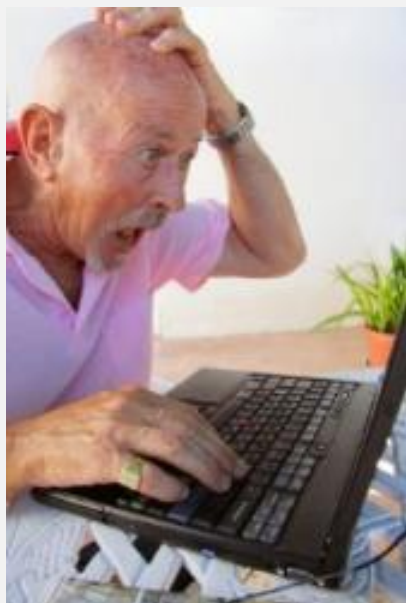


پدربزرگها و مادربزرگهای آنلاین کمتر افسرده می شوند

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد افزایش گرایش سالمندان به اینترنت و فعالیتهای آنلاین می تواند از میزان احتمال ابتلای آنها به افسردگی بکاهد...



تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد افزایش گرایش سالمندان به اینترنت و فعالیتهای آنلاین می تواند از میزان احتمال ابتلای آنها به افسردگی بکاهد.

محققان اعلام کردند آنلاین بودن برای افراد مسن می تواند مفید باشد در حال حاضر در حدود 92 درصد از آمریکایی ها در محدوده سنی 18 تا 29 سال آنلاین بوده و استفاده از اینترنت یکی از مهمترین بخشهای زندگی آنها به شمار می رود این میزان در محدوده سنی 30 تا 49 سال به 87 درصد کاهش پیدا کرده و در 50 تا 64 سالگی به 79 درصد می رسد؛ در نهایت تنها 42 درصد از افراد 65 سال به بالا از اینترنت استفاده می کنند.

اما مطالعات اخیر مرکز مطالعات فونیکس نشان می دهد گذراندن زمان در اینترنت می تواند 20 درصد از احتمال ابتلا به افسردگی بکاهد این نتیجه در پی تحقیقاتی که بر روی هفت هزار نفر بازنشسته بالای 55 سال صورت گرفته، به دست آمده است.

به گفته محققان دانشگاه مونتوالو، استفاده از اینترنت توسط سالمندان می تواند از هزینه هایی که سالانه برای کنترل و درمان افسردگی صرف می شود به میزان قابل توجهی بکاهد زیرا به این شکل در شرایطی که امکان برقراری ارتباط فرد با فرد مشکل شده است، ارتباط مجازی در شبکه های اجتماعی می تواند این نقصان را جبران کند.

آمریکا سالانه 100 میلیارد دلار از بودجه کشورش را صرف بیماری افسردگی می کند و در صورتی که بتوان با افزایش گرایش سالمندان به اینترنت 20 درصد از میزان افسردگی در میان آنها را کاست، در حدود دو میلیارد در هزینه های سالانه صرفه جویی خواهد شد.

از دیگر مزایای استفاده از اینترنت برای سالمندان که توسط مطالعات متعددی به اثبات رسیده است، بهبود یافتن عملکرد مغز در آنها است سالخوردهگی معمولا به تضعیف حافظه، توجه، سرعت شناخت، دقت بینایی و کنترل منجر می شود و همین آثار زمان یادگیری توانایی های دیجیتال را برای سالمندان دو برابر کرده و درصد خطاهای آنان را در هنگام یادگیری افزایش می دهد و بسیاری از آنها به تدریج به این نتیجه می رسند که تلاش آنها برای یادگیری مهارتهای دیجیتالی ارزش این همه سختی را ندارد.

بر اساس گزارش لایو ساینس، در صورتی که امکاناتی مانند وب سایتهایی با کنتراست بیشتر، فونتهای بزرگتر، نیاز کمتر به جستجو در صفحه و گزینه های متعدد کمکی در کنار تلفنهای همراهی با منوهای ساده تر، فونتهای بزرگتر، صفحه کلید بزرگتر و فیلتر صوتی در اختیار سالمندان قرار گیرد میزان گرایش آنها به فعالیتهای آنلاین افزایش پیدا خواهد کرد.