



راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان



ویژه سفیران سلامت

خودمراقبتی در فضای مجازی



خودمراقبتی در فضای مجازی

فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی شامل موارد زیر است:

الف - زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور

ب- شبکه های کامپیوتری و ارتباط آن ها (اینترنت)

ج- اینترنت

فضای مجازی هم در ارتباطها استفاده می شود و هم پدیده ای اجتماعی است. به طور کلی، تکنولوژی های جدید ارتباطی مانند گوشی های همراه، بازی های اینترنتی، شبکه های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیت های اجتماعی فراهم کرده اند.

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت های زیادی می شود. علی رغم

تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده نادرست از آن با تبعاتی همراه است. به همین دلیل توصیه می شود که قبل از استفاده از این روش های ارتباطی ماهیت آن را بهتر شناخت و آموزش لازم را درباره ی مزایا و معایب آن گذرانند. از خطرات بالقوه ی این فضا می توان به موارد زیر اشاره کرد: مورد تهدید و باج گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوای نامناسب (پورنوگرافی، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی)، اعتیاد به اینترنت و بازی های کامپیوتری.

اعتیاد به اینترنت

استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. اعتیاد به اینترنت می تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه ی قمار اینترنتی و خرید

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت های زیادی می شود. علی رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده نادرست از آن با تبعاتی همراه است.

اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگان به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می‌شود.

چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- درمان علت زمینه‌ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علت‌های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر می‌باشد).
- داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه‌های حمایتی می‌تواند موقع اضطراب و بحران‌ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره‌برد).
- جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت‌های سالم و تفریحی
- صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
- کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن‌ها
- استفاده از کامپیوتر در مکان‌هایی مانند کتابخانه

جمعیت خاص

کودکان و نوجوانان ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند. همچنین تبعات منفی که ایجاد می‌شود در این گروه پررنگتر است.

کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره‌برد؛ اما به دلیل اینکه ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند، تبعات منفی که ایجاد می‌شود در این گروه پررنگتر است. لازم است برای حقوق و میزان دسترسی این گروه، برنامه‌ریزی کرد. قوانین و حقوق کودکان که

برای استفاده از اینترنت وضع شده است، در همه جای دنیا قابل اجراست. صرف نظر از سن، جنس، غنی و فقیر بودن آن ها.

راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

از چه سنی به فرزندم اجازه کار با کامپیوتر، اینترنت و دیگر وسایل الکترونیکی را بدهم؟

با توجه به فراگیر بودن استفاده از این ابزار و در دسترس بودن آن ها، معمولاً کودکان به محض اینکه راه می افتند و توانایی صحبت کردن را پیدا می کنند استفاده از این وسایل برایشان جذاب می شود. همچنین نیازهای آموزشی که امروزه با این وسایل برطرف می شود نیز سن استفاده از این ابزارها را پایین می آورد.

برای استفاده از کامپیوتر و اینترنت شاید درست نباشد که یک قاعده ثابت در نظر بگیریم. به دلیل پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی خانواده ها، استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت، بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها باید به شرایط خانواده، نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک و ... نیز توجه داشت.

قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت

در رابطه با اینترنت و خدمات اینترنتی که کودکان استفاده می کند آموزش ببینید. برای اینکه بدانید چگونه می توانید با اینترنت کار کنید، چطور می توانید بر روی فرزندان نظارت داشته باشید و کامپیوتر خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید،

آموزش ببینید. لازم است بدانید که فرزندان در چه مکان های دیگری جز خانه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دارد. مثلاً در کتابخانه های عمومی، خانه دوستان و دیگر مکان ها.

به کودک برای استفاده ای امن از اینترنت آموزش دهید.

در خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید و اینطور تلقی نکنید که فرزندم خودش اطلاع دارد. متناسب با سن کودک می توان آزادی عمل بیشتری به او

استفاده از فضای مجازی
مقدماتی را نیاز دارد. قبل از
استفاده از آن موارد لازم را فرا
بگیرید.

داد. اگر از سنین پایین تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشد، احتمال آسیب و مشکل در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

دریافت راهنمایی از مشاورین خدمات اینترنتی

تنظیم محل کامپیوتر: اگر کامپیوتر در اتاق خواب است به مکان های عمومی تر خانه تغییر مکان داده شود تا نظارت بهتری فراهم شود. همینطور اگر فرزندان از تلفن یا دیگر وسایلی استفاده می کند که به اینترنت متصل است، باید تحت نظارت شما باشد. اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تامین امنیت. مرورگر مناسب برای جستجو در اینترنت.

وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان هنگام استفاده.

به فرزندان از قبل اطلاع دهید که به استفاده از اینترنت او نظارت دارید و به صورت مخفیانه این کار را انجام ندهید. نام کاربری و رمز ورود حساب های آنلاین فرزندان را بدانید. حتی در ابتدای استفاده از اینترنت به عنوان مثال زمان ایجاد و استفاده از صفحه های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید. بخش راهنمای استفاده از اینترنت این بسته را در اختیار فرزندان قرار دهید.

درگیر استفاده ی کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با فرزندان به صورت آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت های آنلاین مورد علاقه اش با شما صحبت کند. از جنبه های مثبت اینترنت با او لذت ببرید.

به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی دهد.

برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان. کودک یا نوجوانان نیاز دارد که هنگام ایجاد درد سر به راحتی با شما مشورت کند بدون آن که بترسد که برایش مشکلی ایجاد می شود. به عنوان مثال در صورت آشنایی با افراد غریبه و یا هر موردی که به نظر عادی نبود، با شما صحبت کند و شما را در جریان قرار دهد. برایش توضیح دهید ممکن است چیزهایی را آنلاین ببیند و بخواند که نادرست باشد.

با رعایت همه موارد باز هم شما نمی توانید نظارت کامل داشته باشید، بنابراین آموزش به فرزندان بسیار مهم است. هم درباره جنبه های مثبت و هم درباره جنبه های منفی استفاده از اینترنت با فرزندان صحبت کنید. صبر نکنید تا اتفاقی بیفتد و بعد درباره آن

صحبت کنید، از قبل برای آن برنامه‌ریزی داشته باشید و آموزش‌ها و منابع اطلاعاتی لازم را در اختیارش قرار دهید.

وقتی احساس می‌شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

مراقب برخورد اول باشید:

برخورد والدین در مقابل مشاهده نخستین بار از انجام این رفتار بسیار حائز اهمیت است. وقتی برای اولین بار از این عمل کودک اطلاع پیدا می‌کنید باید تلاش کنید تا آرامش خود را حفظ کنید. رفتارهای خشن و بسیار تند با کودک که زمینه را برای ایجاد مسائلی دیگر از جمله دروغگویی فراهم می‌سازد، نداشته باشید.

اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید:

بهترین روش آن است که بدون این کار را به شیوه‌ای قابل فهم برایش توضیح دهید و نیز آسیب‌های احتمالی ناشی از این موقعیت را.

از کودک حمایت کنید:

شرایطی فراهم کنید تا بدون ترس درباره مسائلش با شما صحبت کند.

شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید:

بدون آن که عزت نفس و شخصیت کودک زیر سوال رود شرایط را برای جبران این اشتباهش فراهم کنید. به عنوان مثال عذر خواهی کند یا اینکه او را بیش از حد سرزنش نکنید.

بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید:

نظارت دقیق‌تری داشته باشید، لازم است یادآوری کنید که نظارت شما برای حفظ امنیت خود او است. به خصوص با بالا رفتن سن کودک و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندان نیاز بیشتری به آزادی دارد. سعی کنید در هر مرحله و هر سنی آموزش‌ها و راهکارهای لازم را ارائه دهید تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او دهید.

خودتان الگو باشید:

یکی از راه‌های مناسب برای آموزش رعایت قوانین، مراعات آن‌ها توسط خود والدین است.

در صورت نیاز به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید:

اگر کودک شما به دفعات از قوانین اطاعت نکرده و این امر موجب آسیب دیدن موقعیت های تحصیلی و ارتباطی او شده است، ضرورت دارد که از راهنمایی هایی روان شناس یا روان پزشک نیز استفاده کنید.

راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به خوبی فکر کنید.

عکس هایتان را بدون اجازه والدین در اینترنت بارگزاری (آپلود) نکنید.

برای ملاقات حضوری یا حتی چهره به چهره (آنلاین) از کسی درخواست نکنید یا درخواست کسی را قبول نکنید، حتی اگر رابطه ای شکل گرفته باشد.

از سایت های ناشناس عکس دانلود نکنید، ممکن است روشی برای انتقال تصاویر جنسی باشد.

اطلاعات شخصی و مورد شناسایی خود از قبیل نام، شماره تلفن، آدرس یا نام مدرسه را در اختیار افراد غریبه قرار ندهید و از والدین خود قبل از دادن هر گونه مشخصات به افراد در فضای مجازی راهنمایی بخواهید.

مراقب کسانی که در فضای مجازی به آن ها اعتماد می کنید باشید. پیدا کردن دوستان جدید می تواند مفرح باشد ولی ممکن است آن ها واقعا کسانی که ادعا می کنند نباشند.

پسورد خود را به کسی (غیر از والدین یا مراقب اصلی خود) نگوئید.

پروفایل خود را به صورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند. اگر کسی در چت روم حرف های نامناسبی می زند یا حس خوبی به او ندارید، چت را ترک کرده و پاسخ ندهید.

پیام ها را از جانب کسانی که نمی شناسید باز نکنید. ممکن است حاوی صحبت های نامناسب یا حتی ویروس باشد.

اگر از کلام، تصویر یا هر چیزی در اینترنت ترسیده اید به والدین خود بگوئید.

درخواست دوستی افرادی را بپذیرید که آن ها را می شناسید.

از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می رسند خودداری کنید.

خودتان هم در اینترنت به دنبال پرخاش و تمسخر دیگران نباشید.