

## Ειδήσεις - Νέα / Επιστήμη & Ζωή

URL : [http://www.iatronet.gr/newsarticle.asp?art\\_id=7470](http://www.iatronet.gr/newsarticle.asp?art_id=7470)

### Έφηβοι: Η πολλή τηλεόραση οδηγεί σε κατάθλιψη

Ημερομηνία δημοσίευσης: 5 Φεβρουαρίου 2009 6:48:54 μμ

Ανησυχείτε ότι ο έφηβος γιος σας παρακολουθεί πολλή τηλεόραση; Νέα έρευνα δίνει αρκετά στοιχεία για να ανησυχήσετε. Ερευνητές αναφέρουν ότι η πολλή παρακολούθηση τηλεόρασης στην εφηβεία φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης στην ενήλικη ζωή, ειδικά στους άντρες.



Ο Dr. Brian Primack, του Πανεπιστημίου του Πίτσμπουργκ, και οι συνεργάτες του, μελέτησαν τις συνήθειες περίπου 4.100 εφήβων όσον αφορά την παρακολούθηση ΜΜΕ. Ρώτησαν τους εφήβους πόσες ώρες την ημέρα πέρασαν την προηγούμενη εβδομάδα παρακολουθώντας τηλεόραση ή βίντεο, παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή ή ακούγοντας ραδιόφωνο. Οι έφηβοι ανέφεραν ότι ασχολούνταν με ΜΜΕ κατά μέσον όρο 5,68 ώρες την ημέρα, στις οποίες περιλαμβάνονταν 2,3 ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης.

Εφτά χρόνια αργότερα, στην ηλικία των 21,8 ετών κατά μέσον όρο, οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν και 308 από αυτούς είχαν αναπτύξει συμπτώματα κατάθλιψης (ποσοστό 7,4%).

Σύμφωνα με την έρευνα, που δημοσιεύεται στο περιοδικό 'Archives of General Psychiatry', για κάθε ώρα παρακολούθησης τηλεόρασης την ημέρα, οι έφηβοι είχαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν κατάθλιψη νωρίς στην ενήλικη ζωή. Με το ίδιο ποσοστό παρακολούθησης, οι νέες γυναίκες είχαν μικρότερες πιθανότητες κατάθλιψης σε σχέση με τους νέους άντρες.

Όπως σημειώνουν οι ερευνητές, δεν φάνηκε σταθερή σχέση μεταξύ της ανάπτυξης συμπτωμάτων κατάθλιψης και έκθεσης σε βιντεοκασέτες, παιχνίδια στον υπολογιστή ή ραδιόφωνο. Υπάρχουν αρκετοί πιθανοί τρόποι με τους οποίους η έκθεση στα ΜΜΕ μπορεί ενδεχομένως να αυξήσει τον κίνδυνο κατάθλιψης, σημειώνουν οι ερευνητές.

Ο χρόνος που περνά κάποιος παρακολουθώντας τηλεόραση ή χρησιμοποιώντας άλλα ηλεκτρονικά μέσα μπορεί να αντικαθιστά το χρόνο κοινωνικότητας, συμμετοχής σε αθλήματα ή ενασχόλησης με πνευματικές δραστηριότητες-όλα αυτά μπορεί να προστατεύσουν από την κατάθλιψη.

Η παρακολούθηση τηλεόρασης τη νύχτα μπορεί να διαταράσσει τον ύπνο, που είναι σημαντικός για τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου και τη συναισθηματική ανάπτυξη. Επιπλέον, τα μηνύματα που μεταδίδονται από τα ΜΜΕ μπορεί ενδεχομένως να ενισχύσουν την επιθετικότητα και άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές, να παρεμβληθούν με τη διαμόρφωση της ταυτότητας ή να προκαλέσουν φόβο και άγχος, σημειώνουν οι ερευνητές.

Η έρευνα δημοσιεύεται στο περιοδικό 'Archives of General Psychiatry'.

Πηγές: 'Archives of General Psychiatry'.

© iatronet.gr 1999-2009 | Website by Theratron



Πληρούμε τις προδιαγραφές του κώδικα  
δεοντολογίας «Health on the Net» (HON) περί  
εξόριστων πληροφοριών υγείας: **επιβεβαιώστε**