

Связь между соцсетями и депрессией у подростков подтверждена: что показывает наука и как реагировать

Дата публикации: 07.06.2025

Современная цифровая среда стала неотъемлемой частью жизни подростков, но стремительный рост времени, проводимого в социальных сетях, вызывает тревогу у ученых, педиатров и психологов. Новое масштабное исследование, проведенное Калифорнийским университетом в Сан-Франциско, впервые с высокой степенью достоверности установило причинную связь между увеличением активности подростков в социальных сетях и ростом симптомов депрессии.

Проект, продлившийся три года, охватил почти 12 тысяч детей в возрасте от 9 до 13 лет и стал одним из первых в мире, где применялись методы продольного наблюдения на индивидуальном уровне. Это позволило учёным фиксировать изменения психоэмоционального состояния конкретного ребёнка во времени и оценивать влияние поведения в интернете на его психическое здоровье с учётом личных особенностей.

Ключевым выводом стало то, что увеличение времени, проводимого в соцсетях, напрямую связано с усилением **депрессивных** симптомов, тогда как обратная связь — когда уже имеющаяся депрессия приводит к большему времени онлайн — научно подтверждена не была. За период наблюдения ежедневное использование социальных сетей подростками выросло с 7 минут до 73, а уровень депрессивных признаков увеличился на 35%. Это говорит о формирующемся долгосрочном влиянии цифровой среды на эмоциональное развитие ребёнка.

Хотя точные механизмы воздействия соцсетей на психику остаются предметом дальнейших исследований, уже сегодня можно выделить ключевые факторы риска: кибербуллинг, нарушение сна, снижение самооценки из-за сравнения с другими, а также переутомление от постоянной стимуляции. Дополнительное исследование, опубликованное в **The Lancet Regional Health – Americas**, подтвердило, что подростки, столкнувшиеся с кибербуллингом в возрасте 11-12 лет, в 2,6 раза чаще сообщают о суицидальных мыслях в течение следующего года, а также значительно чаще пробуют психоактивные вещества.

Ситуация осложняется тем, что для молодёжи социальные сети — не просто развлечение, а основная платформа для общения, принадлежности к сообществу и социализации. Возникает парадокс: с одной стороны — риск психологических

нарушений, с другой — невозможность полностью исключить цифровые коммуникации из жизни подростка.

Для минимизации негативных последствий эксперты Американской академии педиатрии рекомендуют формировать в семьях здоровые цифровые привычки. Один из инструментов — Семейный медиаплан, позволяющий согласовать время, место и содержание использования экранов. Рекомендуется вводить «экранные паузы» в повседневные ритуалы — например, отказ от гаджетов во время приёма пищи и за час до сна.

Родителям важно не просто ограничивать доступ, а становиться партнёрами в обсуждении цифрового мира: говорить о том, что подросток видит онлайн, что его тревожит, какие эмоции вызывают публикации, и что делать в случае интернет-агрессии. Поддержка, открытый диалог и совместные границы — ключ к снижению риска депрессии и формированию здоровой цифровой среды.

Современная наука делает всё возможное, чтобы понять масштаб влияния технологий на формирующуюся психику. Но уже сегодня очевидно: контроль за временем в сети, осознанность в онлайн-поведения и вовлечённость родителей — это основа цифрового благополучия нового поколения.

Ссылка: «Использование социальных сетей и симптомы депрессии в раннем подростковом возрасте» DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2025.11704](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704).