Σημάδι κατάθλιψης τα πολλά chat και email

πηγή: http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=1&articleID=15383&la=1

Δημοσίευση: 15-8-2012, 11:23 *επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα*

Πως χρησιμοποιείτε το Ίντερνετ; Το ερώτημα μόνο ρητορικό δεν είναι, διότι μία νέα μελέτη αποκαλύπτει ότι ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο μπορεί να παρέχει σημαντικές ενδείξεις για την ψυχική μας διάθεση.

Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, το *περιεχόμενο* της χρήσης του Ίντερνετ αποκαλύπτει ορισμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά: όποιος λ.χ. περνάει τις νύχτες του παίζοντας πόκερ, μάλλον είναι ριψοκίνδυνος τύπος, ενώ όποιος αρέσκεται να ποστάρει στο YouTube βίντεο του εαυτού του την ώρα του καραόκε, σαφέστατα είναι εξωστρεφής.

Αυτή είναι η μία πλευρά του θέματος. Η άλλη είναι η *μηχανική* πίσω από την χρήση του διαδικτύου. Πόσο συχνά στέλνετε email, κάνετε chat online, περνάτε από τη μία εφαρμογή στην άλλη ή χρησιμοποιείτε ταυτοχρόνως πολλές εφαρμογές; Οι απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα μπορεί να αποκαλύπτουν την παρουσία ή μη καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Την όλη έρευνα, που είναι η πρώτη του είδους, πραγματοποίησε ομάδα επιστημόνων ηλεκτρονικών υπολογιστών, μηχανικών ηλεκτρονικών υπολογιστών και ψυχολόγων από το Πανεπιστήμιο Επιστήμης & Τεχνολογίας του Μισούρι.

Οι ερευνητές ζήτησαν από 216 φοιτητές να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο για τις «πρόσφατες συναισθηματικές εμπειρίες» τους.

Αυτό που δεν ήξεραν οι φοιτητές ήταν πως στο ερωτηματολόγιο είχαν ενσωματωθεί ερωτήματα αξιολόγησης της ψυχικής τους κατάστασης, τα οποία αποκάλυψαν ποιοι από αυτούς είχαν καταθλιπτικά συμπτώματα.

Στη συνέχεια, οι ερευνητές συνέκριναν τις απαντήσεις τους με την χρήση του Ίντερνετ, η οποία αξιολογήθηκε με βάση τρεις παραμέτρους:
* Το σύνολο των πληροφοριών που έστελναν και λάμβαναν οι εθελοντές μέσω του διαδικτύου
* Τις εφαρμογές που χρησιμοποιούσαν
* Την εντροπία (είναι η έννοια μέσω της οποίας μετράται η αταξία), που ουσιαστικά υποδήλωνε πόσες εφαρμογές χρησιμοποιούσε κάθε εθελοντής ταυτοχρόνως, για να στέλνει και να λαμβάνει πληροφορίες.

Διαφέρουν οι καταθλιπτικοί

Οι ερευνητές δεν ασχολήθηκαν με το είδος των πληροφοριών που αναζητούσαν και λάμβαναν οι εθελοντές, αλλά αμιγώς με τον τρόπο που χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο. Έτσι ανακάλυψαν πως οι καταθλιπτικοί εθελοντές το χρησιμοποιούσαν με εντελώς διαφορετικό τρόπο απ' ό,τι οι μη καταθλιπτικοί.

Στην πραγματικότητα, οι καταθλιπτικοί εθελοντές είχαν την τάση να στέλνουν πολύ περισσότερα email, να μιλούν περισσότερο στα chat, να μοιράζονται περισσότερα file με άλλους χρήστες, να αλλάζουν συχνά ανάμεσα σε πολυάριθμα websites και να χρησιμοποιούν ταυτοχρόνως πολλές διαδικτυακές εφαρμογές.

Όπως γράφουν οι ερευνητές στην ανάλυσή τους, η οποία έχει γίνει δεκτή για δημοσίευση στο επιστημονικό περιοδικό «IEEE Technology and Society Magazine», δεν είναι γνωστοί οι ακριβείς λόγοι για τους οποίους οι διαδικτυακές συμπεριφορές «δείχνουν» την κατάθλιψη.

Εντούτοις, είναι πιθανό η γρήγορη εναλλαγή ανάμεσα σε διαφορετικά sitesνα αντανακλά την *ανηδονία* (είναι η μειωμένη ικανότητα να νιώσει κάποιος συναισθήματα) επειδή οι χρήστες αναζητούν απεγνωσμένα κάτι που θα τους προκαλέσει συναισθηματική διέγερση.

Αντίστοιχα, τα υπερβολικά email και chat μπορεί να υποδηλώνουν έλλειψη ισχυρών διαπροσωπικών σχέσεων, που ωθεί τους χρήστες να λαχταρούν την επαφή είτε με απομακρυσμένους φίλους είτε με νέα άτομα, που γνωρίζουν online.

Τόσο η ανηδονία, όμως, όσο και η μοναξιά, αποτελούν καλά τεκμηριωμένους παράγοντες που παίζουν ρόλο στην κατάθλιψη.

Με κατάθλιψη ένας στους δέκα

Οι ειδικοί λένε πως τα ευρήματα αυτά είναι σημαντικά, διότι η κατάθλιψη όχι μόνο εξαπλώνεται ασταμάτητα αλλά είναι και επικίνδυνη.

Τα Κέντρα Ελέγχου & Προλήψεως των Ασθενειών (CDC) των ΗΠΑ υπολογίζουν πως τουλάχιστον ένας στους δέκα ενήλικες πάσχουν από κλινική κατάθλιψη, η οποία προκαλεί συμπτώματα όπως η διαταραχή της ορέξεως, του ύπνου και της ικανότητας συγκέντρωσης, η έλλειψη ενδιαφέροντος στις καθημερινές δραστηριότητες και το να αισθάνεται συνεχώς κάποιος ότι είναι αποτυχημένος.

Σε υποομάδες του πληθυσμού, όμως, η νόσος είναι ακόμα πιο συχνή. Η Αμερικανική Εταιρεία Κολεγιακής Υγείας (ACHA), δημοσίευσε πέρυσι μία έκθεση, που έδειξε ότι το 30% των φοιτητών και των φοιτητριών είναι τόσο καταθλιπτικοί, ώστε τους είναι δύσκολο να λειτουργήσουν.