

لهذه الأسباب ☐☐ يعاني أبنائنا من اضطرابات الصحة العقلية



الأحد 2 أبريل 2023 12:32 م

توصلت دراسة جديدة كبرى إلى أن استخدام الأطفال للشاشات قد يكون له تأثير عن نمو عقولهم في مرحلة المراهقة، ويزيد من خطر الإصابة باضطرابات المزاج ☐
ووفقًا للباحثين، فإن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و10 سنوات ويقضون وقتًا أطول على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وألعاب الفيديو والتلفزيون أظهروا مستويات أعلى من الاكتئاب والقلق في سن 11 و12 عامًا ☐
علوة على ذلك، ربط الباحثون بعض اضطرابات المزاج والتغيرات الهيكلية الفعلية التي تحدث في أدمغة الأطفال، ووفقًا للتقرير الذي نشرته مجلة "الإدمان السلوكي".
وقام الدكتور مارك بوتينزا، أستاذ الطب النفسي في مركز دراسة الطفل في كلية الطب بجامعة ييل الأمريكية وزملاؤه بتحليل بيانات أكثر من 5100 طفل مشارك في دراسة التطور المعرفي لدماغ المراهقين ☐
تضمنت البيانات مسحًا للدماغ وتقييمات نفسية وتتبع سلوك هؤلاء الأطفال بدءًا من سن 9 إلى 10 سنوات ☐
وتابع الباحثون، الأطفال مع تقدمهم في العمر، لمعرفة ما إذا كانت مشاكل الصحة العقلية مستمرة وما إذا كانت مرتبطة بأي تغييرات دماغية أخرى ☐

الشعور بالاكتئاب والقلق

في سن 11 و12 عامًا، استمر الأطفال في الشعور بالاكتئاب والقلق المرتبط باستخدام الشاشات الثقيلة، وتغيرت أدمغتهم بطرق من شأنها أن تفسر بعض اضطرابات المزاج ☐
غير أن الدراسة لم تربط نفس التغييرات في الدماغ باستخدام الشاشات الثقيلة والمشاكل السلوكية مثل العدوانية أو التنمر أو التحدي، بحسب وكالة "يو بي أي".
وقال الدكتور بوتينزا، كبير الباحثين: "كانت هناك آليات دماغية محددة ساهمت جزئيًا في هذه العلاقة، مما يعني من منظور إحصائي أن هناك تغييرات تستند إلى الدماغ تحدث خلال فترة السنتين والتي توسطت في العلاقة بين نشاط وسائط الشاشة لدى الأطفال الأصغر سنًا واستيعاب المخاوف الداخلية المتعلقة بالاكتئاب والقلق بعد عامين".
وأشار بوتينزا إلى أن نسبة الاضطرابات المزاجية المرتبطة بالتغيرات الهيكلية في الدماغ صغيرة نسبيًا "في حدود 2 في المائة إلى 3 في المائة".

مخاطر النظر طويلًا للشاشة

قال بوتينزا إنه عندما نظر الباحثون في الجولة الأولى من بيانات الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و10 سنوات، وجدوا علاقة بين المستويات العالية من استخدام الشاشة واضطرابات المزاج، بالإضافة إلى السلوكيات "الخارجية" مثل العدوانية والانضباط ☐
وأضاف أنهم لاحظوا أيضًا أن أنماط بنية الدماغ لدى هؤلاء الأطفال مماثلة لتلك المرتبطة بشرب القاصرين في الدراسات السابقة ☐
وأوضح أن التغييرات الدماغية التي تمت ملاحظتها شملت مناطق الدماغ القشرية التي لها صلة بالانتباه أو التنظيم العاطفي، بالإضافة إلى المناطق تحت القشرية المتعلقة بإلحاح الشخص ☐
لمطالعة الموضوع من مصدره ([اضغط هنا](#))