

Društvene mreže i mentalno zdravlje

Priručnik za edukatore



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Društvene mreže i mentalno zdravlje

Društvene mreže i mentalno zdravlje - Što je problem?

Svi znamo da društveni mediji imaju mnoge prednosti. Omogućuju nam da se povežemo s prijateljima i obitelji kada oni ne žive blizu nas. Također nam omogućuje da podijelimo ključne etape naših života, kao i neke fotografije našeg posljednjeg odmora, s prijateljima i kolegama u našoj mreži; i nudi velike troškovno učinkovite marketinške alate za poduzetnike i veća poduzeća.

Unatoč svim tim prednostima, liječnici istražuju naš odnos s društvenim medijima, te nalaze kako korištenje društvenih medija može biti nezdravo i utječe na naše mentalno zdravlje i dobrobit.

Američka akademija za pedijatriju upozorila je na negativne učinke društvenih medija kod male djece i tinejdžera, uključujući cyber-bullying i "Facebook depresiju". Sljedeći odjeljak detaljno opisuje neke od glavnih negativnih učinaka koje društveni mediji mogu uzrokovati za naše mentalno zdravlje i opći osjećaj blagostanja.

- Ovisnost o društvenim medijima:

Da li ste ikada pronašli sebe da bezumno klizite kroz svoje vijesti, bez da ste bili svjesni da ste pokupili svoj telefon i otvorili

aplikaciju? Ako ste to učinili, to može biti znak da koristite društvene medije previše.

Istraživanje provedeno u Nottingham Trent University navodi da "to može uvjerljivo govoriti o 'Facebook ovisničkom poremećaju'... jer kriteriji ovisnosti, kao što su zanemarivanje osobnog života, mentalna preokupacija, bijeg, raspoloženje koje modificira iskustva, tolerancija i prikrivanje ovisnosti ponašanja, čini se da su prisutni kod nekih ljudi koji koriste društvene mreže pretjerano.

Kao i sve ovisnosti, kada pokušate prestati koristiti društvene medije, ljudi pokazuju simptome povlačenja.

Studija od prije nekoliko godina iz Swansea University utvrdila je da su ljudi doživjeli psihološke simptome povlačenja kada su prestali koristiti (to je išlo općenito korištenje interneta, a ne samo društvenih medija). Autor studije Phil Reed je rekao: "Upoznati smo s tim da ljudi koji su pretjerano ovisni o digitalnim uređajima izvještavaju o osjećaju tjeskobe kada su zaustavljeni da ih koriste, ali sada možemo vidjeti da su ti psihološki učinci popraćeni stvarnim fiziološke promjenama."

- Društveni mediji mogu biti okidač za loše mentalno zdravlje:

Istraživanje i dokazi pokazuju da što češće koristimo društvene medije, manje smo sretni i tako iz toga možemo zaključiti da društveni mediji mogu biti okidač za loše mentalno zdravlje.

Istraživanje podržava da je "Facebook korištenje je povezano s manje trenutaka sreće i manje zadovoljstva životom- što je više ljudi koristilo Facebook u jednom danu, više su ove dvije varijable pale." Ova studija sugerira da razlog za to može biti vrsta socijalne izolacije koju Facebook okruženje stvara:

"Na površini", pišu autori, "Facebook pruža neprocjenjiv resurs za ispunjavanje takvih potreba omogućujući ljudima da se odmah povežu. Umjesto poboljšanja dobrobiti, kao česte interakcije s 'offline' društvenim mrežama snažno čine, trenutni nalazi pokazuju da interakcija s Facebookom može predvidjeti suprotan rezultat za mlade odrasle osobe- te to može potkopati."

Nadalje, članak objavljen u American Journal of Preventative Medicine utvrdio je da su društveni mediji zapravo povezani s većim osjećajima socijalne izolacije. Istraživači su procijenili koliko je ljudi koristilo jedanaest društvenih medija i usporedili te nalaze sa svojim ukupnim osjećajem blagostanja i njihovom "percipiranom socijalnom izolacijom". Ova studija bila je usmjerena na korištenje

sljedećih društvenih mreža: Facebook, Twitter, Google+, YouTube, LinkedIn, Instagram, Pinterest, Tumblr, Vine, Snapchat i Reddit. Kroz ovu analizu, studija je pokazala da što su više vremena istraživački subjekti proveli na društvenim medijima, veća je vjerojatnost da će patiti od socijalne izolacije.

- Tendencija da uspoređujete naš život s drugima

To povezuje prethodnu točku. Ako se prijavite na Facebook, na primjer, i vidite sve svoje kolege koji su otišli na ručak bez vas, ili je grupa ljudi s kojom ste išli u školu kupila kuće, oženila se i voze nove automobile, ili da je osoba u vašem razredu koja ste mislili da nije bio jako bistra u školi je nedavno dobio novu promociju, prirodna tendencija je usporediti ta postignuća s vlastitim životom. Nadalje, kada imate toliko ljudi da se uspoređuju, bit će i drugih koji imaju više od vas i možete se osjećati društveno izoliran od svoje vršnjačke grupe. To je ta 'crta hvalisanja' na Facebooku i naša tendencija da uspoređujemo ono što vidimo na društvenim medijima na naše vlastite živote koje je posebno štetno za naše mentalno zdravlje.

Dio razloga zašto Facebook čini da se ljudi osjećaju društveno izolirani (iako oni zapravo to nisu) je faktor usporedbe. Padamo u zamku usporedbe s drugima dok se pomičemo kroz snimke i donosimo prosudbe o tome kako se mjerimo.

Rad koji je objavljen u Magazinu društvene i kliničke psihologije, ocijenio je "kako radimo usporedbe s postovima drugih ljudi, u smjeru prema "gore" ili "prema dolje" -to jest, osjećaj da smo ili bolji ili lošiji od naših prijatelja." Ono što je iznenađujuće u ovom istraživanju je da je u području društvenih medija, otkriveno da su "obje vrste usporedbe učinile da se ljudi osjećaju gore, što je iznenađujuće, jer u stvarnom životu, samo gore usporedbe (osjećaj da je druga osoba bolja od vas) čini da se ljudi osjećaju loše." Međutim, uspoređujući sebe s drugima na društvenim medijima, da li radite bolje od nekoga ili ne, može dovesti do depresivnih simptoma.

- Usporedbe mogu stvoriti ljubomoru Kao posljedična točka, kada se stalno uspoređujemo s drugima, to nesumnjivo dovodi do ljubomore i zavisti. Međutim, to se možemo očekivati kada ljudi koriste društvene medije kako bi istaknuli da su na odmoru, ili kupuju novu kuću, ili dobivaju promociju na poslu.

- Ovisnost o društvenim medijima je začarani ciklus

Čak i kada smo svjesni da je prekomjerno korištenje društvenih medija loše za naše mentalno zdravlje, mi ćemo ga i dalje instinktivno koristiti, nekoliko puta svaki dan, iako znamo da nas ne čini sretnima ili doprinosi našem blagostanju.

- Virtualni prijatelji ne neutraliziraju usamljenost

Ako tražite da društveni mediji zamijene stvarni društveni život, to je greška. Istraživanja pokazuju da je društvena interakcija ključna za samoću, ali ljudi koji koriste društvene medije za sve društvene veze, pa čak i još gore, oni koji pasivno koriste društvene medije (tj. ne komuniciraju s nikim online samo pregledavaju kroz sažetke sadržaja vijesti), ne sudjeluju licem u lice, u ljudskim društvenim interakcijama kojima trebamo njegovati pozitivno mentalno zdravlje.

Jednostavno rečeno, trošenje vremena online s virtualnim prijateljima nema isti pozitivan utjecaj na naše blagostanje kao i vrijeme s pravim prijateljima.

Kako prestati?

Kada pročitate sve ove negativne učinke koje društveni mediji mogu imati na naše mentalno zdravlje i dobrobit, najprirodnija reakcija može biti pokušati zaustaviti se odmah, ali kada ste suočeni s čak i blagom ovisnošću o društvenim medijima, to bi moglo biti lakše reći nego učiniti. Preporučujemo da poduzmete detoksikaciju od društvenih mreža, te da preporučite svojim članovima grupe da isprobaju ovo na tjedan dana. Dok govorimo o ovisnosti o društvenim medijima i simptomima odvikavanja, dobro je napomenuti da je ovisnost o društvenim medijima psihološka ovisnost, najbolje se

očistiti 'hladne glave'. To nije kao ovisnost o supstancama gdje se trebate odmotavati od supstanci polako. Ovisnost o društvenim medijima je samo u vašem umu, tako da je najbolji detox od svega odjednom u isto vrijeme. Blogger, Joel Lee, je napisao o tome kako se očistiti od društvenih medija te daje sljedeće preporuke za početak detoxa danas:

1. Deaktivirajte svoje račune.

To će poslužiti kao obrana da provjeravate u svakom hiru, a također će biti signal vašim prijateljima da ste na detoxu.

2. Deinstalirajte sve aplikacije društvenih medija.

Time će se ukloniti sve obavijesti i upozorenja koja imaju ključnu ulogu u ovisnosti o društvenim medijima. I neće biti tako vjerojatno da će iskočiti jedna od tih aplikacija i otvoriti se u trenucima dosade ili tišine.

3. Blokirajte sve web-lokacije društvenih medija.

Ovo je za računala, prijenosna računala i tablete. Koristite jedan od tih alata za filtriranje weba da biste ograničili pristup web-lokacijama društvenih medija.

4. Zamijenite društvene medije drugom aktivnošću:

To nije dovoljno za izbacivanje društvenih medija iz svog dana. Moraš ispuniti tu prazninu nečim drugim, inače ćeš se vratiti. Preporučujemo učenje novih

vještina, bilo kreativni hobiji, DIY hobi, ili čak hobi programiranja.

5. Koliko dugo treba detoksikacija trajati?

Dok studije o ovome još uvijek rijetke većina stručnjaka se slaže da je potrebno oko tri mjeseca (ili 100 dana) za razinu dopamina da se vrati u normalu. To može potrajati duže, ovisno o tome koliko dugo i koliko intenzivno ste bili ovisni, pa nemojte biti iznenađeni ako je potrebno više od šest mjeseci ili čak godinu dana. To će biti teško, ali tu je podrška online od stručnjaka i blogera koji vas mogu podržati kroz detox.

Pročitajte više na:

<https://www.makeuseof.com/tag/social-media-detox/>

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke uvodne informacije o temi kako društveni mediji mogu negativno utjecati na naše mentalno zdravlje i dobrobit. Konkretno, ispitali smo neke od glavnih negativnih učinaka i iznijeli proces za dovršetak ovisnosti o društvenim medijima. Vrijedno je pregledati ovaj priručnik prije sesije s grupom kako biste olakšali raspravu o tome kako društveni mediji utječu na naše mentalno zdravlje. Budite svjesni, međutim, jer je to tema koja se odnosi na fizičku, psihološku i emocionalnu dobrobit članova vaše grupe, ako član grupe ima ozbiljne probleme mentalnog zdravlja ili brige oko cyberbullyinga, na primjer, molimo vas da

ih podržite tražeći profesionalnu medicinsku podršku i ne pokušavajte riješiti pitanja postavljena u grupi. Podržite ih da se, primjerice, obrate školi, ako su zabrinuti da je član obitelji cyberbullied.

Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku PowerPoint prezentaciju koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste predstavili neke negativne učinke društvenih medija na naše mentalno zdravlje. Razvijen je kako bi se izazvala grupna rasprava o toj temi. Koristite ovaj resurs za početak razgovora u grupi o tome kako koriste društvene medije i mogu li se identificirati s bilo kojim negativnim aspektima predstavljenim u ovom priručniku.

Grupna aktivnost

Nakon zajedničkog korištenja digitalnog resursa i prezentacije programa PowerPoint s članovima grupe možete započeti grupnu raspravu o tome kako članovi grupe koriste društvene medije. Da biste započeli ovu raspravu, možete postaviti sljedeća pitanja:

- Na kojim ste društvenim mrežama aktivni?
- Koliko često koristite društvene medije?
- Je li je drugačije za druge članove vaše obitelji ili (u stvarnom svijetu) grupe prijatelja?
- Općenito, kako se osjećate na društvenim mrežama?

- Misliš li da to doprinosi tvojoj mentalnoj dobrobiti na bilo koji način?
- Možete li se identificirati bilo kojim od negativnih utjecaja navedenih u slajdovima programa PowerPoint?

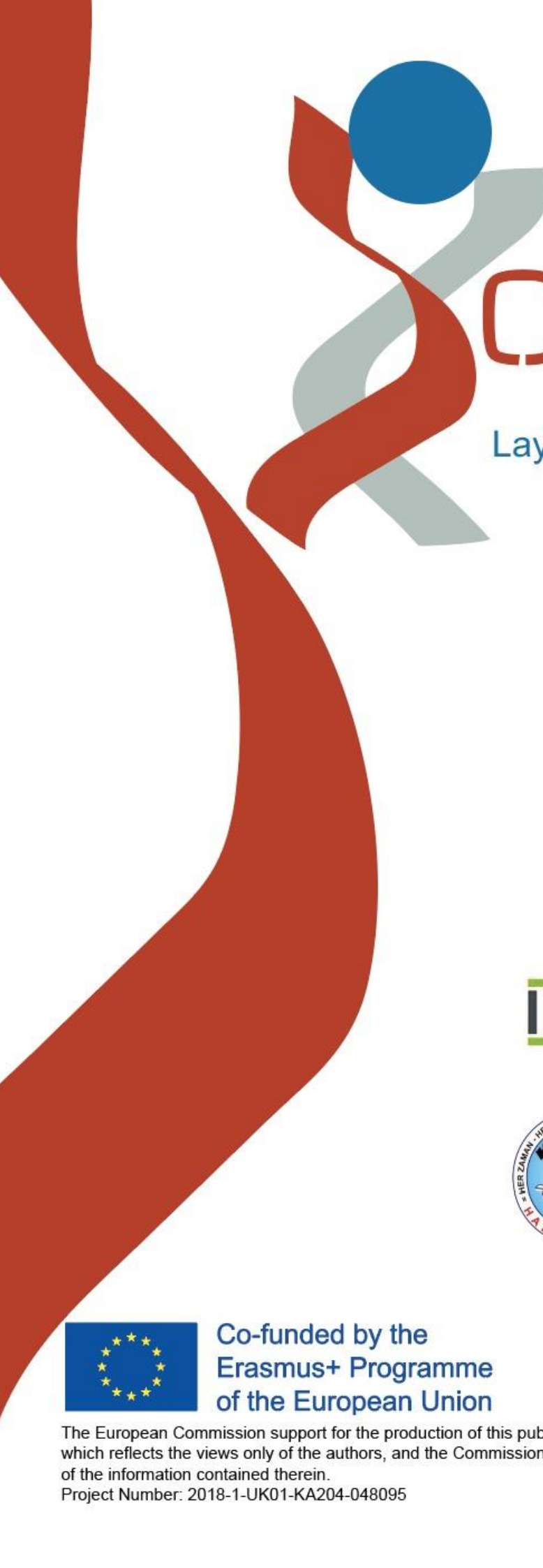
Nakon što su svi članovi grupe bili u mogućnosti podijeliti svoje iskustvo s društvenim medijima, možete zatražiti od svih članova grupe da naprave kratki zapisnik za sljedeći tjedan svog vremena kada koriste društvene medije. U ovom dnevniku zatražite da zabilježe:

- Doba dana su ga koristili.
- Trajanje uporabe.
- Svrha korištenja.
- Bilo da je namjerno ili 'samo prolazno vrijeme'.
- Raspoloženje nakon korištenja društvenih medija.

Na sljedećoj sesiji možete zatražiti od svih članova grupe da podijele svoje dnevnike. Ako oni misle da mogu imati problem s ovisnošću društvenih medija, možete koristiti PowerPoint slide 9 da ih uvedete u proces uzimanja detoksa od društvenih medija - možete dodati dodatne informacije o svakom koraku, iz priručnika, ako je potrebno. Nakon što su svi članovi grupe završili svoje dnevnike, možete ponovno posjetiti ovu temu na sljedećoj grupnoj sjednici i potaknuti one s problemom da isprobaju detoksikaciju

društvenih medija na najmanje tjedan dana
i da izvjestе kako su prošli to iskustvo.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UŠTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095