

L'addiction au smartphone pourrait être une source d'anxiété et de dépression

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-10-12 16:41:03 - Vu sur pharmacie.ma

L'addiction au smartphone est similaire en de nombreux aspects à la dépendance à internet. Pour mettre en évidence la relation entre l'intensité de l'utilisation des smartphones et la qualité du sommeil, la dépression et l'anxiété, une étude a été réalisée chez des étudiants à l'université.

Au total, 319 étudiants turcs ont été inclus. Les participants ont été divisés en trois groupes en fonction de leur utilisation du smartphone : non-utilisateurs, faibles utilisateurs, et forts utilisateurs.

Les résultats ont mis en évidence que la dépression, l'anxiété, et les scores de « mauvaise forme pendant la journée » au PSQI (l'Indice de qualité du sommeil de Pittsburgh) sont significativement plus élevés dans le groupe à forte utilisation. Il existe une corrélation positive entre les scores d'addiction et les niveaux de dépression, d'anxiété, de mauvaise qualité subjective du sommeil et les troubles du sommeil. Les analyses de régression ont montré que des niveaux plus élevés d'utilisation de smartphone et une mauvaise qualité de sommeil prédisent la dépression et l'anxiété qui altèrent à leur tour la qualité du sommeil.

La forte utilisation du smartphone n'était cependant pas un facteur prédictif indépendant de qualité du sommeil dans cette étude. Les scores importants de dépression, d'anxiété, le sexe féminin, et le jeune âge ont quant à eux été mis en évidence comme étant des facteurs prédictifs d'une forte utilisation du smartphone.

Ainsi, les femmes et les jeunes utilisateurs sont plus vulnérables à une forte utilisation et à une addiction au smartphone. Les auteurs attirent l'attention des professionnels sur le dépistage de ce trouble chez les étudiants ayant des scores élevés de dépression et d'anxiété, chez qui les troubles du sommeil peuvent être importants et être entretenus par une utilisation élevée, voire une addiction à leur smartphone.