

## دراسة جديدة تحذّر من خطر "الشاشات الذكية" على المراهقين



كشفت دراسة طبية حديثة عن تأثير قضاء المراهقين فترات طويلة على الأجهزة الإلكترونية، وخصوصاً خلال فترات الإغلاق التي شهدتها العالم في ظل تفشي جائحة كورونا.

وبلغ وقت المشاهدة أو استعمال الأجهزة الترفيهية بين المراهقين الأميركيين خلال فترة تفشي فيروس كورونا إلى ما يقرب من 8 ساعات يومياً، دون احتساب الزمن المخصص لأغراض التعليم عن بعد.

وبحسب الباحث الرئيسي الدكتور جيسون ناجاتا، الأستاذ المساعد في طب الأطفال بجامعة كاليفورنيا، فإنه "تم ربط قضاء المزيد من الوقت أمام الشاشات بضعف الصحة العقلية وزيادة التوتر بين

المراهقين"، حسبما نقلت وكالة "يو بي آي" للأنباء.

ووفق الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "جاما لطب الأطفال"، وشملت 5 آلاف مراهقاً أميركياً تتراوح أعمارهم بين 12 و13 عاماً، فقد ثبت للباحثين وجود رابط بين قضاء أوقات طويلة على الشاشات وتراجع

الصحة العقلية وزيادة التوتر.

واقترح ناجاتا على الأهالي لتخفيض الوقت الذين يقضيه أبنائهم على الشاشات، بأن يتواصلوا معهم،

ويضعوا خطة بجدول زمني يتضمن الساعات المسموح باستغلالها في مشاهدة أي محتوى على الأجهزة

الإلكترونية، وتشجيع الأنشطة الرياضية أو الثقافية، والحرص على عدم استخدام تلك الأجهزة قبل النوم.

