



نخيل نيوز - متابعة

اكتشفت دراسة حديثة تأثيراً "صادماً" لتقليل استخدام الهواتف الذكية على النشاط الدماغي. وقام باحثون من جامعة هايدلبرغ وجامعة كولونيا في ألمانيا بدراسة 25 شاباً، تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عاماً، طُلب منهم تقليل استخدام هواتفهم الذكية لمدة 72 ساعة إلى التواصل الضروري والأنشطة المتعلقة بالعمل فقط. واستخدم الباحثون التصوير بالرنين المغناطيسي (fMRI) والاختبارات النفسية قبل وبعد فترة تقليل استخدام الهاتف للتحقق من التأثير على الأنماط والأنشطة الدماغية. وأظهرت النتائج تغييرات ملحوظة في النشاط الدماغي بعد فترة الـ 72 ساعة. وتم عرض صور متنوعة على المشاركين، بما في ذلك صور للهواتف الذكية، وتم ملاحظة تغييرات في مناطق الدماغ المرتبطة بمعالجة المكافآت والرغبات، ما يشير إلى أن الهواتف الذكية قد تكون مسببة للإدمان بطريقة مشابهة للمواد مثل النيكوتين أو الكحول. وكانت هذه التغييرات في الدماغ مرتبطة بنظامي الدوبامين والسيروتونين، اللذين يؤثران على السلوك، والأفعال القهرية، وتنظيم المزاج. وعلى الرغم من هذه التغييرات في النشاط الدماغي، أظهرت الاختبارات النفسية أنه لم تحدث تغييرات ملحوظة في المزاج أو الرغبات، على الرغم من أن بعض المشاركين أبلغوا عن شعورهم بتحسن. وأشار الباحثون إلى أن الدراسة لم تفرق بين الرغبة في استخدام الهاتف الذكي والرغبة في التفاعل الاجتماعي، وهما عمليتان مترابطتان بشكل وثيق في المجتمع اليوم، مشددتين على أنه يجب معالجة هذا الجانب في الدراسات المستقبلية. وتسلط الدراسة الضوء على الطبيعة الإدمانية المحتملة للهواتف الذكية، حيث تشير النتائج إلى أن تقليل استخدام الهاتف قد يؤدي إلى أعراض انسحاب مشابهة لتلك التي تحدث في حالات الإدمان على المواد. ومع ذلك، لا يزال من غير الواضح تماماً لماذا يحفز الهاتف الذكي هذه التغييرات في الدماغ.