

## العمليات العسكرية لها تأثير سلبي على الصحة النفسية للسكان - دراسة إسرائيلية



قالت صحيفة جيروزاليم بوست إن باحثي جامعة تل أبيب استخدموا الساعات الذكية وتطبيقاً خاصاً لاختبار مدى تعرض الإسرائيليين الذين يعيشون في الجنوب في مواجهة قطاع غزة لضرر فسيولوجي أكبر خلال عملية حرس الأسوار في صيف عام 2021.

وخلال العملية، قام الباحثون بتجهيز سكان الجنوب بالساعات الذكية والتطبيق. وأظهرت الدراسة الفريدة أنهم مروا بتغييرات في كل من المؤشرات الموضوعية للرفاهية التي جرى رصدها. وأمضوا وقتاً أطول في النظر إلى شاشات هواتفهم المحمولة، وانخفض متوسط معدل ضربات القلب. وزاد وقتهم بدون حركة ووقت استيقاظهم أثناء النوم؛ وتأخر موعد نومهم.

وفي الوقت نفسه، لوحظ تدهور في جميع المؤشرات الذاتية التي أبلغ عنها المشاركون باستخدام التطبيق، فقد ساء مزاجهم وزاد مستوى إجهادهم وانخفض عدد التجمعات الاجتماعية وقضوا وقتاً أقل في ممارسة الرياضة وقلّ مدة نومهم وتدهورت نوعية نومهم.