

الكحول تجعلك سعيدًا ، ولكن ليس لوقت طويل

يقول المثل: "تناول الطعام واشرب الكحول وكُن مرحةً"، إلا أنَّهُ وفقاً لدراسة جديدة، شرب الكحول يجعلك مرحةً ولكت ليس لفترة طويلة".

وجد مسؤول الدراسة، الدكتور بن بامبرغ جيجر، من جامعة كينت في المملكة المتحدة، أنه في حين أن شرب الكحول يجعلنا سعداء للحظات، فإنه فشل في تقديم الرضا عن الحياة على المدى الطويل والرفاه. وقد نشر الباحثون إكتشافاتهم مؤخرًا في مجلة العلوم الإجتماعية والطب. ليس غريباً أن ترتبط كمية استهلاك الكحول بانخفاض الرفاه. ووفقاً للمعهد الوطني لإدمان الكحول، تعاطي الكحول هو السبب الرئيسي الرابع الذي قد يؤدي إلى الموت في الولايات المتحدة، وهناك حوالي 88 ألف حالة وفاة سنوياً نتيجة الإستهلاك السيء للكحول. وفي هذا الإطار، اعتبر الدكتور بامبرغ جيجر وزملاؤه، أن شرب الكحول أيضاً مصدرًا للمتعة، فالكثير منا يتمتع بمشروب بعد يوم عمل شاق، على سبيل المثال، أو عندما الخروج مع الأصدقاء. ولكن هل كأس أو اثنين من الكحول يسعلوننا سعداء حقاً؟ هذا ما أراد الباحثون معرفته. وللوصول إلى النتائج التي أرادوها، حلّل الدكتور بامبرغ جيجر وزملاؤه بيانات من دراسة بريطانية، جنباً إلى جنب مع جمع بيانات من تطبيق الهاتف الذكي. وشملت الدراسة 17 ألف طفل ولدوا في الأسبوع نفسه في العام 1970، وقُدِّموا بشكل منتظم عندما تراوحت اعمارهم بين 32 و40 سنة. وتم تقييم استهلاك الكحول من المشاركين عبر هذا السؤال: "في الأيام الـ 7 الأخيرة، ما هي كمية الكحول التي شربتها؟" من بعدها، تم رصد رضاهم عن حياتهم من خلال الإستبيان الذي طُلب منهم كتابته على مقياس من 0 إلى 10، مع 0 كونها "غير راضين أبداً". لتقييم النتائج على الهواتف الذكية، حلّل فريق البحث معلومات جُمعت من تطبيق يسمى "Mappiness"، والذي يشكل جزءاً من مشروع مدرسة لندن للإقتصاد. التطبيق يرسل إسارة لأشخاص مجهولين مرتين يومياً بين الساعة الثامنة صباحاً والعاشره ليلاً، ويسألهم إن كانوا سعداء في هذه اللحظة بالذات، بالإضافة إلى مع من هم؟ وماذا يفعلون؟ وشرب الكحول هو واحد من الخيارات المتاحة للاختيار. وقام الباحثون بتقييم ردود أكثر من 31 ألف مستخدم من المملكة المتحدة بين عامي°

2010 و 2013. بعد تحليلهم للبيانات، وجد الباحثون أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية" بين تغير مستويات الشرب مع مرور الوقت والرضا عن الحياة. ولكنهم لاحظوا أن "الأشخاص الذين يواجهون مشاكل في الشرب لديهم نسبة متدنية من الرضا في حياتهم. أما من التحليل القائم على الهواتف الذكية، وجد الباحثون أن "الأشخاص الذين يستهلكون الكحول أكثر سعادة إلى حد كبير" في الوقت الراهن"، ولكن مع مرور الوقت، تتلاشى سعادتهم. من جهةٍ أخرى، يقول الباحثون أن "النتائج التي توصلوا إليها غير قادرة على استخلاص استنتاجات حاسمة حول كيفية تأثير استهلاك الكحول على السعادة.