

استفاده از شبکه‌های اجتماعی عامل افسردگی است یا پایان تنهایی کسالت‌بار؟

تحقیقات جدید نشان می‌دهد، کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای کسانی که بیش از حد به آن وابسته هستند می‌تواند به بهبود سلامت روان افراد مبتلا به افسردگی کمک کند.



تحقیقات جدید نشان می‌دهد، کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای کسانی که بیش از حد به آن وابسته هستند می‌تواند به بهبود سلامت روان افراد مبتلا به افسردگی کمک کند. استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی زمانی رخ می‌دهد که افراد به آن وابسته می‌شوند و این اعتیاد در فعالیت‌های روزانه فرد اختلال ایجاد می‌کند. این تحقیقات جدید که روز جمعه در مجله تحقیقات اینترنتی پزشکی منتشر شد، ۲۳ مطالعه را بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۲۲ تجزیه و تحلیل کرده است. محققان دانشگاه کالج لندن (UCL) دریافتند که در ۷۰ درصد از مطالعات، پس از مداخله در استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بهبود قابل توجهی در درمان افسردگی افراد صورت گرفته است.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: تحقیقات جدید نشان می‌دهد، کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای کسانی که بیش از حد به آن وابسته هستند می‌تواند به بهبود سلامت روان افراد مبتلا به افسردگی کمک کند.

استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی زمانی رخ می‌دهد که افراد به آن وابسته می‌شوند و این اعتیاد در فعالیت‌های روزانه فرد اختلال ایجاد می‌کند.

این تحقیقات جدید که روز جمعه در مجله تحقیقات اینترنتی پزشکی منتشر شد، ۲۳ مطالعه را بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۲۲ تجزیه و تحلیل کرده است.

محققان دانشگاه کالج لندن (UCL) دریافتند که در ۷۰ درصد از مطالعات، پس از مداخله در استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بهبود قابل توجهی در درمان افسردگی افراد صورت گرفته است.

دکتر روث پلاکت، نویسنده اصلی نتایج این مطالعه‌ها، گفته است پس از تجزیه و تحلیل ۱۰ مطالعه درباره تاثیر رسانه‌های اجتماعی روی انسان، متوجه شد افرادی که تا پایان آزمایشات از شبکه‌های اجتماعی استفاده نکرده‌اند یا کمتر از آن استفاده کردند نسبت به کسانی که مدام در شبکه اجتماعی بودند «افسردگی کمتری داشتند».

خانم پلاکت در ادامه افزود آگاهی رساندن در مورد تاثیر شبکه‌های اجتماعی می‌تواند افرادی را که به شبکه‌های اجتماعی اعتیاد دارند، تشویق کند به فعالیت‌های دیگری که ممکن است در آن‌ها حس بهتری ایجاد کند روی بیاورند.

دکتر پاتریشیا شارتاو، یکی دیگر از نویسندگان این مطالعه گفت: «به عنوان پزشک، ما باید به طور فعال استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اثرات آن بر سلامت روان را در بیمارانی که با اضطراب و افسردگی مبتلا هستند، بررسی کنیم.»

تاثیرات مثبت و منفی شبکه‌های اجتماعی

رسانه‌های اجتماعی ممکن است تاثیر مثبت و منفی بر سلامت روان داشته باشند.

به عنوان مثال تحقیقاتی که در دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۱۹ انجام شده، نشان می‌داد که این نحوه استفاده مردم از شبکه‌های اجتماعی است که روی سلامت روان آن‌ها می‌تواند تاثیر بگذارد. به گفته محققان این مطالعه، شبکه‌های اجتماعی روی کسانی که به صورت عادی از آن استفاده می‌کنند می‌تواند با پیامدهای مثبتی همراه است.

با این حال برخی از مطالعات دیگر نشان می‌دهند ارتباط معناداری میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و افزایش علائم افسردگی و اضطراب وجود دارد با این حال احتمال داده می‌شود برخی از شرکت‌کنندگان در پاسخ به سوالات نسبت به شبکه‌های اجتماعی سوگیری کرده باشند.

اخیرا تیمی از دانشمندان دانشگاه آکسفورد مطالعه جهانی انجام دادند که هیچ مدرکی دال بر ارتباط استفاده از فیسبوک به ویژه با آسیب‌های روانی گسترده پیدا نکرد.

تخمین زده می شود که ۵۷ درصد از افراد ۱۶ تا ۷۴ ساله در اتحادیه اروپا از رسانه های اجتماعی استفاده می کنند.

با این حال خام پلاکت می گوید: «رابطه بین استفاده از رسانه های اجتماعی و سلامت روان امری پیچیده است. برخی از مطالعات نشان دادند که ترک رسانه های اجتماعی می تواند اثرات منفی مانند افزایش تنهایی داشته باشد. برخی دیگر دریافتند که به کاهش احساس افسردگی کمک می کند.»

او در ادامه افزود برای این که بدانیم تحت چه شرایطی و برای چه کسانی رسانه های اجتماعی می توانند مفید یا مضر باشند به تحقیقات بیشتری نیاز داریم.

منبع: یورونیوز