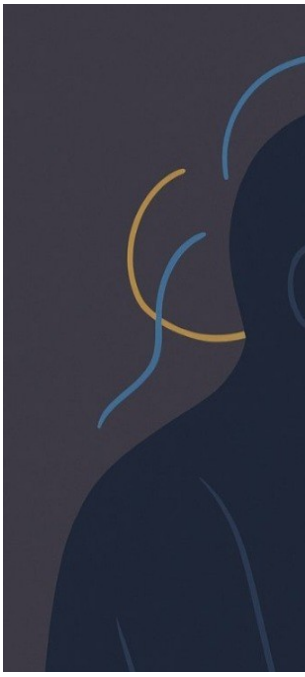
دراسة: أسبوع واحد بدون وسائل التواصل يقلل القلق والاكتئاب لدى الشباب



كشفت دراسة جديدة أن تقليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمدة أسبوع واحد فقط يحسن الحالة النفسية لدى الشباب، وبشكل خاص من تتراوح أعمارهم بين 18 و24 عامًا، الفئة الأكثر استخدامًا لهذه المنصات.

وجاء ذلك فى الدراسة التى نشرها موقع "xpress Medical"، نقلا عن مجلة JAMA Network Open

الدراسة، شملت 295 مشاركًا حاولوا تقليل نشاطهم على منصات مثل فيسبوك وإنستجرام وسناب شات وتيك توك وتويتر لمدة أسبوع، مع تتبع استخدامهم بدقة عبر هواتفهم الذكية.

وأظهرت النتائج انخفاضًا متوسطًا في مستويات القلق بنسبة 16.1%، والاكتئاب بنسبة 24.8%، والأرق بنسبة 14.5%.

كما انخفض متوسط وقت استخدام الوسائل الاجتماعية من 1.9 ساعة يوميًا إلى 0.5 ساعة. ووجدت الدراسة

أن الأشخاص الذين يعانون من استخدام إشكالي للمنصات شهدوا تحسنًا أكبر، بينما لم يتغير شعور المشاركين بالوحدة بشكل ملحوظ.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن حتى أسبوع واحد من تقليل وسائل التواصل يمكن أن يحسن الصحة النفسية للشباب، إلا أن استمرار هذه الفوائد على المدى الطويل يحتاج لمزيد من البحث.