Έρευνα: Πώς η κατάχρηση των σόσιαλ μίντια επηρεάζει την ψυχική υγεία των εφήβων

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 12 Ιανουαρίου, 2019

ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Τα κορίτσια στην εφηβεία έχουν διπλάσια πιθανότητα σε σχέση με τα συνομήλικα αγόρια να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης εξαιτίας της χρήσης του Facebook και των άλλων μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Αυτό σύμφωνα με μια **νέα βρετανική επιστημονική έρευνα**.
Οι ερευνητές αποδίδουν τη διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα στο ότι τα κορίτσια πέφτουν πιο εύκολα θύματα online σεξουαλικής παρενόχλησης, διαταραχών ύπνου, χαμηλής αυτοεκτίμησης και αρνητικής εικόνας για το σώμα και την εξωτερική εμφάνισή τους.

Όπως αναφέρει το ΑΠΕ-ΜΠΕ η μελέτη σε σχεδόν 11.000 εφήβους ηλικίας 14 ετών, με επικεφαλής την καθηγήτρια Ιβόν Κέλι του **Ινστιτούτου Επιδημιολογίας και Υγείας του Πανεπιστημιακού Κολλεγίου του Λονδίνου (UCL)**, δημοσιεύθηκε στο **ιατρικό περιοδικό EClinical Medicine**, σύμφωνα με το πρακτορείο Ρόιτερς και τη βρετανική «Γκάρντιαν».Η έρευνα βρήκε ότι **τη μεγαλύτερη χρήση (και κατάχρηση) μέσων κοινωνικής δικτύωσης κάνουν τα κορίτσια**, με τα δύο πέμπτα να αφιερώνουν πάνω από τρεις ώρες online χρόνο καθημερινά, έναντι μόνο ενός πέμπτου των 14χρονων αγοριών που κάνουν κάτι ανάλογο. Ενώ ένα στα δέκα αγόρια (10%) δεν χρησιμοποιεί καθόλου τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μόνο το 4% των κοριτσιών απέχουν τελείως.**Όσο αυξάνει η χρήση του Facebook και των**

άλλων social media, τόσο αυξάνει και ο κίνδυνος κατάθλιψης. Όμως **ακόμη και η μικρότερη χρήση μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις** . Το 12% των «ελαφριών» χρηστών και το 38% των «βαριών» (πάνω από πέντε ώρες τη μέρα) έχουν **σημάδια σοβαρής κατάθλιψης**.

Ενώ μόνο το 5,4% των κοριτσιών και το 2,7% των αγοριών ανέφεραν κάποια εμπειρία online σεξουαλικής παρενόχλησης, μεταξύ των εφήβων με κατάθλιψη τέτοια εμπειρία ανέφερε το 36% των κοριτσιών, ποσοστό διπλάσιο των αγοριών (18%). Μεταξύ όσων εφήβων δήλωσαν θύμα κυβερνοεκφοβισμού που τους δημιούργησε άγχος, το 33% των κοριτσιών είχε κατάθλιψη, έναντι μόνο 8% των αγοριών.

Ενώ το 5,4% των κοριτσιών και το 2,7% των αγοριών χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ανέφεραν **προβλήματα με τον ύπνο τους** και ότι κοιμούνται λιγότερες από επτά ώρες, μεταξύ των εφήβων με κατάθλιψη τα αντίστοιχα ποσοστά ήσαν 48% για τα κορίτσια και 20% για τα αγόρια.

Μια **αιτία για τη διαταραχή του ύπνου** είναι ότι οι έφηβοι ξενυχτάνε για να χρησιμοποιούν τα social media ή ξυπνάνε από τα μηνύματα που δέχονται μέσα στη νύχτα στο κινητό τηλέφωνό τους που συνήθως έχουν δίπλα στο κρεβάτι τους.

Τόσο το άγχος όσο και οι διαταραχές ύπνου αυξάνουν τον κίνδυνο κατάθλιψης, η οποία με τη σειρά της μπορεί να δημιουργήσει σκέψεις αυτοκτονίας.

«Οι επιστήμονες δεν μπορούν ακόμη να πουν με βεβαιότητα ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης βλάπτει την ψυχική υγεία, όμως τα στοιχεία αρχίζουν να δείχνουν προς αυτή την κατεύθυνση», δήλωσε ο καθηγητής Σερ Σάιμον Γουέσελι, πρώην πρόεδρος του Βασιλικού Κολλεγίου Ψυχιάτρων.

«Είναι πράγματι πιθανό ότι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης οδηγεί σε μικρότερη αυτοπεποίθηση και σε χειρότερη ψυχική υγεία», ανέφερε ο καθηγητής Στέφεν Σκοτ, διευθυντής του Ινστιτούτου Ψυχιατρικής, Ψυχολογίας και Νευροεπιστήμης του Βασιλικού Κολλεγίου (King's) του Λονδίνου.

(Πηγή: iefimerida.gr*)*