

استخدام الإنترنت يخفض خطر إصابة كبار السن بالخرف



المدائمة على استخدام الإنترنت، تخفض خطر الإصابة بالخرف لدى كبار السن، بنسبة تصل إلى 50%، وفقاً لدراسة حديثة أجرتها جامعة نيويورك، محولةً النشاط الرقمي من مجرد وسيلة ترفيه، إلى سلاح تكنولوجي فعال لتعزيز القوى الإدراكية وبناء الاحتياطي المعرفي. وأوضحت الدراسة، أن الفئة العمرية ما بين 50 و65 عاماً هي الأكثر استفادة من هذا «الترباط الرقمي»، بشرط الالتزام بـ «نقطة التوازن المثالية».

ويرى الخبراء أن الاستخدام الهادف للشبكة، مثل إجراء المعاملات المصرفية أو البحث العلمي، يعمل حافزاً ذهنياً يحمي الدماغ، بينما يؤدي الانقطاع التام أو الاستخدام المفرط إلى نتائج عكسية تضر بالصحة العقلية. وحذر د. مارك ويليامز من جامعة ماكوارى الأسترالية من مفارقة حادة تسمى «الخرف الرقمي»، تصيب الشباب نتيجة الاستخدام السلبي للشاشات، وهو ما تسبب في زيادة بنسبة 400% بحالات طلب العلاج لمشكلات إدراكية لدى الفئات العمرية الصغيرة، جراء تغييرات تطرأ على المادة البيضاء في الدماغ. وتنصح الهيئات المختصة بوضع مهام رقمية محددة زمنياً لا تتجاوز ساعتين يومياً، مع التركيز على التعلم النشط

كتطبيقات اللغات ومتابعة الأخبار الموثوقة. كما شدد الخبراء على ضرورة اتباع قاعدة «20-20-20» لحماية البصر، والتي تقضي بالنظر إلى هدف يبعد 20 قدماً لمدة 20 ثانية كل 20 دقيقة، مع ضرورة فصل الأجهزة تماماً قبل النوم بنصف ساعة، لضمان جودة النشاط العصبي والراحة الذهنية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026