

ZDROWIE PSYCHICZNE

wtorek 3 lutego 2009 15:17

Zbyt dużo telewizji może sprzyjać depresji



Nastolatki, które spędzają długie godziny przed telewizorem mają większe szanse zachorować na depresję w dorosłym wieku. To samo dotyczy siedzenia przed komputerem. Każda dodatkowa godzina tego rodzaju aktywności może zwiększać ryzyko wystąpienia zaburzenia - ostrzegają amerykańscy badacze.

Takie wnioski dotyczące zdrowia psychicznego nastolatków płyną z badań przeprowadzonych na grupie ponad 4,1 tys. nieletnich ochotników. Żaden nie wykazywał oznak depresji przed rozpoczęciem badań. Wpierw, w 1995 r. badacze zadali uczestnikom badań pytanie o to, ile czasu w ubiegłym tygodniu spędzili na oglądaniu telewizji, kaset wideo, graniu na komputerze lub słuchaniu radia. Jak wyliczono, średnio nastolatki poświęcały elektronicznym mediom 5,7 godziny dziennie, z czego 2,3 godziny zajmowało oglądanie telewizji.

Po siedmiu latach (średni wiek uczestników wynosił wówczas ok. 22 lata) u 308 badanych stwierdzono symptomy wskazujące na depresję. Co ciekawe, przypadki zaburzeń zdrowia psychicznego były powiązane z ilością godzin, jakie przesiadywało się przez ekranem w młodości.

Co ważne, badacze podkreślają, że „choć byliśmy w stanie kontrolować wiele zmiennych i czynników, takich jak status socjoekonomiczny czy wykształcenie, w ostatecznej analizie i tak nie możemy być pewni, czy mamy do czynienia ze związkiem przyczynowo-skutkowym”.

Można jednak spekulować, dlaczego nadmiar telewizji miałby zwiększać ryzyko wystąpienia depresji. - jedna z teorii jest taka, że w telewizji widzi się dużo przygnębiających sytuacji, które jakoś przyswajamy - zauważa dr Brian A. Primack, autor badań, pediatra z Akademii Medycznej University of Pittsburgh i dodaje, że w telewizji zwykle podkreśla się złe wiadomości. Wpływ mogą mieć także reklamy. - W ciągu roku oglądamy ok 20 tys. reklamówek, a większość z nich niesie w sobie przesłanie, że życie nie jest idealne - zauważa Primack.

Naukowiec dodaje, że warto byłoby sprawdzić wpływ poszczególnych rodzajów programów na ryzyko zachorowania na depresję.

Badania Primacka zostały opublikowane w lutym numerze pisma „Archives of General Psychiatry”

mint
Health Day, Yahoo! News

<http://www.dziennik.pl/nauka/310898.html>