

[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](#)

Czas spędzany przed ekranami 0 a poziom lęku ?

Większa ilość czasu spędzana przed ekranami urządzeń elektronicznych przez młodych dorosłych podczas pandemii COVID-19 przyczyniła się u nich do wzrostu poziomu lęku -

wynika z badań przeprowadzonych na Saint James School of Medicine w Saint Vincent i Grenadynach.

Badania wykazały, że rozrywka na ekranie zarówno przed, jak i podczas pandemii wiązała się ze wzrostem poziomu lęku u młodych dorosłych. Co według badaczy jest zaskakujące, wyniki badania nie wykazały związku pomiędzy depresją a rodzajem aktywności przed ekranem, mimo że udało się znaleźć takie powiązanie w przeprowadzonych wcześniej badaniach.

W badaniu wzięło udział prawie 300 osób między 18 a 28 rokiem życia. Ich zadaniem było wypełnienie ankiety.

Analiza wyników wykazała, że prawie połowa badanych wykazywała depresję łagodną do umiarkowanej. 70 proc. wszystkich uczestników doświadczyło łagodnego do ciężkiego lęku, a nieco ponad 30 proc. z nich potencjalnie spełniało kryteria diagnostyczne zespołu stresu pourazowego (PTSD).

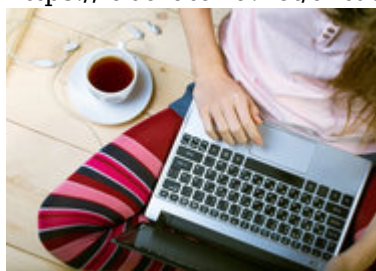
Sposób spędzania czasu przed ekranem komputera bądź telewizora nie różnił się w zależności od płci, niemniej istniały różnice między płciami w średnich wynikach w zakresie depresji i lęku związanego z pandemią COVID-19.

„Nasze badanie podkreśla, że pandemia dotknęła ludzi nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie i psychicznie, przy czym różne grupy w zróżnicowanym stopniu odczuły te dolegliwości” - mówi Michelle Wiciak z Saint James School of Medicine. „Ta sytuacja przypomina nam, jak wielkie jest zapotrzebowanie na wsparcie zdrowia psychicznego w tych trudnych czasach” - dodaje.

Badacze zgodnie twierdzą, że ich badanie ocenia stan zdrowia psychicznego poprzez pryzmat czasu spędzanego przed ekranem komputera lub telewizora. „Pandemia przeniosła większość życia do sieci. Chcieliśmy uzyskać więcej informacji, jak ten sposób funkcjonowania odbija się na stanie zdrowia psychicznego. Udało nam się odkryć coś, co może przetrzeć szlaki przyszłym badaniom i różnym czynnikom ochronnym, mogącym mieć kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowia człowieka w tych niespokojnych czasach” - podsumowuje Wiciak.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30645.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy