

إليك التغيرات التي تطرأ على الشخص المدمن على ألعاب الفيديو



الاثنين 8 يوليو 2019 06:07 م

نشر موقع "آف بي.ري" الروسي تقريرا تحدث فيه عن مسألة قضاء الأجيال الجديدة معظم أوقات فراغها أمام ألعاب الفيديو، دون أخذ المشاكل الصحية التي يمكن أن تنتج عن ذلك بعين الاعتبار

وقال الموقع، في تقريره، إن ماثونات ألعاب الفيديو باتت من المسابقات الشائعة في العصر الحديث ولكن هذا النوع من المسابقات يمكن أن يهدد حياة المتسابق، ذلك أن الجلوس لفترات طويلة في مكان واحد يزيد من خطر الإصابة بالآثار، الذي يتمثل في تشكل جلطة دموية في الأوعية الدموية، مما يعيق تدفق الدم في جهاز الدوران

وذكر الموقع أن أحد هواة هذه الألعاب، ذا جنسية بريطانية، توفي بعد إصابته بجلطة دموية نتيجة قضاءه أكثر من 12 ساعة أمام الشاشة ويعرف الآثار أيضا بـ "متلازمة الطبقة الاقتصادية"، حيث تصيب هذه المتلازمة المسافرين عبر حافلات الخطوط الطويلة، حيث يؤدي الجلوس لفترة طويلة إلى تشكل خثرة داخل أحد الأوردة العميقة

وأورد الموقع، نقلا عن شبكة سي إن إن، أن شخصا يبلغ من العمر 32 عاما توفي في أحد مقاهي هونج كونج بعد قضاءه ثلاثة أيام دون انقطاع في ممارسة إحدى الألعاب ويعود سبب الوفاة إلى قصور القلب الناتج عن قلة النشاط البدني، وانخفاض درجة الحرارة، وإصابته بالتعب المزمن نتيجة قلة النوم وتجدر الإشارة إلى أن عدم النوم لعدة أيام يشكل ضغطا كبيرا على الجسم وأعضائه الداخلية، ما يؤثر سلبا على وظائف القلب

وأفاد الموقع بأن استخدام أذرع التحكم في ألعاب الفيديو له تأثير سلبي على الصحة، إذ إن ممارسة هذه اللعبة ينطوي على القيام بالعديد من الحركات المتكررة باستخدام الإبهام والسبابة ووفقا لشبكة "بي بي سي"، يؤدي الجلوس لفترات طويلة أمام هذه الألعاب إلى الإصابة بالتوتر، ويختلف الأمر من شخص إلى آخر اعتمادا على أسلوب اللعب

وأشار الموقع إلى أنه أجريت في سنة 1999 دراسة على طلاب المدارس حول آلام الظهر، حاول العلماء من خلالها معرفة ما إن كان هناك صلة بين آلام الظهر ومشاهدة التلفزيون والجلوس أمام ألعاب الفيديو لفترات طويلة وتؤكد التقارير المنشورة في المجلة الأوروبية للعمود الفقري أن ألعاب الفيديو من بين مسببات آلام الظهر

وأظهرت الدراسة أن محبي ألعاب الفيديو يشكون يوميا بشكل كبير من وجع الظهر، مقارنة بأولئك الذين يشاهدون التلفاز وفي الواقع، إن آلام الظهر تؤثر على رفاهة الأطفال ومن ثم صحتهم النفسية

وأوضح الموقع أن الجميع على دراية بأن العمل على جهاز الكمبيوتر والأجهزة اللوحية يؤثر سلبا على صحة العين، وقد يتسبب في الإصابة ببعض الأمراض مثل "متلازمة رؤية الكمبيوتر" الناتجة عن توتر عضلات العين، ويمكن أن يتفاقم هذا المشكل بسبب الجلوس أمام هذه الأجهزة في أماكن منخفضة الإضاءة

كما أثبتت إحدى الدراسات التي تعنى بالطب النفسي، أن ممارسة ألعاب الفيديو بشكل مستمر يحدث تغييرات على مستوى الدماغ وقد شملت هذه الدراسة حوالي 114 طفلا تتجاوز أعمارهم 14 سنة وقد توصل العلماء إلى أن الجزء الأيسر من الجسم المخطط، المسؤول عن معالجة المخاطر ونظام المكافأة، أكثر نشاطا عند محبي ألعاب الفيديو

وأشار الموقع إلى ضرورة منع الأشخاص الذين يعانون من مرض الصرع من ممارسة ألعاب الفيديو ووفقا للبحوث التي أجرتها المعاهد الصحية الوطنية الأمريكية، فإن ممارسة ألعاب الفيديو يمكن أن تؤدي إلى إصابة مرضى الصرع بنوبات وعموما، تعتبر الحساسية تجاه الضوء والتحفيز الضوئي وغيرها من العوامل من مسببات نوبات الصرع وقد توصلت الدراسات إلى أن 27 شخصا من مجموع 35 شخصا من

وبين الموقع أن الجلوس لساعات طويلة دون القيام بأي حركة يؤدي إلى الإصابة بالسمنة في المقابل، ذكرت صحيفة "بيتسبيرغ بوست" سنة 2012 بعض الآراء المتباينة حيال هذه المسألة، حيث أثبتت الدراسات أن بعض ألعاب الفيديو مثل الملاكمة لها تأثير علاجي تماما مثل المشي، بينما أثبتت أخرى أن الذين يقضون الكثير من الوقت أمام ألعاب الفيديو أكثر عرضة للإصابة بالسمنة

وعلى صعيد آخر، قدمت شبكة "سي إن إن" تقريراً مفصلاً عن دراسة أجراها عالم نفسي في جامعة أيوا، يدعى دوجلاس جنتيلي ووفقاً لهذه الدراسة، تبين أن 8.5 بالمئة من الأطفال الذين يمارسون هذه الألعاب داخل الولايات المتحدة الأمريكية أصبحوا مدمنين عليها

وفي الختام، نوه الموقع إلى أن الإدمان على ألعاب الفيديو يرتبط بالشعور الذي يعتري اللاعب عند فوزه، وذلك حسب الدكتور من قسم علم النفس بجامعة نوتنغهام، مارك غريفيث ويبدو جلياً أن سوء توظيف الأجهزة الإلكترونية وممارسة هذه الألعاب بشكل مفرط، يؤثر بشكل خطير على صحة الفرد الجسدي