

Nastolatki a media (w tym społecznościowe)

na podstawie „Cyfrowa depresja: nowa choroba tysiąclecia?” S. Nassir Ghaemi, tłum. lek. Andrzej Juryk, s. 7 – 14 *Medycyna Praktyczna Psychiatria* 2(79) marzec – kwiecień 2021

- ✓ W ciągu ostatniej dekady miały miejsce wydarzenia, które zrewolucjonizowały codzienne życie mieszkańców całego świata. Były nimi: wprowadzenie smartfonów i „eksplozja” mediów społecznościowych.
- ✓ Pierwszy model smartfonu wprowadzono na rynek w 2007 roku. W 2018 roku prawie wszyscy amerykańscy nastolatki (95%) używali smartfonów, z czego 45% przyznawało się, że jest w sieci „prawie ciągle”.
- ✓ Obecnie około 22% nastolatków doświadcza licznych objawów depresyjnych. Nasilenie stanów depresyjnych jest największe u tych osób, które korzystają z technologii cyfrowych **przez ≥3 godziny dziennie**. Wnioski te sformułowano na podstawie deklaracji uczestników badania.
- ✓ Wnioski z opublikowanego w 2016 roku przeglądu systematycznego na temat zależności między stanem zdrowia psychicznego a korzystaniem z mediów społecznościowych sugerują, że w 29 z 30 badań odnotowano istnienie zależności między używaniem tych serwisów internetowych a pogorszeniem nastroju i lękiem
- ✓ W przeprowadzonym w Wielkiej Brytanii badaniu obejmującym ok. 1500 nastolatków i młodych dorosłych stwierdzono, że 91% z nich korzysta z mediów społecznościowych, zaś ok. 70% doświadczyło cyberprzemocy. Respondenci zgłaszali większe nasilenie objawów depresyjnych i leku w następstwie korzystania z czterech spośród pięciu głównych portali społecznościowych – w kolejności od „najgorszego” do „najlepszego”: Instagram, Snapchat, Facebook, Twitter i YouTube. YouTube był jedynym portalem związanym z ogólnie pozytywnymi wynikami w zakresie zdrowia psychicznego. Wszystkie pozostałe miały negatywny wpływ na samopoczucie i zdrowie psychiczne nastolatków, a najbardziej szkodliwe były: Snapchat i Instagram.
- ✓ Korzystanie z mediów społecznościowych „samo w sobie” nie musi być szkodliwe, chyba że serwis taki staje się narzędziem do czynienia krzywdy. Zwłaszcza w przypadku nastolatków negatywna aktywność w mediach społecznościowych często obejmuje prześladowanie osobiste, molestowanie seksualne i komunikowanie się w celu „organizowania zaopatrzenia” w substancje psychoaktywne lub ich nadużywania.
- ✓ Obecnie jednak dostępne są liczne przesłanki sugerujące, że wśród dzieci i młodzieży występuje nowa choroba (znacznie bardziej rozpowszechniona w tych grupach wiekowych niż u osób dorosłych) – cyfrowa depresja, której „kołami zamachowymi” są negatywne uczucia wynikające z doświadczenia przemocy w sieci, molestowania seksualnego oraz coraz częstszego używania substancji psychoaktywnych (a każdej z tych patologicznych relacji międzyludzkich pośredniczą media społecznościowe).
- ✓ Wydaje się zatem, że prawdopodobieństwo rozwinięcia się zaburzeń depresyjnych u nastolatków zwiększyło się dwukrotnie w ciągu zaledwie pokolenia.

- ✓ **Opierając się na dostępnych wynikach badań, można sformułować konserwatywne zalecanie ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych do ≤2 godzin dziennie (postulat ten dotyczy ogólnej populacji nastolatków). Powinno się przyjąć, że smartfony należy usunąć z sypialni, w celu poprawy higieny snu.**
- ✓ W przypadku nastolatków z łagodnym lub umiarkowanym nasileniem lęku lub depresji, którzy nie zostali zdiagnozowani psychiatrycznie lub nie byli leczeni, wydaje się sensowne ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych **do ≤1 godziny, z równoczesnym brakiem dostępu, do tych serwisów internetowych w sypialni.** Co więcej, można rozważyć zablokowanie dostępu do portali kojarzonych z najbardziej negatywnymi skutkami psychiatrycznymi, czyli do Snapchata i Instagrama. W przypadku nastolatków z silnymi objawami lękowymi lub depresyjnymi, którzy doświadczają dysfunkcji w życiu codziennym, są zdiagnozowani psychiatrycznie lub leczeni, rozsądnym byłoby całkowicie zaprzestać korzystania z mediów społecznościowych.

Zalecenia dotyczące korzystania z mediów (subiektywne)

	Wszyscy	Depresja, z. lękowe	Myśli S lub plany S.
8 – 12 lat	Brak dostępu do mediów społecznościowych Zakaz spania ze smartfonem	Brak danych	Brak danych
13 – 17 lat	Ograniczenie mediów społecznościowych < 2 godzin Zakaz spania ze smartfonem	Ograniczenie < 1 godziny, w ciężkich stanach rozważnie czasowego zrezygnowania	rozważnie czasowego zrezygnowania

1. Hoge E., Bickham D., Cantor J.: Digital media, anxiety, and depression in children. *Pediatrics*, 2017;. 140: S76-S80
2. Anderson M., Jiang J.: Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center, 2018 [updated 2018; cited 2019 June 5]; available from: <http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-mediatechnology-2018/>
3. Seabrook E.M., Kern M.L., Rickard N.S.: Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. *JMIR Ment. Health*, 2016; 3: e50