

[udn](#) / [精選閱讀](#) / [數位資訊](#) / [電玩達人](#) / [特別報導](#) / [友善列印](#)

## 青少年長看電視打電玩 成年後罹患憂鬱症？

·遊戲基地 2009/02/04



外電報導，美國一項研究今天指出，青少年長時間看電視和打電玩，可能導致成年後罹患憂鬱症！

【遊戲基地記者/keepers 報導】

外電報導，美國一項研究今天指出，青少年長時間看電視和打電玩，可能導致成年後罹患憂鬱症！

研究觀察接觸電子媒體的4142名青少年，他們在DVD和網路未盛行的1995年開始參與研究時，並未有憂鬱症狀。這些青少年每天平均接觸這些媒體5.68小時，包括看電視2.3小時、聽廣播2.34小時、看錄影帶0.62小時及玩電腦遊戲0.41小時。



(圖/遊戲基地)

7年以後，參與研究的青少年平均已21.8歲，其中308人（7.4%）出現憂鬱症狀。

這項研究結果發表在「精神醫學期刊」（Archives of General Psychiatry）上，主導研究的匹茲堡大學醫學院波利邁克（Brian Primack）表示：「在校正模型下，參與者在追蹤調查之前罹患憂鬱症的機率，隨著看電視時數顯著增加。接觸電子媒體總時數愈長者，罹患憂鬱症機率愈高。」此外，在相同暴露時間下，研究發現女性罹患憂鬱症的機率比男性低。

作者建議人們以社交、運動及動腦活動取代看電視、玩電玩的時間，可能有助預防憂鬱症。

原文圖片連結

【更多電玩新聞請看《遊戲基地》】

