

# Okrugli stol “Mediji: prijatelj ili neprijatelj u sprječavanju depresije”

JERGOVIĆ, B.

Mediji i depresija povezani su na mnoge, izravne i neizravne, pozitivne i negativne načine. Primjerice, izloženost medijima u adolescentskoj dobi u pozitivnoj je korelaciji s povećanim depresivnim simptomima u mladosti, pogotovo kod mladih muškaraca. Ta je uzročno-posljedična veza neizravna: Izloženost medijima oduzima vrijeme koje bi adolescenti mogli koristiti za razvoj «protektivnih iskustava koja uključuju aktivan društveni, intelektualni ili sportski angažman». Medije, pogotovo TV konzumiramo kasno navečer ili noću, kada oni oduzimaju san, koji je neophodan za kognitivan i emocionalan razvoj. Među izravnim vezama jake su one preko kulturoloških poruka koje mediji prenose. Najjači utjecaj medija upravo je na popularnu kulturu, a preko nje taj se utjecaj širi i na dublje vrijednosti, kao što su spolnost ili stav prema različitim rasama ili narodnostima.. Mediji o tim pitanjima često kreiraju jednostavne stereotipske slike. Zna se da utjecaj medija može jačati s duljim vremnom izloženosti i da od utjecaja na percepciju važnosti određenih tema i na kreiranje agendi, može prijeći i na neku vrstu utjecaja na stavove (najčešće je to na učvršćivanje već postojećih ili na kriranje stavova o onim pitanjima o kojima ih prije toga nije bilo). Izloženost pojednostavljenim stereotipima kod adolescenata može potaknuti stvaranje negativne ili čak zastrašujuće slike o svijetu, koja u konačnici može izazvati depresiju. Upravo jak utjecaj medija na popularnu kulturu može poticati i na zdravstveno rizična ponašanja; seksualna, ovisnička ili ona koja se odnose na hranu ili dijete. Istodobno, i pomalo paradoksalno, mediji upravo na iste te probleme mogu imati izravan pozitivan učinak. Primjerice, postoji dosta dokaza da mediji mogu prevenirati pušenje, ili navesti na prestanak pušenja kod mladih, pogotovo u kombinaciji s drugim načinima anti-pušačke kampanje i tijekom vremena. I sama količina vremena provedenog s medijima, pogotovo na društvenim medijima potencijalno dovodi do tzv. socijalno-medijske depresije ili društveno-medijske depresije (social-media depression). Mediji mogu imati i posredan pozitivan utjecaj na depresiju preko njihovog pozitivnog učinka na zdravstvenu pismenost i informiranost o depresiji. Internet može ojačati ljude koji pate od depresije pružajući im podatke o njihovoj dijagnozi i o tome kako da se nose s depresijom na lak način. Mediji mogu imati dobar preventivan učinak, preko zabavnih programa, humora, veselijih sadržaja ili muzike. Biomedicinske studije su potvrdile da smijeh može smanjiti stress, pa se terapija smijehom pokazala učinkovitom kod oboljelih od depresije i terminalno bolesnih ljudi. Slično tome, životno pozitivne poruke medija mogu štititi od depresije, a uporaba društvenih medija može ponditi osjećaj uključenosti u društvo i općenito društvenu komponentu koja također može štititi od depresije. Okrugli stol na kojemu sudjeluju medijski profesionalci i istraživači medija, novinari i društveni znanstvenici usredotočen je na pitanja koja proizlaze iz ovog teoretskog konteksta, a pogotovo na pitanja iz relanosti medija u Hrvatskoj opterećenih mračnim političkim i društvenim temama, crnom kronikom koja se širi i guta druge, nekada važnije i pozitivnije teme.

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.17486/GYR.3.2400](http://dx.doi.org/10.17486/GYR.3.2400)