

استخدام الهواتف الذكية قبل سن المراهقة يسبب الاكتئاب والسمنة وقلة النوم



الخميس 4 ديسمبر 2025 06:00 م

توصلت دراسة حديثة إلى أن المراهقين الذين يمتلكون الهواتف الذكية ويستخدمونها بانتظام معرضون بشكل أكبر لخطر الاكتئاب والسمنة وقلة النوم

دراسة التطور المعرفي لدماغ المراهقين، التي أجرتها الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، والتي سُنشِر 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 ما قبل 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 ملكية الهواتف الذكية 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 الهواتف الذكية، خاضعين أيضاً لإشراف الوالدين والقيود المتعلقة بعدد المرات ومتى يمكنهم الاتصال بالإنترنت

الاكتئاب والسمنة وقلة النوم

وتوصلت الدراسة إلى أنه في حين أن امتلاك الهواتف الذكية 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 للهواتف الذكية، ومن الناحية المثالية، تطوير السياسات العامة التي تحمي الشباب".

وأضافت: "وهذا صحيح بشكل خاص لأنه قد تكون هناك عواقب وتحديات سلبية مختلفة لبعض الشباب الذين لا يملكون هواتف ذكية، وهو ما يؤكد الحاجة إلى حماية هؤلاء الشباب الذين يحتاجون إلى الهواتف الذكية ودعم الأسر وهم يشرعون في طقوس المرور هذه".