

آیا استفاده بیش از حد تلفن همراه باعث کاهش ماده خاکستری مغز می شود؟



اگر فکر می کنید به تلفن همراه خود اعتیاد پیدا کرده اید، کمی وقت بگذارید و این مطلب را بخوانید. آیا می دانید استفاده بیش از حد از تلفن همراه می تواند روی سلامت روان شما تاثیر بگذارد؟ آمریکایی ها به طور متوسط روزانه 5 ساعت از گوشی هوشمند خود استفاده می کنند. بخشی از این زمان صرف گشت و گذار در رسانه های اجتماعی می شود و بخشی دیگر صرف استفاده از برنامه های مفید، بازی ها و غیره می شود.

5 ساعت زمان زیادی برای **استفاده از تلفن همراه** است، و در مورد خیلی از افراد این زمان حتی بیشتر است. واقعیت این است که محیط شما بر روی نحوه تفکر، احساس و واکنش شما نسبت به جهان اطرافتان، تاثیر می گذارد. در واقع این مسئله می تواند روی سلامت روان شما اثر بگذارد.

تلفن همراه چگونه بر روی مغز تاثیر می گذارد

تحقیقات نشان می دهند که **استفاده بیش از حد از تلفن همراه** بخصوص توسط کسانی که چند کار را با هم انجام می دهند، منجر به **کاهش ماده خاکستری** می شود که در واقع مسئول توانایی شما در تمرکز طولانی مدت است. این موضوع می تواند به افکار ناخوشایندی منجر شود و به علائم دیگر در افراد دارای شرایط روانی خاص بیانجامد. ماده خاکستری حدود 40 درصد از حجم مغز را تشکیل می دهد و 94 درصد اکسیژن آن را مصرف می کند. اغلب پردازش های مغزی در بخش خاکستری مغز انجام می شود و شبکه های مختلفی که توسط سلول های عصبی ساخته می شود و پیام های عصبی در آن ها به گردش در می آیند، در بخش ماده خاکستری جای دارند.

مطلب پیشنهادی



۱۰ نشانه، ۴ راه و یک برداشت
۱۰ نشانه اعتیاد به گوشی و ۴ راه مقابله با آن

وقتی زمان زیادی را با دستگاه های همراه خود سپری می کنید، مغز شما تحت تاثیر قرار می گیرد و تغییر می کند. سلول های عصبی به طور مستقیم با هم تماس ندارند بلکه پیام های عصبی را از طریق انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین یا گابا انجام می دهند. GABA یک انتقال دهنده مهم عصبی است که نقش برجسته ای در هماهنگی شبکه های عصبی موضعی و عملکرد نواحی مغزی ایفا می کند، افرادی که به گوشی همراه خود عادت می کنند میزان

انتقال‌دهنده عصبی گابا در مغز آن‌ها کاهش می‌یابد و این مسئله می‌تواند موجب اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و بی‌خوابی شود. این احساسات بدون دسترسی به تلفن همراه و رفع عادت مغز تسکین پیدا نمی‌کند.



چگونه استفاده از گوشی همراه می‌تواند روی خلق و خوی شما تاثیر بگذارد

استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌تواند روی خلق و خوش شما هم تاثیر بگذارد. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که هر روز ساعت‌ها از گوشی هوشمند خود استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و عدم تمرکز هستند.

طبق گزارشی از این تحقیق، وقتی استفاده از تلفن همراه به یک اعتیاد تبدیل می‌شود، رفتار کاربر استراس‌زا و پرتنش می‌گردد. افرادی که به گوشی‌های هوشمند خود اعتیاد پیدا کرده‌اند، دائم مشغول بررسی و چک کردن آن هستند و وقتی این کار برایشان امکان‌پذیر نباشد، دچار اضطراب می‌شوند که می‌تواند باعث افسردگی شود.

مطلب پیشنهادی

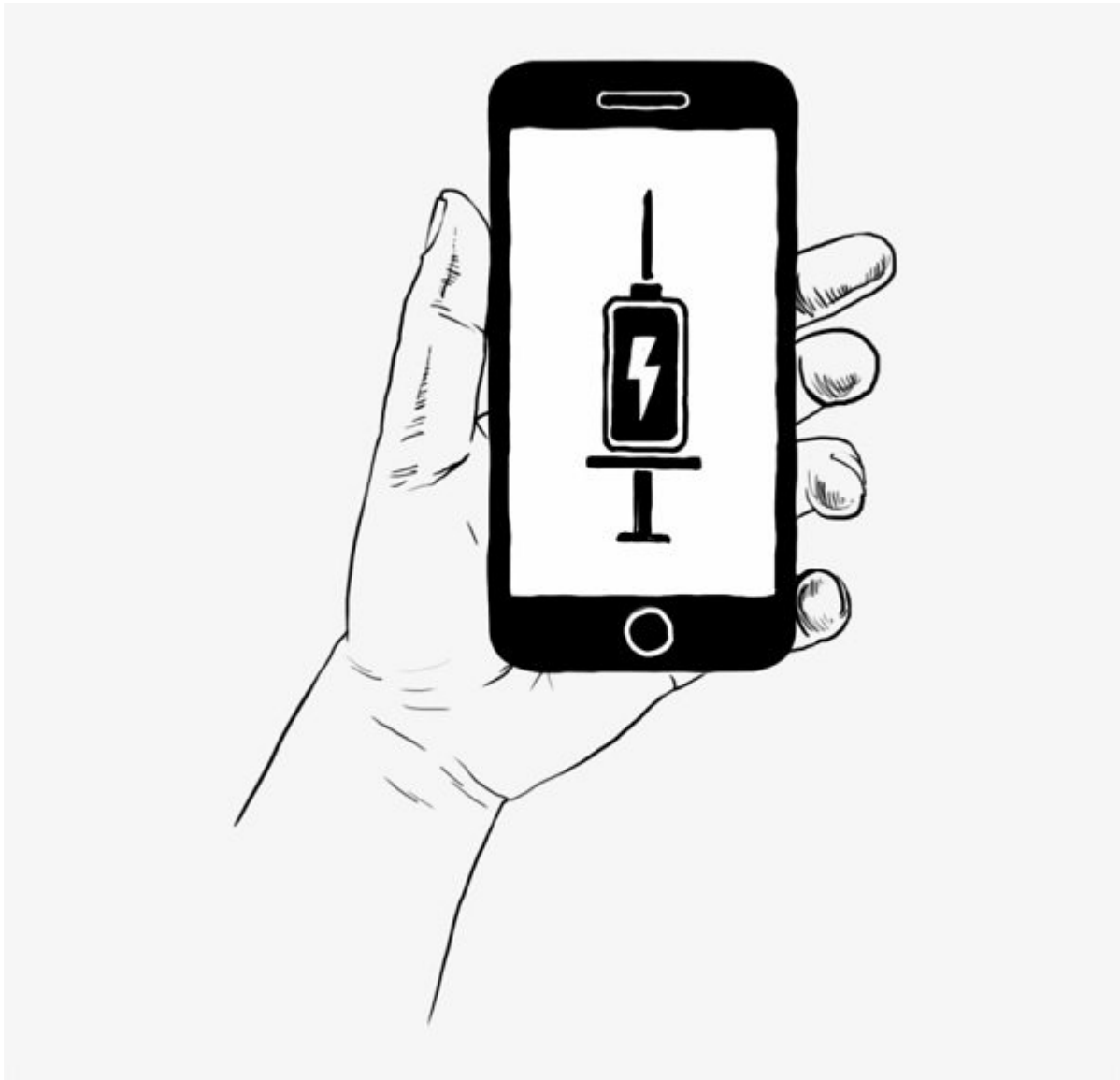


ترفندهایی برای ترک اعتیاد
اگر به شبکه‌های اجتماعی اعتیاد دارید؛ این ده مطلب را بخوانید!

دو نوع اختلال اضطرابی وجود دارد:

- اختلال اضطرابی اساسی (GAD) : ناتوانی در کنترل نگرانی، GAD یا اختلال اضطرابی عمومی نام دارد و کسانی که تحت تاثیر این اختلال قرار دارند، در خانواده، کار و حفظ وضعیت مالی با مشکل مواجه خواهند شد.
- اضطراب اجتماعی: اضطراب اجتماعی زمانی احساس می‌شود که فرد نگران نگاه دیگران نسبت به خودش است و از قضاوت‌های منفی می‌هراسد.

اگر در معرض چنین مشکلاتی قرار دارید، استفاده بیش از حد از گوشی همراه می‌تواند نشانه‌هایی را در شما ایجاد کند. در چنین مواردی، درمان دارویی به تنهایی کافی نیست، چون **استفاده از تلفن همراه** یک رفتار است و یکی از بهترین راه‌های مقابله با یک رفتار مخرب، جایگزین کردن رفتارها و عادت‌های مناسب به جای آن است.



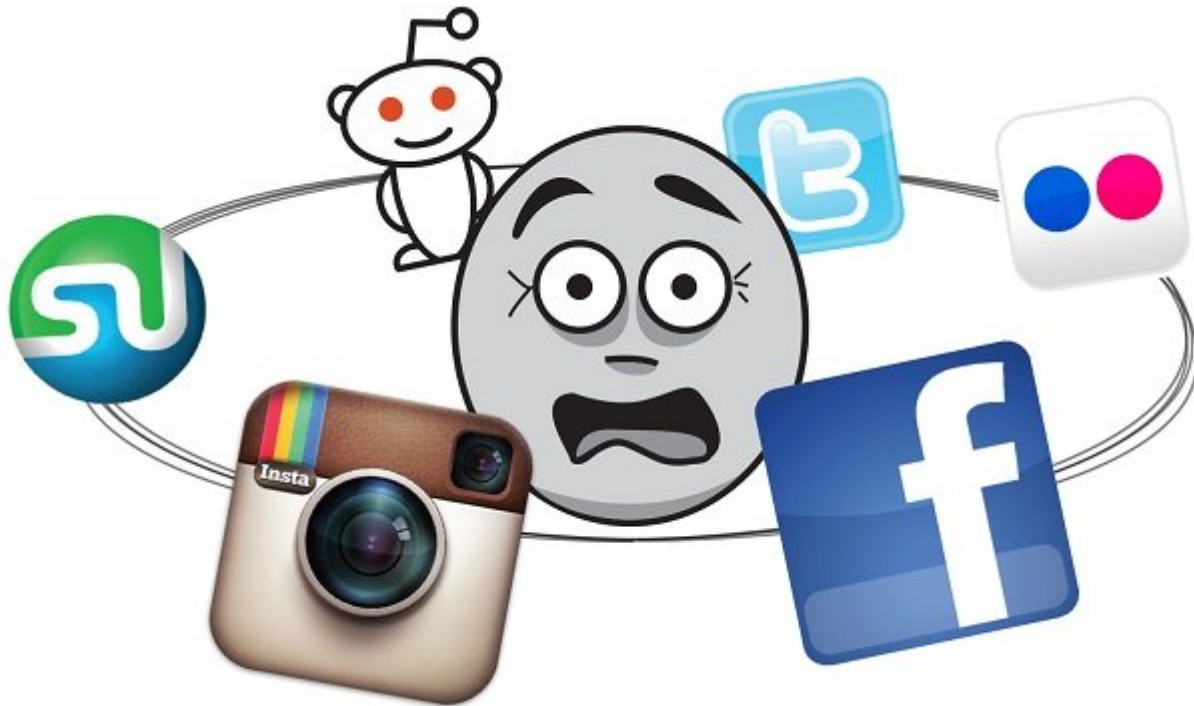
علائم اعتیاد به تلفن همراه

باید این حقیقت را بپذیریم که ما به گوشی‌های هوشمند خود وابسته هستیم. از چک کردن اولین پیام در روز گرفته تا گشت و گذارهای نیمه شب در شبکه‌های اجتماعی، همه ما این کارها را انجام می‌دهیم. افزایش استفاده از گوشی همراه گاهی اوقات بدون توجه صورت می‌گیرد.

در ادامه علائمی را عنوان می‌کنیم که به شما کمک می‌کنند بفهمید که آیا به گوشی همراه خود اعتیاد پیدا کرده‌اید یا خیر.

- نمی‌توانید میزان **استفاده از تلفن همراه** را کاهش دهید
- تمام وقت آزاد خود را صرف چک کردن تلفن همراه خود می‌کنید
- هر بار میزان زمان **استفاده از تلفن همراه** را بیشتر می‌کنید
- وقتی گوشی کنارتان نیست، دچار دلهره و اضطراب می‌شوید
- رابطه‌های شما تحت تاثیر **استفاده از تلفن همراه** قرار گرفته است

این علائم نشان می‌دهند که شما بیش از حد به تلفن همراه خود وابسته شده‌اید و باید از شر آن خلاص شوید.



چگونه از اعتیاد به تلفن همراهی یابیم

خوشبختانه، برای کسانی که درگیر استفاده بیش از حد از تلفن همراه هستند، راهکار وجود دارد. رفتار درمانی شناختی، راهکار بسیار موثری برای درمان عارضه اعتیاد به تلفن همراه است.

از طریق رفتار درمانی شناختی، شما می‌توانید عادت‌های بد را که منجر به بیماری‌های ذهنی می‌شوند، تشخیص دهید و روش‌هایی را برای از بین بردن این عادت‌ها یاد بگیرید و رفتارهای سالم‌تر و جدیدتری را در خود شکل دهید. رفتار درمانی شناختی یک درمان نسبتاً زمان‌بر است و مدتی طول می‌کشد، مدت درمان بستگی به فرد دارد و درمان فرد نیاز به جلسات زیادی دارد. اگر روبرو شدن با فرد درمانگر برای شما دشوار است و با این کار راحت نیستید، می‌توانید از خدمات مشاوره آنلاین بهره‌مند شوید؛ اما در هر صورت این کار باید از طریق یک فرد متخصص انجام شود.

راهکارهای دیگری که می‌توانند در این خصوص به شما کمک کنند، از این قرارند:

- وقت بیشتری را با خانواده خود سپری کنید.
- روی تعاملات انسانی تمرکز کنید.
- در خانه، گوشی خود را در محلی دور از خود قرار دهید.
- سعی کنید بیشتر کتاب بخوانید.

منبع:

mobileappdaily

تاریخ انتشار:

25 اردیبهشت 1398

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/14997/%D8%A2%DB%8C%D8%A7-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%A8%DB%8C%D8%B4-%D8%A7%D8%B2-%D8%AD%D8%AF-%D8%AA%D9%84%D9%81%D9%86-%D9%87%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87-%D8%A8%D8%A7%D8%B9%D8%AB-%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4-%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%AE%D8%A7%DA%A9%D8%B3%D8%AA%D8%B1%DB%8C-%D9%85%D8%BA%D8%B2-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D9%88%D8%AF%D8%9F>