

# دراسة: إدمان الهاتف يشبه الهيروين □□ هذا ما يحدث للدماغ

الثلاثاء 20 يونيو 2023 01:17 م

نقل تقرير نشرته صحيفة التلغراف عن دراسة تؤكد أنها أن الإدمان على الهاتف يشبه الهيروين إلى حد ما بسبب التأثير الذي يحدثه على دماغ الإنسان □

وقالت الكاتبة لروزا سيلفرمان إن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية يؤثر سلباً على حياتها كما يفعل بحياة الجميع، معتبرة أن إدمان الكثير أمام الشاشة يرتبط بالاكتئاب والقلق ومشاكل النوم وحتى التغيرات المعرفية في الدماغ □

وأضافت أن "الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى الاضطراب العقلي والسلوك المؤذي للذات والانتحار بين الشباب"، وفقاً لبحث نشر في مجلة الجمعية الطبية الكندية في عام 2020.

وأشارت أيضاً إلى "ارتباط إدمان الهواتف الذكية أيضاً بزيادة الشعور بالوحدة، وربما بالتأثير الضار على فترات انتباهنا".

واستعانت سيلفرمان بكتاب "أمة الدوبامين" الصادر عام 2021 لأستاذة الطب النفسي والعلوم السلوكية في جامعة ستانفورد، أنا ليمبكي، بأن "الهاتف الذكي يوفر الدوبامين الرقمي 24/7". والدوبامين هي مادة كيميائية في الدماغ تجعل الإنسان يشعر بالسعادة □

ونقلت عن أنا ليمبكي قولها إن "ما يحدث على الأرجح هو نشوة في العقل، فالتصفح والمحفزات البصرية تطلق الدوبامين في مسارات المكافأة في دماغنا، وعند شعورنا بتضاؤل هذه النشوة، فإننا نواصل التصفح لمحاولة إعادة رفع مستويات الدوبامين، وهو ما يدخلنا في حلقة مفرغة من مطاردة "النشوة"، أو مطاردة الدوبامين".

كذلك أشارت إلى قول الخبير الاستراتيجي السابق في غوغل جيمس ويليامز في كتابه الصادر عام 2018 بعنوان "الوقوف خارج ضوئنا":

"قد يكون تحرير الانتباه البشري هو النضال الأخلاقي والسياسي المحدد لعصرنا".

ولفتت سيلفرمان إلى دراسات مختلفة "أظهرت أن وجود هواتفنا الذكية يجعل أداءنا أسوأ في المهام المعرفية".

وذكرت أن "بعض علماء الأعصاب يجادلون بأنه إذا قمنا باستمرار بالاستعانة بالهواتف الذكية لتذكر المهام، فسوف نجعل ذاكرتنا أسوأ، في حين أن الاعتماد على هواتفنا للبحث قد يقلل من كثافة مادة في الدماغ، ما قد يزيد من خطر الاكتئاب والخرف".

وأضافت ليمبكي أن تصفح الهاتف الذكي "يشبه إلى حد ما الهيروين □ أي شخص يتعاطى الهيروين كل يوم سيجد صعوبة في التوقف".

ونقلت الكاتبة عن ليمبكي اعتقادها بأننا جميعاً "في مكان ما على طيف الإدمان الآن عندما يتعلق الأمر بمخدراتنا الرقمية".

وفي إجابة على سؤال الكاتبة عما إذا كان هذا الإدمان "يجعلنا أغبياء" و"سلبنا قدرتنا على التفكير بعمق"، قالت ليمبكي: "من الواضح أن هذه الأجهزة الرقمية قد أثرت على قدرتنا على الحفاظ على الانتباه □ نحن دائماً في وضع تفاعلي لأننا نستجيب باستمرار للمحفزات الخارجية، ما يحرمنا من قدرتنا على التفكير المستدام".

وأشارت سيلفرمان في التلغراف إلى كتاب "مدى الانتباه" لعالمة النفس غلوريا مارك، أستاذة المعلوماتية في جامعة كاليفورنيا، والذي يذكر أن "فترات انتباهنا قد انخفضت إلى 47 ثانية فقط على أي شاشة".

واعتبرت ليمبكي أن التخلص من هذا الإدمان "يتطلب بعض التنظيم الذاتي ولكن لا يمكن تحميل هذه المسؤولية للأفراد فقط، نحن بحاجة أيضاً إلى استراتيجيات من الأعلى إلى الأسفل، أي من الحكومة، والمدارس، والشركات التي تستفيد من هذه الأدوية الرقمية □ عليهم المساعدة في تخفيف الأضرار □ فهذه مشكلة جماعية".