

نیمه تاریک فناوری

بیماری‌هایی که ممکن است در دنیای دیجیتال دچار آن شوید



آرش جهانگیری

بدون شک فناوری به صورت چشمگیری دنیای ما را بهتر کرده است. زندگی به کمک فناوری بسیار راحت‌تر است و در واقع باعث شده سطح بیشتری از جامعه جهانی از رفاه برخوردار باشند، اما همین دنیای دیجیتالی مانند هر چیز دیگری می‌تواند باعث اختلال‌هایی در زندگی ما شود؛ اختلال‌هایی که گاهی به شکل بیماری نمود پیدا می‌کند. در این مطلب شما را با ۹ مورد از بیماری‌های دیجیتال که تا به حال به صورت رسمی ثبت شده آشنا می‌کنیم تا با اطلاع از آنها سعی کنید درگیر آن نشوید.

۱ نوموفوبیا

شایع‌ترین بیماری دیجیتالی بین افراد دنیا نوموفوبیا (Nomophobia) است. افرادی که به این بیماری دچار هستند در صورت دور ماندن از گوشی یا تبلت خود دچار استرس و سردرگمی می‌شوند. نمود بیرونی این بیماری، رفتارهای عصبی و کم‌طاقتی در این بیماران است. اگر در شرایطی قرار بگیرند که به شدت برای موبایل یا تبلت خود دلتنگ شوند، آن محیط را برای رسیدن به ابزار دیجیتال خود ترک می‌کنند. تاکنون نزدیک به دو میلیون مورد از این بیماری گزارش شده و با درمان‌های دوره‌ای دنبال برطرف کردن آن هستند.

۲ سایبرسیکنس

شاید شما هم حالتی را که بیماری سایبرسیکنس (Cybersickness) ایجاد می‌کند، تجربه کرده باشید. زمانی که مدت زیادی با یک دستگاه دیجیتال کار می‌کنید ممکن است دچار حالت تهوع و سرگیجه شوید. این حالت همان چیزی است که به سایبرسیکنس معروف است. برای بعضی از کاربران این مساله بسیار حاد است و حتی زمان‌های خیلی کوتاه هم باعث به وجود آمدن چنین حالتی می‌شود. استفاده از واقعیت افزوده، یکی از اصلی‌ترین عامل‌های این بیماری است. وجه ترسناک قضیه این است که تاکنون یک نفر بعد از دو ساعت بازی با واقعیت افزوده دچار سایبرسیکنس شدید شده و جان خود را از دست داده است.

۳ سندرم زنگ تلفن

تا به حال برایتان پیش آمده که بی‌خود و بی‌جهت حس کنید صدای ویبره گوشی آمده یا حتی لرزش آن را حس کنید؟ اگر این‌طور است تبریک می‌گویم شما به سندرم زنگ تلفن دچار شده‌اید! این سندرم هم یکی از شایع‌ترین اختلالات به وجود آمده از ابزارهای دیجیتال است. شما با ابتلا به این سندرم به صورت تمام وقت فکر می‌کنید گوشی شما در حال زنگ زدن است. حتی زمانی که گوشی فرد دیگری زنگ می‌خورد یا ویبره می‌زند، کسانی که دچار این سندرم هستند استرس می‌گیرند و رفتارهای هیجانی از خود نشان می‌دهند.

۴ افسردگی شبکه‌های اجتماعی

فرض کنید فعالیت دوستان شما در شبکه‌های اجتماعی

کم شود و کمتر از آنها خبردار شوید. چنین مساله‌ای در بعضی افراد باعث افسردگی می‌شود و به شکل یک بیماری نمود پیدا می‌کند. این افسردگی که همراه با حس تنهایی است باعث می‌شود فرد سرخورده شده و حتی از جمع‌های اجتماعی نیز گریزان باشد. در واقع شبکه‌های اجتماعی جای زندگی واقعی افراد را می‌گیرند، در حالی که نمی‌توانند روابط اجتماعی واقعی را جایگزین آن کنند.

۵ اعتیاد به اینترنت

بیمارانی که اعتیاد به اینترنت دارند نمی‌توانند مدت طولانی بدون اینترنت سر کنند، این دسته از بیماران حتی در حرکت نیز نمی‌خواهند دست از استفاده از اینترنت بردارند. بسیاری از بیماران حتی موارد عجیبی را تجربه خواهند کرد. برای نمونه ممکن است یک معتاد به اینترنت آهنگی را روی پخش‌کننده موسیقی خود داشته باشد، ولی ترجیح دهد همان آهنگ را از مرکز پخش آنلاین شبکه گوش دهد.

۶ تاثیر گوگل

اگر فکر می‌کنید گوگل کمک می‌کند آدم باهوش‌تری به حساب بیاید، سخت در اشتباه هستید، چراکه استفاده بیش از حد از گوگل باعث می‌شود شما از حافظه خود استفاده نکنید و برای یادآوردن هر چیز ساده‌ای دست به دامن گوگل شوید. این بیماری که عمر کوتاهی دارد و از سال ۲۰۱۸ به صورت رسمی شناخته شده است حتی می‌تواند در بلندمدت باعث افزایش احتمال آلزایمر شود، چراکه وقتی شما هیچ اصراری به استفاده از حافظه خود نکنید سلول‌های خاکستری مغز شما تنبل شده و عمرشان کم شود. البته دچار این سوءتفاهم نشوید که استفاده از گوگل کار بدی است، زیرا پیدا کردن منابع برای سوال‌های شما باعث می‌شود دچار مشکلات بزرگتری نشوید.

۷ خود بیمار بینی

فرض کنید یک نفر هر روز به شما بگوید: «چرا رنگت زرد شده است؟ چرا مریض به نظر می‌آیی؟ چرا سرفه می‌کنی؟ حتما بیماری تنفسی داری. پایت درد می‌کند؟ حتما مشکل مفاصل داری.» نتیجه دوستی با چنین آدمی این است که تمام وقت احساس بیمار بودن می‌کنید. این دقیقاً همان کاری است که گوگل و جستجوی عوامل بیماری در اینترنت با شما می‌کند. در واقع مبالغه‌بران اطلاعاتی

توسط اینترنت باعث می‌شود شما بعد از هر علائمی بدترین حالت ممکن را در نظر بگیرید و احساس کنید دچار بیماری سختی شده‌اید. این مساله باعث می‌شود با تلقین بیماری به خود دچار ضعف شوید و احساس بیماری کنید. این پدیده می‌تواند موجب به هم ریختن مکانیزم عادی و عملکرد معمولی بدن شود و همین امر نیز می‌تواند از نظر روحی و جسمانی خطرناک باشد. شاید خنده‌دار باشد اما کسانی هستند که با همین خود بیمار پنداری مدت‌ها مهمان تخت بیمارستان شده‌اند.

۸ تونل کارپال

سندرم تونل کارپال عمر بیشتری نسبت به دیگر بیماری‌های این فهرست دارد، چراکه بیشتر مربوط به کار با ماوس و کیبورد می‌شود تا استفاده از گوشی همراه. خاستگاه این بیماری مچ دست و انگشتان است. وقتی زمان زیادی یک جسم را در دست خود نگه می‌دارید، دچار گزگز و درد این قسمت از بدن خود می‌شوید. معمولاً با کمی نرمش دادن و استفاده از وسایل مناسب می‌توان از درد ناشی از سندرم تونل کارپال خلاص شد، اما زمانی که این بیماری پیشرفت کند درد آن به حدی است که شما را از کار کردن با دستگاه باز می‌دارد. نوازنده‌ها و مکانیک‌ها که ساعت‌های زیادی با یک ابزار مشخص کار می‌کنند و مدت طولانی جسمی را در دست نگه می‌دارند نیز با این بیماری سروکار دارند.

۹ خودآزاری در شبکه‌های اجتماعی

خیلی طبیعی است که شما از مسائلی بدتان بیاید و حتی شما را آزار دهد، تا اینجای کار رفتار شما به عنوان یک انسان کاملاً طبیعی است، اما دسترسی آسان به اطلاعات در شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود شما بیشتر در معرض مسائل ناخوشایند قرار بگیرید. اختلال روانی که در بعضی افراد مشاهده شده این است که فرد با وجود این که می‌داند چه مسائلی باعث آزار و ناراحتی او می‌شود، باز هم در شبکه‌های اجتماعی آنها را دنبال می‌کند و خود را آگاهانه عذاب می‌دهد. این اختلال که نوعی مازوخسیم یا همان خودآزاری است باعث می‌شود فرد با وجود ناراحتی‌هایی که برای خود به وجود می‌آورد، نتواند دست از آزار خود در شبکه‌های اجتماعی بردارد.



فره‌بین



اگر مطالب این صفحه را می‌پسندید، عدد ۷۳۷۲ را به شماره ۳۰۰۱۱۲۲۶ پیامک کنید