

لمدمني-مواقع-التواصل-الاجتماعي-احذروا-الاكتئاب



خلصت دراسة حديثة إلى أن عدد مواقع التواصل الاجتماعي التي يستخدمها الشخص يمكن أن تكشف الكثير عن صحته النفسية، حيث إن الاستخدام المفرط لها قد يضع الشخص تحت ضغط وتوتر زائدين ليصبح بذلك أكثر عرضة للإصابة بنوبات الاكتئاب والقلق

ووجد الباحثون بجامعة بيتسبورغ الأميركية، أن الأشخاص الذين يستخدمون من 7 إلى 11 موقعا للتواصل الاجتماعي يرتفع بينهم خطر التعرض للاكتئاب والقلق بمعدل ثلاث أضعاف المستخدمين الآخرين ممن يمتلكون عدد حسابات أقل على تلك المواقع

ووفق صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أجريت الدراسة على 1787 شخصا بالغا في الولايات المتحدة تراوحت أعمارهم ما بين 19 إلى 32 عاما، باستخدام أداة لتقييم الاكتئاب استنادا لاستبيان لتحديد تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية

وقد طلب من المشاركين في الدراسة اختيار أكثر مواقع التواصل الاجتماعي شعبية ما بين فيسبوك، ويوتيوب، وتويتر، وغوغل، وانستغرام، وسناب شات، وريديت، وتامبلر، وبينترست، وفين، ولينكد إن

وبتحليل النتائج تبين أن أولئك الذين يستخدمون ما بين 7 إلى 11 موقع تواصل اجتماعيا ارتفعت بينهم بمعدل 3.1 مرة احتمالات الإصابة بأعراض الاكتئاب، مقارنة بالأشخاص الذين يستخدمون موقعين أو أقل للتواصل الاجتماعي

من جانبه، أكد الدكتور برايان بريماك، الأستاذ بجامعة بيتسبرغ للعلوم الصحية، ومساعد نائب رئيس الجامعة، أن تعدد منصات التواصل الاجتماعي يؤثر سلبا على القدرات العقلية، والصحة النفسية والمعرفية للشخص مهما كانت أسباب أو دوافع امتلاكه لكل هذه الحسابات على مواقع التواصل الاجتماعي

وأشار بريماك إلى أن التركيز في كل هذه المواقع في آن واحد مع الحرص على التواصل بمستوى واحد معها جميعا أمر يعرض الشخص للكثير من الضغط والتوتر، الأمر الذي قد يؤدي في النهاية لإصابته بالاكتئاب، هذا بالإضافة إلى أن طول فترة الوقت المستغرق على هذه المواقع له تأثير سلبي أيضا

ورغم أن الدراسة أكدت أن استخدام أكثر من 7 مواقع للتواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب، إلا أن بريماك يرى أن الموضوع لا يزال يحتاج إلى المزيد من الدراسات والأبحاث لاعتماده بشكل تام