يرفع الاكتئاب... طبيبة تحذر من الإدمان على استخدام الهواتف والأجهزة الذكية



حذّرت الطبيبة النفسية إيرينا كراشكينا من أن:"الإدمان على استخدام الهواتف والأجهزة الذكية يزيد من خطر الاكتئاب والأمراض النفسية".

وحول الموضوع قالت الطبيبة:"تشير العديد من الدراسات إلى أن إدمان الهواتف يسبب الاكتئاب، كما أظهرت الأبحاث أن قضاء ساعات طويلة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يصيب بعض الأشخاص بمشاعر سلبية، كون البعض يقارنون حياتهم بحياة الأشخاص الذين يتابعونهم عبر تلك المواقع، وهذا ما يولد لديهم شعورا بأنهم أقل نجاحا وسعادة".

وأضافت.الارتباط المستمر بالهاتف الذكي يجعل الشخص معتادا عليه لدرجة أنه يشعر بالانزعاج عندما لا يكون قريبا منه، وهذه الحالة تسمى الارتباط العاطفي بالهواتف أو إدمان الهواتف، ولها تأثيرات سلبية على الحالة النفسية.

وكما أشارت الطبيبة إلى أن:"الأشعة التي تصدر عن شاشات الهواتف، وخصوصا الأشعة الزرقاء تقلل من

إنتاج الميلاتونين في الجسم، وهو الهرمون الذي يساعد الجسم على الاسترخاء والنوم، وبالتالي فإن التعرض المستمر لهذه الأشعة يسبب الأرق المزمن وقد يؤدي هذا الأمر للاكتئاب".

وأظهرت العديد من الدراسات أن:"إدمان الهواتف يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية مثل الوسواس القهري، والقلق، كما أن قضاء ساعات طويلة وراء شاشة الهاتف يوميا يتسبب بمشكلات في النظر ومشكلات في فقرات الرقبة وتشنجات عضلات الرقبة والظهر، كما أشارت بعض الدراسات إلى أن الأشخاص المدمنين على استعمال الهواتف هم أقل ممارسة للرياضة من غيرهم، وما ينعكس سلبا على مناعة جسمهم وصحتهم بشكل عام".