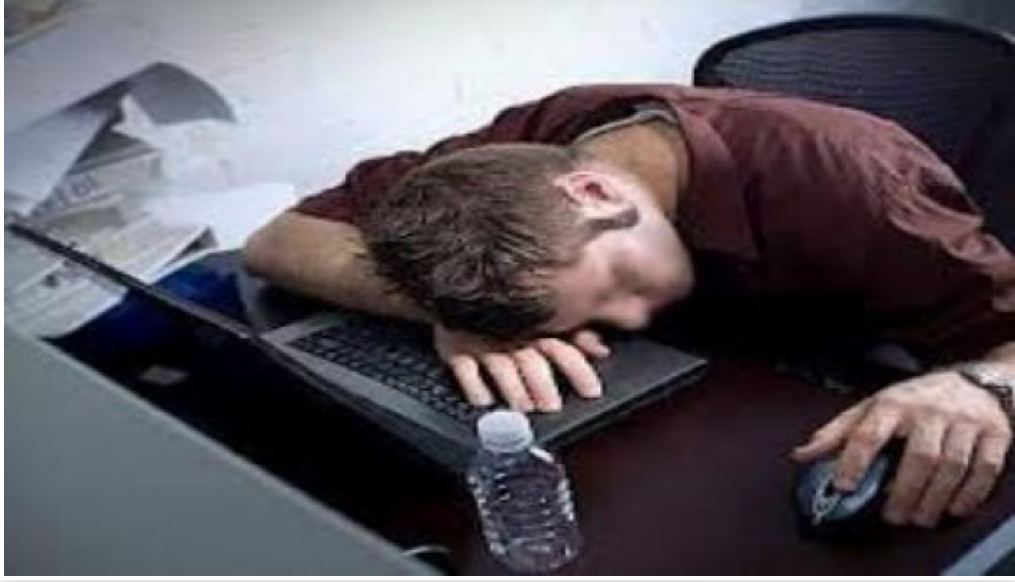


"القومي للبحوث" الجلوس أمام الكمبيوتر طويلا يؤدي للإكتئاب



الثلاثاء 2 ديسمبر 2014 12:12 م

حذرت دراسة حديثة للمركز القومي للبحوث من أضرار الجلوس أمام الكمبيوتر لساعات طويلة سواء للعمل أو للعب أو غيره، حيث إن ذلك يحدث ضررا كبيرا على البدن والعقل والحياة الاجتماعية[]

وأكدت الدراسة التي أعدها الدكتورة رقية عبد الشافي سليمان البنا أستاذ قسم الأنثروبولوجيا البيولوجية بالمركز، أن الجلوس فترة طويلة أمام الكمبيوتر يعرض الصحة للخطر بالتدريج ويضعف أعراض الاكتئاب[]

ويعمل على عزل الأشخاص عن محيطهم الاجتماعي والانعزال عن مجتمعهم، ويضر بأنشطتهم اليومية، ويزيد فرص الاكتئاب والتوتر النفسي، فضلا عن أنه يتسبب في تدمير جزء حيوي من عقول الأطفال[]

وأضافت الدراسة أن الإفراط في استخدام الكمبيوتر المحمول "اللاب توب" له علاقة بفقدان الخصوبة عند الرجال، مشيرة إلى أن الحرارة المنبعثة منه تؤثر على السائل المنوي، مطالبة بعدم وضع الكمبيوتر المحمول على الفخذين من أجل الوقاية من التلف الذي قد يصيب النطف المنوية ويؤدي إلى التراجع في عددها ويؤثر على قدرتها على الحركة وإخفاها في التخصيب والإنجاب[]

ولفتت دراسة المركز القومي للبحوث، إلى أن استخدام الكمبيوتر كثيرا يؤثر على الدماغ بالذبذبات الكهربائية والمغناطيسية التي تصدرها الأجهزة الكهربائية، مشيرة إلى ضرورة أن يجلس الأفراد أمام الكمبيوتر على فترات متقطعة وليست متصلة لتجنب ذلك، ناهية عن العمل في الظلام .

مؤكد أن الإسراف في الاستخدام اليومي قد يؤدي إلى اعوجاج العمود الفقري وآلام مبرحة في المفاصل والعظام، وآلام الكتف والظهر، وآلام الرقبة، وآلام أسفل الظهر، إجهاد العين، اعتلال الدورة الدموية والصداع والصداع النصفي والأرق والتعب والإدمان على الإنترنت وهو الأسوأ اجتماعيا[]

وأوضحت الدراسة، أن الجلوس أما الكمبيوتر يتسبب أيضا في زيادة الوزن، مشيرة إلى أن الفرد الذي يجلس لمدة ست ساعات في اليوم معرض أن يكون من أصحاب الوزن الزائد مقارنة بالآخرين الذين يمارسون أعمالا نشيطة[] وبالنسبة لكيفية تجنب الإصابة بأمراض الكمبيوتر[]

قالت الدراسة، إنه يجب أن يكون مستوى الرأس مستقيماً أثناء الجلوس أمام الكمبيوتر وتجنب انحناء الرقبة قدر الإمكان، بحيث تكون الشاشة على مستوى النظر تماما أو أقل منه بقدر بسيط، بالإضافة إلى ضرورة تحرك الشخص الجالس أمام الكمبيوتر من مكانه على الأقل لمدة دقيقتين كل نصف ساعة مع القيام ببعض التمارين الرياضية البسيطة في كل مرة ويجب أن يكون وضع الرأس والعمود الفقري مستقيمين بالإضافة إلى إغلاق شاشة الكمبيوتر من وقت لآخر وتركيز النظر على منظر خارجي لإراحة عضلات العينين[]

في سياق متصل، أكدت الدراسة ضرورة أن يستريح الإنسان لمدة تتراوح بين عشر إلى خمس عشرة دقيقة بعد عمله أمام الكمبيوتر لمدة ساعة أو ساعتين، وأثناء الاستراحة يمكنه أن يغمس عينيه لمدة دقائق أو ينظر إلى المناظر البعيدة خاصة ذات اللون الأخضر كالأشجار والنباتات[]

كما نصحت الدراسة بتكبير حجم الخط للمادة المقروءة على الشاشة، وتعديل خصائص الجهاز من حيث ضبط الإضاءة بحيث لا تكون الشاشة ساطعة جدا، وإن كان الجهاز مقابلا لأشعة الشمس أو لضوء النافذة فيجب استخدام الساتر لمنع الضوء من الانعكاس على الشاشة[]

في السياق ذاته أكدت الدراسة أن تكون الإضاءة في مكان مناسب فوق الرأس أو في جانب الغرفة، وللوقاية من الجفاف الذي تتعرض

له العيون نتيجة التركيز المتواصل على ما هو مكتوب على الشاشة نصحت بالترميمش

واستخدام الدموع الصناعية لترطيب العين، وزيارة طبيب العيون حتى لو كانت قوة البصر 6/6 لصناعة نظارة خاصة بالكمبيوتر يتم عادة وضع مادة عليها لمنع أكبر قدر ممكن من الإشعاع من الوصول إلى العين، بالإضافة إلى الابتعاد عن الشاشة كل 20 دقيقة والنظر إلى مكان آخر لإراحة العينين من التركيز على ما هو مكتوب داخل الشاشة