

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Ryzyko depresji związane z mediami społecznościowymi

Depresja związana z użytkowaniem mediów społecznościowych występuje znacznie częściej u nastoletnich dziewcząt niż u ich kolegów - wynika z pracy, którą publikuje czasopismo

## „EclinicalMedicine”.

Ma to głównie związek z dokuczaniem dziewczętom w sieci, ich niską samooceną, negatywnym postrzeganiem swojego ciała oraz zaburzeniami snu spowodowanymi przez korzystanie z mediów społecznościowych - tłumaczą autorzy badania, które zostało sfinansowane przez brytyjską Radę ds. Badań Gospodarczych i Społecznych (Economic and Social Research Council, ESRC).

Naukowcy pod kierunkiem prof. Yvonne Kelly z londyńskiego University College przeanalizowali dane dotyczące blisko 11 tys. brytyjskich nastolatków. Okazało się, że związek między używaniem mediów społecznościowych a objawami depresji był silniejszy u dziewcząt niż u chłopców. W grupie, która korzystała z nich codziennie przez 3 do 5 godzin, ryzyko objawów depresji rosło o 26 proc. w przypadku dziewczynek i o 21 proc. u chłopców, w porównaniu do nastolatków, które korzystały z mediów społecznościowych przez 1-3 godziny. Dziewczęta, które spędzały w mediach społecznościowych 5 i więcej godzin dziennie, miały o 50 proc. wyższe ryzyko wystąpienia objawów depresyjnych, natomiast u chłopców ryzyko to rosło o 35 proc.

Poszukując podłoża tych różnic, naukowcy stwierdzili też, że 40 proc. dziewcząt i 25 proc. chłopców doświadczyło w sieci nękania i tzw. cyberprzemocy. Zaburzenia snu miało 40 proc. dziewcząt i 28 proc. chłopców. Zjawiska te są silnie powiązane z ryzykiem wystąpienia depresji. Co więcej dłuższe korzystanie (tj. co najmniej 5 godzin dziennie) z mediów społecznościowych zwiększało niezadowolenie ze swojego ciała i obniżało samoocenę, a to również przyczynia się do zaburzeń depresyjnych, tłumaczą badacze.

Zdaniem autorów pracy potwierdza ona, że zbyt długie korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia psychicznego młodych ludzi. Badania naukowe na ten temat mogą pomóc w opracowaniu zaleceń odnośnie bezpiecznego korzystania z portali społecznościowych przez dzieci i młodzież - podsumowują.

Źródło: pap.pl

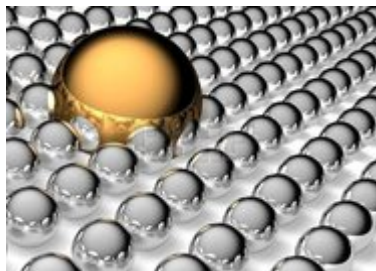
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28861.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**