

# هذا ما سيحدث لصحتك عند التوقف عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمدة أسبوع؟



الجمعة 28 نوفمبر 2025 05:00 م

توصلت دراسة حديثة إلى أن التوقف عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حتى ولو لمدة أسبوع واحد فقط، قد يساعد في تخفيف القلق والاكتئاب ومشاكل النوم

يأتي ذلك استنادًا لى نتائج متابعة 295 شائراً تتراوح أعمارهم بين 18 و24 عامًا، وافقوا على الحد من استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي لمدة سبعة أيام، بعد أن حصل كل مشارك على 150 دولارًا للمشاركة في الدراسة

في إطار الدراسة، قلص هؤلاء الشباب متوسط وقت قضائهم أمام الشاشات من أقل من ساعتين يوميًا على منصات التواصل الاجتماعي إلى حوالي 30 دقيقة يوميًا

## انخفاض أعراض القلق والاكتئاب والأرق

بعد انتهاء الأسبوع، أكمل المشاركون استبيانات الصحة النفسية وفي المتوسط، وجد الباحثون:

انخفضت أعراض القلق بنسبة 16.1 بالمائة

انخفضت أعراض الاكتئاب بنسبة 24.8 بالمائة

انخفضت أعراض الأرق بنسبة 14.5 بالمائة

وأظهرت الدراسة، التي نشرت في دورية "جاما نتوروك أونين"، التحسن الأكبر لدى الأشخاص الذين يعانون بالفعل من أعراض اكتئاب أكثر خطورة

مع ذلك، لم يبلغ المشاركون عن أي تغييرات في الشعور بالوحدة

وقال الدكتور جون توروس، المؤلف المشارك في الدراسة والأستاذ المساعد في الطب النفسي بكلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن، لصحيفة "نيويورك تايمز" إن التقليل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي "لا ينبغي أن يكون خط الدفاع الأول أو الشكل الوحيد لرعايتك".

وأضاف: "إذا كنت تعاني من مشكلة تتعلق بالصحة العقلية، وتتلقى العلاج بالفعل، فمن المحتمل أن يكون من المفيد إجراء التجارب لمعرفة ما إذا كان تقليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يساعدك على الشعور بتحسن".

وحدّر من أن النتائج ليست مضمونة للجميع، إذ شعر بعض المشاركين بتحسن كبير، بينما لم يلاحظ آخرون سوى تغير طفيف

وقال "إن المتوسطات مشجعة، لكنها بالتأكيد لا تحكي القصة كاملة، لقد كان التباين هائلًا للغاية".

أحد الأسباب هو أن الدراسة لم تكن تجربة عشوائية، بل تطوّع المشاركون للمشاركة، مما يعني أنهم ربما توقعوا تحسناً قبل التجربة

## وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية

وقال كريستوفر فيرجسون، أستاذ علم النفس بجامعة ستيتسون في ديلايد بولاية فلوريدا، والذي لم يشارك في البحث، لصحيفة "التايمز": "كان من المتوقع أن يعرف المشاركون كيف يتصرفون، ومن المرجح أنهم ببساطة غيروا ردود أفعالهم وفقاً لذلك".

لكن خبراء آخريين يقولون إن النتائج لا زالت تضيف شيئاً مفيداً إلى المحادثة الجارية حول وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية

وقال ميتش برينشتاين، كبير مسؤولي العلوم في الجمعية الأمريكية لعلم النفس، إن فترات الراحة التي تقضيها على وسائل التواصل الاجتماعي "حل بسيط ومجاني يبدو أنه يؤدي إلى تحسن سريع".

وأضاف: "هذا حلٌ سيُمكن معظم الآباء والشباب أنفسهم قَلِّلوا استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وهناك احتمالٌ معقولٌ أن يشعر الشباب بتحسّنٍ كبيرٍ".

لكن الخبراء في هذا المجال يؤكدون أن نتائج الدراسات السابقة كانت متباينةً فقد وجدت بعض الأبحاث فوائد ضئيلة أو معدومة من "التخلص من السموم الرقمية"، وليس من المؤكد ما إذا كانت آثارها تدوم طويلاً