

## Депрессия от... и без Интернета | Dépression à cause de... ou sans Internet

Автор: Ольга Юркина, [Лозанна](#) , 14.02.2011.



Девочки особо Интернетом не увлекаются, а если увлеклись, то не спят по ночам...

Исследование швейцарских врачей показало, что подростки, проводящие более двух часов в виртуальной реальности, чаще впадают в депрессию. Правда, полный отказ от Всемирной сети тоже не спасает от хандры.

|  
Les adolescents qui passent plus de deux heures par jour sur internet ont un risque accru de souffrir de symptômes dépressifs. Mais ceux qui ne surfent pas du tout également, selon une étude lausannoise.

Dépression à cause de... ou sans Internet

Специалисты Группы по исследованию здоровья подростков Университетского госпиталя Лозанны (CHUV) основывались на данных обширного опроса, проведенного в 2002 году среди 7 211 швейцарских юношей и девушек от 16 до 20 лет. Молодые люди, в зависимости от своего образа жизни и взаимоотношений с компьютером,

были распределены по четырем группам: активные пользователи Интернета (более двух часов в день), регулярные пользователи (несколько дней в неделю или менее двух часов в день), пассивные пользователи (менее одного часа в неделю) и практически не использующие сеть (ни разу за последний месяц).

Из 3 906 мальчиков, принявших участие в исследовании, в группе активных пользователей оказалось 7%. Регулярно используют Интернет 45% швейцарских юношей, 31% редко садятся за компьютер и 16% практически равнодушны к соблазнам виртуальной реальности. Всего 2% девочек-подростков из 3 305 опрошенных, как выяснилось, более двух часов в день сидят в Интернете. 41% регулярно пользуются сетью, примерно столько же (40%) используют Интернет редко и 16% практически не используют.

Результаты исследования зависимости между временем, проведенным во Всемирной сети, и склонностью к депрессии, лозанские врачи опубликовали в научном журнале «Pediatrics». Оказалось, что подростки, увлекающиеся Интернетом, независимо от пола, чаще впадают в депрессию или проявляют признаки этой болезни. Кроме того, мальчики в группе активных пользователей часто страдают от избыточного веса, а девочки мучаются от последствий недосыпания. Эти наблюдения в целом подтвердили данные, полученные предыдущими исследованиями на тему.

Однако совершенно неожиданно лозанские ученые установили и другую закономерность: подростки, практически не использующие Интернет, в такой же степени подвержены опасности депрессии, как и их сверстники, проводящие в виртуальной реальности более двух часов в день. От чего же можно впасть в отчаяние – от недостатка или от переизбытка Интернета?

В интервью швейцарскому агентству ATS доктор Пьер-Андре Мишо, главный врач подросткового отделения CHUV и автор исследования, объяснил гипотетические причины сделанных наблюдений.

Повышенная подверженность депрессии может объясняться тем, что подростки, не использующие Интернет, оказываются отрезанными от культурно-социального окружения своих сверстников. Во всех этих случаях игнорирование сети не связано с тем фактом, что у подростков не было доступа или возможности использовать компьютер, - подтверждают исследователи, отметившие социально-экономическое положение опрошенных. В большинстве случаев речь, вероятно, идет о социально изолированных подростках, не участвующих в виртуальных играх своих сверстников. «Но это совершенно не означает, что подросток, не интересующийся Интернетом, несчастен», - подчеркивает доктор Мишо.

Что касается хронического недосыпания активных пользователей Интернета, о его причинах могут догадаться даже не специалисты. Общение в виртуальной реальности – любимое времяпрепровождение девочек-подростков, и все более поздние часы разговоров приводят к расстройству ритма, как показывают предыдущие исследования. Мальчиков же гораздо в большей степени привлекают игры в Интернете, резко повышающие уровень адреналина, - замечает доктор Мишо.

В заключении исследователи замечают, что с 2002 года виртуальные технологии эволюционировали и время, проводимое подростками в Интернете, возросло, учитывая открытый доступ в сеть с мобильных телефонов. Однако на

закономерностях между склонностью к депрессии и использованием Интернета это не отразилось, они остаются прежними.

В общем и целом, швейцарские врачи советуют родителям быть внимательнее как к детям, злоупотребляющим Интернетом, так и к детям, недостаточно его использующим. Если универсального рецепта не существует, то нормой можно считать использование Интернета несколько дней в неделю или менее двух часов в день. Однако важно не только то, сколько времени ребенок или подросток проводит в виртуальной реальности, но и чем там занимается.

[интернет депрессия подростки](#)

Статьи по теме

[10 заповедей юного Интернет-пользователя](#)

[В Швейцарии стало больше Интернета](#)

[Интернет может завести не туда](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/11304>