

-

1. الخصوصية والأمان: قد تواجه مخاطر فيما يتعلق بخصوصيتك عبر الإنترنت، مثل سرقة الهوية، ** والاحتيال الإلكتروني، والاختراقات السيبرانية.

2. الإدمان والاستخدام الزائد: قد تؤدي الاستخدام المفرط للإنترنت إلى الإدمان وتأثيرات سلبية على ** الصحة النفسية والاجتماعية.

3. المحتوى الضار: قد تتعرض لمحتوى غير مناسب أو ضار على الإنترنت، وخاصة إذا كنت تتصفح ** الإنترنت دون مراقبة.

4. التنمر عبر الإنترنت: قد تواجه التنمر والتحرش عبر الإنترنت، مما يؤثر على صحتك النفسية ويسبب ** الإجهاد والقلق.

5. تأثيرات الصحة النفسية: يمكن للإنترنت أن يزيد من الشعور بالوحدة والقلق والاكتئاب، وخاصة إذا تم ** استخدامه بطرق غير صحية.

6. انعدام التوازن بين الحياة الافتراضية والحياة الواقعية: قد يؤدي الاعتماد المفرط على الإنترنت إلى ** إهمال العلاقات الحقيقية والأنشطة الاجتماعية والهوايات الشخصية.

7. انتشار المعلومات الزائفة: يمكن أن يؤدي انتشار المعلومات الزائفة على الإنترنت إلى إضعاف الثقة ** في المصادر الإعلامية وتشويه الفهم العام للأحداث.

8. التعرض للإشعاع: يمكن أن يتعرض الأشخاص للإشعاع من أجهزة الواي فاي والهواتف الذكية ** وغيرها من الأجهزة المتصلة بالإنترنت.

9. فقدان الوقت وتشتت الانتباه: يمكن أن يسبب الانخراط المفرط في الإنترنت فقدان الوقت وتشتت ** الانتباه، مما يؤثر سلباً على الإنتاجية والتركيز.

للتقليل من هذه المخاطر، يمكن اتخاذ خطوات مثل توعية النفس بأمان الإنترنت، وتحديد حدود زمنية لاستخدام الإنترنت، والحفاظ على الخصوصية عبر استخدام كلمات المرور القوية وتجنب مشاركة المعلومات الشخصية مع أطراف غير موثوقة.

