

النشر على وسائل التواصل قبل النوم يسبب أضرارًا مماثلة للخمر والحشيش



الجمعة 10 أكتوبر 2025 11:40 م

حذرت دراسة أجرتها جامعة بريستول من أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم قد يشكل ضررًا عقليًا مماثلًا لشرب الخمر أو تدخين الحشيش

توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين ينشرون على موقع "إكس"، بعد الساعة 11 مساءً يعانون من صحة عقلية "أسوأ بكثير".

الأمر الذي يعزوه الباحثون إلى أن تصفح الهاتف حتى وقت متأخر من الليل يؤدي إلى تقليل جودة النوم، وهو أمر معروف بتأثيره على الدماغ، بحسب صحيفة "ذا صن".

وقالوا إن النشر في الليل كان مسؤولاً عن 2 بالمائة من التباين في الصحة العقلية لشخص ما، وكان التأثير مساويًا لما أظهرته الدراسات السابقة بشأن الإفراط في شرب الخمر أو تدخين الحشيش

قال مؤلف الدراسة دانييل جوينسون: "تسلط ورقتنا البحثية الضوء على الضرر المحتمل الناجم عن نشر المحتوى في الليل، إن الأبحاث مثل التي نقوم بها يمكن أن تساعد في توجيه التدخلات أو التشريعات التي تهدف إلى ردع الاستخدام الضار لوسائل التواصل الاجتماعي".

شملت الدراسة 310 بالغين لالمملكة المتحدة لمقارنة الصحة العقلية للأشخاص الذين غردوا في وقت متأخر - بين الساعة 11 مساءً و5 صباحًا - مع الأشخاص الذين نشروا في النهار

ووجدت الدراسة أن الذين غردوا خلال الليل حصلوا على متوسط أقل يتراوح بين أربع إلى ثماني نقاط من أصل 70.

وفي مقال كتبه في مجلة "التقارير العلمية"، قال مؤلف الدراسة إن النتائج تدعم الدعوات إلى فرض حظر تجول أو ميزة "الاسترخاء" في التطبيقات لمساعدة الأشخاص على التوقف عن تصفح الهاتف أثناء الليل