

### [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](#)

## 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>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**