

Bs Nhật - Khoa Ngoại TKCS

Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là một chứng rối loạn, trong đó cảm giác buồn đi sâu vào tâm trí và kéo dài, có thể ảnh hưởng đến công việc, gia đình và cuộc sống xã hội.

Việc sử dụng Instagram và Facebook ảnh hưởng tiêu cực đến người trẻ như thế nào?

Có nhiều bằng chứng cho thấy có mối liên hệ giữa mạng xã hội và trầm cảm. Trong một số nghiên cứu gần đây, người dùng thanh thiếu niên dành nhiều thời gian trên Instagram, Facebook và các nền tảng mạng xã hội khác có tỷ lệ trầm cảm cao hơn đáng kể (tới 13% đến 66%) so với những người dành ít thời gian cho mạng xã hội.

Điều đó có nghĩa là Instagram và Facebook đang thực sự gây ra trầm cảm? Những nghiên cứu cho thấy có mối tương quan, không phải mối quan hệ nhân quả nhưng nó đáng để suy ngẫm về việc mạng xã hội có thể ảnh hưởng tiêu cực đến thanh thiếu niên như thế nào.

Có mối tương quan nhất định giữa sự gia tăng trầm cảm ở thanh thiếu niên với sự gia tăng sử dụng điện thoại thông minh. Một nghiên cứu năm 2017 với hơn nửa triệu học sinh lớp 8 đến lớp 12 cho thấy sự tương biến giữa các triệu chứng trầm cảm đã tăng 33% từ năm 2010 đến 2015. Trong cùng thời gian, tỷ lệ trẻ em các bé gái trong độ tuổi đó tăng 65%. Điện thoại thông minh bắt đầu phát triển từ năm 2007 và đến năm 2015, đã có 92% thanh thiếu niên sở hữu điện thoại thông minh. Sự gia tăng các triệu chứng trầm cảm tương quan với việc sử dụng điện thoại thông minh trong giai đoạn đó.



Phản ánh những tác động của mạng xã hội đến đời sống tâm lý của giới trẻ hiện nay.