



الأربعاء ١ محرم ١٤٤٨ هـ - 17 يونيو 2026 م

## أخبار النافذة

[السنن وأمريكا.. هل ستتوعد العرب منطق المباراة التي تحري الآن؟ المسلمون الأمريكيون وحدهم وسط طوفان الكراهية هل انتهت الحرب على إيران؟ تقنين البغاء أم البغاء؟ من الهجرة النبوية بدأت الحكاية.. كيف اختار المسلمون بداية تاريخهم؟ أهم 5 نصائح للشباب لحماية صحتهم النفسية على الإنترنت الحارديان || هل انتهت الحرب الأمريكية على إيران؟ الإجابة لا موقع وورلد سوشالست || أثراء إفريقيا وأسباب تفاقم الفقر في القارة](#)

□

 Submit Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التممة البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التكنولوجيا](#)

**أهم 5 نصائح للشباب لحماية صحتهم النفسية على الإنترنت**





الأربعاء 17 يونيو 2026 05:00 م

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات الألعاب وتطبيقات المراسلة جزءًا أساسيًا من حياتنا اليومية، لكنه قد يؤثر على الصحة النفسية. لذا، يُعدّ تطوير عادات رقمية سليمة أمرًا بالغ الأهمية للشباب.

وإليك خمس طرق عملية لحماية صحتك النفسية على الإنترنت، كما ينصح الخبراء:

### 1. حدد وقت استخدام الشاشة

قد يُساهم قضاء وقت طويل على الإنترنت في زيادة التوتر والقلق واضطرابات النوم. لذا، يُنصح بتحديد وقت يومي لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتخصيص فترات راحة من الشاشات، خاصة قبل النوم. كما أن أخذ فترات راحة منتظمة يُساعد على تجديد نشاط الذهن ويُحسّن الصحة العامة.

### 2. قم بتنظيم محتوى حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي

يؤثر المحتوى الذي تستهلكه على مشاعرك. ألق متابعة الحسابات التي تُشعرك بالنقص أو القلق أو الإرهاق. بدلاً من ذلك، تابع الصفحات التي تُلهمك أو تُثقفك أو تدعم صحتك النفسية الإيجابية، فالمحتوى الصحي يُساهم في تحسين حالتك النفسية.

### 3. فكّر قبل أن تفاعل

غالبًا ما تعرض وسائل التواصل الاجتماعي صورًا منتقاة بعناية لحياة الناس بدلاً من الواقع. والمقارنة المستمرة قد تضر بالثقة بالنفس وتخلق توقعات غير واقعية. وعليك أن تتذكر بأن ما تراه على الإنترنت نادرًا ما يمثل الصورة الكاملة.

### 4. احم نفسك من التنمر الإلكتروني

قد يكون للتحرش عبر الإنترنت عواقب نفسية وخيمة. إذا تعرضت للتنمر الإلكتروني، تجنب التفاعل مع المسيء.

احظر أو اكنم الصوت أو أبلغ عن المستخدمين المسيئين، وتحدث إلى صديق موثوق أو أحد أفراد العائلة للحصول على الدعم. لا ينبغي لأحد أن يواجه الإساءة عبر الإنترنت بمفرده.

### 5. إعطاء الأولوية للعلاقات في العالم الحقيقي

على الرغم من أن الصداقات عبر الإنترنت قد تكون قيّمة، إلا أن التفاعلات وجهًا لوجه تظل مهمة للصحة النفسية.

خصّص وقتًا للعائلة والأصدقاء والهوايات والأنشطة الخارجية. فالعلاقات القوية في الحياة الواقعية توفر الدعم والتوازن والشعور بالانتماء.

#### اقتصاد



[ال"شعبة" تعترف: ارتفاع أسعار الأسماك والفسيح والرنجة 30% بسبب الوقود](#)  
الثلاثاء 14 أبريل 2026 09:00 م

#### اقتصاد



[بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أتوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا](#)  
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

#### مقالات متعلقة

في قرولا م أي مقرلا ف حصملا ل صفة امهيا .. ناضمر ل لاخ ن أرقلا قمتخ

[ختمة القرآن خلال رمضان... أيهما تفضل المصحف الرقمي أم الورقي؟](#)

ناضمر رهش ل لاخ لكفتاه م ادختسلا ح ناضمر 4

[4 نصائح لاستخدام هاتفك خلال شهر رمضان](#)

ناضمر ي ف ف تاهلا عم ل ماعتلا قبيهد ح ناضمر .. ماعلا تاقوا ل ناضمر ك نهم قريسي لا يتح

حتى لا يسرق منك أفضل أوقات العام.. نصائح ذهبية للتعامل مع الهاتف في رمضان

؟ ناضمر رهش ل لاخه قيمقرا لا مومسلا ن م صلختت فيك

[كيف تتخلص من السموم الرقمية خلال شهر رمضان؟](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسيرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ادخل بريدك الإلكتروني  [إشترك](#)

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026