

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ на психічне здоров'я дітей і підлітків



У сучасному світі соціальні мережі дуже популярні не лише серед дорослих, а й серед підлітків і дітей. Нині зростає занепокоєння щодо впливу цифрових технологій на емоційне благополуччя, зокрема дітей і підлітків, оскільки надмірне використання інтернет-платформ може призвести до розвитку депресії, тривожності, почуття самотності, невпевненості в собі чи зниження самооцінки.

За останні десять років серед дітей і підлітків помітно зросла кількість осіб, які мають проблеми з психічним здоров'ям. Наприклад, 2024 року кількість пацієнтів із діагнованим розладом психіки та поведінки віком 0–14 років становила 105 280 осіб, а віком 15–17 років — 25 654 особи. Тоді як 2022 року обидва ці показники були на 17 % нижчими, а саме: 90 124 і 21 963 осіб відповідно. Приблизно кожна восьма людина у світі, за даними звіту ВООЗ про психічне здоров'я (WHO/EURO, 2023), має психічний розлад, поширеність якого варіює залежно від віку та статі. Аналіз інформації про кількість осіб, що мають встановлені діагнози розладів психіки та поведінки є критично важливим для ефективного планування та реалізації заходів у сфері охорони здоров'я.

Превалентність серед дітей і підлітків

Близько 8 % дітей (віком 5–9 років) і 14 % підлітків (віком 10–19 років) у світі живуть із психічними розладами (ІНМЕ, 2019). Відповідно до результатів фундаментального національного дослідження у США, половина психічних розладів, встановлених у дорослому віці, розвивається ще до 14-річного віку; три чверті таких розладів розвиваються до 24-річного віку (Kessler et al., 2005). Ідіопатичні розлади, що призводять до порушень розвитку, є найпоширенішим типом психічних розладів серед маленьких дітей і трапляються в кожній 50-ї дитини віком до п'яти років. Другими за поширеністю серед дітей раннього віку є розлади спектра аутизму (що також належать до розладів розвитку), які вражають кожну 200-ту дитину віком до п'яти років (ІНМЕ, 2019).

Із віком поширеність обох зазначених розладів знижується, оскільки значна кількість осіб із розладами розвитку помирає в ранньому віці. Розлади дефіциту уваги з гіперактивністю та поведінкові порушення є особливо поширеними в підлітковому віці, зокрема серед хлопчиків молодшого віку (4,6 % і 4,5 % відповідно серед хлопчиків віком 10–14 років). Тривожні розлади є найпоширенішими психічними порушеннями серед старших підлітків (4,6 %), особливо серед дівчат (5,5 %). Власне,

тривожні розлади та депресії в підлітковому віці можуть бути пов'язані з булінгом і віктимізацією. Розлади харчової поведінки переважно виникають серед молодих людей; частіше серед молодих жінок (0,6 % у жінок віком 20–24 років порівняно з 0,3 % у чоловіків тієї самої вікової групи) (GBD, 2019). Багато експертів пов'язують це з активним використанням соціальних мереж. Генеральний хірург США Vivek M. Murphy 2023 року офіційно наголосив, що доказів шкідливості соцмереж для підлітків стає дедалі більше і закликав впровадити попереджувальні написи на онлайн-платформах — за аналогією з пачками цигарок. Його застереження також підтримала Американська психологічна асоціація (APA) — одне з найвпливовіших об'єднань професійних психологів у світі.

Ризики для психічного здоров'я

Соціальні мережі можуть бути корисним інструментом для спілкування та самовираження дитини / підлітка, проте вони несуть серйозні ризики для психічного здоров'я:

- *Депресія та тривожність* — використання соціальних мереж понад три години на день подвоює ризик негативних психічних наслідків.
- *Погіршення сну* — нічні переписки та скролінг пов'язані з емоційними розладами.
- *Особлива вразливість дівчат і підлітків*, у яких уже є проблеми з психічним здоров'ям.
- *Тиск стандартів краси* — надмірна кількість нереалістичних образів може спричиняти розлади харчової поведінки або негативну упередженість щодо власної зовнішності.
- *Викривлена картина реальності* — алгоритми інтернет-платформ підбирають контент, підсилюючи інтереси, зокрема до тем депресії чи самогубства, створюючи ілюзію безвиході.
- *Доступ до небезпечного контенту* — від ризикованих членджів до руйнівних порад, які заохочують до самоушкодження.
- *Онлайн-хижацтво* — ризик стати жертвою маніпуляції з метою сексуальної експлуатації чи шантажу інтимними світлинами.

П'ять порад батькам, як **знижити вплив соціальних мереж** на дитину / підлітка



Визначте вік і правила доступу до соціальних мереж,
найкраще — до настання підліткового віку



Перед сном приберіть гаджети з кімнати:
домовтеся з дитиною про «час без екранів» щонайменше за годину до сну



Залишайте простір для довіри: краще навчитися будувати відверті розмови без осуду та покарань, щоб дитина сама приходила ділитися переживаннями



Розмовляйте про контент:
цікавтеся, що дитина / підліток дивиться чи читає, і не засуджуйте



Подавайте власний приклад:
самі дотримуйтеся встановлених вами правил

Наслідки надмірного користування соціальними мережами

Залежність від швидких задоволень: постійне споживання потоку швидкого розважального контенту безперервно стимулює «центр винагороди» мозку дитини чи підлітка і в такий спосіб перевантажує його — формуючи залежноподібну поведінку.

Зниження рівня уваги: надмірний час, проведений у соціальних мережах, погіршує вміння концентруватися.

Потенційна користь соціальних мереж

Проте ця історія має і позитивний бік, оскільки деякі підлітки знаходять у просторі соцмереж: підтримку однодумців і відчуття прийняття; можливість самовираження через творчість; доступ до ширшого кола друзів і нових культурних досвідів; зручний спосіб підтримувати контакт із близькими. За даними опитування Дослідницького центру П'ю у Вашингтоні (Pew Research Center, 2022), 58 % підлітків відчують, що їх приймають такими, як вони є; 67 % спілкуються з тими, хто готовий їх підтримати у складний час; 71 % бачать в інтернет-платформах простір для творчості; 80 % краще знають, що відбувається в житті друзів.

Висновки

Психічне здоров'я — це значно більше, ніж просто відсутність захворювань, це невід'ємна частина нашого індивідуального та колективного здоров'я й добробуту. Нині соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних дітей і підлітків. Те, що спочатку здавалося доволі зручним способом комунікації та обміну інформацією, перетворилося на серйозну проблему, оскільки онлайн-платформи можуть мати серйозний вплив на психічне здоров'я дітей і підлітків. Але неправильно вважати, що соціальні мережі — це лише небезпека для дитячої чи підліткової психіки. Існує безліч способів, за допомогою яких сучасні технології, зокрема й спілкування у соціальних мережах, можуть мати позитивний вплив на життя дітей і підлітків. Багато залежить від того, як використовувати такі ресурси та аналізувати інформацію, щоб вибирати надійні джерела. У пригоді також стануть п'ять порад батькам, щоб убезпечити свою дитину від негативних наслідків соцмереж (інфографіка).

Підготувала **Лариса Мартинова**

За матеріалами www.phc.org.ua