Wieczorne przeglądanie telefonu powiązane z ryzykiem samobójstwa następnego dnia

Przełomowe nowe badanie zawiera poważne ostrzeżenie dla ery smartfonów, ujawniając, że to, co robisz na telefonie po zmroku, może dramatycznie kształtować Twój stan psychiczny następnego dnia. W przypadku dorosłych, którzy już zmagają się z myślami samobójczymi, badania wykazały, że pasywne przewijanie ekranu późno w nocy znacząco zwiększa ryzyko myśli i planowania samobójstw następnego dnia. To odkrycie, opublikowane w JAMA Network Open, wymusza kluczową publiczną dyskusję na temat naszych wieczornych nawyków cyfrowych i oferuje zaskakująco zniuansowane spojrzenie na rolę technologii w kryzysach zdrowia psychicznego.

Badacze z University of Notre Dame i University of Wisconsin-Madison śledzili 79 dorosłych o wysokim ryzyku w South Bend w stanie Indiana przez cztery tygodnie. Zamiast polegać na wadliwych samoocenach, użyli wyrafinowanego oprogramowania do przechwytywania ponad 7,5 miliona zrzutów ekranu telefonu, zapewniając obiektywne, rzeczywiste spojrzenie na zachowanie. Uczestnicy, którzy mieli ostatnio myśli lub zachowania samobójcze, wypełniali również codzienne ankiety dotyczące ich nastroju i myśli samobójczych.

Niebezpieczeństwo pasywnej konsumpcji

Analiza wykazała istotne rozróżnienie. Nie każde użycie telefonu jest takie samo. Badanie sklasyfikowało użycie jako pasywne lub aktywne, używając obecności klawiatury jako wskaźnika. Pasywna konsumpcja, taka jak niekończące się przewijanie kanałów mediów społecznościowych między godziną 23:00 a 1:00, została zidentyfikowana jako główny czynnik ryzyka. To późne nocne pasywne przewijanie miało największy związek z ryzykiem samobójstwa następnego dnia.

„Nocne zachowanie telefoniczne nie jest jednolicie szkodliwe" – powiedziała The Epoch Times Brooke Ammerman, profesor psychologii na University of Wisconsin, Madison i współautorka badania. „Sposób, w jaki ludzie używają swoich telefonów, może być tym, co naprawdę ma znaczenie". Godziny przed snem często otwierają okno wrażliwości, ponieważ kontakt społeczny spada, a brak rozpraszaczy pozostawia więcej miejsca na narastanie zmartwień. Przewijanie może narażać osoby na niepokojące treści, czyniąc je bardziej reaktywnymi w momencie, gdy próbują się wyciszyć.

Zaskakujący bufor połączenia

W zaskakującym odkryciu, badanie wykazało, że aktywne korzystanie z telefonu w środku nocy wykazywało inny wzorzec. Aktywne zaangażowanie, takie jak pisanie lub wysyłanie wiadomości między godziną 1:00 a 5:00, było związane z niższym ryzykiem myśli samobójczych następnego dnia w porównaniu z pasywnym przewijaniem w tym samym czasie. Sugeruje to, że dla tych, którzy już nie śpią, szukanie kontaktu może służyć jako mechanizm radzenia sobie.

„Spodziewaliśmy się, że nocne użycie będzie problematyczne" – dodała Ammerman. „Ale odkrycie dotyczące aktywnego

zaangażowania w środku nocy – że było ono związane z niższym ryzykiem następnego dnia – było dla nas najbardziej interesujące”. Naukowcy teoretyzują, że aktywność klawiatury często oznacza szukanie wsparcia społecznego lub angażowanie się w zachowanie ukierunkowane na cel, co może zażegnać samotność i niepokojące myśli.

Fundamentalna moc snu

Poza rodzajem użycia, badanie potwierdziło ponadczasowe znaczenie nieprzerwanego snu. Najsilniejszą ochroną przed myślami samobójczymi była siedmio- do dziewięciogodzinna przerwa bez telefonu w nocy, która zazwyczaj odzwierciedla solidny, regenerujący sen. Uczestnicy z krótszymi, zakłóconymi przerwami bez telefonu trwającymi od czterech do siedmiu godzin wykazywali znacznie wyższy poziom myśli samobójczych następnego dnia.

Michael Nadorff, profesor psychologii na Mississippi State University, który bada sen i ryzyko samobójstwa, podkreślił fundamentalną rolę snu. „Kiedy nie śpimy wystarczająco dużo, ma to wiele konsekwencji” – powiedział. „Jesteśmy dosłownie bardziej wrażliwi na ból, nie jesteśmy tak bystrzy poznawczo, nasz nastrój jest gorszy, to po prostu sprawia, że prawie każdy aspekt naszego życia jest trudniejszy lub gorszy”. Nazywa telefony „wrogiem snu”, zakłócającym nasze rytmy okołodobowe przez niebieskie światło i oferującym łatwe rozproszenie uwagi.

Implikacje dla zapobiegania samobójstwom są głębokie. W 2022 roku prawie 50 000 Amerykanów zmarło w wyniku samobójstwa, a badanie argumentuje za wyjściem poza ogólne ostrzeżenia dotyczące czasu przed ekranem. Zamiast tego, interwencje mogłyby pomóc wrażliwym osobom rozpoznać specyficzne niebezpieczeństwo późnego nocnego pasywnego przewijania i zachęcić albo do całkowitego odłączenia, albo, jeśli nie śpią, do aktywnej komunikacji.

Nadorff oferuje praktyczne porady, przestrzegając przed błędną interpretacją wyników. „Zalecam unikanie urządzeń takich jak telefon w ogóle i nie używanie tego badania do uzasadniania wykonywania zadań na klawiaturze zamiast przewijania”. Sugeruje minimalizowanie ekspozycji na niebieskie światło w nocy, trzymanie telefonów poza sypialnią i ustanowienie rodzinnej stacji ładowania, aby zapewnić prawdziwą cyfrową przerwę.

Badania te malują wyraźny obraz: w cichych godzinach nocy, nasze najmniejsze wybory – aby przewijać samotnie w ciemności lub skontaktować się z wiadomością – mogą mieć ogromne znaczenie dla niespokojnego umysłu. Sugeruje to, że w świecie nasyconym cyfrowym szumem, staromodne wartości prawdziwego połączenia i głębokiego, wolnego od telefonu odpoczynku mogą być najpotężniejszymi tarczami, jakie posiadamy.