

افراط در استفاده از اینترنت منجر به افسردگی می شود

دانشمندان انگلیسی اعلام کردند افرادی که مدت زمان زیادی از روز خود را صرف استفاده از اینترنت می کنند در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند...



دانشمندان انگلیسی اعلام کردند افرادی که مدت زمان زیادی از روز خود را صرف استفاده از اینترنت می کنند در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.

به گزارش سلامت نیوز با این حال دانشمندان هنوز نمی دانند آیا اینترنت باعث افسردگی می شود یا افراد افسرده به اینترنت گرایش پیدا می کنند. روانشناسان دانشگاه لیدز شواهدی را کشف کردند که نشان می داد برخی از کاربران حریص اینترنت عادات اینترنتی در خود به وجود می آورند که طی آن گفتگوی آنلاین در شبکه های اجتماعی جایگزین تعاملات اجتماعی زندگی واقعی می شود. به گفته محققان مشغولیت بیش از حد به سایتهای اینترنتی می تواند با اختلالات روانشناختی از قبیل اعتیاد یا افسردگی در ارتباط باشد و اعتیاد به جستجو در اینترنت می تواند افراط در استفاده از اینترنت منجر به افسردگی می شود ضربات جدی را به سلامت مغزی انسانها وارد آورد.

محققان در مرحله اول مطالعات خود میزان استفاده از اینترنت و سطح افسردگی را در هزار و 319 نفر در رده سنی 16 تا 51 سال مورد بررسی قرار دادند که از این میان 1.2 درصد دچار اعتیاد به اینترنت بودند.

این معتادان اینترنتی بیشتر زمان خود را به گشت و گذار در سایتهای مختلف، انجام بازی های آنلاین و اجتماعات آنلاین سپری می کردند و در عین حال نسبت به دیگر افراد مورد مطالعه بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار داشتند. بر اساس گزارش تلگراف، محققان می گویند استفاده مفرط از اینترنت به طور قطع با افسردگی در ارتباط است اما آنچه آشکار نشده است تقدم افسردگی یا افراط در استفاده از اینترنت است. با این حال هیچ شکی وجود ندارد که جستجوگران افراطی اینترنتی نشانه ها و زمینه احتمال ابتلا به افسردگی شدید را در خود دارند.