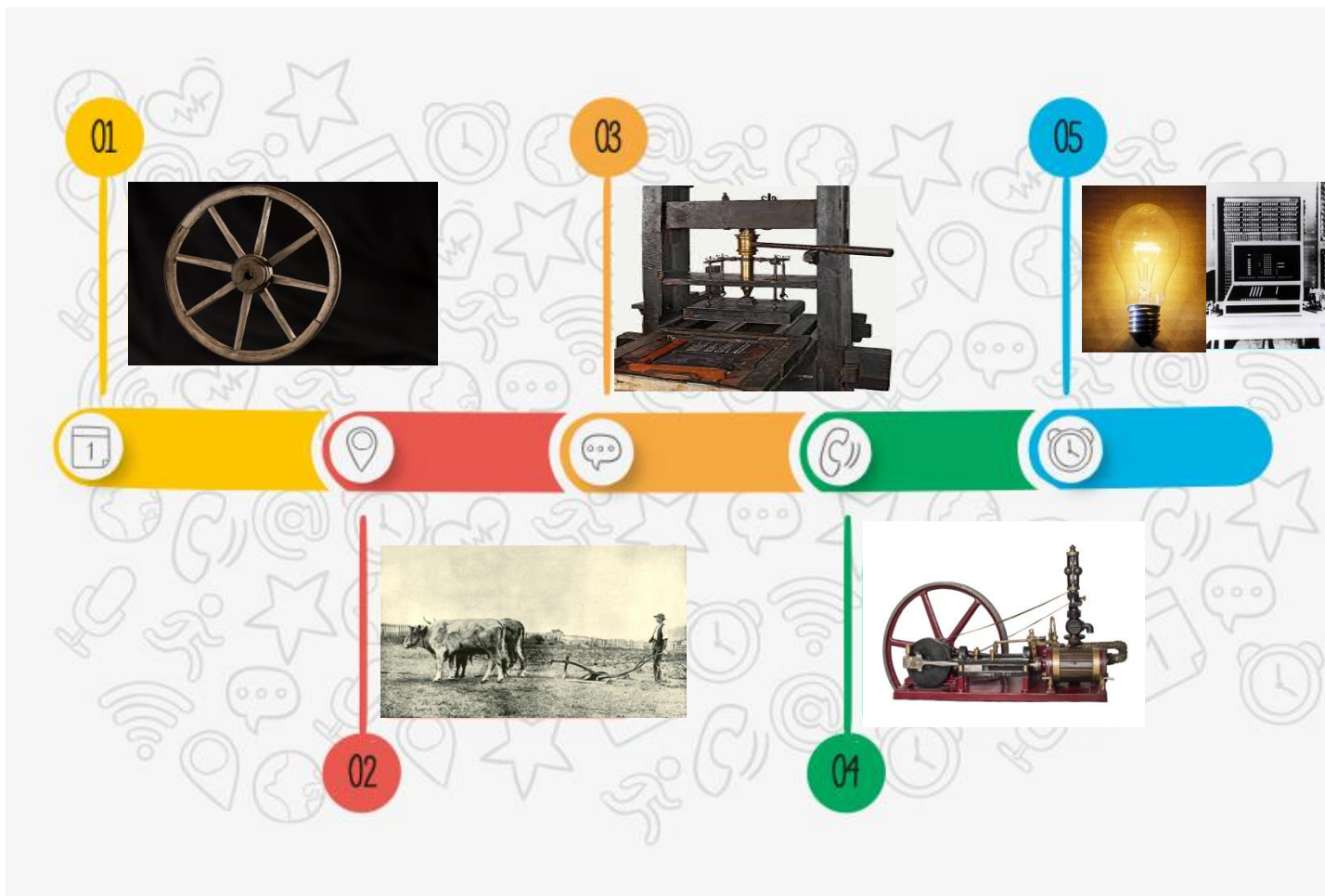
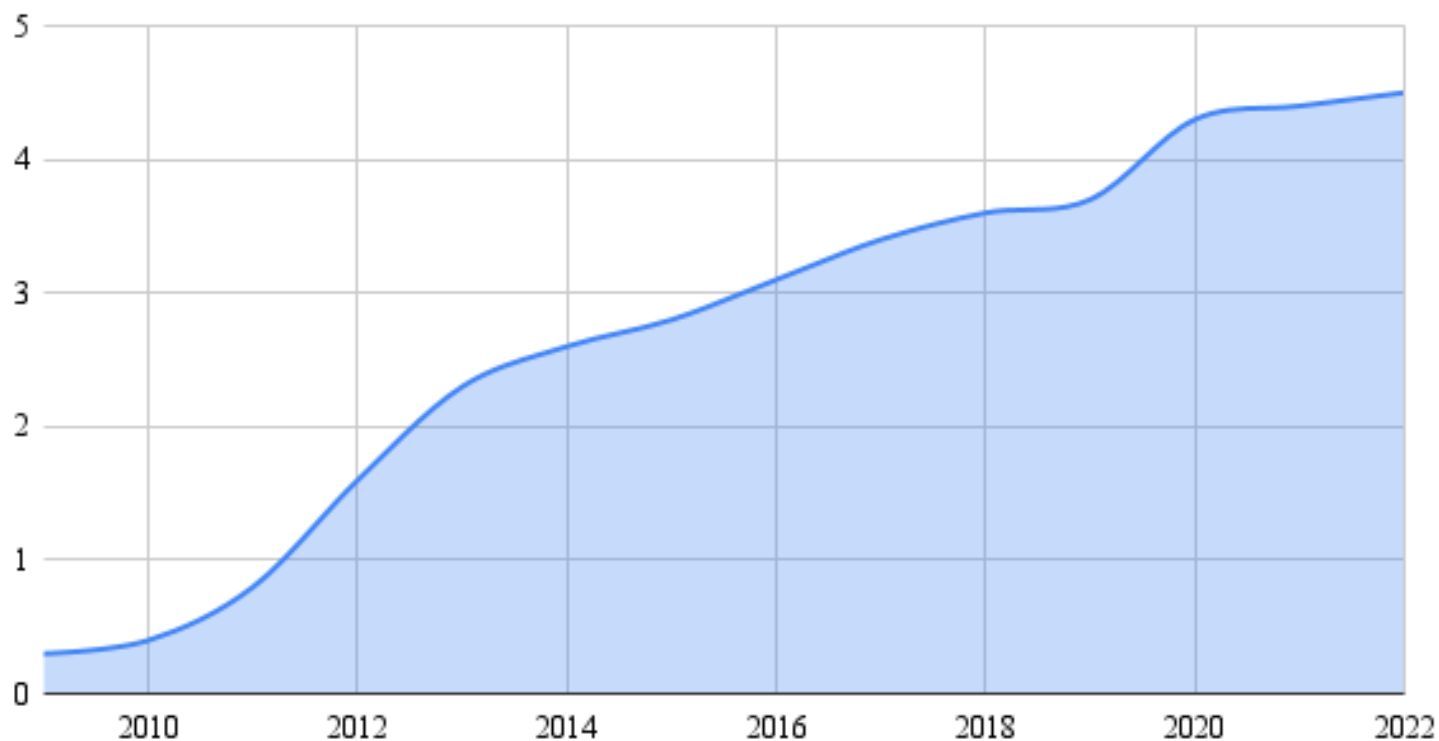


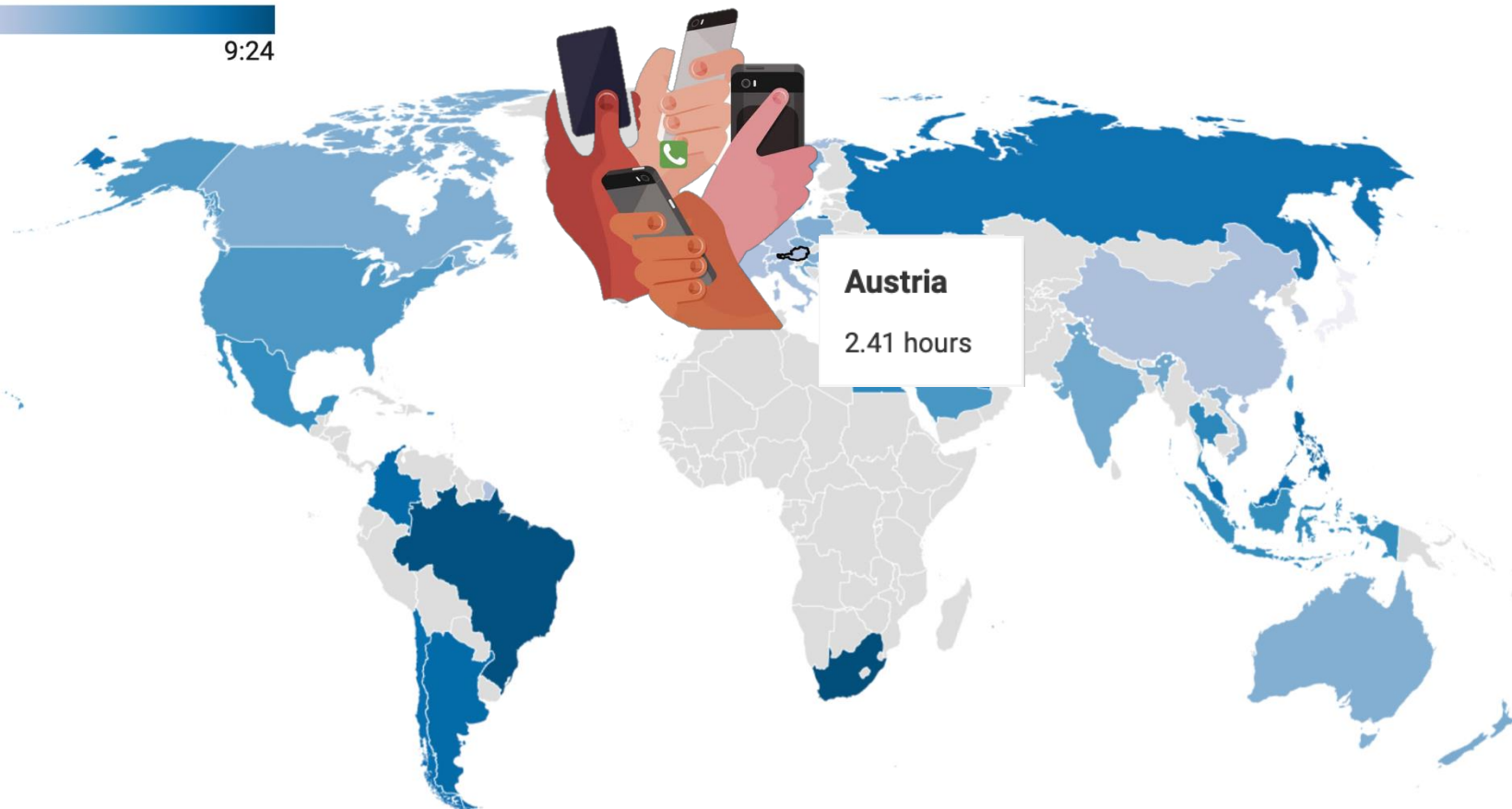
Smartphone Nutzung und psychische Gesundheit

Christoph Pieh

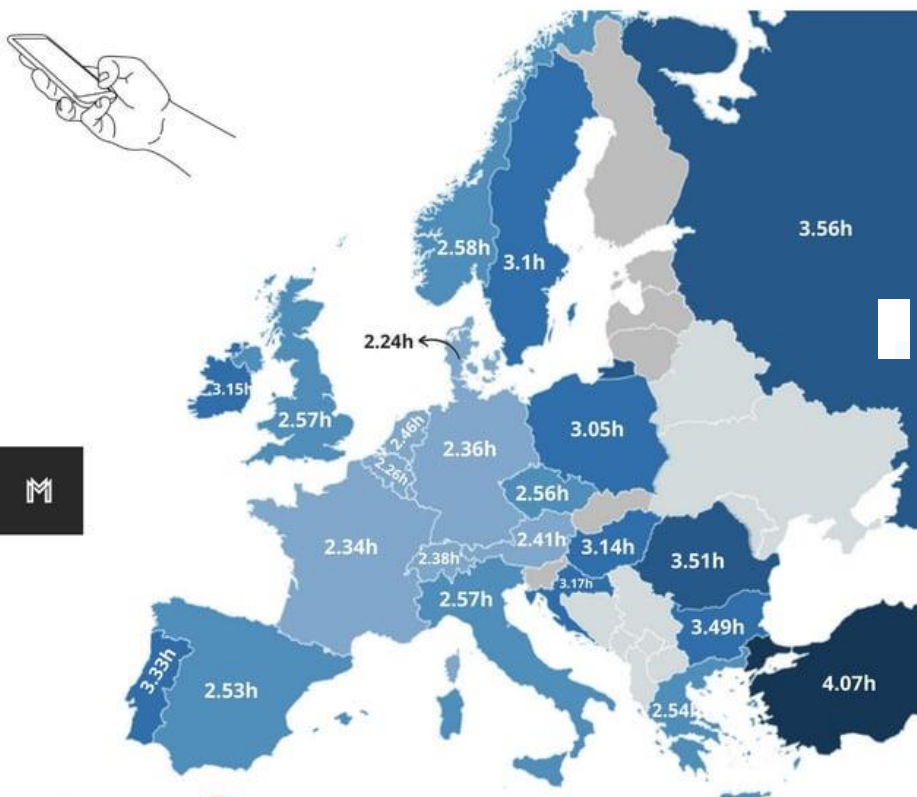




Average Screen Time by Country



Average Mobile Screen Time, by country In According to DataReportal

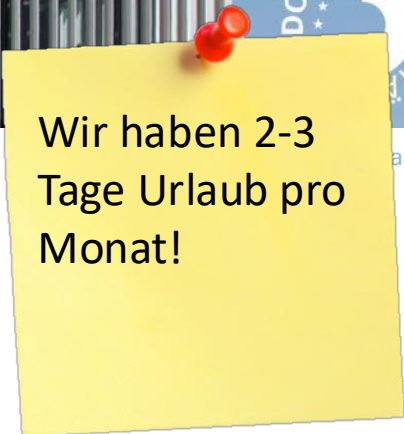


MAPS.INTERLUDE

Source: DataReportal

©2024 Maps.interlude (<https://maps.interlude.wordpress.com>)

Rank	Country	Continent	Time Spent on Smartphone per Day (Q3 2024)	Time Spent on Smartphone per Day (Q3 2023)	Change Over Previous Year
1	Ghana	Africa	5 hours and 43 minutes	4 hours and 58 minutes	↑ 45 minutes
2	Philippines	Asia	5 hours and 21 minutes	5 hours and 20 minutes	↑ 1 minute
3	Brazil	South America	5 hours and 12 minutes	5 hours and 19 minutes	↓ 7 minutes
4	South Africa	Africa	5 hours and 11 minutes	5 hours and 15 minutes	↓ 4 minutes
5	Thailand	Asia	5 hours	5 hours and 2 minutes	↓ 2 minutes
6	Chile	South America	4 hours and 58 minutes	4 hours and 48 minutes	↑ 10 minutes
7	Kenya	Africa	4 hours and 57 minutes	4 hours and 36 minutes	↑ 21 minutes
8	Colombia	South America	4 hours and 47 minutes	4 hours and 47 minutes	-
9	Malaysia	Asia	4 hours and 42 minutes	4 hours and 37 minutes	↑ 5 minutes
10	Argentina	South America	4 hours and 40 minutes	4 hours and 37 minutes	↑ 3 minutes



Wir haben 2-3
Tage Urlaub pro
Monat!

Jugendliche...



4.5

tägliche Smartphone Nutzung in h (= 6 Tage/Monat)



58

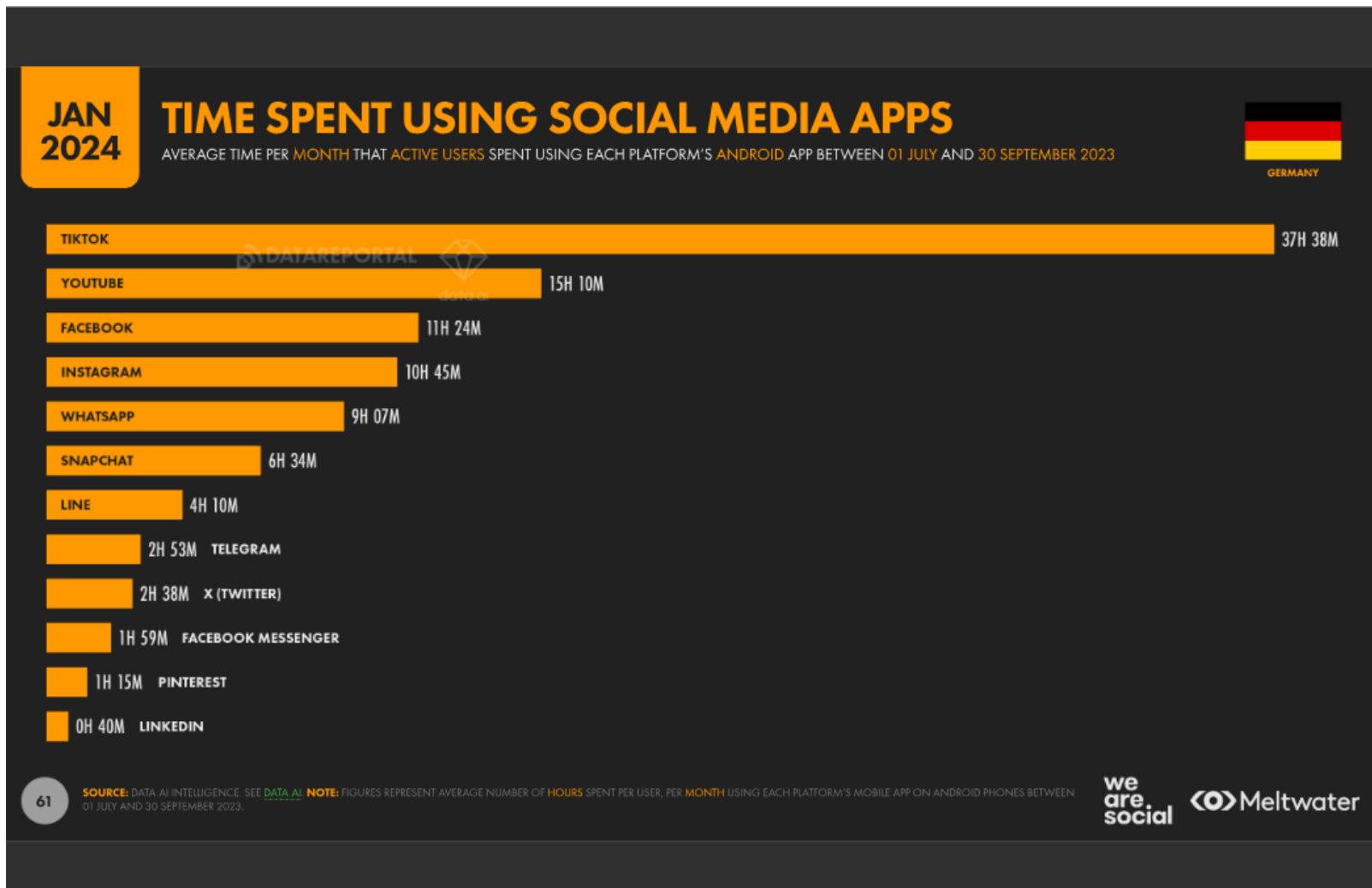
Wird im Schnitt täglich das Smartphone „gecheckt“



2.5

Alle 2,5 Minuten eine Push-Nachricht





Gaming: Kinder spielen im Schnitt rund 1,5 Stunden täglich

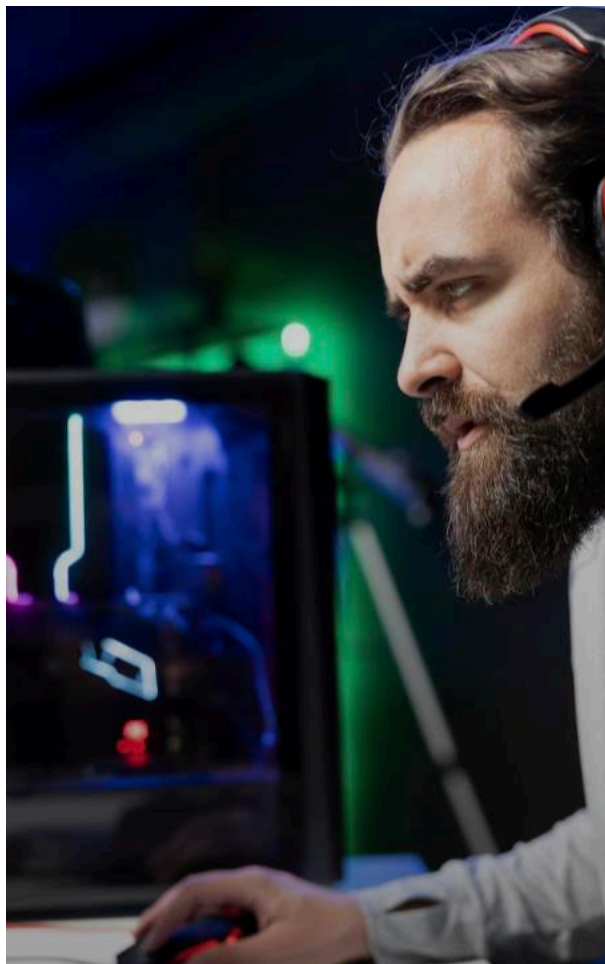
Wie viel Zeit verbringst Du durchschnittlich pro Tag mit Computer-, Video- oder Onlinespielen?



Basis links: Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren (n=644) | Basis rechts: Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren, die Video-, Computer oder Onlinespiele spielen (n=552) | Quelle: Bitkom Research 2024

bitkom

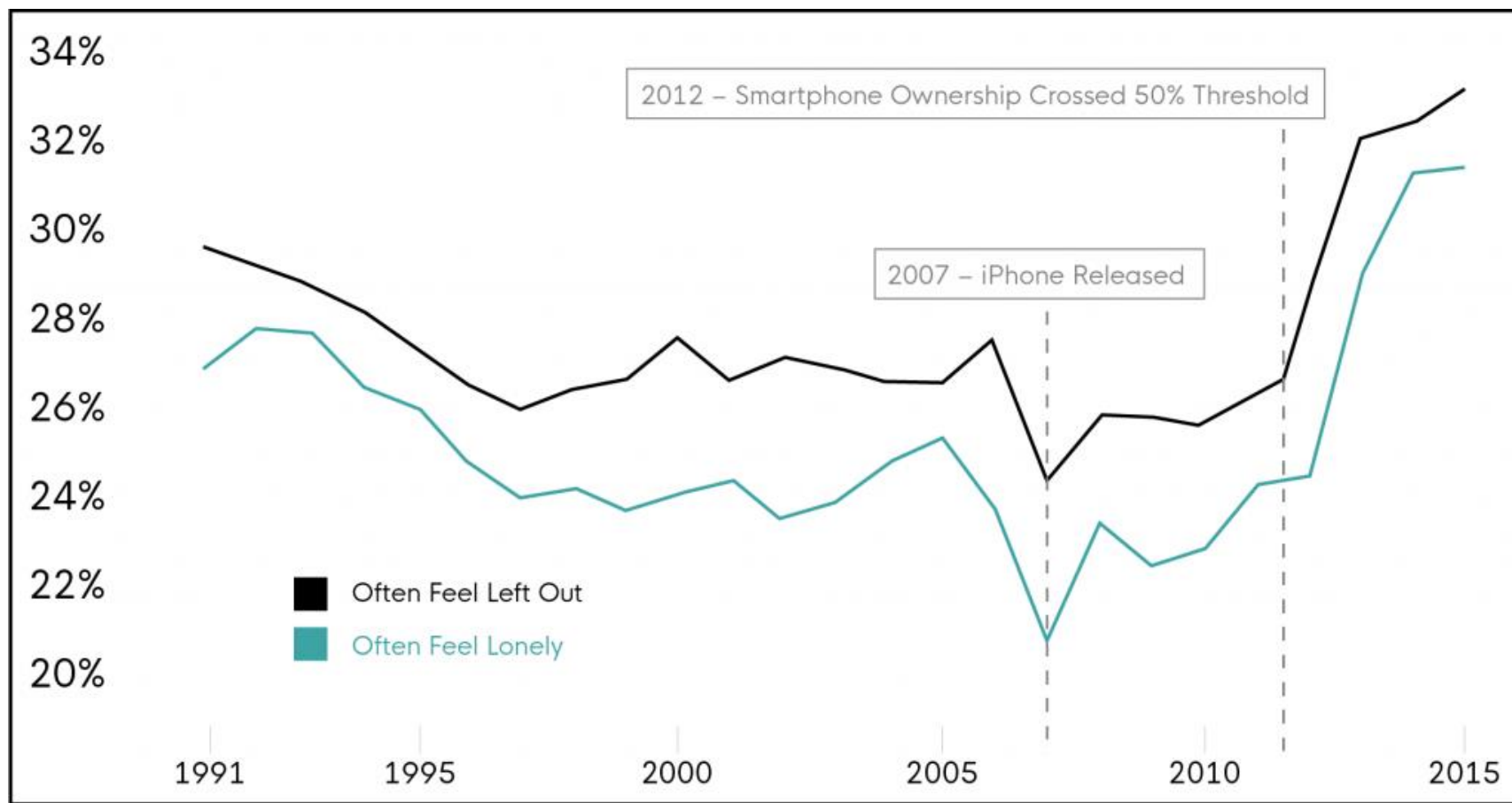
- 1 Dem oder der Spieler*in entgleitet die Kontrolle über die Dauer und Häufigkeit des Spielens.
- 2 Der oder die Spieler*in räumt dem Spielen eine höhere Priorität als anderen Interessen und Aktivitäten ein. Das Spielen verdrängt diese.
- 3 Spielende setzen das Spielen fort, obwohl negative Konsequenzen auftreten.



Diagnosekriterien der Internet Gaming Disorder ^

Diagnosekriterien der Internet Gaming Disorder

Kriterium 1	Übermäßige Beschäftigung (zum Beispiel gedankliche Vereinnahmung durch Computerspiele)
Kriterium 2	Entzugssymptomatik (zum Beispiel Reizbarkeit, aggressive Ausbrüche, Ängstlichkeit oder Traurigkeit), wenn das Spielen wegfällt
Kriterium 3	Toleranzentwicklung (zum Beispiel Bedürfnis nach zunehmend längeren Spielzeiten)
Kriterium 4	Erfolgreiche Versuche, das Spielen zu beenden oder einzuschränken
Kriterium 5	Interessenverlust an früheren Hobbys und Freizeitbeschäftigungen (als Ergebnis des Spielens)
Kriterium 6	Fortführung eines exzessiven Spielens trotz Einsicht in die psychosozialen Folgen
Kriterium 7	Täuschen von Familienangehörigen, Therapeut*innen und anderen bezüglich des Umfangs des Spielens
Kriterium 8	Nutzen von Spielen, um einer negativen Stimmungslage zu entfliehen oder sie abzuschwächen (zum Beispiel Gefühl der Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Ängstlichkeit)
Kriterium 9	VGefährdung oder Verlust einer wichtigen Beziehung, der Arbeitsstelle oder Ausbildungs- / Karrieremöglichkeit aufgrund des SpielensQuelle: Eigene Darstellung nach APA 2015



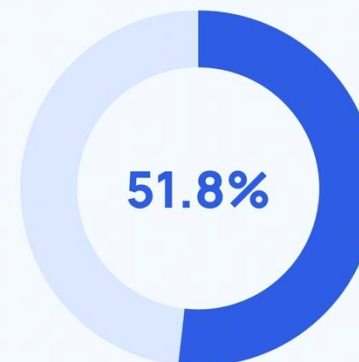
Twenge et al. 2021

Table 2. Adjusted odds ratios and their 95% confidence intervals for different smartphone usage time categories vs. <1 h smartphone usage per day.

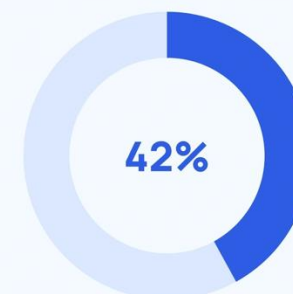
	Smartphone Usage (h/d) vs. <1 h/d				
	1–2 h/d	3–4 h/d	5–6 h/d	7–8 h/d	>8 h/d
Depressive symptoms	1.42 (0.91–2.22)	1.98 (1.28–3.06)	3.30 (2.13–5.11)	4.96 (3.14–7.83)	6.79 (4.28–10.78)
Anxiety symptoms	1.22 (0.78–1.92)	1.42 (0.92–2.20)	2.05 (1.32–3.19)	2.50 (1.59–3.93)	3.96 (2.51–6.24)
Insomnia symptoms	1.03 (0.60–1.79)	1.34 (0.79–2.28)	2.10 (1.23–3.57)	2.32 (1.35–4.00)	3.23 (1.88–5.56)
Moderate or high stress	1.24 (0.80–1.95)	1.93 (1.25–2.99)	3.20 (2.03–5.04)	4.86 (2.89–8.18)	5.75 (3.35–9.89)

Generation	Average Daily Screen Time	Proportion Who Feel Addicted
Gen Z	6 hours and 5 minutes	56%
Millennial	4 hours and 36 minutes	48%
Gen x	4 hours and 9 minutes	44%
Baby Boomer	3 hours and 31 minutes	29%

51.8% of people use social media apps because of boredom

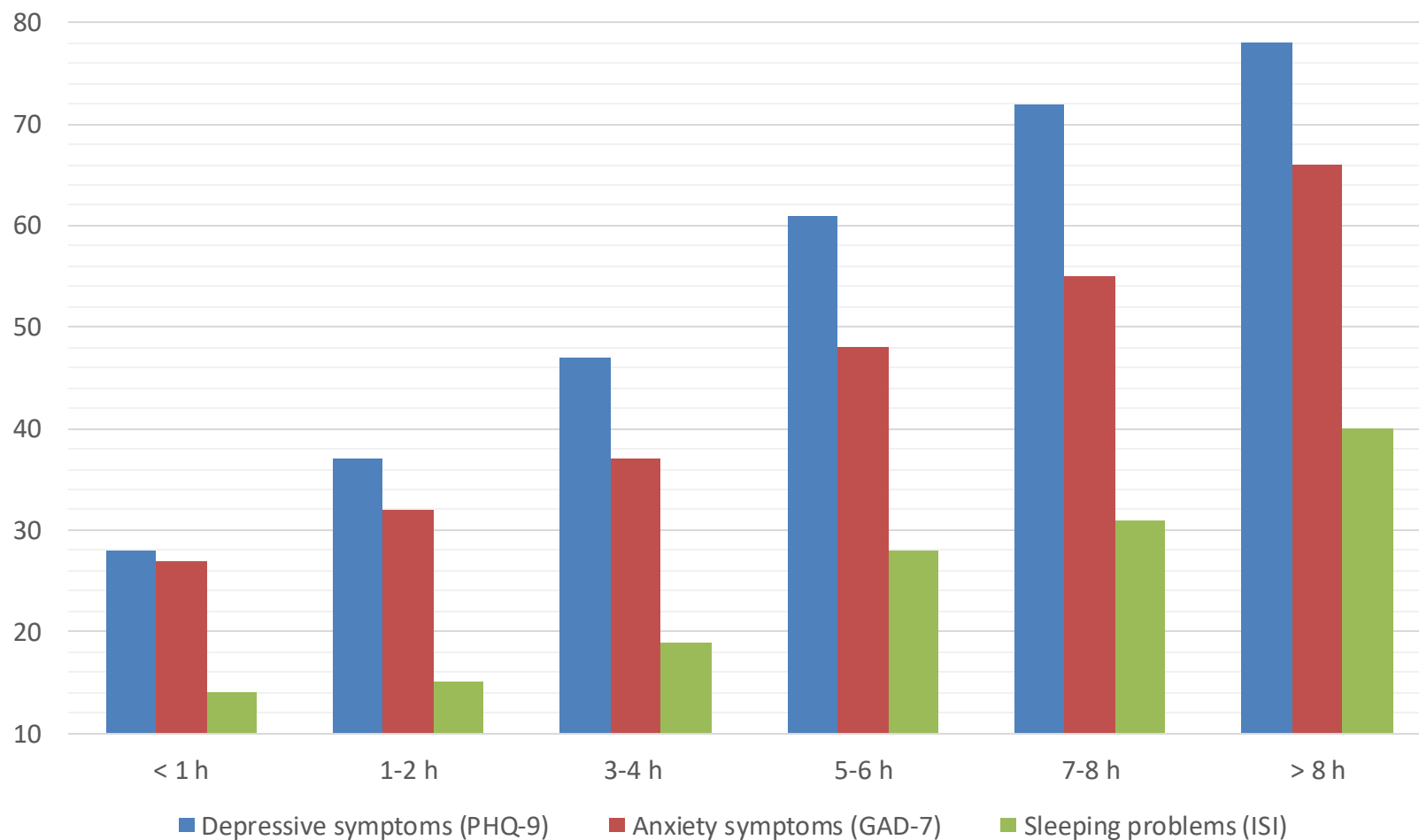


On average, people spend approximately 42% of their waking hours looking at a screen



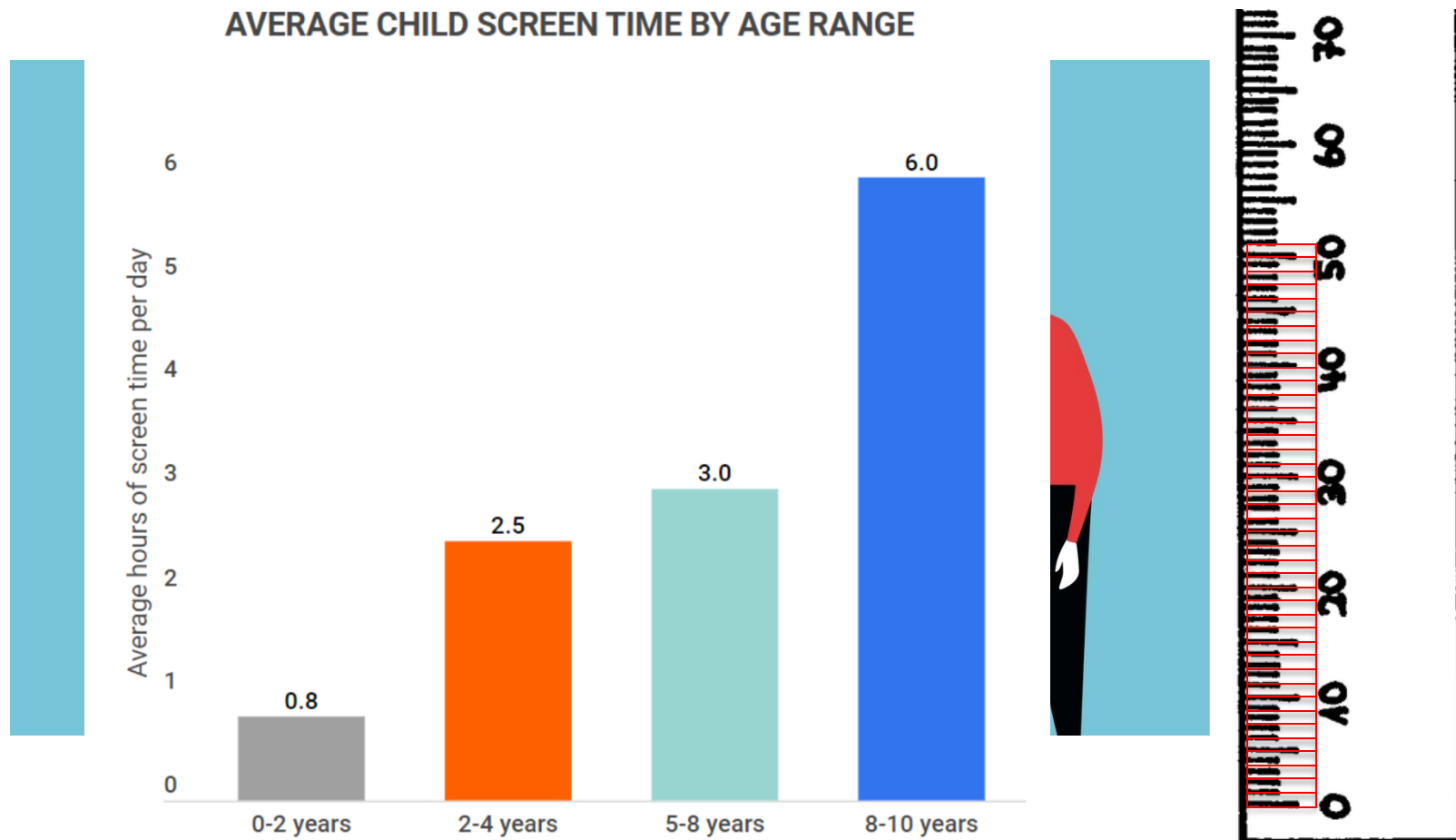
68.6% of those surveyed believe that screen time affects mental health negatively



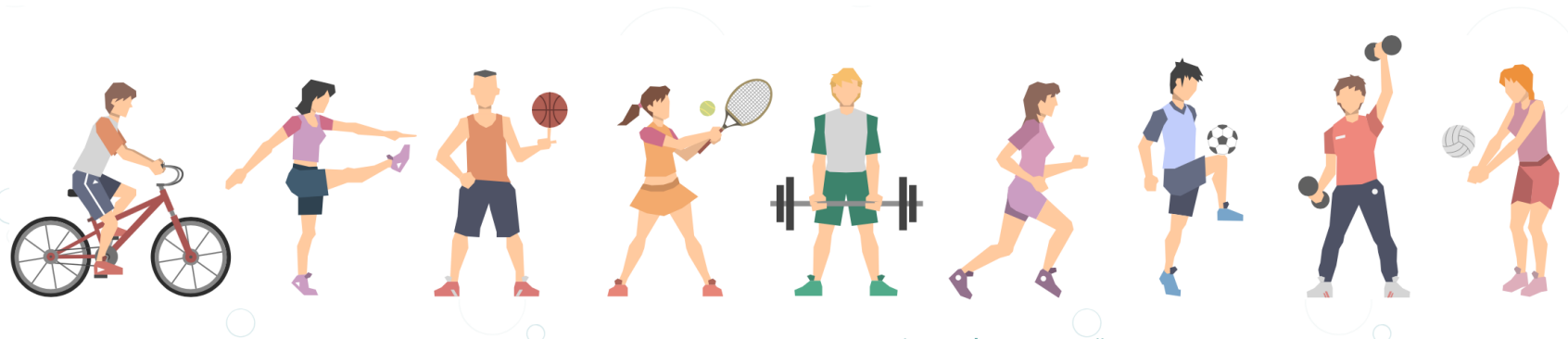


Humer et al. (2022) Gen Hosp Psychiatry

AVERAGE CHILD SCREEN TIME BY AGE RANGE



Liu et al. (2022) BMC Psychiatry



Ausdauer- und Muskelkräftigungsaktivität entsprechend WHO-Empfehlung



2019

23,6 %

↓ zu 2014

Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 18 bis 64 Jahren

Übergewichtige Personen



2019

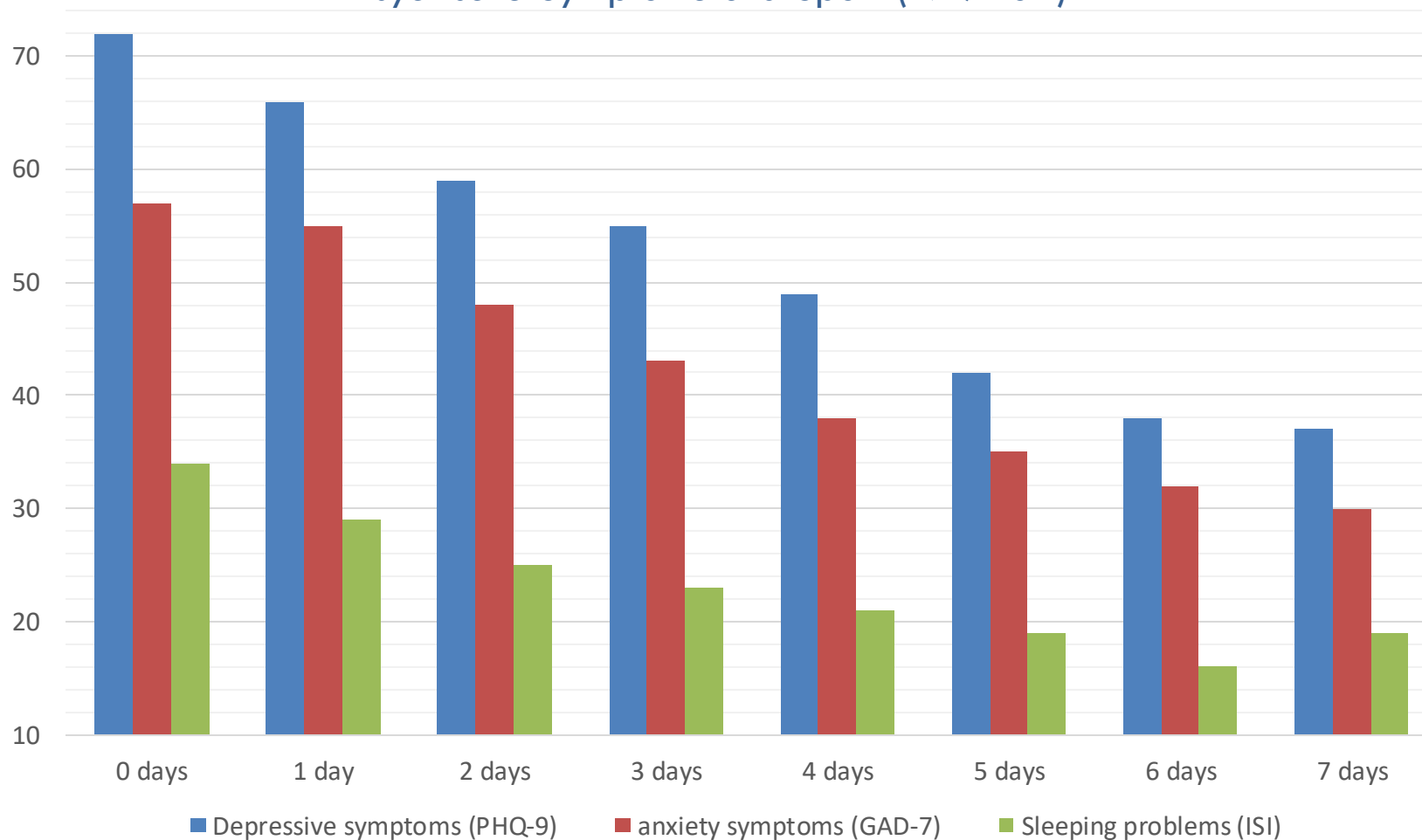
34,5 %

↑ zu 2014

Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 15 und mehr Jahren



Psychische Symptome und Sport (N=7201)



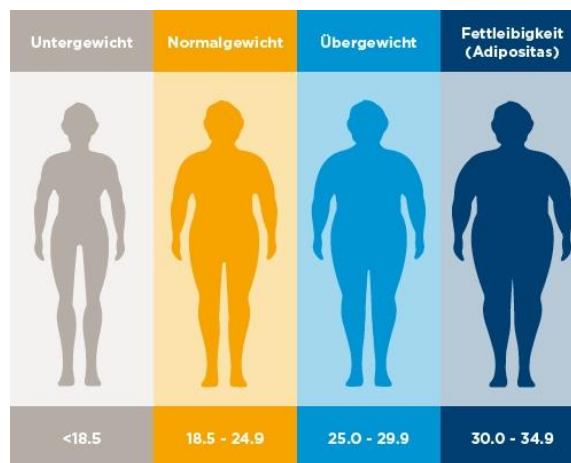
www.nature.com/scientificreports

scientific reports

OPEN **Self-reported and tracked nighttime smartphone use and their association with overweight and cardiometabolic risk markers**

Thea Otte Andersen¹, Christoffer Sejjing¹, Andreas Kryger Jensen¹, Agnete Skovlund Dissing¹, Elin Rosenbek Severinsen¹, Henning Johannes Drews¹, Thorkild I. A. Sørensen¹, Tibor V. Varga¹ & Naja Hulvej Rod¹

Scientific Reports | (2024) 14:4861 | <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55349-2> nature portfolio 1



x 1,5

Original article



OPEN ACCESS

Screen time is associated with adiposity and insulin resistance in children

Claire M Nightingale,¹ Alicja R Rudnicka,¹ Angela S Donin,¹ Naveed Sattar,²
 Derek G Cook,¹ Peter H Whincup,¹ Christopher G Owen¹



Observational Study

Medicine

OPEN

Causal associations between mobile phone usage and glaucoma risk

A Mendelian randomization study

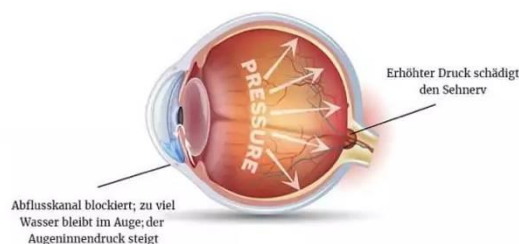
Rui Song, MM^a, Yinnuo Wang, MM^b, Yanbo Kong, MM^a, Xinyu Fan, MM^a, Chuang Yuan, MM^{a,*}, Xu Zha, MD^a 

Copyright © 2024

Glaukom



Normales Auge



Glaukom



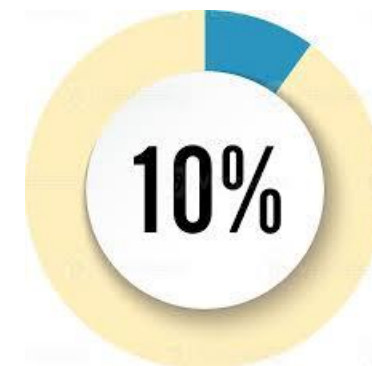
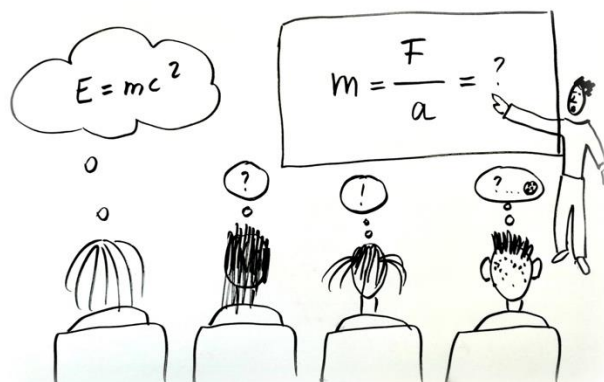
scientific reports

Received: 13 December 2022; Accepted: 31 May 2023
Published online: 08 June 2023



OPEN The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance

Jeanette Skowronek[✉], Andreas Seifert & Sven Lindberg



Idrees et al. *BMC Public Health* (2024) 24:492
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-17963-7>

BMC Public Health

RESEARCH

Open Access

Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students



Blal Idrees¹, Hugues Sampasa-Kanyinga², Hayley A. Hamilton^{3,4} and Jean-Philippe Chaput^{2,5*} 

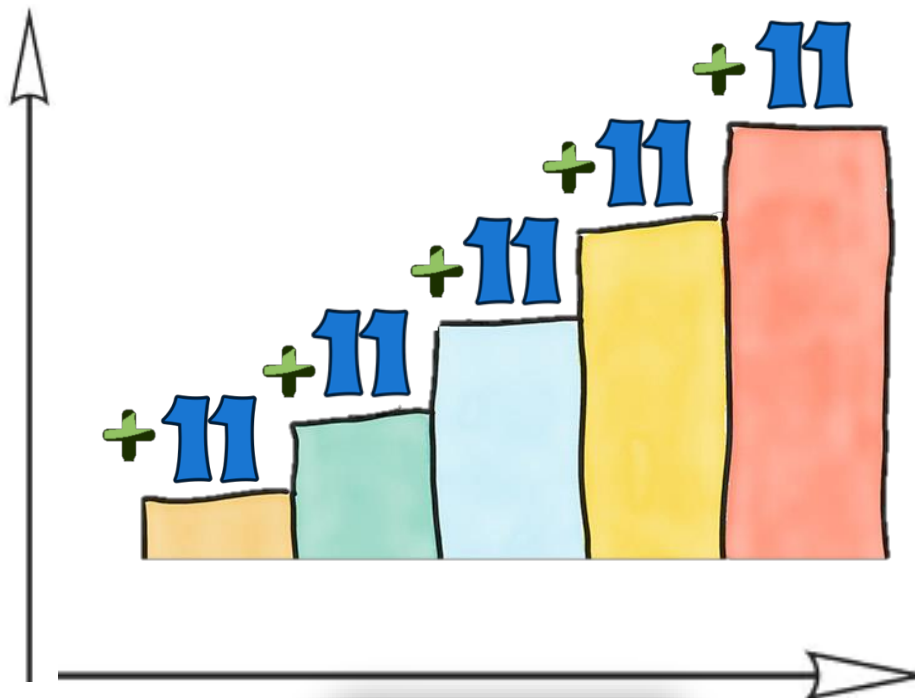




CYBERBULLYING

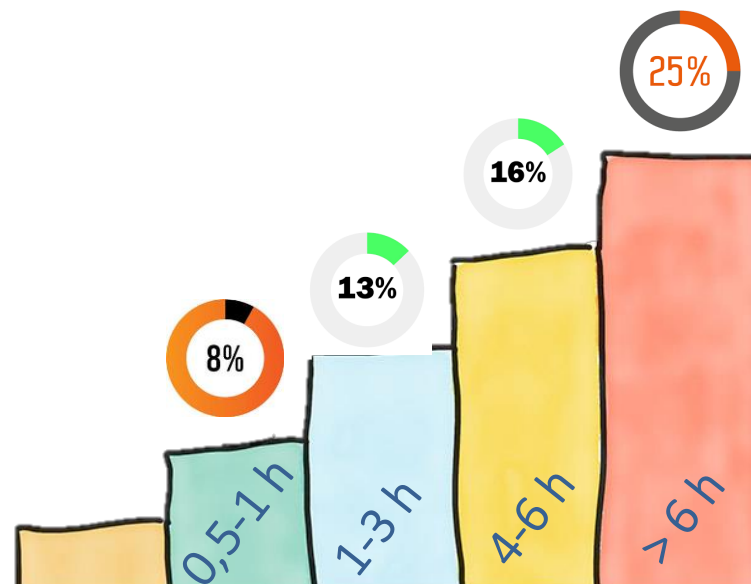


Adolescent Brain Cognitive Development®
Teen Brains. Today's Science. Brighter Future.



Mobile phone calls, genetic susceptibility, and new-onset hypertension: results from 212 046 UK Biobank participants

Ziliang Ye^{1,2,3,4,*†}, Yanjun Zhang^{1,2,3,4,*†}, Yuanyuan Zhang^{1,2,3,4}, Sisi Yang^{1,2,3,4}, Mengyi Liu^{1,2,3,4}, Qimeng Wu^{1,2,3,4}, Chun Zhou^{1,2,3,4}, Panpan He^{1,2,3,4}, Xiaoqin Gan^{1,2,3,4}, and Xianhui Qin^{1,2,3,4,*}

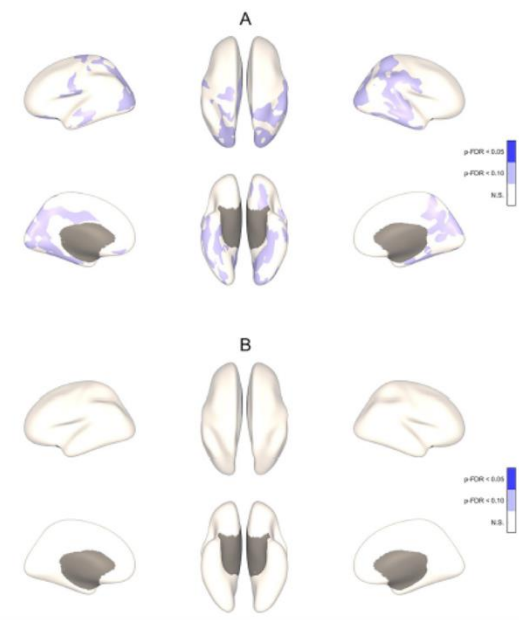


scientific reports

OPEN Associations between digital media use and brain surface structural measures in preschool-aged children

Check for updates

John S. Hutton^{1,2,10}, Jonathan Dudley^{2,3}, Thomas DeWitt^{1,2} & Tzipi Horowitz-Kraus^{4,5,6}



involving adolescents, controlling for sex, age and maternal education. Higher ScreenQ scores were correlated with lower CT in right-lateralized occipital, parietal, temporal and fusiform areas, and also lower SD in right-lateralized inferior temporal/fusiform areas, with substantially greater statistical significance in ROI-based analyses. These areas support primary visual and higher-order processing and align with prior findings in adolescents. While differences in visual areas likely reflect maturation, those in higher-order areas may suggest under-development, though further studies are needed.

Die Frage nach dem Warum kennt selten eine abschliessende Antwort.

Marcel Roffler



BESSER SCHLAFEN - SCHNELLE TIPPS



LICHT- VERHÄLTNISSE

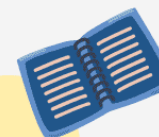
Morgens: Sonnenlicht
Abends: kein blaues Licht, Dimmschalter

KEIN ALKOHOL



Der betäubt und
stört den natürlichen Schlaf

RITUALE & MEDITATION



Sorgen/To-Dos
aufschreiben
Entspannungsritual
finden & beibehalten



STUNDEN SCHLAF

empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation



SCHLAFRHYTHMUS BEIBEHALTEN

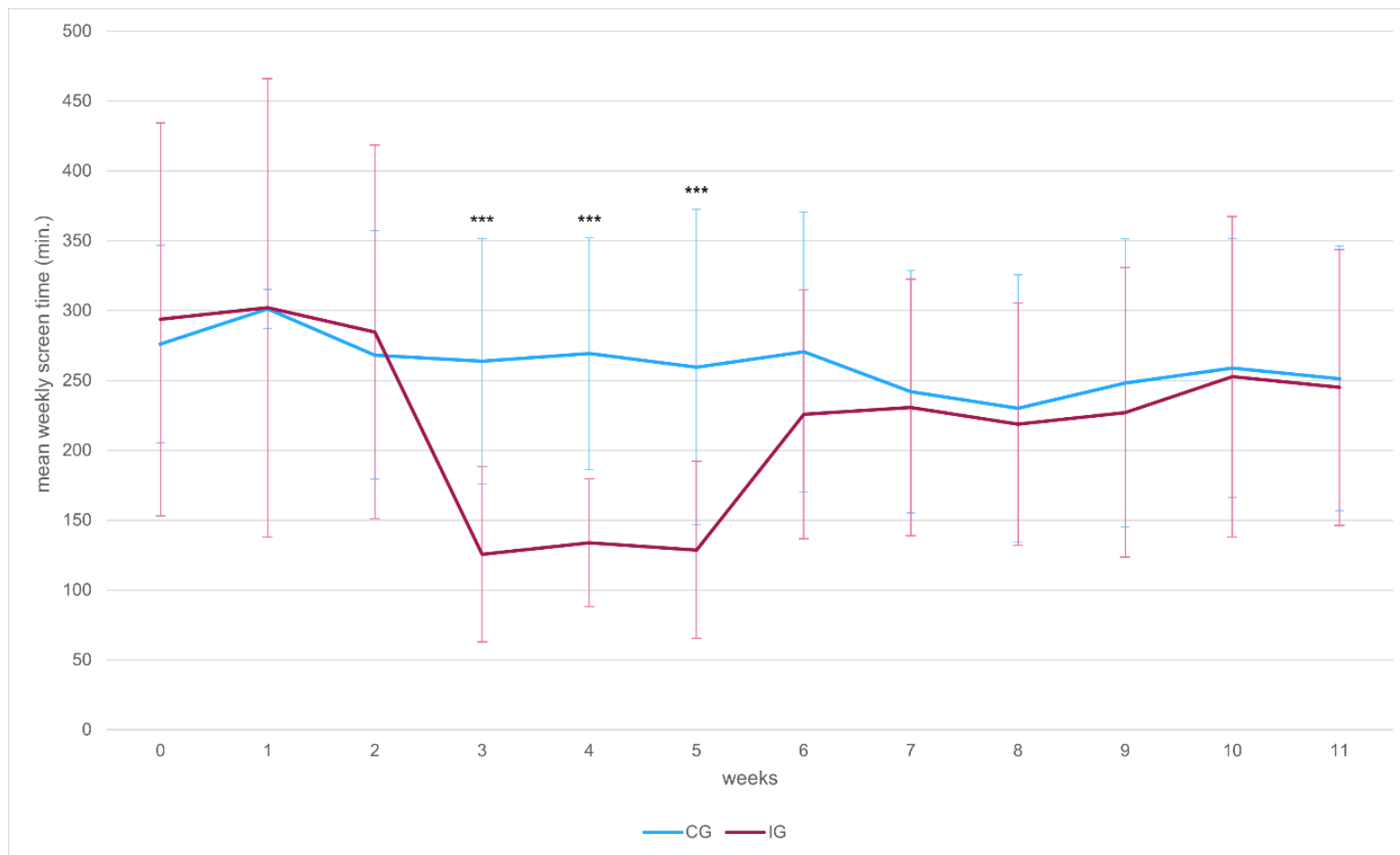
Auch am Wochenende zur selben Zeit
ins Bett gehen und aufstehen

CHECKLISTE SCHLAFZIMMER

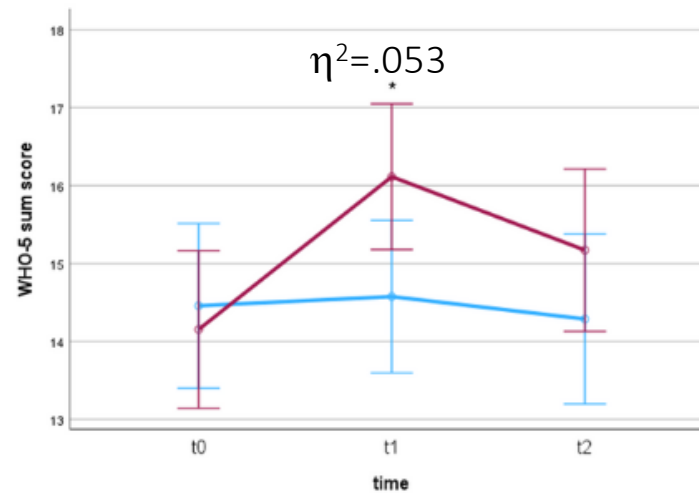
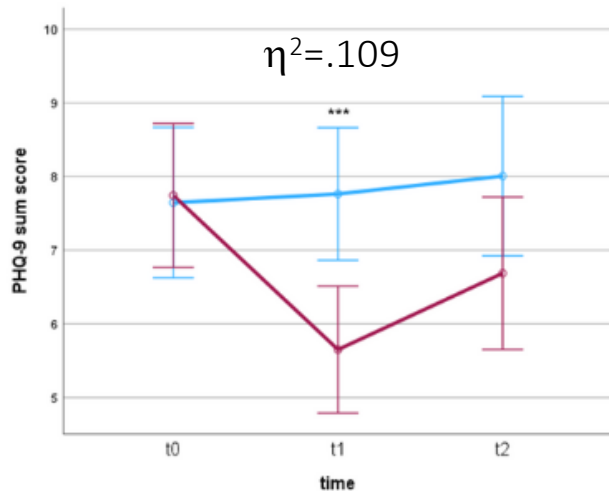


Dunkel
Kühl
Aufgeräumt
Gute Matratze &
Kissen

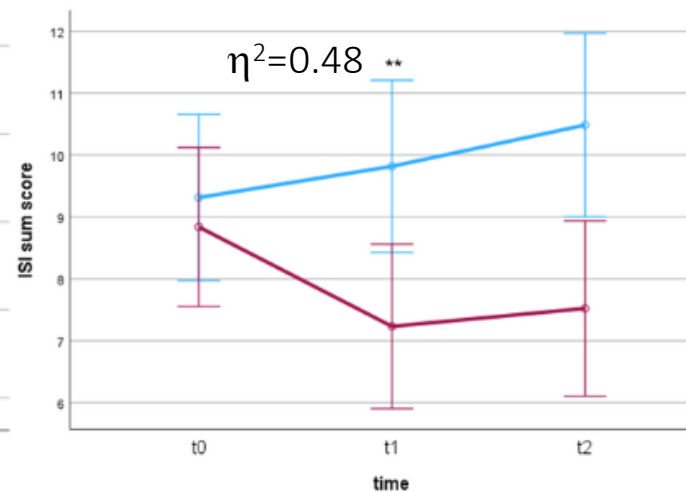
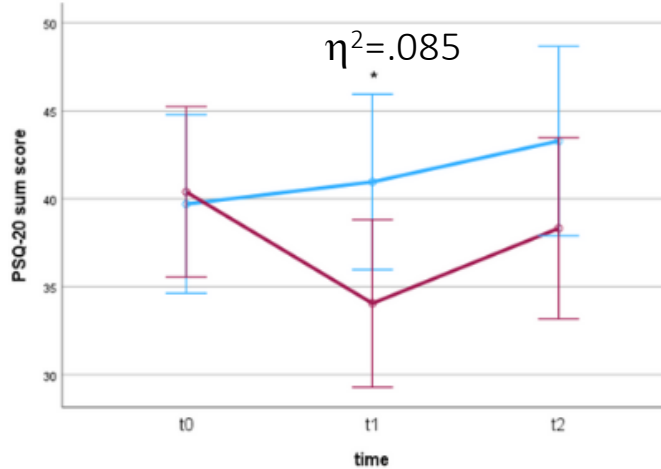
Screen time per day (in minutes)



Pieh et al. BMC Medicine 2025



$\eta^2=\text{time*group}$
 * $p < .05$
 ** $p < .01$
 *** $p < .001$







Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh
Email: christoph.pieh@donau-uni.ac.at
Telefon: 02732/893-2530

Department für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Universität für Weiterbildung Krems