دراسة: استخدام كبار السن للإنترنت يحميهم من الاكتئاب



قد يؤدي استخدام الإنترنت إلى تقليل الاكتئاب، وتحسين الحالة الصحية لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 50 عاماً، وفقاً لما أكدته دراسة جديدة.

وحسب شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، فقد أُجريت الدراسة بواسطة باحثين من جامعة هونغ كونغ، وشملت أكثر من "87" ألف شخص فوق سن الخمسين في "23" دولة.

واكتشف الباحثون أن:"الأشخاص الذين يستخدمون الإنترنت للبحث عن المعلومات، وإرسال واستقبال رسائل البريد الإلكتروني، وللتسوق، لديهم أعراض اكتئاب أقل، ومستويات أفضل من الرضا عن الحياة، وصحة أفضل مقارنة بغيرهم".

ويقول الباحثون إن:"هذا يرجع إلى أن الناس يستخدمون الإنترنت للبحث عن الأعراض والمشاكل الصحية التي قد يعانون منها، الأمر الذي قد يزيد الشكوك لديهم، ويدفعهم لزيارة الطبيب في وقت مبكر، مما يحسن من فرص شفائهم من مشكلة ما، ويعزز صحتهم".

وبالإضافة إلى ذلك، يزيد الإنترنت من التفاعلات الاجتماعية بين الأشخاص، ويقلل من شعورهم بالوحدة والانعزال، الأمر الذي يقلل من مستويات الاكتئاب لديهم، ويزيد من شعورهم بالرضا عن حياتهم.

وكتب الباحثون في مجلة "نيتشر":"من خلال التغلب على الحواجز الاجتماعية والمكانية، يمكن أن يسهّل استخدام الإنترنت التواصل مع العائلة والأصدقاء، وتوسيع الشبكات الاجتماعية بين البالغين، في منتصف العمر وكبار السن".

وأضافوا:"إن تعزيز مثل هذا التفاعل الاجتماعي يمكن أن يقلل من الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية، فضلاً عن تعزيز شعورهم بالانتماء وتقدير الذات، مما قد يساهم في تحسين الصحة العقلية لديهم".

وسبق أن ذكرت دراسة أجريت العام الماضي، أن كبار السن الذين يستخدمون الإنترنت بانتظام يكونون أقل عرضة للإصابة بالخرف، مقارنة بغيرهم.

ولفتت الدراسة إلى أن:"استخدام شبكة الإنترنت والتواصل مع الغير من خلالها، قد يساعد في التحفيز الفكري وتطوير الاحتياطي المعرفي لدى الأشخاص والحفاظ عليه، الأمر الذي يمكن أن يمنع بدوره شيخوخة الدماغ، ويقلل من خطر الإصابة بالخرف".