الخليج

منوعات, محطات

12 أغسطس 2023 20:27 مساء

التدخل الطبي لعلاج إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

إعداد: محمد عزالدين

نوّهت دراسة حديثة أجراها فريق من الباحثين بقيادة جامعة كوليدج لندن البريطانية، بضرورة التدخل الطبي لعلاج إدمان وسائل التواصل الاجتماعي الذي يؤدي إلى ضعف الصحة العقلية، ويسبب الاكتئاب والقلق والتوتر والشعور بالوحدة.

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي هو عندما يؤدي هوس شخص ما بوسائل التواصل الاجتماعي، إلى تشتيت انتباهه عن مهامه الأساسية وإهمال المسؤوليات في جوانب أخرى من حياته.

وقالت د. روث بلاكيت من معهد علم الأوبئة والصحة بجامعة كاليفورنيا والباحثة الرئيسية: «أتى هذا التنويه بعد أن ربطت دراسة سويدية أجريت عام 2021 الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بسلوكيات إدمانية أخرى واضطراب عقلي».

ونظر الباحثون 2700 دراسة تجريبية من جميع أنحاء العالم أجريت بين عامي 2004 و2022، وقيّموا تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية للبالغين، كما حللوا 23 دراسة للتقرير، وخلصوا إلى أن تدخل العلاج الطبي أدى إلى تحسين الصحة العقلية بشكل ملحوظ.

وأضافت د. روث بلاكيت: «يجب أن يدرك أخصائيو الصحة والرعاية العقلية أن تقليل الوقت الذي يقضيه المستخدمون على وسائل التواصل الاجتماعي لن يفيد الصحة العقلية من تلقاء نفسه، وبدلاً من ذلك، يتعين عليهم اتباع نهج أكثر اعتماداً على العلاج والتفكير، في كيفية ولماذا نتفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي، وإدارة هذه السلوكيات لتحسين الصحة العقلية».

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©