# انستغرام يطلق تحديثاً تمنع تصفحه ليلاً!

عندما تكافح من أجل النوم، قد يكون من المغري جدا الوصول إلى هاتفك والبدء في التمرير عبر "إنستغرام".

لكن أيام إدراك أن الساعة الرابعة صباحا فجأة قد تصبح شيئا من الماضي قريبا بفضل آخر تحديث لـ "إنستغرام".

أطلقت Meta، التي تمتلك كلا من "إنستغرام" و"فيسبوك"، أداتين جديدتين لحث المراهقين على إدارة وقتهم على التطبيقات.

وأوضحت: "تم تصميم هذه التحديثات لمساعدة المراهقين على الشعور بالتحكم في تجاربهم عبر الإنترنت ومساعدة الآباء على الشعور بأنهم مجهزون لدعم أبنائهم المراهقين".

ستشهد الأداة الجديدة الأولى أن المراهقين يتلقون إشعارا إذا أمضوا فترة طويلة على "فيسبوك".

وأوضحت Meta: "سيرى المراهقون إشعارا عندما يقضون 20 دقيقة على "فيسبوك"، يطالبهم بأخذ بعض الوقت بعيدا عن التطبيق وتعيين حدود زمنية يومية".

وفي هذه الأثناء، على "إنستغرام"، سيتلقون "تنبيها" إذا اكتشف التطبيق أنهم يقومون بالتمرير عبر الليل في Reels.

وأضافت Meta: "نحن نستكشف أيضا دفعة جديدة على "إنستغرام" تقترح قيام المراهقين بإغلاق التطبيق إذا كانوا يقومون بالتصفح ليلا".

وتأتي الميزات الجديدة بعد وقت قصير من إطلاق الوضع الهادئ على "إنستغرام" – وهي ميزة تشجع المستخدمين على وضع حدود مع أصدقائهم ومتابعيهم.

ويعمل الوضع الهادئ على كتم الإخطارات وإرسال ردود تلقائية إلى الرسائل المباشرة (DMs).

كما أنه يضيف حالة جديدة "في الوضع الصامت" أسفل أسماء الملفات الشخصية على "إنستغرام"، مصحوبة برمز هلال صغير ليراه الآخرون.

ويمكن لمستخدمي "إنستغرام" التبديل بين تشغيل الوضع الهادئ وإيقاف تشغيله في إعدادات التطبيق واختيار تعيين فترة زمنية لتنشيطه تلقائيا.

وسيتلقى المستخدمون أيضا مطالبة فورية تسأل عما إذا كانوا يريدون تشغيل الوضع الهادئ بعد أن يقضوا "عدة دقائق" على "إنستغرام" في الليل.

ويأتي الوضع الهادئ متاحا بالفعل للمستخدمين في المملكة المتحدة والولايات المتحدة وأيرلندا وكندا وأستراليا ونيوزيلندا، ولكن سيتم طرحه الآن على مستوى العالم.