

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Długie korzystanie ze smartfona u nastolatków

**Nastolatki, które korzystają ze smartfona więcej niż cztery godziny dziennie, częściej mają problemy psychiczne i chętniej sięgają po substancje psychoaktywne - dowiodły badania**

## **przeszło 50 tys. koreańskiej młodzieży.**

Jednocześnie badania pokazały, że poniżej tego progu ryzyko wszelkich zaburzeń psychicznych oraz uzależnień było identyczne, jak w grupie osób w ogóle nie korzystających ze smartfona.

Doktorzy Jin-Hwa Moon i Jong Ho Cha z Hanyang University Medical Center w Korei w publikacji na łamach „PLOS ONE” przypominają, że w ostatnich latach liczba godzin, jaką nastolatki spędzają ze swoimi smartfonami, znacząco wzrosła. Według niektórych naukowców może się to wiązać z większym ryzykiem wystąpienia niekorzystnych dla zdrowia schorzeń, takich jak zaburzenia psychiczne, problemy ze snem, problemy ze wzrokiem i zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego. Jednak coraz więcej dowodów sugeruje, że umiarkowane korzystanie z urządzeń elektronicznych i internetu może wręcz poprawiać zdrowie fizyczne i psychiczne młodych osób.

Chcą wyjaśnić te rozbieżności, Moon i Cha wraz ze współpracownikami przeanalizowali dane dotyczące ponad 50 tys. nastolatków, zebrane w latach 2017 i 2020. Dotyczyły one przybliżonej dziennej liczby godzin spędzanej na korzystaniu ze smartfona oraz różnych parametrów zdrowotnych. Badacze wzięli także pod uwagę czynniki, które mogły wpływać na wynik analizy, takie jak wiek, płeć i status społeczno-ekonomiczny.

Okazało się, że w ciągu trzech lat odsetek nastolatków, którzy korzystali ze smartfona więcej niż 2 godziny dziennie silnie wzrósł: z 64,3 proc. w 2017 roku do 85,7 proc. w 2020 roku. Nie zauważono natomiast, aby czas ten w jakikolwiek sposób wiązał się w wynikami zdrowotnymi młodych osób.

Zwiększył się także odsetek młodzieży używającej smartfona ponad 4 godziny dziennie. W tym wypadku naukowcy dostrzegli już wyraźną zależność: osoby z tej grupy odczuwały na co dzień więcej stresu, częściej miały myśli samobójcze i występowało u nich wyższe ryzyko sięgania po substancje psychoaktywne. Co ciekawe, badania pokazało również, że nastolatki korzystające ze smartfona 1-2 godziny dziennie, miały mniej problemów ze zdrowiem psychicznym niż młodzież, która w ogóle nie używała tego typu urządzeń.

Autorzy uważają, że ich badanie może pomóc w opracowaniu wytycznych dotyczących użytkowania ekranów przez nastolatki. „Pokazaliśmy bowiem, że korzystanie z takich urządzeń przez ponad 4 godziny na dobę, wpływa na zdrowie młodych ludzi” - podsumowują.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/32038.html>



02-07-2024

## **Ekran dotykowy bez problematycznego indu**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**