

Društveni mediji povezuju se s većim rizikom od depresije kod tinejdžerki

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Petak, 04 Siječanj 2019 14:07

Objavljeno: Petak, 04 Siječanj 2019 14:07

Tinejdžerke imaju dvostruko veću vjerojatnost pojave simptoma depresije povezanih s korištenjem društvenih mreža nego dječaci, ponajviše zbog zlostavljanja online, poremećaja spavanja te nezadovoljstva vlastitim tijelom i pada samopouzdanja, kazali su istraživači u petak.

U istraživanju koje je analiziralo podatke o gotovo 11.000 mladih ljudi u Velikoj Britaniji, istraživači su zaključili kako su četrnaestogodišnje djevojčice češći korisnici društvenih medija, među kojima ih dvije petine društvene medije koristi više od tri sata na dan, dok isto čini petina dječaka.

Studija je pokazala kako 12 posto umjerenih korisnika društvenih medija i 38 posto onih koji društvene medije koriste dulje (više od pet sati na dan), pokazuju znakove ozbiljnije depresije.

Kada je riječ o procesima koji mogu biti povezani s korištenjem društvenih medija i depresijom, istraživači su otkrili kako je 40 posto djevojčica i 25 posto dječaka imalo iskustvo zlostavljanja online.

Poremećaji spavanja pojavljuju se kod 40 posto djevojčica, dok je kod dječaka riječ o 28 posto. Anksioznost i loše spavanje povezani su s depresijom.

Djevojčice su također izložene većem riziku kada je riječ o povezanosti korištenja društvenih medija i brige o izgledu vlastita tijela te samopouzdanja, no u ovom je slučaju razlika između djevojčica i dječaka manja, pokazalo je istraživanje.

Yvonne Kelly, profesorica na londonskom Institutu za epidemiologiju i zdravstvenu skrb koja je jedan od voditelja istraživanja, pozvala je roditelje i političare da obrate pažnju na rezultate studije.

"Ovi su rezultati jako relevantni za razvoj smjernica koje se tiču sigurnog korištenja društvenih medija te pozivaju tu industriju da za mlade ljude odlučnije reguliraju sate korištenja društvenih medija", kazala je Kelly.

Dodala je kako obitelji također trebaju razmisliti o ograničavanju korištenja mobitela u tinejdžerskim spavaćim sobama te "kada je i gdje u redu vrijeme provoditi na društvenim medijima".

Istraživanje, koje je financiralo Vijeće za ekonomska i društvena istraživanja Ujedinjenog Kraljevstva (ESRC), objavljeno je online u petak u časopisu *EClinicalMedicine*.

(Hina)

Društveni mediji povezuju se s većim rizikom od depresije kod tinejdžerki

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Petak, 04 Siječanj 2019 14:07

Objavljeno: Petak, 04 Siječanj 2019 14:07

