24/08/2022

Ο «εθισμός» σε κινητό, τάμπλετ και ειδήσεις προκαλεί άγχος και άλλα προβλήματα υγείας

/ Επικαιρότητα

Η υπέρμετρη ενημέρωση και η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών από χρήστες οι οποίες ελέγχουν για νέες ενημερώσεις είναι πολύ πιθανό να πάσχουν από στρες, άγχος και από άλλω σωματικά προβλήματα υγείας.

Σύμφωνα με αμερικανική έρευνα, τα μεγάλα γεγονότα που έχουν οδηγήσει σε κατακλυσμό ειδήσεων (πανδημία, εισβολή **Ρωσίας** σε **Ουκρανία,** ενεργειακή κρίση, μεγάλες πυρκαγιές κ.α.), έχουν προκαλέσει αυξημένο ενδιαφέρον για έγκαιρη ενημέρωση. Όμως για αρκετούς ανθρώπους η ανάγνωση συχνά άσχημων ειδήσεων μπορεί να τους στρεσάρει.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή **Μπράιαν ΜακΛάφλιν** του **Κολλεγίου Μέσων Ενημέρωσης και Επικοινωνίας** του Πανεπιστημίου του **Τέξας Texas Tech**, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «**Health Communication**», μελέτησαν δειγματοληπτικά το φαινόμενο του

λεγόμενου «εθισμού στις ειδήσεις» σε 1.100 ενήλικες, που συμπλήρωσαν σχετικά ερωτηματολόγια.

Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως *«απορροφιέμαι τόσο από τις ειδήσεις που ξεχνάω τον κόσμο γύρω μου»* ή *«στο μυαλό μου συχνά γυρνάνε σκέψεις σχετικά με τις ειδήσεις»* ή «δυσκολεύομαι να σταματήσω να διαβάζω ή να παρακολουθώ ειδήσεις» ή «συχνά δεν προσέχω στο σχολείο ή στη δουλειά μου επειδή διαβάζω ή παρακολουθώ τα νέα».

Τα ευρήματα έδειξαν ότι το 16,5% των ανθρώπων – περίπου ο ένας στους έξι – εμφανίζουν σημάδια «σοβαρά προβληματικής» κατανάλωσης ειδήσεων, σε σημείο που αυτές κυριαρχούν στη ζωή τους, διαταράσσοντας τις σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους τους, προκαλώντας δυσκολία συγκέντρωσης στα μαθήματα ή στις εργασιακές υποχρεώσεις τους και δημιουργώντας μια διάχυτη ανησυχία και αϋπνία.

Οι άνθρωποι, όπως αναφέρει το ΑΠΕ-ΜΠΕ αυτοί είναι πιθανότερο να εμφανίσουν διαταραχές της ψυχικής (το 74%) και σωματικής υγείας τους (το 61%), έναντι πολύ μικρότερων ποσοστών (8% και 6%) μεταξύ όσων δεν έχουν τέτοιο «κόλλημα» με τις ειδήσεις.

«Η παρακολούθηση των εξελίξεων διεθνώς στα μέσα ενημέρωσης μπορεί να δημιουργήσει μια κατάσταση υψηλής εγρήγορσης και διέγερσης σε μερικούς ανθρώπους, κάνοντας τον κόσμο να φαίνεται σαν ένα σκοτεινό και επικίνδυνο μέρος. Σε τέτοια άτομα μπορεί να εμφανιστεί ένας φαύλος κύκλος που δημιουργεί ψυχαναγκαστική σχέση με τις ειδήσεις, διαρκές "τσεκάρισμα" για νέες εξελίξεις όλη την ώρα. Όσο περισσότερο κάποιος το κάνει αυτό, τόσο υπάρχουν επιπτώσεις σε άλλες πλευρές της ζωής του», ανέφερε ο **ΜακΛάφλιν.**

Όπως είπε, είναι ανάγκη να βοηθηθούν ορισμένοι άνθρωποι να αποκτήσουν πιο υγιή σχέση με τις ειδήσεις, χωρίς βεβαίως να πάψουν να ενημερώνονται. Σε άλλες περιπτώσεις εθισμών και ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών, η θεραπεία περιλαμβάνει την πλήρη διακοπή της προβληματικής συμπεριφοράς, όμως στην περίπτωση της ενημέρωσης αυτό είναι καλό να αποφευχθεί για να μην υπονομευθεί, μεταξύ άλλων, η ύπαρξη σωστά ενημερωμένων πολιτών, κάτι αναγκαίο στη δημοκρατία.