

## Samo tjedan dana 'odmora' od društvenih mreža smanjuje depresiju i tjeskobu

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Četvrtak, 12 Svibanj 2022 11:21

Objavljeno: Četvrtak, 12 Svibanj 2022 11:21

---

Samo tjedan dana 'odmora' od društvenih mreža smanjuje depresiju i tjeskobu, pokazalo je novo istraživanje.

Ljudi koji su se sedam dana odmarali od platformi kao što su TikTok, Instagram, Twitter i Facebook prijavili su da se osjećaju bolje, pokazalo je istraživanje Sveučilišta u Bathu.

Znanstvenici su podijelili uzorak od 154 osobe u dobi od 18 do 72 godine u dvije skupine - od kojih je jednoj omogućen pristup društvenim mrežama, a drugoj ne.

Ispitanici su prije istraživanja u prosjeku koristili društvene mreže osam sati tjedno. Koristeći tri priznata testa znanstvenici su procijenili razinu njihove tjeskobe i depresije, te dobrog raspoloženja.

Od njih je zatraženo da rangiraju svoje slaganje s izjavama poput "Osjećam se optimistično u pogledu budućnosti".

Kako bi izmjerili depresiju, sudionicima istraživanja postavljana su pitanja uključujući "koliko često ste tijekom posljednja dva tjedna bili uznemireni zbog malog interesa ili zadovoljstva u obavljanju stvari".

Tjeskobnost je praćena pomoću skale općeg anksioznog poremećaja, koja utvrđuje koliko često osobu muči osjećaj nervoze ili je 'na rubu' ili ne može prestati brinuti se.

Kod onih koji su uzeli jednotjednu pauzu od društvenih mreža vidjelo se da se njihovo dobro raspoloženje popelo s prosjeka od 46 na 55,93 na Warwick-Edinburgh ljestvici mentalnog blagostanja.

Razine depresije u ovoj skupini pale su sa 7,46 na 4,84 na Upitniku zdravlja pacijenata-8, dok je tjeskoba pala sa 6,92 na 5,94 na ljestvici.

Glavni autor istraživanja dr. Jeff Lambert rekao je da ti rezultati ukazuju na umjereno poboljšanje depresije i dobiti te skromno poboljšanje tjeskobnog stanja.

"Mnogi naši ispitanici izvijestili su o pozitivnim učincima isključenja s društvenih mreža kroz bolje raspoloženje i manje tjeskobe", rekao je dr Lambert.

"To sugerira da čak i samo mala stanka može imati utjecaja."

"Naravno, društvene mreže su dio života i za mnoge ljude neizostavni su dio onoga tko su i kako komuniciraju s drugima", dodao je.

"Ali ako svaki tjedan provodite sate 'skrolajući' i osjećate da to negativno utječe na vas, možda bi bilo važno smanjiti vrijeme na mrežama kako biste vidjeli hoće li to pomoći."

"Skrolanje" kroz sadržaj najčešća je aktivnost koju korisnici društvenih mreža obavljaju.

Rezultati istraživanja podupiru prethodna istraživanja u SAD-u i Velikoj Britaniji koja povezuju

## Samo tjedan dana 'odmora' od društvenih mreža smanjuje depresiju i tjeskobu

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Četvrtak, 12 Svibanj 2022 11:21

Objavljeno: Četvrtak, 12 Svibanj 2022 11:21

---

redovitu upotrebu društvenih medija s većom stopom depresije i tjeskobe.

Ali nije utvrđeno dovodi li korištenje društvenih medija do problema s mentalnim zdravljem, navodi se u izvješću, ili već postojeći osjećaj inferiornosti tjera ljude da na internetu traže potvrdu vlastite vrijednosti.

Znanstvenici se nadaju da će u budućnosti proučiti utjecaj 'odmora' od društvenih medija na određene segmente stanovništva, poput mlađih ljudi i onih s tjelesnim i mentalnim zdravstvenim problemima.

Također se nadaju da će pratiti ljude dulje od tjedan dana kako bi vidjeli imaju li dobiti odmora od društvenih mreža trajni učinak.

'Odmor' od društvenih mreža mogao bi postati dio paketa kliničkih preporuka za pomoć ljudima u upravljanju vlastitim mentalnim zdravljem, rekli su.

Istraživanje je objavljeno u časopisu Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. (Hina)

