

A közösségi oldalak hozzájárulnak a fiatalkori depresszióhoz?

Az amerikai University of Pittsburg School of Medicine egyetem kutatócsoportja nemrégiben végzett kutatása alapján közösségi média használati szokások hatással vannak a felhasználók hangulatára. Szerintük minél több időt töltenek a fiatalok a felületeken, annál valószínűbb, hogy depressziósak lesznek.

2016-05-05

Az alábbi cikk vitaindítónak, saját tapasztalatok megosztására felhívónak készült, az adwordsblog.hu vendégposztja. Ön hogyan tapasztalja saját magánál ill. diákjainál a közösségi oldalak használatának hatását mentális jóllétére?

A mérésről

A kutatócsoport 1787 embert kérdezett meg az Egyesült Államokban a 19-32 éves korosztályból. A kérdőív a közösségi média használati szokásokra koncentrált, az ebből született válaszokat pedig összehangolták a depresszió értékelési eszközeivel.

Az eredményekből kiderül, hogy a megkérdezettek átlagosan 61 percet használják naponta a felületeket, hetente pedig legalább 30 alkalommal látogatják meg a különböző közösségi média fiókokat. Riasztó adat, hogy a résztvevők több mint egynegyedénél megfigyelhetőek voltak a depresszió jelei. A közösségi médiát gyakran használóknál 2,7-szeres a valószínűsége a depressziónak. Aki szinte egész nap ezeken a felületeken tölti az idejét, annál 1,7-szeres a depresszió kockázata.

A kutatók azonban felhívták a figyelmet arra, hogy természetesen a depresszióra való hajlandóságot befolyásolják egyéb tényezők is, mint az életkor, a nem, a kapcsolati állapotok, az életkörülmények, az iskolázottság és a jövedelem.

Lehetséges, hogy a depressziós emberek a kapcsolataikban, a lelkiállapotukban keletkezett kiüresedtség -érzés kitöltésére is gyakrabban használják a

közösségi hálózatokat, azonban a gyakori használat is eredményezheti a betegséget-vélik a kutatók.

A felületeken a társadalom egy erősen idealizált ábrázolása jelenik meg, amely irigységet is kiválthat, hiszen azzal szembesülhetünk, hogy mások boldogabbak és sikeresebbek. Ha valaki túlzottan sok időt tölt a szociális hálózatokon, fennállhat az internetfüggőség állapota is, mely lehet akár egy pszichiátriai tünet, és összefüggésbe hozható a depresszióval. (Az internetfüggőséget nem a használati gyakoriság, hanem a korábbi életvitel, a normál életvezetés felborulása jelzi. Tehát ha valaki naponta akár több órát is tölt az interneten, az még nem függőség, de ha emiatt nem tudja ellátni feladatait (iskola, munka, családi kapcsolatok, stb.), illetve hiányállapotig felborul a biológiai ritmusa (nem eszik, nem alszik, nem iszik, nem mozog eleget, stb.), akkor lehet ez egy jelzés, hogy kóros függőség kezd kialakulni. Ennek diagnosztizálása szakorvosi feladat.- a szerk. A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány honlapján pszichológusok összeállításában [itt olvashatunk az](#) internetfüggőségről.)

Segíthet is a közösségi média

Sok közösségi média felület segít a felhasználóknak, ha úgy tűnik, hogy depresszióban szenvednek. Például a Tumblr: ha a "depresszió" vagy "öngyilkos" címkére keresnek le, akkor megmutatja azokat a hasznos forrásokat, amelyek segíthetnek a betegség kezelésében.

Brian A. Primack, a kutatási projektet vezető szakember elmondta, fontos, hogy megtaláljuk az egyensúlyt a közösségi média használatában, mivel ezek a platformok a mindennapi társas kapcsolatok részévé váltak. Ha úgy érezzük, hogy a közösségi média depressziós állapotot idéz elő, akkor érdemes felkeresni egy szakembert, valamint korlátozni a felületeken eltöltött időt és tevékenységet.

Írta: Janni Anikó, online marketing újságíró

Az eredeti cikk az Adwordsblog.hu portálon ld. [itt](#).

Az *University of Pittsburgh School of Medicine* (egyetem) [honlapja ld. itt](#).