

[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](#)

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

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



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy