

- Depression / Social networking

# Depresyon dahil sa socmed, mas malala sa kababaihan

Balita · 11 Jan 2019 · 11 · PNA

ANG kabataang babae na mas matagal gumamit ng social media ay mas mataas ang tsansang magkaroon ng depresyon, ayon sa pag-aaral na inilathala sa British journal EClinical Medicine nitong Huwebes.



Natuklasan ng mga mananaliksik, sa pangunguna ni Yvonne Kelly mula sa University College London (UCL) sa Britain, na halos 40 percent sa kababaihan na gumagamit ng social media nang mahigit sa limang oras sa isang araw ay nagpapakita ng mga sintomas ng depresyon, habang malaki naman ang ibinaba sa rate ng kalalakihan, na mas mababa sa 15%.

Sinabi ng mga mananaliksik na ang “underlying processes” nito ay hindi malinaw na nauunawaan.

Inilahad naman ni Simon Wessely, dating presidente ng Royal College of Psychiatrists, sa British newspaper na The Guardian, na ang “(the researchers) still cannot definitely say that social media usage causes poor mental health, although the evidence is starting to point in that direction.”

Two-fifth sa kababaihang pinag-aralan ng UCL researchers ang dumanas ng online harassments o online bullying kumpara sa one-quarter ng kalalakihan, habang 40% ng mga babae, kumpara sa 28% ng mga lalaki, ang nakaranas ng sleep loss dahil sa online habits, ayon pa rin sa pag-aaral.

Kumpara sa mga lalaki, mas madalas na makaranas ng low self-esteem at body weight dissatisfaction ang mga babae, at hindi maging masaya sa kanilang itsura, saad sa pag-aaral.

Ang pag-aaral ay ibinatay sa mga panayam sa halos 11,000 na 14-anyos na nakibahagi sa Millennium Cohort Study, isang major research project sa buhay ng kabataan.

Sinabi rin ng mga mananaliksik na ang kanilang mga nadiskubre ay malaki ang kaugnayan sa kasalukuyang policy development tungkol sa mga panuntunan sa ligtas na paggamit ng social media, at isang panawagan sa industriya na magpatupad ng mas mahigpit na regulasyon sa tagal ng paggamit ng kabataan ng social media.