

هذا ما يمكن أن يصيبك عند استخدام الهاتف ساعتين يومياً



كشفت دراسة أجراها مجموعة من الأطباء أن استخدام البالغين للهاتف الذكي لمدة ساعتين يومياً قد يزيد من فرص (ADHD) إصابتهم باضطراب نقص الانتباه، وفرط النشاط. وأوضحت الدراسة التي نشرتها مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أن الأشخاص الذين يستخدمون هواتفهم الذكية لمدة ساعتين أو أكثر يومياً، أكثر عرضة بنسبة 10% للإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. وأشارت الدراسة إلى أن هذا الاضطراب كان يرتبط في المقام الأول بالأطفال الصغار، مع احتمال أن يتمكن الطفل من التخلص منه في مرحلة النمو، ولكن عوامل التشبث التي خلقتها الهواتف الذكية، مثل وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل النصية وتدفق الموسيقى والأفلام أو التلفزيون، تسببت في ظهور وباء اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بين البالغين. ورأى الباحثون أن الأشخاص الذين يقضون وقت فراغهم في استخدام التكنولوجيا لا يسمحون لعقولهم بالراحة والتركيز على مهمة واحدة، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تطوير فترات انتباه أقصر لدى البالغين، ليصبح من السهل تشتيت انتباههم. وقال إلياس أبو جودة، الطبيب النفسي السلوكي بجامعة ستانفورد: «لفترة طويلة، كان الارتباط بين اضطراب فرط

الحركة ونقص الانتباه، والاستخدام المكثف للإنترنت بمثابة سؤال الدجاجة والبيضة في الطب النفسي». وتساءل أبو جودة: «هل يصبح الأشخاص مستهلكين كثيفين للإنترنت لأنهم مصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، ولأن الحياة عبر الإنترنت تناسب مدى انتباههم، أم أنهم يصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه نتيجة للاستهلاك المفرط للإنترنت؟».

هو اضطراب في الصحة العقلية يمكن أن يتسبب في محدودية (ADHD) يذكر أن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه انتباه الأشخاص أو فرط النشاط أو الاندفاع الذي يمكن أن يؤثر على حياتهم اليومية، بما في ذلك العلاقات والوظائف، مما يجعلهم أقل إنتاجية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.