

هل يؤدي أخذ استراحة من التكنولوجيا إلى تحسين صحتك

الجائحة تغذي التعب التكنولوجي وتحول الناس إلى سجناء للإنترنت



هل تجد نفسك مسمرا أمام شاشة الهاتف الذكي تقلب الصفحات لا تشعر بمرور الوقت؟ أنت لست الوحيد في ذلك. لقد أثبتت البحوث أن أكثر من 61 في المئة من الناس مدمنون على استخدام الإنترنت بشكل أو بآخر الأمر الذي يستدعي التخلص من السموم الرقمية.

لندن - وكان الحروب وحدها لا تكفي. لواجه العالم وباء أجبر البشر على التباعد الاجتماعي والعمل بعيدا عن المكاتب. على مدى عامين أصبحنا سجناء داخل منازلنا وقتنا موزع بين دفق الأفلام على نتفليكس، ومشاهدة مقاطع الفيديو على يوتيوب وممارسة ألعاب الفيديو. هذا بالطبع إضافة إلى الوقت الذي نقضيه تنتقل بين صفحات التواصل الاجتماعي.

كل هذه الأنشطة تتضمن التحديق في الشاشة. والآن يقول الخبراء حان الوقت لأخذ قسط من الراحة. هذا لا يعني ترك الإنترنت نهائيا. لا أحد يتوقع ذلك. فقط فكر في الأمر على أنه شبيه باتباع نظام غذائي واستبدال العادات السيئة بأخرى صحية لمنح أعيننا المنهكة بعض الوقت للراحة.

سموم رقمية

يؤكد جان توينغ أستاذ علم النفس بجامعة ولاية سان دييغو ومؤلف كتاب «Gen»، وهو كتاب عن الأجيال الشابة التي نشأت في عصر الهاتف الذكي أن قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات يمكن أن يؤثر سلبا على صحتنا العقلية، مما يحرمان من النوم ومن القيام بمهام أكثر إنتاجية.

من كان يقضي قبل الجائحة ثلاث ساعات يوميا كمعدل متوسط أمام الشاشة أو مستخدما الهاتف الذكي، أصبح بعد مرور الجائحة بخلافة أشهر بعضي وقتا مضاعفا تقريبا. لذلك لاحظنا لجوء البعض لأخصائيين في علم النفس للحصول على نصائح، ووضع حدود لإيجاد بدائل للتصاق بالهاتف.

إذا كنت تعتقد أن استخدام التكنولوجيا يؤثر سلبا على صحتك فقد يكون الوقت قد حان للتخلص من السموم الرقمية

وأوصى آدم جازالي عالم الأعصاب والمؤلف المشارك لكتاب «العقل المشتت: العقول القديمة في عالم عالي التقنية»، بإنشاء تقويم لكل شيء نقوم به تقريبا، بما في ذلك تصفح الويب. مع التأكيد بأن الوقت الذي نخسره في مراقبة الشاشات الرقمية، سواء شاشة الهاتف الذكي أو الكمبيوتر ليس أسوأ ما في الأمر. الأسوأ من ذلك أن الاتصال المستمر بالإنترنت يمكن أن يترك آثاره السلبية على نوعية حياتك ويزيد من إحساسك بالتوتر. لهذا السبب يوصي جازالي بأخذ استراحة بعيدا عن تطبيقات الوسائط الاجتماعية وعن الشاشة لبعض الوقت، لاستعادة الصحة العقلية والجسدية. وهنا يأتي دور التخلص من السموم الرقمية. وهي فترة زمنية تقلل خلالها عن قصد مقدار الوقت الذي تقضيه مسمرا أمام شاشة الهاتف أو شاشة الكمبيوتر وتصفح الإنترنت، بل قد يكون مفيدا أن تقطع الاتصال تماما ليووم أو أكثر. ولكن، لماذا نحتاج إلى التخلص من السموم الرقمية؟

وجدت إحدى الدراسات أن حوالي 25 في المئة من مالكي الهواتف الذكية الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و44 عاما لا يتذكرون آخر مرة ابتعدوا فيها عن هواتفهم. وقضاء كل هذا الوقت متصلا بالإنترنت يمكن أن يتسبب في انطباع سلبي عن مظهرنا، وتدني احترام الذات، واضطرابات في النوم، وشعور بالانقباض، وقلق، وزيادة في الوزن، وسوء تغذية، وابتعاد عن ممارسة الرياضة، وسوء في إدارة الوقت. وفوق هذا كله وجدت الدراسات أن الاستخدام المكثف للهواتف الذكية يمكن أن يسبب تغييرات في الدماغ، فكل حركة نقوم بها على الشاشة

الرقمية ترسل دفعة من الدوبامين إلى نفس المنطقة في الدماغ التي تستجيب للكوكايين.

خطوات يجب اتخاذها

هذه القائمة تكفي لإقناع الكثير منا بفوائد التخلص من السموم الرقمية، حيث يعتقد البعض أن الابتعاد لبعض الوقت يوميا عن الأجهزة الرقمية أو التقليل من استخدامها يكفي لتحسين نوعية الحياة. وأثبتت تجارب اجتماعية عديدة أن أخذ استراحة مجدولة بعيدا عن هاتفك الذكي أو جهازك الرقمي يمكن أن يقلل من مستويات التوتر لديك. يمكن أن تساعد هذه الاستراحة أيضا في التركيز وإيلاء المزيد من الاهتمام للأشياء من حولك. وبالتالي تحسن مستوى إنتاجيتك. الاستغراق في تصفح الإنترنت والانشغال ببدء الإعجاب ونشر التعليقات والمساهمات لوقت طويل، سيستدعي في اشتغالك عن مسؤولياتك الأخرى.

سيساعدك وضع هاتفك جانبا على التركيز على الأشياء التي تحتاج إلى إنجازها. وبالتالي الشعور بالرضا عن نفسك. وتؤكد الدراسات أن تطبيقات الوسائط الاجتماعية ستدفعك دون أن تدري إلى مقارنة نفسك بالآخرين باستمرار، ويمكن أن يؤثر ذلك على الكيفية التي تقيم بها نفسك. لقد أثبت بالتجربة أن البقاء ملتصقا بهاتفك الذكي لعدة ساعات يؤدي إلى إجهاد العين وجفافها وإلى تشوش الرؤية والعيون الدامعة والصداع. أما البقاء بوضع الانحناء وأنت تنظر إلى

الهاتف أو الشاشة لمدة طويلة غالبا ما تنجم عنه مشاكل أسفل الظهر والرقبة. لهذا تعتبر فترات الراحة مهمة لصحة أجزاء مختلفة من جسمك.

وعندما يعرف جسمك أن الوقت قد حان للنوم، يطلق دماغك مادة كيميائية تسمى الميلاتونين لمساعدتك على الاسترخاء والنوم. بينما التحديق في الهاتف قبل النوم مباشرة يبقي عقلك متيقظا ونشطاً ويؤخر إفراز الميلاتونين. ومعروف أن قلة النوم لفترة طويلة من الزمن يمكن أن تؤثر على مزاجك وصحتك.

هذه المشاكل ومشاكل أخرى يمكن أن يساعد التخلص من السموم الرقمية جسمك على تلافيها وعلى التحكم بشكل أفضل في دورات نومك. ما هي الخطوات التي يجب أن تتخذها؟

إذا كنت تعتقد أن استخدام التكنولوجيا يؤثر سلبا على صحتك الجسدية والعقلية، أو يبعدك عن الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها، أو كليهما معا، فقد يكون الوقت قد حان للتخلص من السموم الرقمية.

لست مضطرا إلى إيقاف تشغيل الهاتف، فقط اعمل ما يناسب نمط حياتك. قد يعني هذا وضع هاتفك جانبا لوضع ساعات من حين إلى الآخر، واستكشاف مقدار ما تحتاجه حقا لاستخدامه أو قطع الاتصال بالإنترنت لمدة يوم أو أكثر. أغلب الذين جرى استطلاع آرائهم تبين من إجاباتهم أنهم في معظم الحالات لا يدرون بالضبط لماذا يستخدمون هواتفهم في لحظة معينة، وهنا يصبح الخبراء بضرورة الانتباه لمشاعرنا عند استخدام الهاتف، وذلك لفهم العلاقة التي تربطنا بالجهاز بشكل أفضل. وهذا يتم بأن نسال أنفسنا عن سبب استخدام الهاتف في أي وقت من الأوقات.

هل هو مجرد الإحساس بالملل؟ أم لضرورات العمل؟ أم هو الفضول لمعرفة ما لدى الآخرين؟ هل تفحص الهاتف يجعلك تشعر بحسن أم يصيبك بالخيبة؟

سلوك إدماني
الانتباه لمشاعرنا وإدراك ما نشعر به يمكن أن يساعدنا على التحكم في استخدام الهاتف بشكل أفضل. إذا كان لاستخدامه تأثير سلبي، فحاول تقليل مقدار الوقت الذي تستخدمه كل يوم. حدد موعدا لأخذ استراحة من هاتفك. إذا كنت تستخدم هاتفك الذي يقلق شديد وكنت تشك في سلوك إدماني، فإن إحدى طرق التخلص من السموم المفيدة في مثل هذه الحالة تتمثل في إطالة الفترات الزمنية بين كل مرة تفحص فيها هاتفك. على سبيل المثال، حاول فحص هاتفك كل 15 أو 30 دقيقة فقط. ويقول الخبراء إن أول قاعدة سهلة يجب اتباعها هي إبقاء هاتفك بعيدا أثناء تناول وجبات الطعام. يمكن أن يساعدك هذا في التركيز على البيئة المحيطة. إذا كنت تواجه صعوبة في مقاومة هاتفك، فحاول إبعاده عن الأنظار، ضعه في غرفة

هل هو مجرد إحساس بالملل أم لضرورات العمل؟

العام، والمساعدة في مكافحة اضطرابات النوم والقلق والاكتئاب. لكن هناك بين الباحثين من يشكك بذلك. وقالت ثيودورا ستون عالمة الأنتروبولوجيا الرقمية التي تبحث عن معتكف خارج الشبكة في الولايات المتحدة، «إن الفوائد المعلن عنها غالبا ما ترتبط بتغيرات أخرى. إذا تخلت عن التكنولوجيا ولم تستبدلها بأي شيء آخر، فلن تحصل تلقائيا على وقت أفضل».



وقال وينجي كاي المحاضر في السياحة والضيافة في جامعة غرينتش، والذي يركز عمله على العطلات الرقمية للتخلص من السموم، إن رواد العطلات يبلغون عن مستويات أعلى من القلق عند فصلهم عن هواتفهم في بداية الإقامة ومرة أخرى في النهاية، عندما يستعدون للمضي.

ووجدت دراسة أجرتها جامعة لوبور في بريطانيا عام 2019 أن فترة 24 ساعة من الامتناع عن استخدام الهواتف الذكية لم يكن لها أي تأثير على الحالة المزاجية والقلق.

ولم يبلغ المشاركون في دراسة مماثلة أجراها باحثو جامعة أكسفورد هذا العام عن تحسن في الرفاهية الشخصية، مثل الشعور بزيادة احترام الذات أو الرضا، عندما توقفوا عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ليووم واحد. وقال المؤلف الرئيسي أندرو برزيبيلسكي، عالم النفس التجريبي في معهد أكسفورد للإنترنت، إن التأثيرات المحتملة على الصحة العقلية للتكنولوجيا الرقمية غالبا ما تكون مبالغ فيها. وقال برزيبيلسكي «كبير، نحاول دائما التوفيق بين جميع أنواع الأشياء، مثل كونك أباً، أو زوجاً، أو أستاذاً... هناك دائما توازن عليك تحقيقه». وبالنسبة إلى بعض الأشخاص، يمكن أن يكون التراجع الرقمي للتخلص من السموم فرصة لتقييم العادات اليومية والنظر في ما إذا كانوا بحاجة إلى التغيير. وأعاد المشاركون في بحثه بأنهم انخرطوا أكثر في التفكير الذاتي أثناء استراحة التكنولوجيا خارج المدينة. وبينما عاد معظم الأشخاص إلى استخدامهم السابق للهاتف بعد التخلص من السموم، قرر البعض تقليل الوقت الذي يقضونه في استخدام أجهزتهم.



ليس كل الوقت الذي نقضيه أمام الشاشة سينا