ما علاقة الساعة الذكية بالإقلاع عن التدخين؟ دراسة حديثة توضح



مع التقدم السريع في التكنولوجيا القابلة للارتداء، أصبح للساعات الذكية دور يتجاوز مجرد تتبع اللياقة البدنية ومراقبة الصحة، وفي خطوة مبتكرة، يعمل الباحثون على تحويل هذه الأجهزة إلى أدوات تساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

وطور الباحثون نظام "StopWatch" الذي يعمل كتدخل في الوقت الفعلي للمدخنين، تخيل أن ساعتك الذكية تهتز وتعرض رسالة في كل مرة ترفع فيها يدك لتدخين سيجارة.

فهل سيكون هذا كافيًا لمساعدة المدخنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين؟

إذا كنت من بين الملايين الذين يكافحون للإقلاع عن التدخين، فإليك بعض الأخبار الجيدة، توصل باحثون من جامعة بريستول إلى أول تطبيق يتدخل في الوقت المناسب للمساعدة على وقف التدخين، وطوروا برنامج استشعار الحركة الذي يمكنه اكتشاف حركات اليد عند الإمساك بسجائر.

وفي كل مرة يتم فيها اكتشاف سيجارة، يدفع التطبيق تنبيهًا على شاشة الساعة الذكية، ويرسل أيضًا رسائل نصية تحتوي على كلمات تشجيعية، تذكيرات بالفوائد الصحية، وتنبيهات حول عادات التدخين، مثل:"تذكر سبب رغبتك في الإقلاع عن التدخين".

وتستخدم الساعة مقياس التسارع والغيروسكوب لمعالجة البيانات، وهذه المستشعرات قادرة على اكتشاف حركات اليد المرتبطة بإيماءات التدخين، وعند اكتشاف التدخين، ترسل الساعة رسائل داعمة للمستخدم.

وكجزء من الدراسة، طُلب من المشاركين ارتداء الساعة يوميًا، شحنها طوال الليل، وتقديم ملاحظاتهم حول تجربتهم، وبعد أسبوعين، أفاد العديد من المشاركين أن التدخل زاد من وعيهم بمحفزات التدخين، وقالوا إن الرسائل في الوقت الفعلي كانت بمثابة تذكيرات وشجعتهم على الالتزام بهدفهم.

ومع ذلك، ذكر بعض المشاركين أن:"عمر البطارية وضخامة الساعة الذكية كانا من التحديات التي واجهتهم أثناء التجربة".

واستنادًا إلى الدراسة، أدى النهج الفوري إلى تعطيل بعض السلوكيات التلقائية المرتبطة بالتدخين، وقدم دعمًا فوريًا للمشاركين.

ورغم أن التدخل أظهر وعودًا كبيرة، إلا أن هناك قيودًا يجب التغلب عليها، والبرنامج بحاجة إلى المزيد من التحسينات.