

Les médias sociaux liés à la dépression chez les jeunes adultes

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-03-31 16:03:59 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude américaine a révélé que l'utilisation des médias sociaux par les jeunes adultes semble être associée à la dépression. Le risque de dépression augmente proportionnellement en fonction du temps passé à utiliser les médias sociaux.

Des scientifiques de l'Université de Pittsburgh (Pennsylvanie) ont analysé des données représentatives recueillies en 2014 auprès de 1 787 jeunes adultes âgés de 19 à 32 ans. Un questionnaire a été utilisé pour recueillir des informations sur le temps passé à utiliser les médias sociaux et un outil d'évaluation a été employé pour établir l'existence d'une dépression. Les onze plates-formes de médias sociaux les plus populaires ont été prises en compte (Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, Google Plus, Snapchat, Reddit, Tumblr, Pinterest, Vine et LinkedIn).

Les participants utilisaient les médias sociaux en moyenne 61 minutes par jour. Ils consultaient leurs différents comptes 30 fois par semaine. Plus d'un quart des participants présentaient des signes importants de dépression.

L'étude a montré une corrélation linéaire entre l'utilisation des médias sociaux et la dépression. Ceux qui se connectaient le plus souvent aux plates-formes des médias sociaux étaient 2,7 fois plus susceptibles de souffrir de dépression que ceux qui le faisaient moins souvent. Les personnes qui passaient le plus de temps sur les médias sociaux par jour avaient un risque 1,7 fois plus élevé.

Les chercheurs ont souligné qu'il n'a pas été possible de tirer des conclusions définitives sur la relation de cause à effet puisqu'il s'agissait d'une étude transversale. Il se peut que les gens qui sont déjà déprimés se tournent davantage vers les médias sociaux que les autres pour combler un vide ; ou bien que des sentiments d'envie en raison des représentations idéalisées des autres, un sentiment d'avoir gaspillé son temps, une dépendance à l'Internet ou l'exposition au harcèlement cybernétique puissent déclencher une dépression.

Cependant, des études plus détaillées sont nécessaires sur la façon dont les médias sociaux sont utilisés, ainsi qu'au sujet de leurs répercussions sur l'état psychologique individuel.