



رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان

لارنس رابینسون و ملیندا اسمیت

✍️ مترجم: فروزان جانمردی

در حالی که بسیاری از ما از ارتباط‌گرفتن در رسانه‌های اجتماعی لذت می‌بریم، استفاده بیش از حد می‌تواند احساس‌هایی همچون اعتیاد، اضطراب، افسردگی، انزوا و ترس از دست‌دادن (FOMO) را تحریک کند.

انسان موجودی اجتماعی است. ما برای پیشرفت در زندگی به‌همراهی دیگران نیاز داریم و استحکام ارتباط‌های ما تاثیر زیادی بر سلامت روان و شادی ما دارد. ارتباط اجتماعی با دیگران می‌تواند استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد، عزت نفس را افزایش دهد، آرامش و شادی ایجاد کند، از تنهایی جلوگیری کند و حتی باعث افزایش طول عمر شود. از طرف دیگر، فقدان ارتباط‌های اجتماعی قوی می‌تواند سلامت روانی و عاطفی شما را با خطر جدی مواجه کند.

در دنیای امروز، بسیاری از ما برای یافتن و ارتباط با یکدیگر به رسانه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک،

پیدا کنید.

- برای خلاقیت و ابراز وجود خود، راهی پیدا کنید.
- منابع مختلفی برای اطلاعات و یادگیری ارزشمند را (با دقت) کشف کنید.

جنبه‌های منفی رسانه‌های اجتماعی

از آنجایی که این یک فناوری به نسبت جدید است، تحقیق‌های کمی برای اثبات پیامدهای بلندمدت، خوب یا بد بودن استفاده از رسانه‌های اجتماعی وجود دارد. با این حال، مطالعات متعددی ارتباط قوی بین رسانه‌های اجتماعی و افزایش خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب، تنهایی، آسیب‌رساندن به خود و حتی افکار خودکشی را یافته‌اند.

رسانه‌های اجتماعی ممکن است تجارب منفی به شرح زیر را اشاعه دهند:

عدم کفایت در مورد زندگی یا ظاهر شما. حتی اگر می‌دانید تصاویری که در رسانه‌های اجتماعی مشاهده می‌کنید دستکاری می‌شوند، باز هم در مورد ظاهر تان یا آنچه در زندگیتان می‌گذرد، احساس ناامنی کنید. به‌طور مشابه، همه ما می‌دانیم که افراد تمایل دارند فقط نکته‌های برجسته زندگی خود را به اشتراک بگذارند و به‌ندرت نقاط ضعفی که همه تجربه می‌کنند را به اشتراک می‌گذارند. اما این، احساس حسادت و نارضایتی را هنگامی که در عکس‌های روتوش شده یک دوست از تعطیلات ساحل گرمسیری آن‌ها ورق می‌زنید یا در مورد تبلیغ جدید هیجان‌انگیز آن‌ها در محل کار مطالعه می‌کنید، کم نمی‌کند.

ترس از دست‌دادن و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی. در حالی که ترس از دست‌دادن بسیار طولانی‌تر از رسانه‌های اجتماعی بوده است، به‌نظر می‌رسد سائتهایی مانند فیس‌بوک و اینستاگرام این احساس را تشدید می‌کنند که دیگران نسبت به شما سرگرمی‌های بیشتری دارند یا زندگی بهتری دارند. این ایده که شما چیزهای خاصی را از دست می‌دهید، می‌تواند بر عزت نفس شما تاثیر بگذارد، اضطراب شما را تحریک کند و حتی مانند اعتیاد به استفاده بیشتر از رسانه‌های اجتماعی دامن بزند. ترس از دست‌دادن می‌تواند شما را وادار کند که هر چند دقیقه یکبار گوشی خود را بردارید تا جدیدترین‌ها را

تویتر، اسنپ‌چت، یوتیوب و اینستاگرام متکی هستیم. در حالی که هر کدام مزایای خود را دارند، مهم است که به‌یاد داشته باشید رسانه‌های اجتماعی هرگز نمی‌توانند جایگزینی برای ارتباط‌های انسانی در دنیای واقعی باشند. برای تحریک هورمون‌هایی که استرس را کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند احساس شادی، سلامت و مثبت‌تری داشته باشید، نیاز به تماس حضوری با دیگران دارید. اگرچه فناوری برای نزدیک‌تر کردن افراد طراحی شده است، اما صرف زمان زیاد برای تعامل با رسانه‌های اجتماعی می‌تواند باعث شود احساس تنهایی و انزوا کنید و مشکلات سلامت روانی مانند اضطراب و افسردگی تشدید گردد.

اگر زمان زیادی را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانید و احساس غم و اندوه، نارضایتی، ناامیدی یا تنهایی زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، ممکن است زمان آن رسیده باشد که در روند استفاده خود از شبکه‌های اجتماعی تجدیدنظر و تعادل ایجاد کنید.

جنبه‌های مثبت رسانه‌های اجتماعی

در حالی که تعامل مجازی در رسانه‌های اجتماعی مزایای روانشناختی مشابهی با ارتباط چهره‌به‌چهره را ندارد، اما راه‌های مثبت زیادی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند در رسانه‌های اجتماعی ارتباط برقرار کنید.

رسانه‌های اجتماعی شما را قادر می‌سازد:

- با خانواده و دوستان در سراسر جهان ارتباط برقرار کنید و به‌روز بمانید.
- با هدف یافتن دوستان و گروه‌های جدید؛ با افراد دیگری که علایق یا هدف‌های مشابه دارند، ارتباط برقرار کنید.
- هدف‌های ارزشمند را دنبال کنید و آگاهی از مسایل مهم را افزایش دهید.
- در مواقع سخت به دنبال پشتیبانی یا راه‌های حمایت عاطفی باشید.
- اگر به‌طور مثال در یک منطقه دورافتاده زندگی می‌کنید، یا استقلال محدودی دارید، اضطراب اجتماعی دارید یا بخشی از یک گروه به حاشیه رانده هستید، ارتباط اجتماعی حیاتی

بررسی کنید، یا از روی اجبار به هر هشدار پاسخ دهید- حتی اگر این به معنای ریسک کردن در حین رانندگی، ازدست دادن خواب شبانه یا اولویت دادن به تعامل با رسانه‌های اجتماعی بیش از روابط دنیای واقعی باشد.

انزوا. مطالعه‌ای در دانشگاه پنسیلوانیا نشان داد که استفاده زیاد از فیس‌بوک، اسنپ‌چت و اینستاگرام باعث افزایش احساس تنهایی می‌شود. برعکس، این مطالعه نشان داد که کاهش استفاده از رسانه‌های اجتماعی در واقع می‌تواند باعث شود کمتر احساس تنهایی و انزوا کنید و بهزیستی کلی شما را بهبود بخشد.

افسردگی و اضطراب. انسان برای داشتن سلامت روانی نیاز به تماس چهره‌به‌چهره دارد. هیچ چیز به اندازه تماس چشم‌به‌چشم با کسی که به شما اهمیت می‌دهد، استرس را کاهش نمی‌دهد و خلق و خوی شما را سریعتر یا موثرتر تقویت می‌کند. هرچه تعامل با رسانه‌های اجتماعی را بر روابط شخصی اولویت دهید، بیشتر در معرض خطر ابتلا یا تشدید اختلال‌های خلقی مانند اضطراب و افسردگی هستید.

حمله سایبری. حدود ۱۰ درصد از نوجوانان گزارش می‌دهند که در رسانه‌های اجتماعی مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند و بسیاری از کاربران دیگر در معرض نظرهای توهین‌آمیز قرار می‌گیرند. بستر رسانه‌های اجتماعی مانند توئیتر می‌تواند کانونی برای انتشار شایعه‌های مضر، دروغ‌ها و سوءاستفاده‌هایی باشند که می‌تواند زخم‌های عاطفی ماندگاری بر جای بگذارد.

خودشیفتگی. به اشتراک‌گذاری سلفی‌های بی‌پایان و تمام افکار درونی شما در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند یک خودمحوری ناسالم ایجاد کند و شما را از ارتباط‌های واقعی دور کند.

چه چیزی باعث استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌شود؟

این روزها، ما بیشتر از طریق تلفن‌های هوشمند یا تبلت‌های خود به رسانه‌های اجتماعی دسترسی داریم. در حالی که استفاده از این رسانه‌ها برقراری ارتباط بین ما و اطرافیان را تا حدود زیادی راحت‌تر کرده اما استفاده بیش از حد و شبانه‌روزی از این

رسانه‌ها می‌تواند تمرکز و خواب ما را مختل کند، هشدارها و اعلان‌های مداوم بر توجه و تمرکز شما تاثیر می‌گذارد، خواب شما را مختل می‌کند و شما را برده تلفنتان می‌کند.

بستر رسانه‌های اجتماعی طوری طراحی شده‌اند که توجه شما را به دام بیندازند، شما را آنلاین نگه دارند تا به‌طور مرتب صفحه خود را برای به‌روزرسانی بررسی کنید. این نحوه کسب درآمد شرکتها است. اما، مانند یک اجبار قمار یا اعتیاد به نیکوتین، الکل یا مواد مخدر، استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند میل شدید روانی ایجاد کند. هنگامی که شما یک لایک، اشتراک‌گذاری یا واکنش مثبت به یک پست دریافت می‌کنید، می‌تواند باعث آزاد شدن دوپامین در مغز شود؛ همان ماده شیمیایی "پاداشی"^۲ که به دنبال برنده شدن برای مثال در یک ماشین اسلات، خوردن یک تکه شکلات، یا روشن کردن یک سیگار می‌شود. هرچه بیشتر به شما پاداش داده شود، می‌خواهید زمان بیشتری را در رسانه‌های اجتماعی صرف کنید؛ حتی اگر برای سایر جنبه‌های زندگی شما مضر باشد.

سایر دلایل استفاده ناسالم از رسانه‌های اجتماعی

ترس ازدست دادن می‌تواند شما را بارها و بارها به رسانه‌های اجتماعی بازگرداند. اگرچه چیزهای بسیار کمی وجود دارند که نمی‌توانند منتظر بمانند یا نیاز به پاسخ فوری دارند، ترس ازدست دادن شما را وادار می‌کند خلاف این را باور کنید. شاید نگران این هستید که در صورت ازدست دادن آخرین اخبار یا شایعه‌ها در رسانه‌های اجتماعی، از مکالمه در مدرسه یا محل کار کنار گذاشته شوید؟ یا شاید احساس می‌کنید که اگر پست‌های دیگران را سریع لایک نکنید، به اشتراک نگذارید یا به آن‌ها پاسخ ندهید، روابط شما آسیب می‌بیند؟ یا ممکن است نگران باشید که یک دعوت‌نامه را از دست بدهید یا این‌که دیگران اوقات بهتری از شما داشته باشند.

بسیاری از ما از رسانه‌های اجتماعی به عنوان یک "پتوی امنیتی"^۳ استفاده می‌کنیم. هر زمان که در یک موقعیت اجتماعی قرار می‌گیریم و احساس اضطراب، بی‌قراری یا تنهایی می‌کنیم، به تلفن‌های خود مراجعه کرده و وارد رسانه‌های اجتماعی می‌شویم. البته، تعامل با رسانه‌های اجتماعی شما را از تعامل چهره‌به‌چهره که می‌تواند به کاهش

استفاده از آن است.

به عنوان مثال، استفاده شما از رسانه‌های اجتماعی ممکن است در صورتی که باعث شود از روابط چهره به چهره غافل شوید، مشکل ساز شود، حواس شما را از محل کار یا مدرسه پرت کند، یا احساس حسادت، عصبانیت یا افسردگی در شما ایجاد کند. با این وجود، اگر انگیزه استفاده از رسانه‌های اجتماعی را دارید، فقط به این دلیل که بی‌حوصله یا تنها هستید، یا می‌خواهید چیزی برای حسادت یا ناراحتی دیگران پست کنید، ممکن است زمان آن رسیده باشد که عاداتهای رسانه‌های اجتماعی خود را دوباره ارزیابی کنید.

شاخصهایی که رسانه‌های اجتماعی ممکن است بر سلامت روان شما تاثیر منفی بگذارند، عبارتند از:

صرف زمان بیشتر در رسانه‌های اجتماعی نسبت به دوستان دنیای واقعی. استفاده از رسانه‌های اجتماعی جایگزینی برای بسیاری از تعاملهای اجتماعی آفلاین شما شده است. حتی اگر با دوستانتان بیرون بروید، باز هم احساس می‌کنید که نیاز دارید مدام رسانه‌های اجتماعی را بررسی کنید؛ اغلب به دلیل این احساس که دیگران ممکن است بیشتر از

اضطراب کمک کند، محروم می‌کند.

استفاده زیاد شما از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند سایر مشکلات اساسی، مانند استرس، افسردگی یا کسالت را پنهان کند. اگر زمانی که احساس ناراحتی، تنهایی یا بی‌حوصلگی می‌کنید زمان بیشتری را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانید، ممکن است از آن به عنوان راهی برای منحرف کردن حواس خود از احساسهای ناخوشایند یا تسکین روحیه خود استفاده کنید. در حالی که در ابتدا ممکن است دشوار باشد، اجازه دادن به خود برای احساس کردن می‌تواند شما را برای یافتن راه‌های سالمتری برای مدیریت خلق و خوی خود باز کند.

چرخه معیوب استفاده ناسالم از رسانه‌های اجتماعی

استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند یک چرخه منفی و معیوب ایجاد کند:

۱- زمانی که احساس تنهایی، افسردگی، اضطراب یا استرس می‌کنید، بیشتر از رسانه‌های اجتماعی به عنوان راهی برای رفع خستگی یا احساس ارتباط با دیگران استفاده می‌کنید.

۲- استفاده بیشتر از رسانه‌های اجتماعی، ترس از دست دادن و احساس بی‌کفایتی، نارضایتی و انزوا را افزایش می‌دهد.

۳- به نوبه خود، این احساسها بر خلق و خوی شما تاثیر منفی می‌گذارد و علائم افسردگی، اضطراب و استرس را بدتر می‌کند.

۴- این علائم وخیم باعث می‌شود که شما بیشتر از رسانه‌های اجتماعی استفاده کنید و بنابراین این چرخه همچنان ادامه می‌یابد.

مهم است که به یاد داشته باشید

رسانه‌های اجتماعی

هرگز نمی‌توانند

جایگزینی برای

ارتباطهای انسانی در

دنیای واقعی باشند

علائمی که نشان می‌دهد رسانه‌های اجتماعی بر

سلامت روان شما تاثیر می‌گذارد

هر فرد با دیگری فرق دارد و آماری از زمان مشخصی که در رسانه‌های اجتماعی صرف می‌شود، یا تعداد دفعه‌هایی که برای به روز رسانیها صرف می‌شود، تعداد پستهایی که نشان می‌دهد استفاده شما در حال ناسالم شدن است، وجود ندارد. آنچه مهم است، تاثیر زمان صرف شده در رسانه‌های اجتماعی بر روحیه و سایر جنبه‌های زندگی شما و انگیزه‌های شما برای

شما سرگرم شوند.

مقایسه نامطلوب خود با دیگران در رسانه‌های اجتماعی.

شما عزت نفس پایین یا تصویر بدنی منفی دارید. حتی ممکن است الگوهای اختلال در غذاخوردن داشته باشید.

تجربه حمله سایبری. نگران این هستید که هیچ کنترلی بر چیزهایی که مردم درباره شما پست می‌کنند، ندارید.

اختلال در مدرسه یا محل کار. شما برای پست کردن محتوای منظم در مورد خود، دریافت نظر یا لایک در مورد پستهای خود، یا پاسخ سریع و مشتاقانه به پستهای دوستان، احساس فشار می‌کنید.

نداشتن وقت برای فکرکردن به خود. استفاده بیش از حد رسانه‌های اجتماعی در اوقات فراغت ممکن است وقت زیادی را از شما بگیرد، تا حدی که شما برای فکرکردن به خودتان دیگر فرصت و زمان کافی نداشته باشید تا در مورد این که چه کسی هستید، چه فکر می‌کنید، یا چرا به گونه‌ای رفتار می‌کنید که به شما اجازه می‌دهد به عنوان یک شخص رشد کنید.

درگیر شدن در رفتارهای مخاطره‌آمیز به منظور به دست آوردن لایک، اشتراک‌گذاری یا واکنشهای مثبت در

رسانه‌های اجتماعی. شما شوخیهای خطرناک انجام می‌دهید، مطالب شرم‌آور پست می‌کنید، دیگران را مورد آزار و اذیت سایبری قرار می‌دهید، یا هنگام رانندگی یا در موقعیتهای ناامن دیگر تلفن خود را استفاده می‌کنید.

اختلالهای خواب. آیا شبها، اول صبح یا حتی وقتی شب از خواب بیدار می‌شوید، رسانه‌های اجتماعی را چک می‌کنید؟ نور تلفنها و سایر دستگاه‌ها می‌تواند خواب شما را مختل کند که به نوبه خود می‌تواند تاثیر جدی بر سلامت روان شما داشته باشد.

وخیم شدن علائم اضطراب یا افسردگی. به جای کمک به کاهش احساسهای منفی و تقویت خلق و خوی خود، پس از استفاده از رسانه‌های اجتماعی بیشتر احساس اضطراب، افسردگی یا تنهایی می‌کنید.

اصلاح استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای بهبود سلامت روان

مرحله ۱: زمان آنلاین بودن خود را کاهش دهید

یک مطالعه دانشگاه پنسیلوانیا (University of Penn-sylvania) در سال ۲۰۱۸ نشان داد که کاهش استفاده از رسانه‌های اجتماعی به ۳۰ دقیقه در روز منجر به کاهش درخور توجهی در سطح اضطراب، افسردگی، تنهایی، مشکلات خواب و ترس از دست دادن می‌شود. اما برای بهبود سلامت روان خود نیازی به کاهش شدید استفاده از رسانه‌های اجتماعی ندارید. همین مطالعه به این نتیجه رسید تنها استفاده آگاهانه‌تر از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند نتایج مفیدی بر خلق و خو و تمرکز شما داشته باشد.

در حالی که ۳۰ دقیقه در روز ممکن است برای بسیاری از ما یک هدف واقعی نباشد چه رسد به یک "سم زدایی کامل از رسانه‌های اجتماعی"^۴ - ما هنوز هم می‌توانیم از کاهش زمان صرف شده در رسانه‌های اجتماعی سود ببریم. برای بسیاری از ما، این به معنای کاهش میزان استفاده از گوشیهای هوشمند است. نکته‌های زیر می‌تواند کمک کند:

۱- از یک برنامه برای پیگیری میزان زمانی که در طول روز در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانید، استفاده کنید. سپس یک هدف تعیین کنید که چقدر می‌خواهید آن را کاهش دهید.

به یاد داشته باشید

زندگی هیچکس

آنقدر که در رسانه‌ها اجتماعی

به نظر می‌رسد

عالی نیست

این دلیل که حوصله‌تان سر رفته است، می‌خواهید ببینید چه تعداد لایک از پست قبلی دریافت کرده‌اید، یا بررسی کنید که آیا چیزی را از دست داده‌اید.

دفعه بعد که برای دسترسی به رسانه‌های اجتماعی رفتید، لحظه‌ای مکث کنید و انگیزه خود را برای انجام این کار روشن کنید.

آیا از رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان جایگزینی برای زندگی واقعی استفاده می‌کنید؟ آیا جایگزین سالمتری برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی شما وجود دارد؟ برای مثال، اگر تنها هستید، به‌جای آن یک دوست را برای قهوه به بیرون دعوت کنید. احساس افسردگی می‌کنید؟ پیاده‌روی کنید یا به باشگاه بروید. خسته هستید؟ سرگرمی جدیدی را شروع کنید. رسانه‌های اجتماعی ممکن است سریع و راحت باشند، اما اغلب راه‌های سالم‌تر و موثرتری برای برطرف کردن این میل شدید وجود دارد.

آیا شما یک کاربر فعال یا منفعل در رسانه‌های اجتماعی هستید؟ جستجوی منفعلانه در میان پست‌ها یا دنبال کردن ناشناس تعامل دیگران در رسانه‌های اجتماعی، هیچ حس معناداری از ارتباط ایجاد نمی‌کند. حتی ممکن است احساس انزوا را افزایش دهد. با این حال، شرکت‌کننده فعال بودن، تعامل بیشتری را با دیگران به شما ارائه می‌دهد.

آیا رسانه‌های اجتماعی باعث می‌شوند که شما نسبت به زندگی‌تان احساس ناتوانی یا ناامیدی داشته باشید؟ شما می‌توانید با تمرکز بر آنچه دارید، به‌جای آنچه که کمبود دارید، با علائم ترس ازدست‌دادن مقابله کنید. فهرستی از تمام جنبه‌های مثبت زندگی خود تهیه کنید و زمانی که احساس کردید چیز بهتری را از دست داده‌اید دوباره آن را بخوانید و به یاد داشته باشید: زندگی هیچکس آنقدر که در رسانه‌های اجتماعی به نظر می‌رسد عالی نیست. همه ما با اندوه، شک به خود و ناامیدی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، حتی اگر بخواهیم آن را به‌صورت آنلاین به‌اشتراک نگذاریم.

مرحله ۳: زمان بیشتری را با دوستان واقعی خود بگذرانید

همه ما برای شادی و سلامتی نیاز به برقراری چهره‌به‌چهره با دیگران داریم. در بهترین حالت،

۲- تلفن خود را در ساعت‌های خاصی از روز خاموش کنید، مانند زمانی که در حال رانندگی هستید، در یک جلسه، در باشگاه، زمان شام، گذراندن وقت با دوستان یا بازی با بچه‌ها. گوشی خود را با خود به دستشویی نبرید.

۳- گوشی یا تبلت خود را به رختخواب نبرید. دستگاه‌ها را خاموش کنید و آن‌ها را یک شب در اتاق دیگری بگذارید تا شارژ شوند.

۴- اعلان‌های رسانه‌های اجتماعی را غیرفعال کنید. مقاومت در برابر اعلان‌های رسانه‌های اجتماعی و زنگ‌زدن و لرزیدن تلفن همراه که پیام‌های جدید را به شما هشدار می‌دهد، سخت است. خاموش کردن اعلان‌ها می‌تواند به شما کمک کند کنترل زمان و تمرکز خود را دوباره به‌دست آورید.

۵- بررسی خود را محدود کنید. اگر مجبور هستید تلفن خود را هر چند دقیقه یکبار چک کنید، بهتر است زمان چک کردن خود را به هر ۱۵ دقیقه یکبار و سپس هر ۳۰ دقیقه یکبار، و در نهایت یکبار در ساعت محدود کنید. برنامه‌هایی وجود دارند که می‌توانند به‌طور خودکار زمان دسترسی به تلفن خود را محدود کنید.

۶- سعی کنید برنامه‌های رسانه‌های اجتماعی را از تلفن خود حذف کنید تا بتوانید فقط فیس‌بوک، توئیتر و موارد مشابه را از تبلت یا رایانه خود بررسی کنید. اگر این یک مرحله مشکل به‌نظر می‌رسد، سعی کنید هر بار یکی از برنامه‌های رسانه اجتماعی را حذف کنید تا ببینید در واقع چقدر آن را از دست داده‌اید.

مرحله ۲: تمرکز خود را تغییر دهید

بسیاری از ما فقط از روی عادت یا برای ازبین‌بردن لحظه‌های بیکاری، به رسانه‌های اجتماعی دسترسی پیدا می‌کنیم. اما با تمرکز بر انگیزه خود برای ورود به شبکه، نه تنها می‌توانید زمان صرف‌شده در رسانه‌های اجتماعی را کاهش دهید، بلکه می‌توانید تجربه خود را بهبود بخشید و از بسیاری جنبه‌های منفی جلوگیری کنید.

اگر برای یافتن اطلاعات خاص به رسانه‌های اجتماعی دسترسی دارید، دوستی را که بیمار است چک کنید یا عکس‌های جدیدی از بچه‌هایتان را با خانواده به اشتراک بگذارید، احتمال این بسیار متفاوت از زمانی است که فقط به

نارضایتی باشد که گاهی اوقات از سوی رسانه‌های اجتماعی ایجاد می‌شود.

برای بازتاب رفتار وقت بگذارید. سعی کنید یک دفتر خاطرات سپاسگزاری داشته باشید یا از یک برنامه سپاسگزاری استفاده کنید. تمام خاطره‌های عالی و نکته‌های مثبت زندگی خود را دنبال کنید- و همچنین چیزها و افرادی که اگر ناگهان در زندگی شما غایب باشند، دلتنگشان می‌شوید. اگر بیشتر مستعد انتشار احساسات یا پستهای منفی هستید، حتی می‌توانید قدردانی خود را در رسانه‌های اجتماعی ابراز کنید، اگرچه ممکن است از بازتاب خصوصی که زیر نظارت دیگران نیست بیشتر سود ببرید.

ذهن‌آگاهی را تمرین کنید. تجربه ترس ازدست‌دادن و مقایسه نامطلوب خود با دیگران باعث می‌شود به ناامیدیها و نارضایتی‌های زندگی فکر کنید. به جای این‌که روی «چه می‌شد» و «فقط اگر» تمرکز کنید که شما را از داشتن زندگی مطابق با زندگی‌هایی که در رسانه‌های اجتماعی می‌بینید باز می‌دارد، با تمرین ذهن‌آگاهی، می‌توانید یاد بگیرید که در لحظه حال بیشتر زندگی کنید، تاثیر ترس ازدست‌دادن را کاهش دهید و سلامت روانی کلی خود را بهبود بخشید.

رسانه‌های اجتماعی ابزاری عالی برای تسهیل ارتباطهای واقعی هستند. اگر اجازه داده‌اید که ارتباطهای مجازی جایگزین دوستیهای واقعی در زندگی شما شود، راه‌های زیادی برای ایجاد ارتباطهای معنادار بدون اتکا به رسانه‌های اجتماعی وجود دارد.

هر هفته زمانی را به تعامل با دوستان و خانواده خود اختصاص دهید. سعی کنید آن را به یک دوره‌ی منظم تبدیل کنید که طی آن مدت تلفنهای خود را خاموش نگه دارید.

اگر از دوستیهای چهره‌به‌چهره غافل شده‌اید، با یک دوست قدیمی (یا یک دوست آنلاین) تماس بگیرید و ترتیب ملاقات را بدهید. اگر هر دوی شما زندگی پرمشغله‌ای دارید، به شما پیشنهاد می‌دهیم که با هم کار یا ورزش کنید.

به یک باشگاه بپیوندید. سرگرمی، تلاش خلاقانه یا فعالیت ورزشی مورد علاقه خود را پیدا کنید و به گروهی از افراد همفکر بپیوندید که به‌طور منظم با هم ملاقات می‌کنند. **اجازه ندهید که ناهنجاریهای اجتماعی مانع ایجاد کند.** حتی اگر خجالتی هستید، روشهای اثبات شده‌ای برای غلبه بر ناامنی و ایجاد دوستی وجود دارد.

اگر احساس می‌کنید کسی را ندارید که با او وقت بگذرانید، با آشنایان تماس بگیرید. بسیاری از افراد دیگر به اندازه شما از پیدا کردن دوستان جدید احساس ناراحتی می‌کنند - پس کسی باشید که یخ را می‌شکنند. یک همکار را برای ناهار به بیرون دعوت کنید یا از همسایه یا همکلاسی خود بخواهید برای صرف قهوه به شما ملحق شود.

با غریبه‌ها تعامل داشته باشید. سرتان را از روی گوشی بردارید و به بالا نگاه کنید و با افرادی که در وسایل نقلیه عمومی، کافی‌شاپ یا خواربارفروشی با آن‌ها تلاقی می‌کنید، ارتباط برقرار کنید. تنها لبخند زدن یا سلام کردن، احساس شما را بهبود می‌بخشد - و هرگز نمی‌دانید که ممکن است به کجا منجر شود.

مرحله ۴: ابراز قدردانی کنید

احساس و ابراز قدردانی در مورد چیزهای مهم در زندگی شما می‌تواند یک تسکین خوشایند برای رنجش، دشمنی و

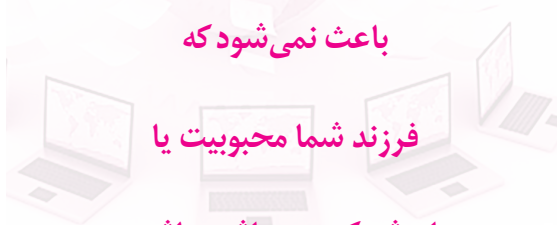
داشتن دوستان کمتر

در رسانه‌های اجتماعی

باعث نمی‌شود که

فرزند شما محبوبیت یا

ارزش کمتری داشته باشد



مثال، می‌توانید شبکه‌های اجتماعی را تا زمانی که فرزندان شما شبها تکالیف خود را انجام نداده است، ممنوع کنید، تلفن‌ها را روی میز شام یا در اتاق خوابش نگذارید، و برای فعالیتهای خانوادگی برنامه‌ریزی کنید که استفاده از تلفن یا وسایل دیگر را ممنوع کند. برای جلوگیری از مشکلات خواب، همیشه اصرار داشته باشید که تلفن‌ها حداقل یک ساعت قبل از خواب خاموش باشند.

به فرزند خود بیاموزید که چگونه رسانه‌های اجتماعی بازتاب دقیقی از زندگی مردم نیستند. آن‌ها نباید خود یا زندگی خود را با دیگران در رسانه‌های اجتماعی مقایسه کنند. مردم فقط چیزی را پست می‌کنند که می‌خواهند دیگران ببینند. تصاویر دستکاری‌شده یا با دقت قرارداده‌شده و انتخاب می‌شوند. داشتن دوستان کمتر در رسانه‌های اجتماعی باعث نمی‌شود که فرزند شما محبوبیت یا ارزش کمتری داشته باشد.

ورزش و علایق آفلاین را تقویت کنید. با تشویق او به انجام فعالیتهای فیزیکی و سرگرمی‌هایی که شامل تعامل در دنیای واقعی است، فرزندان را از رسانه‌های اجتماعی دور کنید. ورزش برای تسکین اضطراب و استرس، افزایش عزت نفس و بهبود خلق و خوی عالی است- و کاری است که می‌توانید به عنوان یک خانواده انجام دهید. هرچه کودک شما آفلاین تر باشد، روحیه و احساس ارزشمندی او کمتر به تعداد دوستان، لایکها یا اشتراک‌گذاریهایی که در رسانه‌های اجتماعی دارد بستگی خواهد داشت.



پانوشتها:

- 1- Fear Of Missing Out (FOMO)
- 2- Reward
- 3- Security Blanket
- 4- Social Media Detox

منبع:

- Robinson, R. and Smith M. (2023) Social Media and Mental Health. www.helpguide.org

خبرخواهانه داوطلب شوید. همانطور که انسانها به سختی به دنبال ارتباط اجتماعی هستند، ما نیز به سختی می‌خواهیم این ارتباط را به دیگران بدهیم. کمک به سایر افراد یا حیوانات نه تنها جامعه شما را غنی می‌کند و برای هدف مهم شما هم مفید است، بلکه باعث می‌شود احساس شادی و سپاسگزاری بیشتری داشته باشید.

کمک به کودک یا نوجوان در استفاده از رسانه‌های اجتماعی

دوران کودکی و نوجوانی را می‌توان با چالشهای رشدی و فشارهای اجتماعی پر کرد. برای برخی از بچه‌ها، رسانه‌های اجتماعی راهی برای تشدید این مشکلات و دامن زدن به اضطراب، قلدری، افسردگی و مشکلات مربوط به عزت نفس دارند. اگر در مورد استفاده فرزندان از رسانه‌های اجتماعی نگران هستید، ساده‌ترین راه شاید این باشد که تلفن یا دستگاه دیگر او را بگیرید. اما این می‌تواند مشکلات بیشتری ایجاد کند و فرزند شما را از دوستانش و جنبه‌های مثبت رسانه‌های اجتماعی جدا کند. در عوض، راه‌های دیگری برای کمک به فرزندان وجود دارد که از فیس‌بوک، اینستاگرام و سایر بسترها به شیوه‌ای مسئولانه‌تری استفاده کند.

استفاده فرزندان از رسانه‌های اجتماعی را کنترل و محدود کنید. هرچه بیشتر در مورد نحوه تعامل فرزندان در رسانه‌های اجتماعی بدانید، بهتر می‌توانید به هر مشکلی رسیدگی کنید. برنامه‌های کنترل والدین می‌توانند به محدود کردن استفاده از داده‌های فرزندان یا محدود کردن استفاده از تلفن او در زمانهای خاصی از روز کمک کند. همچنین می‌توانید تنظیمهای حریم خصوصی را در بسترهای مختلف تنظیم کنید تا در معرض قرار گرفتن احتمالی آن‌ها در برابر زورگویان یا شیادان را محدود کنید.

در مورد مسایل اساسی با فرزندان صحبت کنید. مشکلات استفاده از رسانه‌های اجتماعی بیشتر می‌تواند مسایل عمیقتری را پنهان کند. آیا فرزند شما در مدرسه مشکل دارد؟ آیا از کمرویی یا اضطراب اجتماعی رنج می‌برد؟ آیا مشکلات خانه باعث استرس آن‌ها می‌شود؟
وقفه‌های «رسانه‌های اجتماعی» را اجرا کنید. به عنوان