

آیا موبایل باعث بیش‌فعالی در بزرگسالان می‌شود؟

تحقیقات این موضوع که کودکان مبتلا به اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی (ADHD) در بزرگسالی درمان می‌شوند را کاملاً رد کرده است و اکنون، تحقیقات جدید جنبه هشدار دهنده‌ای از بیش‌فعالی را نشان می‌دهد و آن ابتلای افراد در بزرگسالی به این اختلال است.

به گزارش سایت خبری پرسون، به نظر می‌رسد که عامل ابتلا به بیش‌فعالی در بزرگسالی ساخته دست بشر است. محصولی فناورانه که در حال حاضر با آن زندگی می‌کنیم. به زبان ساده، ابتلا به اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی ممکن است.

اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی یک اختلال سلامت روان است که معمولاً در دوران کودکی شروع می‌شود و با توجه کوتاه مدت، فعالیت اجباری و تکانشی و مشکلات اجتماعی همراه است. اکثر کودکان مبتلا به این اختلال همچنان در بزرگسالی دارای اختلالاتی هستند و به نوعی مدیریت حمایتی نیاز دارند.

اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی در بزرگسالان متفاوت از کودکان است و با علائمی از جمله مدیریت زمان ضعیف، خشم، فراموشی، کمبود انگیزه، بی‌قراری، اضطراب، خستگی، داشتن تصویر ضعیف از خود و روابط ناکارآمد ظاهر می‌شود.

این علائم از خفیف تا بسیار شدید متفاوت هستند.

به طرز نگران‌کننده‌ای تشخیص اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی در بین بزرگسالان رایج‌تر شده است. تعداد بزرگسالان مبتلا به ای‌دی‌اچ‌دی از ۴.۴ درصد در سال ۲۰۰۳ به ۶.۳ درصد در سال ۲۰۲۰ افزایش یافته است.

مطالعه‌ای که توسط مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده نشان می‌دهد که استفاده مکرر از رسانه‌های دیجیتال از جمله رسانه‌های اجتماعی، بازی‌ها، ارسال پیامک و پخش فیلم، موسیقی یا تلویزیون، خطر ابتلا به علائم اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی را در بزرگسالان تا حدود ۱۰ درصد افزایش می‌دهد. تحقیقات دیگر از این یافته حمایت می‌کند.

جان راتی (John Rately)، پزشک، عصب روانپزشک و دانشیار بالینی روانپزشکی دانشکده پزشکی هاروارد، در مقاله‌ای در نشنال جئوگرافیک می‌گوید: امروزه مردم برای انجام چندین کار همزمان تحت فشار هستند و زیر بمباران تحریک مداوم فناوری قرار گرفته و دچار اعتیاد به صفحه نمایش شده‌اند.

راتی افزود: اینها به طور بالقوه می‌توانند منجر به یک بازه‌زمانی کوتاه‌تر در توجه شوند.

ارتباط بین استفاده از فناوری و مشکلات در توجه را نیز می‌توان به این واقعیت نسبت داد که افرادی که دائماً از فناوری استفاده می‌کنند، استراحت کمتری می‌کنند تا مغزشان در حالت پیش‌فرض خود استراحت کند.

الیاس ابوجاود (Elias Aboujaoude)، روانپزشک رفتاری و رئیس بخش اختلالات اضطرابی در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد توضیح می‌دهد: برای مدت طولانی، ارتباط بین اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی و استفاده زیاد از ابزارهای آنلاین یک سوال بی‌جواب بود. آیا افراد به دلیل داشتن اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی و زندگی آنلاین به مصرف کنندگان آنلاین اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی تبدیل می‌شوند یا اینکه آیا آنها به اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی مبتلا می‌شوند و این در نتیجه مصرف بیش از حد ابزارهای آنلاین است؟

تجربیات و تحقیقات بالینی به طور فزاینده‌ای از این موضوع حمایت می‌کنند که اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی اکتسابی در نتیجه استفاده بیش از حد از فناوری است. با این حال، تغییرات هورمونی در قاعدگی و یائسگی می‌تواند علائم پنهان اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی را نیز آشکار کند. استرس، عوارض جانبی سایر داروها، خواب ناکافی، اضطراب، افسردگی، آپنه خواب، تغییرات شناختی مرتبط با افزایش سن، و بیماری تیروئید نیز می‌توانند اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی را پنهان کرده یا نمایان کنند.

اگر در مورد وضعیت سلامت روان خود نگرانی دارید، اولین و مسلماً مهمترین کاری که باید انجام دهید این است که یک ارزیابی کامل انجام دهید.

اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی می‌تواند مخرب باشد زیرا بر هر جنبه‌ای از زندگی تاثیر می‌گذارد. درمان ممکن است شامل دارو درمانی یا روان درمانی باشد.