

تأثير الإنترنت على الصحة العقلية لكبار السن

30 نوفمبر، 2024



أجرى علماء من جامعة هونغ كونغ دراسة واسعة لتحليل تأثير استخدام الإنترنت على الصحة العقلية لدى كبار السن، شملت 87.5 ألف مشارك من 23 دولة تتراوح أعمارهم بين 50 عامًا وما فوق.

بحسب ما نشرته مجلة Nature Human Behavior، أظهرت الدراسة أن كبار السن الذين يستخدمون الإنترنت بانتظام كانوا أقل عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب مقارنة بأولئك الذين يستخدمونه بشكل أقل أو لا يستخدمونه على الإطلاق. وأفاد المشاركون الذين استخدموا الإنترنت يوميًا أو أسبوعيًا بتحسن في التقييم الذاتي للصحة العقلية وانخفاض واضح في أعراض الاكتئاب.

ووجد الباحثون أن هذه العلاقة الإيجابية بين استخدام الإنترنت والصحة العقلية كانت أكثر وضوحًا لدى الفئات التالية:

من تزيد أعمارهم عن 65 عامًا.

الأشخاص غير المتزوجين.

الحاصلين على شهادات جامعية.

الذين يعانون من قلة التواصل الاجتماعي.

من يتناولون الكحول بشكل نادر.

الأشخاص قليلي النشاط البدني.
المصابين بأمراض مزمنة.
من كانوا يعملون وقت الدراسة.
تعتمد نتائج هذه الدراسة على مجموعة متنوعة من الطرق لتحليل
تأثير الإنترنت، مما يعزز أهمية الاستخدام المنتظم له في تعزيز
الصحة النفسية لكبار السن.