

## الأجهزة الإلكترونية ترتبط بالاكتئاب والقلق



في دراسة نُشرت في مجلة «علم الأحياء في الإدمان» وجد الباحثون ارتباطات مهمة بين استخدام الأجهزة الإلكترونية ووجود علامات تشير إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق، إضافة إلى تدخين السجائر ونحو ذلك. وجد الفريق أيضاً متغيرات جينية معينة مرتبطة بهذه السمات.

تضمنت الدراسة بيانات عن آلاف الأشخاص، وتم تضمين 3 طرق لاستخدام تلك الأجهزة في الدراسة: مشاهدة التلفزيون، واستخدام الحاسوب، وألعاب الحاسوب.

أشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام هذه الأجهزة ظهر له ارتباطات بالإصابة بحالة الاكتئاب وحالة القلق، ويقول الباحثون: إن تقليل الوقت الذي يقضيه الشخص في استخدام الأجهزة الإلكترونية قد يساعد في تقليل حالات المشاكل النفسية.

تشير هذه الدراسة أيضاً إلى أن استخدامه قد يتفاعل مع الجينات المرتبطة بنمو الدماغ أو الأعصاب مما يؤدي إلى

ارتباطها بالسّمات العقلية؛ ويرى الباحثون بأنّ الاستخدام لمدة قصيرة من الوقت قد يكون طريقة فاعلة لتقليل المشاكل العقلية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.