

# استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی به سلامت روان نوجوانان آسیب می‌رساند

25 خرداد 1405

یک مطالعه یک دهه‌ای در استرالیا نشان می‌دهد نوجوانانی که روزانه دو ساعت یا بیشتر از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، با خطرات بیشتر افسردگی و سلامت روان مواجه اند.

در بیانیه موسسه تحقیقات کودکان مرداک استرالیا که رهبری این مطالعه را بر عهده داشت، آمده است: «این مطالعه نشان داد که استفاده بیشتر از رسانه‌های اجتماعی در سنین ۱۲ تا ۱۸ سال با «افزایش اندک اما قابل توجه مشکلات سلامت روان در یک سال بعد» مرتبط است و بر لزوم محدود کردن زمان بیش از حد استفاده از صفحه نمایش تأکید می‌کند.»

این مطالعه حدود ۱۲۰۰ شرکت‌کننده ملبورنی ۹ تا ۱۹ ساله را ردیابی کرد و داده‌های سالانه را قبل از محدودیت‌های استرالیا در سال ۲۰۲۵ برای دسترسی به رسانه‌های اجتماعی برای افراد زیر ۱۶ سال، از جمله معیارهای استفاده، افسردگی، اضطراب، سلامت روان و خودآزاری، جمع‌آوری کرد.

محققان گفتند که سطح بالای مشکلات سلامت روان، آزار و اذیت سایبری و قرار گرفتن در معرض محتوای مضر آنلاین مرتبط با استفاده از رسانه‌های اجتماعی، زنگ خطر گسترده‌ای را به صدا درآورده است.

آنها گفتند که این تأثیر در میان دختران ۱۲ تا ۱۳ ساله بیشتر مشهود بود، اگرچه افزایش‌هایی در هر دو جنسیت مشاهده شد. آنها افزودند که اگرچه افزایش خطر فردی اندک بود، اما می‌تواند اثرات قابل توجهی در سطح جمعیت داشته باشد.

به گفته محققان، این یافته‌ها بر نیاز به محدودیت‌های متناسب با سن، برنامه‌های سوادآموزی دیجیتال بهتر و راهنمایی‌های واضح‌تر والدین برای کاهش خطرات سلامت روان تأکید می‌کند.

تحقیقات قبلی این موسسه نشان داد که تقریباً سه چهارم نوجوانان استرالیایی افسردگی یا اضطراب بالینی قابل توجهی را تجربه می‌کنند که بر نیاز به پیشگیری گسترده‌تر فراتر از مراقبت‌های بالینی تأکید می‌کند.