



Korištenje društvenih mreža i mentalno zdravlje

Zadnjih desetak godina, korištenje društvenih mreža uzrokovalo je velike promjene u načinu na koji ljudi komuniciraju. Postavlja se pitanje mogu li neke od tih promjena utjecati na određene normalne aspekte ljudskog ponašanja i uzrokovati probleme vezane uz mentalno zdravlje. Neke od provedenih studija zadnjih nekoliko godina pokazale su da prekomjerna upotreba društvenih mreža poput Facebooka, Instagrama 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 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 i za poslovnu i za osobnu komunikaciju, a njegova primjena donijela je mnogobrojne prednosti u smislu povećanja povezanosti, razmjene ideja i online učenja. Znanstvenici koje se bave istraživanjem društvenih mreža povezali su 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 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 i sa smanjenjem društvenih kontakata korisnika interneta, što može dodatno dovesti do pojačanog osjećaja depresije i usamljenosti. Nakon ovog istraživanja 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. Facebook je osnovan 2004. godine, a nekoliko godina kasnije postao je popularan među djecom i adolescentima. Većina radova bila je usmjerena na istraživanje mogućih učinaka pregledavanja interneta, provjere e-pošte i drugih online i offline ponašanja (npr. nasilnih video igrica) na mentalno zdravlje.

S razvojem društvenih mreža značajno se povećalo vrijeme koje djeca i adolescenti provode pred ekranima računala. To se odrazilo na smanjenje 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 površne 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. 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.

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., nedavno su objavili rezultate koji pokazuju da je online komunikacija s prijateljima i obitelji, uglavnom na društvenim mrežama, zapravo povezana sa smanjenjem depresije.

Čini se da ukoliko 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, opsežna upotreba društvenih mreža izvan ovih krugova mogla bi oslabiti postojeće bliske obiteljske i prijateljske interakcije i povećati osjećaj usamljenosti i depresije.

Tekst priredila: Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije