



## **Društvene mreže i mentalno zdravlje**

*Tijekom prošlog desetljeća, korištenje društvenih mreža uzrokovalo je duboke promjene u načinu na koji ljudi komuniciraju. Nejasno je, međutim, mogu li neke od tih promjena utjecati na određene normalne aspekte ljudskog ponašanja i uzrokovati psihijatrijske poremećaje. Nekoliko je studija pokazalo da produljena upotreba stranica za društveno umrežavanje kao što je Facebook, Instagram i sl, može biti povezana sa znakovima i simptomima depresije. Neki su autori, koji su se bavili ovim problemom, ukazali su da bi određene aktivnosti vezene uz korištenje društvenih mreža, mogle biti povezane s niskim samopoštovanjem, osobito kod djece i adolescenata. Druge studije dale su pak suprotne rezultate u pogledu pozitivnog utjecaja društvenih mreža na samopouzdanje. Odnos između korištenja društvenih mreža i mentalnih problema do danas ostaje kontroverzan, a istraživanja na ovu temu suočena su s brojnim izazovima.*

*Facebook, kao najveće društvena mreža, danas ima više od milijardu aktivnih korisnika, a procjenjuje se da će se u budućnosti taj broj značajno povećati, posebice u zemljama u razvoju. Facebook se koristi kako za poslovnu tako i za osobnu komunikaciju, a njegova primjena donijela je brojne prednosti u smislu povećanja povezanosti, razmjene ideja i online učenja. Međutim, nedavno su neki istraživači povezali društveno umrežavanje na internetu s nekoliko psihijatrijskih poremećaja, uključujući simptome depresije, anksioznost i nisko samopoštovanje. Budući da su društvene mreže relativno nova pojava, mnoga pitanja o njihovom mogućem utjecaju na mentalno zdravlje ostaju neodgovorena. S druge strane, zbog popularnosti ovih online usluga u općoj populaciji, svaka buduća potvrđena povezanost između njih i psihijatrijskih bolesti predstavljala bi ozbiljan javnozdravstveni problem.*

*Nekoliko je studija uspostavilo vezu između korištenja društvenih mreža i znakova i simptoma depresije. Postoje mnogi potencijalni razlozi zašto korisnik Facebooka može imati tendenciju da postane depresivan, budući da postoje brojni čimbenici koji mogu navesti već depresivnu osobu da počne koristiti ili povećati svoju upotrebu društvenih mreža.*

*Godine 1998. Kraut i sur. objavio je jedno od prvih istraživanja koje je pokazalo da korištenje interneta općenito značajno utječe na društvene odnose i sudjelovanje u životu zajednice. U ovom istraživanju autori su otkrili da je povećano vrijeme provedeno na internetu povezano s padom komunikacije s članovima obitelji, kao i smanjenjem društvenih kontakata korisnika interneta, što može dodatno dovesti do pojačanog osjećaja depresije i usamljenosti. Nakon ovog rada uslijedilo je nekoliko drugih publikacija u kojima se sugeriralo da korištenje računala može imati negativne učinke na društveni razvoj djece.*

*U vrijeme kada su se te studije provodile većina današnjih društvenih mreža nije postojala. Primjerice, Facebook je osnovan 2004. godine, a nekoliko godina kasnije postao je popularan među djecom i adolescentima. Umjesto toga, većina radova bila je usmjerena na istraživanje mogućih učinaka pregledavanja interneta, provjere e-pošte i drugih online i offline ponašanja (tj. nasilnih video igrica) na mentalno zdravlje.*

*S razvojem društvenih mreža značajno se povećalo vrijeme koje djeca i adolescenti provode pred ekranima računala. To je dovelo do daljnjeg smanjenja intenziteta međuljudske komunikacije kako u*

obitelji tako i u široj društvenoj sredini. Iako društvene mreže omogućuju pojedincu interakciju s velikim brojem ljudi, te su interakcije plitke i ne mogu adekvatno zamijeniti svakodnevnu komunikaciju licem u lice. Budući da su društvene mreže relativno novi fenomen, ovaj potencijalni odnos između njihove upotrebe i osjećaja usamljenosti i depresije još nije dobro istražen. Većina istraživanja o ovoj problematici objavljena je tijekom posljednjih nekoliko godina, a znanstvena zajednica do sada nije bila u mogućnosti interpretirati i raspraviti rezultate u potpunosti. U našem nedavnom istraživanju na srednjoškolskoj populaciji, pronađena je statistički značajna pozitivna korelacija između simptoma depresije i vremena provedenog na društvenim mrežama. Simptomi depresije kvantificirani su pomoću Beckovog popisa depresije (BDI-II). S druge strane, takva korelacija nije otkrivena između BDI rezultata i vremena provedenog gledajući televiziju. Drugi su autori izvijestili da ne postoji povezanost između korištenja društvenih mreža i depresivnih simptoma u uzorku starijih adolescenata—sveučilišnih studenata koji su koristili ispitivanje depresije Patient Health Questionnaire-9. Osim razlika u primijenjenoj metodologiji, postoji mogućnost da različite dobne skupine (tj. srednjoškolska djeca u odnosu na starije adolescente) mogu različito reagirati na korištenje društvenih mreža sadržaje i izazove. Jedan od razloga zašto se vrijeme provedeno na društvenim mrežama može povezati sa simptomima depresije jest činjenica da računalno posredovana komunikacija može dovesti do promijenjenog (i često pogrešnog) dojma o fizičkim i osobnim osobinama drugih korisnika. To može dovesti do netočnih zaključaka o fizičkom izgledu, razini obrazovanja, inteligenciji, moralnom integritetu, kao i mnogim drugim karakteristikama online prijatelja. Doživljavanje drugih kao sretnijih i uspješnijih ne mora nužno rezultirati depresijom. Međutim, kod osoba koje već imaju određene predispozicije za depresiju, kao i druge psihijatrijske komorbiditete, to može dodatno negativno utjecati na mentalno zdravlje.

Kako se smatra da Facebook može biti jedan od čimbenika koji utječu na razvoj simptoma depresije, pretpostavlja se i da određene karakteristike online ponašanja mogu biti prediktivni čimbenici u identifikaciji i procjeni depresije. Određene karakteristike depresivnog ponašanja korisnika društvenih mreža mogu se kvantificirati, a ta kvantifikacija ima potencijalno visoku prediktivnu vrijednost za buduću dijagnozu depresije. Jedan znanstveni rad iznosi i neke dokaze da depresivni korisnik Facebooka ima i druge karakteristike, poput manjeg broja prijatelja i označavanja lokacije. Budući da se te osobine mogu kvantificirati, one također mogu biti vrijedni prediktori za mogući budući pregled depresije.

Međutim, treba naglasiti da još uvijek nema uvjerljivih dokaza da korištenje Facebooka i drugih društvenih mreža uzrokuje depresiju ili čak jedan simptom depresije. Kraut i sur., autori gore spomenute studije o Internetu i depresiji, nedavno su objavili rezultate koji pokazuju da je online komunikacija s prijateljima i obitelji (danas uglavnom na društvenim mrežama) zapravo povezana sa smanjenjem depresije. Čini se da kada se društvene mreže i internet općenito koriste za jačanje i održavanje društvenih veza, posebice unutar članova obitelji i bliskih prijatelja, rezultirajuća društvena podrška ima blagotvorne učinke na mentalno zdravlje. S druge strane, pretjerana upotreba društvenih mreža mogla bi oslabiti postojeće bliske obiteljske i prijateljske interakcije i povećati osjećaj usamljenosti i depresije.

**Priredila:**

**Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica**

**Članak priređen u sklopu Projekta "Prevenција ovisnosti i zaštita mentalnog zdravlja u Brodsko-posavskoj županiji" pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva RH**

**Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti**

**Nastavni zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije**

**A. Cesarca71, Slavonski Brod**