

ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ζώο. Η έλλειψη σύνδεσης με τους συνανθρώπους μας μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ψυχική και συναισθηματική μας υγεία. Ενώ η εικονική αλληλεπίδραση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν έχει τα ίδια ψυχολογικά οφέλη με την άμεση επαφή, παρόλα αυτά μπορεί να βοηθήσει στο να παραμείνετε συνδεδεμένοι και να προωθήσει την ευημερία σας με πολλούς θετικούς τρόπους. Μπορεί επίσης να έχει αρνητικές συνέπειες όπως φαίνεται παρακάτω.

1 ΚΥΒΕΡΝΟΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ο εκφοβισμός που λαμβάνει χώρα στο διαδίκτυο μέσω ψηφιακών συσκευών. Περιλαμβάνει την αποστολή, δημοσίευση ή κοινή χρήση αρνητικού, επιβλαβούς, ψευδούς ή κακόβουλου περιεχομένου για κάποιον άλλο.

Τι να κάνετε εάν είστε θύμα;

Αποθηκεύστε τις αποδείξεις, βγείτε εκτός σύνδεσης και μιλήστε με έναν ενήλικα που θα σας καθοδηγήσει.

2 ΑΥΤΟΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ

Μια μελέτη που διεξήχθη από το πανεπιστήμιο της Πολιτείας της Ουάσιγκτον το 2019 κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που δημοσίευσαν πολλές selfies θεωρούνται εγωκεντρικά και λιγότερο επιτυχημένα από τα άτομα που δημοσίευσαν "στημένες φωτογραφίες".

Οι selfies με θέματα ματαιοδοξίας, όπως η αντανάκλαση στον καθρέφτη, είναι ιδιαίτερα αντιπαθητικές.

3 ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ

Μια μελέτη του Πανεπιστημίου του Πίτσμπουργκ που δημοσιεύτηκε στο American Journal of Preventive Medicine το 2017 βρήκε ισχυρούς δεσμούς μεταξύ της χρήσης των κοινωνικών δικτύων και των συναισθημάτων κοινωνικής απομόνωσης. Η μελέτη δείχνει ότι όσοι χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα για 121 λεπτά ή περισσότερο την ημέρα έχουν διπλάσιες πιθανότητες να αισθάνονται απομονωμένοι σε σύγκριση με εκείνους που τα χρησιμοποιούν για λιγότερο από 30 λεπτά την ημέρα.

4 ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

Μια άλλη μελέτη του Πανεπιστημίου του Αρκάνσας σε 1.000 ενήλικες στις ΗΠΑ, ηλικίας μεταξύ 18 και 30 ετών διαπίστωσε ότι οι νεαροί ενήλικες που περνούσαν περισσότερες από 5 ώρες την ημέρα στα κοινωνικά δίκτυα είχαν 2,8 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν συμπτώματα κατάθλιψης μέσα σε έξι μήνες.

Θέμα	Ο αντίκτυπος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία		
Τίτλος δραστηριότητας	Ο αντίκτυπος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία των νέων		
Τύπος πόρου	Πόρος αυτοβοήθειας	Τύπος μάθησης	Αυτή η δραστηριότητα προωθεί την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προσωπική χρήση από το άτομο.
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	15 λεπτά για τη δραστηριότητα. 10 λεπτά για να απαντήσετε στις ερωτήσεις αυτοστοχασμού.	Μαθησιακό αποτέλεσμα	Να ευαισθητοποιήσει για τις πιθανές συνέπειες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία
Στόχος της Δραστηριότητας	Ολοκληρώνοντας αυτή τη δραστηριότητα, θα αναλογιστείτε τη σχέση σας στα social media και πώς επηρεάζουν την ψυχική σας ευεξία.		
Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα	H/Y ή Smartphone + Σύνδεση στο Διαδίκτυο Χαρτί και στυλό για να απαντήσετε στις ερωτήσεις.		
Οδηγίες βήμα προς βήμα	<p>Διαβάστε το παρακάτω άρθρο: https://www.centreformentalhealth.org.uk/blogs/anxiety-loneliness-and-fear-missing-out-impact-social-media-young-peoples-mental-health</p> <p>Στη συνέχεια, απαντήστε στις ερωτήσεις που αναφέρονται στο παρακάτω πλαίσιο.</p>		
Ερωτήσεις αυτοστοχασμού	<ul style="list-style-type: none"> • Ποιες είναι οι θετικές συνέπειες των social media στην ψυχική υγεία των νέων; • Γιατί τα social media συγκρίνονται με τα ναρκωτικά; • Ποιοι είναι οι κίνδυνοι του υπερβολικού χρόνου που αφιερώνεται στα κοινωνικά δίκτυα; • Πώς να αντιμετωπίσετε αυτά τα ζητήματα; 		

