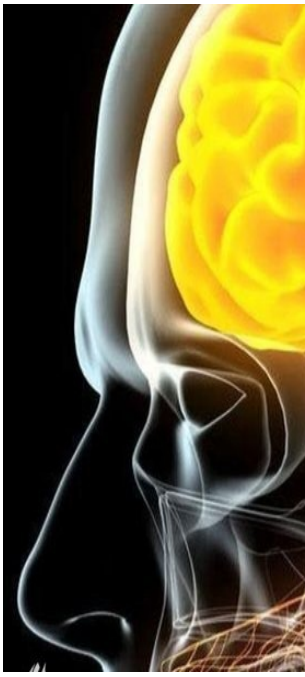
دراسة حديثة: التكنولوجيا تحسن صحة الدماغ وتقلل من خطر الخرف



كشفت دراسة حديثة من جامعة بايلور الأمريكية، عن:"نتائج تناقض الاعتقاد السائد بأن التكنولوجيا تضر بالقدرات الإدراكية، حيث أبرزت الأثر الإيجابي للتكنولوجيا على صحة الدماغ".

وحلل الباحثون أكثر من "136" دراسة سابقة شملت نحو "400.000" شخص بالغ، مع متابعة استمرت لـ6 سنوات في المتوسط.

وخلصت النتائج، التي نُشرت في مجلة Behaviour Human Nature، إلى أن استخدام التكنولوجيا الرقمية يقلل من خطر ضعف الإدراك بنسبة تصل إلى 58%، حتى بعد أخذ عوامل مثل الجنس والعمر والتعليم في الاعتبار.

وأوضح مايكل سكولين، المؤلف المشارك في الدراسة:"يمكنك فتح الأخبار في أي يوم، وستجد الكثير من الأحاديث حول كيف أن التكنولوجيا تضر بنا".

وأضاف:"غالباً ما يتم استخدام مصطلحات مثل استنزاف الدماغ وتحلل الدماغ، كما ظهر الآن مصطلح جديد هو الخرف الرقمي، ومن منظورنا كباحثين، أردنا أن نعرف ما إذا كان هذا الادعاء صحيحاً".

وتابع سكولين قائلاً:"أحد أبرز الأمور التي قالها الأشخاص في منتصف العمر وكبار السن هي: أنا أشعر بالإحباط الشديد من هذا الحاسوب، من الصعب تعلّمه".

وأضاف، قد يكون هذا الإحباط الناتج عن تعلم استخدام التكنولوجيا في الواقع مفيداً، حيث يمثل تحدياً إدراكياً، وهو ما يعد جيداً للدماغ، حتى وإن لم يكن هذا واضحاً في اللحظة نفسها.

وكما أظهرت الدراسة أن:"الدعامة الرقمية" وهي عملية استخدام الأدوات الرقمية لإتمام المهام اليومية تساهم في تحقيق نتائج وظيفية أفضل لدى كبار السن، رغم التراجع العام في الأداء الإدراكي".

وعلى الرغم من الجدل المستمر حول وسائل التواصل الاجتماعي، تشير الدراسة إلى أن لها دوراً إيجابياً في الحفاظ على الروابط الاجتماعية لدى كبار السن، مما يقلل من خطر الإصابة بالخرف.