اضرار الجلوس أمام الكمبيوتر

أصبح الجلوس جزءاً لا يتجزأ من أنماط حياتنا العصرية، لدرجة أصبحنا كثيري الخمول. فالجلوس أمام جهاز الكمبيوتر لساعات طويلة هو أمر طبيعي لهؤلاء الذين يعملون عبر الإنترنت أو بشكل حرّ من المنزل. أضف إلى ذلك الوقت الذي تقضيه على الأريكة ومشاهدة التلفاز، وقيادة السيارة، وعلى الأرجح أنك تعيش نمط حياة عديم الحركة بدون أن تعرف ذلك حتى. يملك الجلوس لفترات طويلة متواصلة سيئات كبيرة بالنسبة إليك. وتبين العديد من الدراسات أن الجلوس لفترات طويلة يحتلّ المرتبة الثانية بعد التدخين كأكبر عامل خطر في العالم الذي يتسبب بالأمراض غير المعدية بمعدّل 5 مليون حالة وفاة سنوياً بسبب قلّة الحركة.

إليكم 6 طرق قاتلة يسببها الجلوس أمام الكمبيوتر:

- الجلوس طوال اليوم يسبب آلاماً في الجسد: لا تحتاج إلى خبير ليقول لك إن الجلوس أمام الكمبيوتر طوال اليوم قد يتسبب بآلام في الجسد، بما فيها، آلام في الظهر والصداع. والتحديق في شاشة الكمبيوتر لفترات طويلة قد يسبب بجفاف العين، التي بدورها تؤدي إلى دقة أقل في الرؤية، وإلى أضرار جسيمة في مقلة العين التي تؤدّي إلى ضعف بالنظر.

- الجلوس طوال اليوم يجعلك أكثر بدانة: تكشف دراسة أنه عندما نجلس طوال اليوم، "أن النشاط الكهربائي في العضلات ينخفض … مما يؤدي إلى سلسلة من التأثيرات الأيضية الضارة" التي يمكن أن تسبب لك زيادة الوزن. وبعبارة أخرى، قلّة الحركة تجعلك أكثر بدانة. وما يثير الدهشة، هو أنه حتى لو كنت تمارس الرياضات أو الركض يومياً، سيبقى الجلوس طوال يوم سيئاً بالنسبة اليك. فممارسة الرياضة ليست حلاً سحرياً، لا يمكنه عكس مفعول ساعات من عدم الحركة.

- الجلوس طوال يوم يحدّ من تفكيرك: الجلوس لفترات طويلة ليست سيئة لجسدك فقط، بل لعقلك أيضاً. والمشي يزيد من مصادر الطاقة في جسدك، الذي من شأنه زيادة قدرتك في التفكير وتحسين الأداء الخاص بذاكرتك. كما الجلوس طوال اليوم يخفض مصادر الطاقة في جسدك، ويبطئ أداء ذاكرتك، ويحدّ من تفكيرك.
- الجلوس طوال اليوم يؤدّي الى الأمراض المزمنة: يمكن للجلوس

لفترات طويلة أن يؤدي أيضاً إلى التغيرات الأيضيّة غير الصحية التي تؤدي بدورها إلى عدد لا يحصى من الأمراض المزمنة، بما فيها أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، والسكتة الدماغية، وحصى الكلى، وأنواع معيّنة من السرطان. في الواقع، أظهرت إحصاءات لكل ساعتين من الجلوس أمام الكمبيوتر أو يزيد خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 6٪ ، وسرطان القولون بنسبة 8٪ وسرطان بطانة الرحم بنسبة 10٪. ومن خطر زيادة الإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 64٪ وستكون عرضة للوفاة بنسبة 18٪ من مرض السكري عند الجلوس لأكثر من 11 ساعة في اليوم.

- الجلوس طوال اليوم يؤدّي إلى اضطرابات المزاج: قد تعتقد أن الجلوس أمام الكمبيوتر طوال اليوم يجعلك أكثر إنتاجية، ولكن في الواقع سيقلل ذلك من إنتاجيتك. وذلك لأن الجلوس لساعات طويلة يومياً يسبب التعب وقد يؤدي إلى اضطرابات المزاج مثل التوتر والاكتئاب. ومن الواضح أن الجلوس لمدة طويلة يعبث أيضاً باستقرارك العاطفي.

- الجلوس طوال يوم يخفض متوسط العمر المتوقع: الجلوس كثيراً يزيد من خطر الوفاة بنسبة 40٪ بغض النظر عن أي أنشطة أخرى تقوم بها. تقلّص سبع سنوات من حياتك من خلال الجلوس لمدة 11 ساعة أو أكثر في اليوم الواحد أمام شاشة الكومبيوتر. إضافة إلى ذلك، الأشخاص الذين يجلسون طويلاً هم أكثر عرضة للموت في السنوات الثلاث المقبلة من أولئك الذين لا يجلسون طويلاً.

إن هذه المعلومات المدعومة علمياً تصدم وتقنع كل واحد منا على تغيير نمط حياته ومكافحة "مرض الجلوس" القاتل.