研究表明社交媒体的使用可显著改善中老年人抑郁问题

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/30323.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究表明社交媒体的使用可显著改善中老年人抑郁问题

。记者11月14日从南开大学获悉，该校祁艳玲教授团队的一项最新研究发现，适度使用社交媒体可有效帮助中老年人预防抑郁症，对于已有抑郁症状的个体，社交媒体的使用则有助于其转为非抑郁状态。相关成果日前发表在国际学术期刊《转化精神病学》上。

抑郁症对个体身心健康影响深远，还会关联到慢性疾病风险增加、生产力下降、生活质量受损等。随着我国步入老龄化社会，中老年人群的抑郁问题已成为重要的公共卫生挑战。

南开大学的这项研究，抽样选取了全国150个地区的14000余名中老年人作为样本，发现出现抑郁症状的群体呈现出年龄更大、女性占比更高、多居住在农村地区、受教育程度较低、多未婚或独居等特点。从地域来看，我国中西部省份中老年人的抑郁情况更为严重。

“研究团队对该群体使用社交媒体情况进行了两年的追踪。对中老年群体社交媒体使用情况和出现抑郁症状风险或减少抑郁症状之间的纵向关联进行了系统分析。”祁艳玲说。

结果显示，在9121名2018年时没有抑郁症状的参与者中，参与社交媒体活动的中老年人在两年内发展出抑郁症状的可能性降低了24.0%。而在5302名2018年时有抑郁症状的参与者中，这一时期内开始3项或更多社交媒体活动（如网络聊天、观看短视频、线上购物、电子游戏等）的个体变成非抑郁的几率是不使用社交媒体个体的1.24倍，而一直使用社交媒体的个体，在两年间变成非抑郁的可能性则达到1.36倍。“社交媒体的使用可以增加老年人与外界的互动，比如与家人朋友保持联系，参与社区活动等。这些互动可以降低社交隔离，减少孤独感，从而改善心理健康状况，降低抑郁症的发生率。另外，社交媒体通过推送老年人喜爱的内容，或者健康知识，可以进一步愉悦身心，减少抑郁情绪。”祁艳玲表示。

研究人员介绍，该研究结果基于人口特征和地理区域，提供了抑郁症负担的详细分布情况。这一信息可以指导相关部门更精准地分配医疗资源。

祁艳玲建议，应特别关注弱势群体，尤其是老年人、女性、低收入人群和农村地区的居民，进行精准防控。她提倡推广低成本且有效的防控手段，例如为老人购买手机和使用流量进行补贴，并

通过社交媒体平台推送抑郁相关的防控内容。

作者：陈曦 闫瑾 来源：科技日报

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发