

استخدام الهواتف الذكية قبل سن المراهقة يسبب الاكتئاب والسمنة وقلة النوم



الخميس 4 ديسمبر 2025 م

توصلت دراسة حديثة إلى أن المراهقين الذين يمتلكون الهاتف الذكي ويستخدمونها بانتظام معرضون بشكل أكبر لخطر الاكتئاب والسمنة وقلة النوم.

دراسة التطوير المعرفي لدماغ المراهقين، التي أجرتها الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، والتي سُنُشر في عدد يناير من مجلة طب الأطفال شملت أكثر من 10 آلاف مراهق في بداية حياتهم.

وقارن الباحثون بين من حصلوا على هواتف ذكية قبل بلوغهم الثانية عشرة، ومن حصلوا عليها لاحقاً، في مرحلة المراهقة.

أبرز الأعراض التي تصيب مستخدمي الهواتف قبل سن المراهقة

وأظهرت النتائج بالنسبة لمن حصلوا على هواتف ذكية في طفولتهم أو في مرحلة المراهقة، أن 31 بالمائة منهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم، كما كانوا أكثر عرضة للسمنة بنسبة 40 بالمائة، و62 بالمائة لقلة النوم.

وكتب الباحثون: "في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من الواضح أننا بحاجة إلى إطار ملموس لتقديم المشورة بشأن ملذات الهاتف الذكي في مرحلة الطفولة والمراهقة المبكرة لدعم النمو الصحي للشباب".

وأظهرت الدراسة نتائج أفضل عندما كان الأطفال في سن ما قبل المراهقة، الذين لديهم إمكانية الوصول إلى الهاتف الذكي، خاضعين أيضاً لإشراف الوالدين والقيود المتعلقة بعمر المراهق ومتى يمكنهم الاتصال بالإنترنت.

الاكتئاب والسمنة وقلة النوم

وتوصلت الدراسة إلى أنه في حين أن امتلاك الهاتف الذكي في وقت مبكر يرتبط بارتفاع معدلات الاكتئاب والسمنة وقلة النوم، إلا أن هناك أيضاً "رؤى حاسمة وفي الوقت المناسب من شأنها أن تساعد مقدمي الرعاية فيما يتعلق باستخدام المراهقين للهاتف الذكي، ومن الناحية المثلالية، تطوير السياسات العامة التي تحمي الشباب".

وأضافت: "وهذا صحيح بشكل خاص لأنه قد تكون هناك عواقب وتحديات سلبية مختلفة لبعض الشباب الذين لا يملكون هاتف ذكي، وهو ما يؤكد الحاجة إلى حماية هؤلاء الشباب الذين يحتاجون إلى الهاتف الذكي ودعم الأسر وهم يشارعون في طقوس المرور هذه".