

طبيبة أعصاب: إدمان مواقع التواصل الإجتماعي يسبب أمراضاً نفسية



حذرت خبيرة أمراض عصبية روسية، يوم الاحد، من الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي لكون يؤدي الى إفراز هرمون يسبب أمراضاً نفسية.

وقالت الطبيبة لوبوف بلاغوداريفا، لوكالة "نوفوستي" الروسية، إن الاستخدام المتواصل لمواقع التواصل الاجتماعي، يؤدي إلى إفراز هرمون الدوبامين بشكل مفرط، وهو ما يسمى بإدمان الدوبامين.

وأشارت بلاغوداريفا، التي تعمل في عيادات جامعة سامارا الطبية الحكومية، إلى أن هذا النوع من الإدمان يؤدي إلى زيادة القلق واضطراب النوم وانخفاض الأداء.

وأضافت الخبيرة "التعلق بمواقع التواصل الاجتماعي، هو إدمان الدوبامين في المقام الأول، فعندما يواصل الشخص قراءة ومشاهدة شريط هذا الموقع أو ذاك، يقوم مخه بالبحث عن مواد مثيرة وممتعة أو مفيدة وكذلك كل ما يثير الانفعالات. وكل هذه المتعة قصيرة الأجل، وهي تترافق بفرز جرعات صغيرة من الدوبامين الذي يخلق بسرعة الإدمان عليه لدى الشخص المذكور".

ونوهت الخبيرة بأنه أثناء مشاهدة مقاطع الفيديو، لا يقوم الدماغ بمعالجة المعلومات، ولكنه يسعى للحصول على زيادة قصيرة المدى في الدوبامين. وعندما يتراجع مستوى تركيز هذا الهرمون يزداد مستوى القلق والاضطراب وخاصة عندما يكون الجسم في حالة وهن وضعف قوي.

وشددت على ضرورة الابتعاد عن الهاتف الذكي والأجهزة المماثلة الأخرى، قبل الرقود في السرير بـ2-3 ساعة، ويجب البدء بالنوم قبل حلول الحادية عشرة ليلاً.

وقالت "في حال العكس، سيعطل الضوء الأزرق للشاشة إنتاج وفرز هرمون الميلاتونين (الذي تفرزه الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ. والميلاتونين مسؤول عن تنظيم الإيقاع الحيوي لدى كل الكائنات الحية)، ولن يتعافى الجسم، مما سيؤثر سلباً على حالة الجلد وعلى تركيز الانتباه والذاكرة والأداء".