

作者：张祎 来源：新华网 发布时间：2009-2-4 9:33:41

小字号

中字号

大字号

美研究：电视或致抑郁 电子游戏或阻人格发展



(图片来自网络)

现代社会越来越多人受到抑郁情绪困扰。美国一项研究发现，长时间沉迷于电视和电子游戏的青少年长大后更易患上抑郁症。

抑郁追踪

研究报告2月2日发表于《普通精神病学文献》(*Archives of General Psychiatry*)杂志。报告说，这项研究始于1995年，那时DVD和互联网还没有像今天这样普及。

研究人员选出4142名当时并无任何抑郁症状的青少年，跟踪观察他们接触电子媒体的时间和反应。

这些青少年平均每天接触电子媒体5.68小时，其中包括看电视2.3小时、听广播2.34小时、看录像0.62小时和玩电脑游戏0.41小时。

2002年，当年参加研究的青少年平均年龄达到21.8岁。研究人员再次对他们进行测评，发现其中308人，约占总人数的7.4%出现抑郁症状。

研究发现，这些青少年每天看电视时间越长就越消沉、忧郁。接触其他电子媒体时间较长的人也有同样倾向。此外，接触电子媒体时间相等的情况下，男性比女性更易心情抑郁。

坏处多多

参与研究的美国匹兹堡大学医学院儿科专家布赖恩·普利玛克说，研究发现，诸多因素可能导致心情抑郁，看电视首当其冲。“看到电视上那些令人忧郁、沮丧的情节和场景，人们会将其内化。电视常常强调坏消息，反复观看后人们会把这些信息内化”。

电视广告也可能使人消沉。普利玛克说：“比如一年看2万个广告，其中大部分内容都基于一个事实——生活并不美好。”

研究人员认为，人们沉迷于电视、电脑，就没有时间参与社会交往、进行体育运动或学习知识。而这些活动恰恰有助于抵御抑郁症。

先前研究显示，电子媒体传递的信息可能使人们更具攻击性，并引起恐惧、焦虑等不良情绪，阻碍人格发展。睡眠对情绪和认知能力发展有重要作用。晚上看电视、玩游戏则会干扰正常睡眠。

前路漫漫

普利玛克说，抑郁症是世界主要非致死性疾病之一，通常始于青春期和成年早期。“我们还不能确定接触电子媒体是否会导致抑郁症。可能部分抑郁症是基因所致。如果我们进一步了解看电视和心情抑郁之间的关联，也许就能做点什么，”他说。

“这项研究是发现看电视和抑郁症之间关系的第一步，是个好开端，”波士顿儿童医院科学家戴维·比卡姆说，“仍需进一步研究，加深对此问题的了解。”

研究报告写道：“青少年长时间看电视或接触其他电子媒体后，应采用更宽泛的标准评定他们的心理社会功能，比如检查现有抑郁症状和更多可能导致抑郁的危险因素。”

研究人员的建议是，如果没有其他即时干预措施，“鼓励患者多与社会接触，多参加利于提高自我调控能力的活动，可能有助于防治抑郁症”。

更多阅读

[《普通精神病学文献》杂志论文摘要（英文）](#)

发E-mail给：



打印 | 评论 | 论坛 | 博客

读后感言：

发表评论

相关新闻

澳研究称：开放式办公室不利员工身心健康
科学家称：负面情绪有助于精神健康
心理学研究称：坐公交车的位置可透露你的性格
美研究称：户外呼吸新鲜空气可改善记忆力和注意力
英研究表明：浪漫喜剧片可能会毁掉你的爱情
中科院心理所社会预警研究取得重要进展
英研究称洗手或影响道德判断
美发现选民自身性格左右其对总统候选人的选择

一周新闻排行

院士课题组多篇论文涉学术造假被国际期刊撤销
英研究称：下巴棱角多的女性易出轨
《自然》：中国瞄准海外高端人才
澳大利亚毒蛇被蛇吞后上演胜利大逃亡
英刊评出十大对未来影响巨大的发明
陈景润夫人由昆专访：怜子如何不丈夫
《自然》：中国科学家发现新型超导材料特性
研究称：世界唯一长生不老的灯塔水母剧增