این دوران و ناهمگونی علایق و سلیق نسل جدید و قدیم تقریبا مطابق با پیشرفت فناوری بیش تر و بیش تر می شود . در حقیقت چالش پیش روی والدین از غیر کنترل بودن اینترنت ناشی میشود. از سوی دیگر علاقه وافر نوجوان به سپری نمودن اوقات خود با اینترنت به جای پرداختن به ارتقاء روابط اجتماعی و خانوادگی نیز از دغدغه های والدین امروزی است .



اینترنت : کودکان و نوجوانان

دسترسی آزاد به اطلاعات ، خطرات بر خط بودن اتاق ها ی گفتگو ، پست الکترونیک غیر قابل کنترل ، گروههای اینترنتی و... ضرورت توجه جدی به امنیت کودکان در هنگام کار با تارنمای جهانی را اجتناب ناپذیر می کند .
لذا والدین باید مراقب تاثیرات منفی این محیط مجازی بر نوجوانان و کودکان خود باشند زیرا در صورت توجه نکردن به آن سلامت فرزندان و در نهایت جامعه رابه خطر خواهد انداخت کودکان و نوجوانان در هنگام بر خط بودن (آن لاین) بودن با خطرات گوناگونی مواجهند ، برخی از این خطرات به شرح ذیل می باشند:



*قرار گرفتن در معرض منابع غیر مناسب

با توجه به دسترسی آزاد به اطلاعات اینترنتی تا خطر بزرگی که کودکان ممکن است با آن مواجه گردند. بزرگی که کودکان ممکن است با آن مواجه گردند .منابع غیر مناسبی است که اغلب جنسی ، نفرت انگیز ، یا خشونت آمیز بوده و عامل اصلی ترغیب آنان به انجام فعالیت های خطرناک یا غیرقانونی به شمار می آید وبگاه های غیر اخلاق ، امروزه به یک معضل جدی در اینترنت بدل گردیده است .

*تبلیغ مواد مخدر ، الکل ، و سیگار و خطرات روانی



برخی از وبگاه ها و گروه های خبری به تشویق و تبلیغ استفاده از مواد مخدر مبادرت می کنند که این گونه تبلیغات می تواند با تاثیر گذاری بر روی افکار و رفتار نوجوان سلامت او را تهدید کند .

*کاهش استعداد نهفته کودک

حادثترین خطر در میان سایر خطرات این است که کودک برای ساعات نامحدودی به صورت بر خط به شبکه اینترنت متصل باشد که این خود به از میان رفتن زمان با ارزش منجر می گردد این زمانی است که کودک می توانست از آن در راستای اهداف

سازنده استفاده کند . چنانچه کودک بهره ی مناسب از زمان آزاد خود به عمل نیاورد ، رشد و پرورش و سلامت وی تا حد زیادی با مخاطره روبرو می شود .



*سوء کاربری از اتاق های گفتگو یا (چت روم ها)

اتاق های گفت گو یا چت در اینترنت از موارد مورد استفاده بسیاری از نوجوانان است . این اتاق ها محلی برای ملاقات و گفت و گو با سایر کودکان و نوجوانان در سراسر جهان است . اما سوء استفاده های بسیاری از سوی افراد شیاد در این اتاق ها صورت می گیرد. از جمله آنهایی توان به ارائه اطلاعات نا شایست ، سوء استفاده از اطلاعات دیگران با به دام انداختن نوجوانان و سوء استفاده از آنان از طریق ارتباط با آنان و گذاشتن قرار ملاقات اشاره کرد .

مسئولیت والدین در دوره ی فناوری اطلاعات و ارتباطات نسبت به فرزندان موضوع جدید و چالش برانگیزی است همان طور که والدین در دوران رشد فرزندان خود از بدو تولد ، در هر مقطع زمانی ، توجه به وضعیت فرزندشان خطرهای بلقوه را شناسایی و راه کارهای امنیت فرزندشان را پیدا می کنند.

قدم گذاردن کودکان و نوجوانان در دنیای فناوری اطلاعات و ارتباطات هم باید مقطعی از رشد کودکان تلقی شود. و مناسبات شایسته خود را داشته باشد .

کشور ما یک کشور مسلمان و دارای ریشه های فرهنگی و تربیتی اصیل است بنابراین برخورد با این مقوله در کشور ما نسبت به کشورهای دیگر متفاوت خواهد بود .

اکرم عباسی صیفی

" کارشناس آموزش و ارتقاء سلامت مرکز بهداشت استان "

منبع : کتاب رسانه های دیجیتال و سلامت

تالیف : مهندس امیر حسین اسدی و همکاران