

Недавнее исследование показало, как связаны депрессия и использование соцсетей подростками. Учёные из Калифорнийского университета в Сан-Франциско пришли к выводу: по мере того, как дети проводили больше времени в социальных сетях, их депрессивные симптомы усиливались.

Команда учёных под руководством Джейсона Нагаты, доктора медицинских наук, магистра наук, доцента кафедры педиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско, проанализировала данные, полученные почти от 12 000 детей в возрасте от 9 до 10 лет, а спустя три года – от подростков 12-13 лет.



Idaho Youth Ranch

Было обнаружено, что чем больше времени подростки уделяли соцсетям, тем сильнее становились у них депрессивные симптомы. Обратное же было неверно: более тяжёлая депрессия не приводила к тому, что участники чаще обращались к соцсетям.

В среднем же использование детьми социальных сетей выросло с семи до 73 минут в

день за три года исследования. Депрессивные симптомы у них усилились на 35%. Результаты проведённой работы опубликованы в JAMA Network Open.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.