

« Δεν επιτρέπονται τα κινητά τηλέφωνα, μιλήστε μεταξύ σας! »

Έχεις σκεφτεί ποτέ πόσο πολύ σε απομονώνει το κινητό σου από τον εξωτερικό σου περίγυρο, με αποτέλεσμα να θέτεις την ασφάλειά σου σε κίνδυνο και να γίνεσαι αγενής και αντικοινωνικός ; Αδιαμφισβήτητα, το κινητό, όπως και η τεχνολογία, έχουν βελτιστοποιήσει τη ζωή σου, καθώς σου δίνουν τη δυνατότητα να επικοινωνείς με ανθρώπους σε κάθε σημείο του κόσμου οποιαδήποτε στιγμή. Ωστόσο, οι κινητές συσκευές μας έχουν ωθήσει να εξαρτόμαστε από αυτές και να θέτουμε συνεχώς το μυαλό μας σε αδράνεια. Γι' αυτό οφείλεις να βρεις μια ισορροπία μεταξύ μιας ορθής χρήσης του κινητού τηλεφώνου και της εξάρτησής σου από αυτό.

Πρωταρχικά, τα κινητά τηλέφωνα προξενούν άγχος, που λαμβάνει ποικίλους τρόπους και πολλές μορφές. Όταν κάποιος συνηθίζει ένα κινητό τηλέφωνο, σιγά σιγά εξαρτάται από αυτό. Φαντάζει, λοιπόν, σχεδόν ακατόρθωτο να μείνει μακριά του για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα. Αρχίζει να διακατέχεται από έντονη ανησυχία όταν εξαντλείται η μπαταρία του ή όταν αδυνατεί να απαντήσει κάποια κλήση, ακόμη και αν καταγίνεται με κάτι σημαντικό. Η συνεχής χρήση του κινητού θέτει τον εγκέφαλο μόνιμα σε φάση εγρήγορσης, σε περίπτωση που συμβεί κάτι έκτακτο. Αυτό έχει ως απότοκο την διαρκή απόσπαση της προσοχής του χρήστη.

Εμβαθύνοντας, η συνεχής χρήση του κινητού μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ψυχικής υγείας. Η εθιστική χρήση και η υπερβολική εξάρτηση από τα κοινωνικά δίκτυα και τις διαδικτυακές εφαρμογές μπορούν να οδηγήσουν σε απομόνωση, κατάθλιψη και άλλες διαταραχές. Επέρχονται μάλιστα και προβλήματα ύπνου, καθώς ο εγκέφαλος αδυνατεί να χαλαρώσει και να ξεκουραστεί και κατ' επέκταση μειώνεται η αποδοτικότητα της επόμενης ημέρας.

Εκτός από την επίδραση στη φυσική και ψυχική υγεία, τα κινητά τηλέφωνα επενεργούν με αρνητικό τρόπο στη διαμόρφωση κοινωνικών σχέσεων. Η υπερβολική χρήση μπορεί να απομακρύνει τους ανθρώπους από τον πραγματικό κόσμο και να δημιουργήσει αποστάσεις από σημαντικά άτομα της ζωής τους, ενώ η αδιάκριτη χρήση τους σε δημόσιους χώρους είναι δυνατόν να επιφέρει διαταραχές στην επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Όπως λένε και οι νέοι «Όταν ανοίγει ένα κινητό κλείνει μια παρέα».

Για την αντιμετώπιση όλων αυτών των προβλημάτων, είναι επιτακτικό να εφαρμόσουμε μια σειρά από λύσεις, που θα βοηθήσουν σε μια ορθότερη διαχείριση του εν λόγω εθισμού. Καταρχάς, η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των νέων σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις της κατάχρησης των κινητών τηλεφώνων μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα αποτελεσματική. Επίσης, είναι σημαντικό να προωθηθούν υγιείς συνήθειες χρήσης του κινητού, όπως η υιοθέτηση χρονικών περιορισμών και η παύση σε πραγματικές ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις έναντι των εικονικών.

Επιπλέον, η ενθάρρυνση της εκπαίδευσης σχετικά με την ψηφιακή τεχνολογία και την ικανότητα αυτορρύθμισης μπορεί να βοηθήσει τους νέους να αναγνωρίσουν πότε και πώς οφείλουν να περιορίσουν τη χρήση των κινητών. Η δημιουργία χώρων, όπου οι νέοι μπορούν να συναντώνται και να διασκεδάζουν χωρίς τη συνεχή παρουσία των κινητών είναι δυνατόν να ενθαρρύνει τη διαζώσης κοινωνικοποίηση.

Τέλος, καθίσταται ιδιαίτερα σημαντικός ο ρόλος, που καλούνται να διαδραματίσουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί, όσον αφορά στη διαχείριση του συγκεκριμένου ζητήματος. Η παροχή υποστήριξης, καθοδήγησης και παραδειγματισμού σχετικά με την ορθή χρήση των κινητών τηλεφώνων μπορεί να παρακινήσει τους νέους να αναπτύξουν μια υγιή σχέση με την τεχνολογία.

Καταληκτικά, τα κινητά τηλέφωνα, αν και απλές συσκευές, που διευκολύνουν τον άνθρωπο σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής του ελλοχεύουν πλείστους κινδύνους, που επηρεάζουν τόσο τη σωματική, όσο και την ψυχική υγεία. Η αγαστή αντιμετώπιση της κατάχρησης απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση, η οποία θα συνδυάζει την εκπαίδευση, την ευαισθητοποίηση και την υποστήριξη από την ευρύτερη κοινότητα που πλαισιώσει το περιβάλλον των νέων. Μόνο με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να επιτύχουμε και να θεμελιώσουμε ένα ισορροπημένο περιβάλλον για την ανάπτυξή τους.