

Πιο δυνατή άμυνα και λιγότερη θλίψη με 15' λιγότερα στα social media - Έρευνα αποκαλύπτει

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Κοινωνιολογικά \(κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα\)](#)
[/ Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Μια γρήγορη, τακτική ματιά στα τεκταινόμενα των social media είναι η «ένοχη απόλαυση» σχεδόν όλων. Κι ενώ πολλοί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου σχετικά με τις επιπτώσεις που έχει η ενασχόληση με τις κοινωνικές πλατφόρμες, μια ερευνητική ομάδα προτείνει μια πιο διαλλακτική λύση. Δείτε ποια



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Όλοι το κάνουμε, καθημερινά και αδιαλείπτως. Οι περισσότεροι από εμάς, μάλιστα, περνάμε περισσότερο χρόνο απ' όσο θα έπρεπε κι απ' όσο ίσως θα θέλαμε χαζεύοντας στην οθόνη του κινητού μας όσα συμβαίνουν στον ψηφιακό κόσμο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Πολλά έχουν γραφτεί και ειπωθεί για την επαφή μας με τα social media, με τους υποστηρικτές τους να αναδεικνύουν τις δυνατότητες επικοινωνίας και τους πολέμιους να επισημαίνουν τις επιπτώσεις του περιεχομένου τους στην ψυχική μας υγεία.

Πρόσφατη μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Swansea έρχεται να προσφέρει περισσότερη πληροφορία σε αυτό το αμφιλεγόμενο πεδίο, υποστηρίζοντας ότι η αλήθεια βρίσκεται κάπου στη μέση. Πιο αναλυτικά, η νέα μελέτη υποστηρίζει ότι η μείωση της ενασχόλησης με τα social media κατά μόλις 15 λεπτά την ημέρα μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την υγεία γενικά, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού ειδικότερα, καθώς και να μειώσει τα επίπεδα μοναξιάς και κατάθλιψης. Τα ερευνητικά συμπεράσματα δημοσιεύθηκαν στο *Journal of Technology in Behavior Science*.

Πενήντα συμμετέχοντες -33 γυναίκες και 17 άνδρες- ηλικίας 20-25 ετών, συμμετείχαν στη μελέτη διάρκειας 3 μηνών, κατά την οποία τους ζητήθηκε να μειώσουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά 15 λεπτά την ημέρα, με τους ερευνητές να καταγράφουν τις αλλαγές που παρατηρήθηκαν στη

σωματική και ψυχική τους υγεία. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν, σε μηνιαία βάση, σε ερωτήσεις που σχετίζονταν με την υγεία τους, ενώ παράλληλα παρείχαν εβδομαδιαίες αναφορές σχετικά με τον χρόνο που περνούσαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν με ομάδες ανθρώπων, στις οποίες δεν ζητήθηκε να περιορίσουν τη χρήση των social media ή τους ζητήθηκε ρητά να κάνουν κάτι άλλο κατά τη διάρκεια αυτών των 15 λεπτών.

Πηγή: ygeiamou.gr