

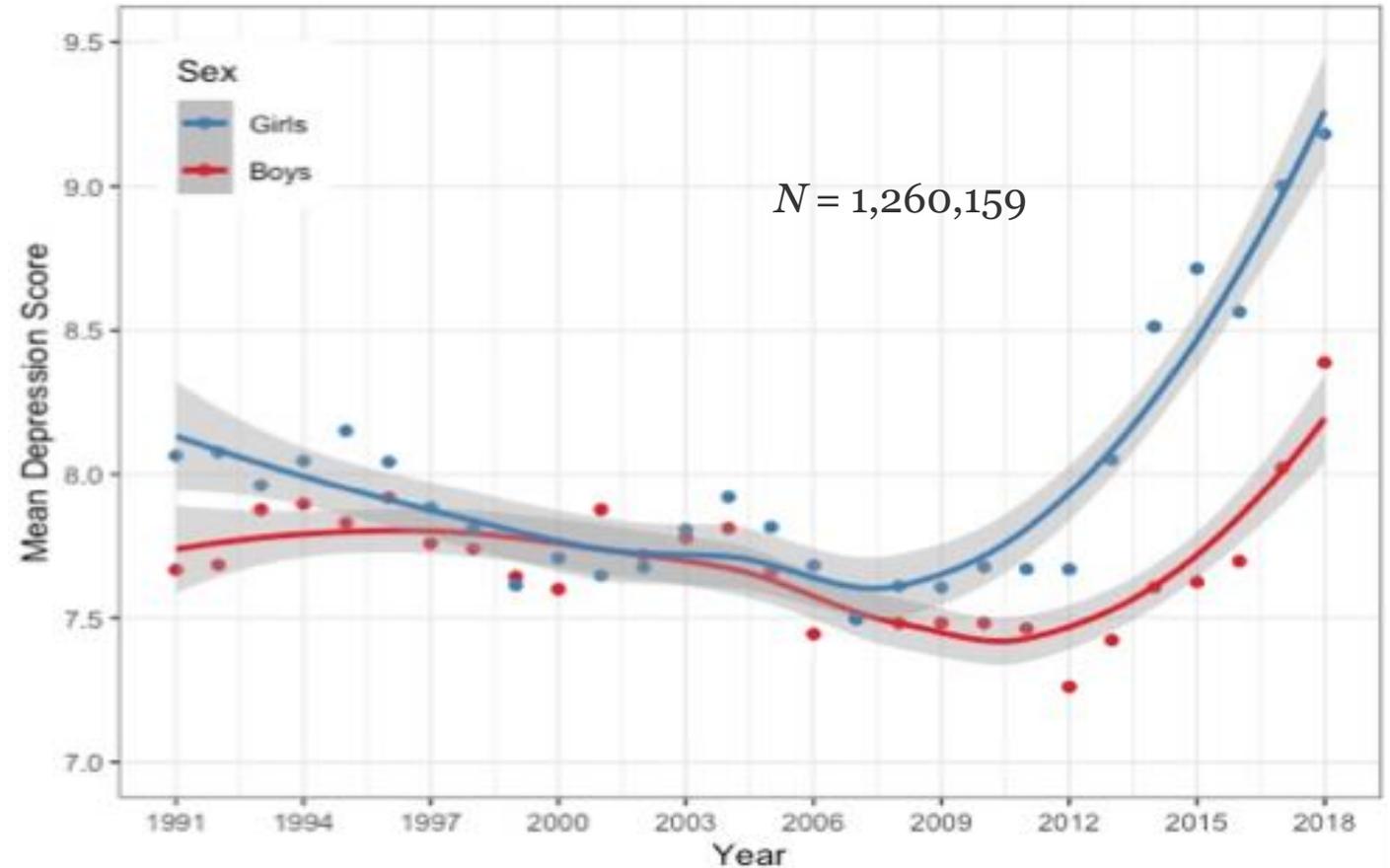
Einfluss sozialer Medien und des Gaming auf die Psychiatrie

Jugend in der Krise – Zunahme psychischer Probleme

Folgen

- ↑ schwere depressive Episoden
- ↑ sonstige psychische Probleme
- ↑ Suizidgedanken
- ↑ gemeldete Suizidversuche
- ↑ NSSV (2x mehr Einweisungen)
- ↑ Suizide Mädchen (starker Anstieg)
- ↑ Suizide Jungen

Depressive symptoms among high school students, 1991 through 2018



Einleitung

- Zunehmende Bedeutung sozialer Medien und Gaming bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Király et al., 2019).
- Nachgewiesene Zusammenhänge mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Suizidalität, Essstörungen und psychosomatischen Beschwerden (Hinkley & Taylor, 2012).
- Notwendigkeit angepasster klinischer Strategien zur Früherkennung und Intervention (Gentile et al., 2017).

Depression und Angststörungen

- **Soziale Medien:**

- Erhöhtes Risiko für Depressionen durch sozialen Vergleich, Cybermobbing und Schlafstörungen (Burke et al., 2010).
- Besonders vulnerable Gruppe: Jugendliche mit niedrigem Selbstwertgefühl (Gentile et al., 2017).

- **Gaming:**

- Verbindung zu Angststörungen bei intensiver Nutzung und sozialem Rückzug (Kuss & Griffiths, 2012).

- **Mechanismen:**

- Chronischer Schlafmangel beeinträchtigt emotionale Regulation (Cain & Gradisar, 2010).

Mediennutzung und Schlaf: Zentrale Zusammenhänge

- **Modell von Cain und Gradisar (2010):**
 - Verfügbarkeit elektronischer Medien im Schlafzimmer ↑
 - Nutzung tagsüber und vor dem Einschlafen ↑
 - Beeinflusst durch: sozioökonomischer Status, Alter, elterliche Kontrolle
- **Mechanismen der Schlafbeeinträchtigung:**
 - Verlagerung des Schlafbeginns
 - Erregung ("arousal") durch Medienkonsum
 - Melatoninunterdrückung durch blaues Licht
- **Signifikante Zusammenhänge:**
 - 3-fach erhöhtes Risiko für Schlafstörungen bei häufiger Social-Media-Nutzung (Levenson et al., 2018)
- **Kürzere Schlafdauer bei Kindern mit Bildschirmen im Schlafzimmer (Falbe et al., 2015)**

Schulabsentismus

- Übermäßige Bildschirmzeit führt zu Konzentrationsstörungen, Tagesmüdigkeit und Isolation (Hinkley & Taylor, 2012).
- Gaming Disorder (IGD) erhöht signifikant Fehlzeiten in der Schule (Kuss & Griffiths, 2012).

Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität

- **Gaming:**
 - IGD erhöht Suizidrisiko (Einsamkeit, soziale Angst, Depression) (Király et al., 2019).
- **Soziale Medien:**
 - Cybermobbing und Perfektionsdruck fördern selbstverletzendes Verhalten (Hertz et al., 2017).
- **Statistik:**
 - IGD: 3,6-fach erhöhtes Risiko für Suizidgedanken (Király et al., 2019).

Essstörungen und Körperbild

- Idealbilder auf sozialen Medien fördern gestörtes Essverhalten, insbesondere bei jungen Frauen (Slater & Tiggemann, 2015).
- Gaming begünstigt indirekt Essstörungen (Vernachlässigung der Mahlzeiten) (Hinkley & Taylor, 2012).

Autismusspektrumstörungen und problematischer Internetgebrauch (PUI)

- Personen mit Autismus zeigen erhöhtes Risiko für problematische Internetnutzung und Gaming Disorder (Mazurek & Lu, 2014).
- Soziale Medien und Online-Spiele bieten strukturierte soziale Interaktionen, die attraktiv wirken können (Mazurek & Lu, 2014).
- Risiken: Erhöhte soziale Isolation, Verschärfung sozialer Ängste, Schlafstörungen, Schwierigkeiten in der Selbstregulation (Király et al., 2019).
- Erforderlich sind angepasste therapeutische Strategien zur Unterstützung der Medienkompetenz und sozialen Integration (Gentile et al., 2017).

ADHS und Mediennutzung

- Jugendliche mit ADHS neigen verstärkt zu exzessivem Medienkonsum und Gaming Disorder (Shaw et al., 2015).
- Bildschirmmedien bieten schnelle Belohnungen, die besonders attraktiv bei Aufmerksamkeitsproblemen wirken (Shaw et al., 2015).
- Risiken: Erhöhte Ablenkbarkeit, Verstärkung der Impulsivität, Verschlechterung schulischer Leistungen und sozialer Interaktionen (Hinkley & Taylor, 2012).
- Notwendig sind gezielte Interventionen und Strategien zur Förderung der Selbstregulation und Medienkompetenz (Gentile et al., 2017).

Klinische Implikationen

- **Screening**
- Gezielte Anamnese: Mediennutzungsdauer, Schlafverhalten, Online-Erfahrungen (Gentile et al., 2017).
- Identifikation von Risikofaktoren: Soziale Isolation, Leistungsabfall (Kuss & Griffiths, 2012).
- **Interventionen**
- **Psychoedukation:** Aufklärung (Gentile et al., 2017).
- **Verhaltenstherapie:** Kognitive Umstrukturierung, Sozialkompetenztraining (Király et al., 2019).
- **Familienarbeit:** Regulierung der Bildschirmzeit, medienfreie Zonen (Hinkley & Taylor, 2012).

• **Behandlung von Komorbiditäten**

- Behandlung begleitender Depressionen, Angststörungen und Schlafprobleme (Cain & Gradisar, 2010).
- Krisenintervention bei Suizidalität und selbstverletzendem Verhalten (Király et al., 2019).

• **Prävention**

- Schulische Programme zur Förderung digitaler Resilienz (Gentile et al., 2017).

Fazit

- Praxis muss digitale Lebenswelten integrieren (Király et al., 2019).
- Frühzeitige Erkennung und multidisziplinäre Intervention können negative Einflüsse reduzieren (Gentile et al., 2017).
- Positive Gaming-Aspekte (soziale Vernetzung) therapeutisch nutzbar machen (Kuss & Griffiths, 2012).
- Notwendigkeit fortlaufender Schulungen und evidenzbasierter Leitlinien (Gentile et al., 2017).

Was können wir präventiv zum Schutz vor negativen Folgen der Mediennutzung machen?

- Risikogruppen identifizieren und unterstützen
- Präventive Programme implementieren
- Gesetzliche Rahmenbedingungen für Kinder- und Jugendschutz

Ressourcen zum gesunden Heranwachsen schaffen

- Resilienzförderung (Bewegungs- & Sportangebote, Meditation, Yoga)
- Hilfe bei Erreichen von Entwicklungsaufgaben
- Fördern von Peergruppenkontakten
- Berufliche Perspektive entwickeln
- Förderung der Identitäts- & Selbstwertentwicklung
- Kompetenz fördern im Umgang mit Suchtmitteln/-Verhalten (inkl. Medien)
- Schule und Ausbildungsstätten unterstützen in Bezug auf seelische Gesundheitsförderung
- Heranwachsende und Umfeld helfen, mit dem Thema (Cyber-) Mobbing besser umzugehen
- Umfeld unterstützen (Familie, Helfersystem)