



درمان افسردگی در سالمندان با اینترنت

نتایج تحقیقات جدید حاکی از آن است که استفاده از اینترنت می تواند با افسردگی در سالمندان مبارزه کند.

نتایج تحقیقات جدید حاکی از آن است که استفاده از اینترنت می تواند با افسردگی در سالمندان مبارزه کند. به گزارش خبرگزاری مهر، تخمین زده می شود حدود 10 میلیون آمریکایی مسن از افسردگی رنج می برند مشکلی که اغلب ناشی از حس تنهایی و انزوا است. اما تحقیقاتی که طی شش سال اخیر انجام شده است نشان می دهد استفاده از اینترنت در بین افراد مسن می تواند خطر ابتلا به افسردگی را تا 30 درصد کاهش دهد. دکتر شیلا کاتن استاد ارتباطات، اطلاعات و رسانه دانشگاه دولتی میشیگان و مجری این تحقیقات می گوید: این تاثیر بسیار قوی است. افراد مسن که با استفاده از شبکه های اجتماعی می توانند با دیگران در ارتباط باشند کمتر احساس تنهایی می کنند. پروفیسور کاتن و همکارانش داده های تحقیقات سلامت و بازنشستگی را که اطلاعات بیش از 22 هزار شهروند بزرگسال آمریکایی را هر دو سال یکبار جمع آوری می کند تحلیل کردند. این نمونه خاص شامل بیش از سه هزار شهروند بود. کاتن این مطالعه را یکی از بزرگ ترین و منسجم ترین تحقیقات از این نوع می داند. مطالعات کوچک تر دیگر، درباره نقش استفاده از اینترنت و به طور کلی فناوری که می تواند به مردم در غلبه بر افسردگی موثر باشد بی نتیجه بوده است. یک دلیل برای اینکه این مطالعه متفاوت به نظر می رسد در نظر گرفتن سطح افسردگی افراد پیش از آغاز استفاده از اینترنت بود. محققان می خواستند بدانند آیا افسردگی گذشته، افسردگی کنونی را تحت تاثیر قرار می دهد یا خیر. آنها پاسخ این سؤال را مثبت یافتند چرا که برخی از افراد با وجود استفاده از اینترنت در سنین بالا، همچنان افسرده می ماندند. دانش پژوهان دانشگاه میشیگان همچنین یافته های تحقیقات دیگر را نیز تایید کردند: استفاده از اینترنت در افراد مسنی که تنها زندگی می کنند تاثیر بیشتری در کاهش سطح افسردگی دارد. کاتن تاکید می کند: این مطالعه حاکی از نقش مهم استفاده از اینترنت در کاهش سطح افسردگی در افراد مسن و بازنشسته است. وی افزود: همه چیز به چگونگی انتخاب فرد در استفاده از فناوری بر می گردد و از این رو میانه روی و رعایت تعادل بهتری گزینه است. به گفته وی اگر تمام روز پای رایانه بنشینید و نقش هایی که زندگی دارید را نادیده بگیرید باید بدانید که رایانه قطعا تاثیر منفی بر زندگی می گذارد. اما اگر به میزان متعادل از فناوری استفاده کنید و کارهایی را برای بهبود سطح کیفی زندگی انجام دهید تاثیر رایانه و فناوری بر زندگی و سلامت شما مثبت خواهد بود. نتایج این تحقیقات در نشریه پیری شناسی، علوم روانشناختی و علوم اجتماعی منتشر شده است.