

شبکه‌های اجتماعی احتمال افسردگی جوانان را افزایش می‌دهد

پژوهشگران "دانشگاه مونترآل" (Universit de Montral) کانادا در مطالعه اخیرشان به این نتیجه رسیده‌اند یکی از دلایل افسردگی نوجوانان مدت زمان استفاده آنها از شبکه‌های اجتماعی است و استفاده طولانی مدت از این شبکه‌ها می‌تواند سبب افسردگی آنها شود.



پژوهشگران "دانشگاه مونترآل" (Universit de Montral) کانادا در مطالعه اخیرشان به این نتیجه رسیده‌اند یکی از دلایل افسردگی نوجوانان مدت زمان استفاده آنها از شبکه‌های اجتماعی است و استفاده طولانی مدت از این شبکه‌ها می‌تواند سبب افسردگی آنها شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، پژوهشگران کانادایی در مطالعه اخیر خود هزاران نوجوان کانادایی را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند نوجوانانی که به مدت طولانی از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند احتمال افسردگی در آنها زیاد است و این در حالی است که احتمال ابتلا به افسردگی در نوجوانانی که بازی‌های ویدیویی انجام می‌دهند و با رایانه کار می‌کنند، کم است.

طی این مطالعه پژوهشگران نزدیک به ۴۰۰۰ فرد ۱۲ ساله را به مدت چهار سال مورد بررسی و مطالعه قرار دادند و از هری ک از این افراد درخواست کردند تا هر سال یک پرسش‌نامه را پر کنند و طی آن درباره زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی، تلویزیون، بازی‌های ویدیویی، رایانه و حال روحی خود توضیح دهند.

پس از انجام بررسی‌ها پژوهشگران دریافتند استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی بیش از بقیه با افسردگی مرتبط بود و بازی‌های ویدیویی، رایانه و تماشای تلویزیون با افسردگی ارتباط بسیار پایینی داشت.

به گفته محققان شبکه‌های اجتماعی به طور بالقوه باعث آسیب به سلامت روان نوجوانان می‌شوند چرا که ممکن است در آنها مواردی را مشاهده کنند که تصویر واقعی زندگی انسانها نیست اما آنها خلاف این را درک می‌کنند و خود را با آن افراد مقایسه می‌کنند و هنگامیکه نمی‌توانند به آن موقعیت‌ها دست یابند، ناراحت شده و احتمال افسردگی در آنها افزایش می‌یابد.

یافته‌های این مطالعه در مجله "JAMA Pediatrics" منتشر شد.