

Media społecznościowe i zdrowie psychiczne

Podręcznik tutora



Media społecznościowe i zdrowie psychiczne

Media społecznościowe i zdrowie psychiczne - w czym tkwi problem?

Wszyscy wiemy, że media społecznościowe mają wiele zalet. Pozwala nam to łączyć się z przyjaciółmi i rodziną, gdy nie mieszkają blisko nas. Pozwala nam również dzielić się kamieniami milowymi naszego życia, a także kilkoma zdjęciami z ostatnich wakacji z przyjaciółmi i kolegami z naszej sieci, a także oferuje doskonałe, ekonomiczne narzędzia marketingowe dla przedsiębiorców i większych firm.

Pomimo tych wszystkich korzyści, lekarze badają nasze relacje z mediami społecznościowymi i dowiadują się, że sposób, w jaki korzystamy z mediów społecznościowych może być niezdrowy i wpływa na nasze zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Amerykańska Akademia Pediatrii ostrzegła przed potencjalnym negatywnym wpływem mediów społecznościowych na dzieci i młodzież, w tym cyberprzemocą i "depresją na Facebooku". Poniższa sekcja szczegółowo opisuje niektóre z głównych negatywnych skutków, jakie media społecznościowe mogą wywoływać dla naszego zdrowia psychicznego i ogólnego poczucia dobrego samopoczucia.

- Uzależnienie od mediów społecznościowych:

Czy kiedykolwiek bezmyślnie przewijasz wiadomości, nawet nie zdając sobie sprawy, że odebrałeś telefon i otworzyłeś aplikację? Jeśli to zrobiłeś, może to być oznaką, że za dużo używasz mediów społecznościowych.

Badania przeprowadzone w tej kwestii przez Nottingham Trent University stwierdzają, że "może być prawdopodobne, aby mówić konkretnie o "zaburzeniach uzależnienia na Facebooku"....ponieważ kryteria uzależnienia, takie jak zaniedbanie życia osobistego, zainteresowanie psychiczne, eskapizm, doświadczenia modyfikujące nastrój, tolerancja i ukrywanie zachowań uzależniających, wydają się być obecne u niektórych osób nadmiernie korzystających z [sieci społecznych]".

Jak wszystkie nałogi, kiedy próbujesz przestać korzystać z mediów społecznościowych, ludzie są znani z tego, że wykazują objawy odstawienia.

Badania przeprowadzone kilka lat temu na Uniwersytecie Swansea wykazały, że ludzie doświadczyli psychologicznych symptomów odstawienia po zaprzestaniu używania (dotyczyło to wszystkich sposobów korzystania z Internetu, a nie tylko mediów społecznościowych). Autor

badania Phil Reed powiedział: "Od pewnego czasu wiemy, że ludzie, którzy są nadmiernie uzależnieni od urządzeń cyfrowych, zgłaszają uczucia lęku, kiedy przestają ich używać, ale teraz widzimy, że tym efektem psychologicznym towarzyszą rzeczywiste zmiany fizjologiczne".

- Media społecznościowe mogą być czynnikiem wyzwalającym słabe zdrowie psychiczne:

Badania i niepotwierdzone dowody sugerują, że im częściej korzystamy z mediów społecznościowych, tym mniej się cieszymy i z tego możemy wywnioskować, że media społecznościowe mogą być przyczyną złego stanu zdrowia psychicznego.

Badania potwierdzają, że "korzystanie z Facebooka jest związane zarówno z mniejszym momentem do chwili szczęścia i mniejszym zadowoleniem z życia - więcej osób korzystało z Facebooka w ciągu dnia, tym więcej tych dwóch zmiennych spadło". Badanie to sugeruje, że przyczyną tego może być rodzaj izolacji społecznej, jaką tworzy środowisko Facebooka:

"Na powierzchni" - piszą autorzy - "Facebook jest nieocenionym źródłem zaspokajania takich potrzeb, pozwalając ludziom na natychmiastowe nawiązanie kontaktu. Zamiast zwiększać dobrobyt, ponieważ

częste interakcje z wspierającymi sieciami społecznościowymi "offline" z dużą siłą działają, obecne ustalenia pokazują, że interakcja z Facebookiem może przewidywać odwrotny wynik dla młodych dorosłych - może to podważyć ten stan rzeczy."

Ponadto w artykule opublikowanym w American Journal of Preventative Medicine stwierdzono, że media społecznościowe są w rzeczywistości związane z większym poczuciem izolacji społecznej. Naukowcy ocenili, ile osób korzystało z jedenastu serwisów społecznościowych i porównali te ustalenia z ogólnym poczuciem dobrostanu i "postrzeganą izolacją społeczną". Badanie to koncentrowało się na wykorzystaniu następujących sieci społecznych: Facebook, Twitter, Google+, YouTube, LinkedIn, Instagram, Pinterest, Tumblr, Vine, Snapchat i Reddit. Dzięki tej analizie, badanie wykazało, że im więcej czasu uczestnicy badań spędzają na mediach społecznościowych, tym większe prawdopodobieństwo, że będą cierpieć z powodu izolacji społecznej.

- Tendencja do porównywania naszego życia z innymi":

Odnosi się to do poprzedniego punktu. Jeśli na przykład logujesz się na Facebooku i widzisz, że wszyscy twoi koledzy wychodzą na lunch bez ciebie lub grupa ludzi, z którymi chodziłeś do szkoły kupiła domy, wyszła za mąż i prowadzi nowe samochody, lub ta osoba w twojej

klasie, która według ciebie nie była zbyt jaskrawa w szkole niedawno dostała nową promocję, naturalną tendencją jest porównywanie tych osiągnięć do twojego własnego życia. Ponadto, jeśli masz tak wiele osób, z którymi możesz się porównać, będą inni, którzy mają więcej niż ty i w rezultacie możesz czuć się społecznie odizolowany od swojej grupy rówieśniczej. To właśnie ta "chwalebna cecha" Facebooka i nasza tendencja do porównywania tego, co widzimy w mediach społecznościowych, z naszym własnym życiem, jest szczególnie szkodliwa dla naszego zdrowia psychicznego.

Jednym z powodów, dla których Facebook sprawia, że ludzie czują się społecznie odizolowani (nawet jeśli tak naprawdę nie są), jest czynnik porównawczy. Wpadamy w pułapkę porównywania się do innych, kiedy przewijamy nasze kanały i osądzamy, jak się mierzymy.

W artykule opublikowanym w "Journal of Social and Clinical Psychology" oceniano "jak dokonujemy porównań z postami innych ludzi, w kierunkach "w górę" lub "w dół", to znaczy, czując, że jesteśmy albo lepsi, albo gorsi od naszych przyjaciół". Co było zaskakujące w wynikach tego badania, to fakt, że w obszarze mediów społecznościowych stwierdzono, że "oba rodzaje porównań pogorszyły samopoczucie ludzi, co jest zaskakujące, ponieważ w rzeczywistości tylko porównania w górę (poczucie, że inna

osoba ma je lepiej od ciebie) sprawia, że ludzie czują się źle". Jednak porównywanie się z innymi w mediach społecznościowych, bez względu na to, czy radzisz sobie lepiej czy nie, może prowadzić do objawów depresji.

- Porównania mogą przyczynić się do powstania zazdrości.

W dalszej kolejności, kiedy ciągle porównujemy się do innych, niewątpliwie prowadzi to do zazdrości i zazdrości. Należy się tego jednak spodziewać, gdy ludzie korzystają z mediów społecznościowych, aby podkreślić, że są na wakacjach, kupują nowy dom lub zdobywają awanse w pracy.

- Uzależnienie od mediów społecznościowych to cykl wulgarny.

Nawet jeśli jesteśmy świadomi, że nadużywanie mediów społecznościowych jest szkodliwe dla naszego zdrowia psychicznego, nadal będziemy instynktownie z nich korzystać, kilka razy dziennie, nawet jeśli wiemy, że nie czyni nas to szczęśliwymi ani nie przyczynia się do naszego dobrobytu.

- Wirtualni przyjaciele nie przeciwdziałają samotności.

Jeśli szukasz mediów społecznościowych, które zastąpią prawdziwe życie społeczne, to jest to błąd. Badania pokazują, że interakcja społeczna jest kluczem do

samotności, ale ludzie, którzy używają mediów społecznościowych do wszystkich kontaktów społecznych, a co gorsza, ci, którzy używają mediów społecznościowych biernie (tzn. nie wchodzą w interakcje z nikim w sieci tylko przeglądając wiadomości), nie angażują się w bezpośrednią, ludzko-ludzką interakcję społeczną, którą musimy pielęgnować pozytywne zdrowie psychiczne.

Mówiąc prościej, spędzanie czasu online z wirtualnymi przyjaciółmi nie ma takiego samego pozytywnego wpływu na nasze samopoczucie, jak czas z prawdziwymi przyjaciółmi.

Więc jak się zatrzymamy?

Kiedy czytasz wszystkie te negatywne skutki, jakie media społecznościowe mogą mieć dla naszego zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, najbardziej naturalną reakcją może być próba natychmiastowego zatrzymania, ale kiedy stajesz w obliczu nawet łagodnego uzależnienia od mediów społecznościowych, może to być łatwiejsze do powiedzenia niż zrobienia. Zalecamy, abyś podjął się detoksykacji w mediach społecznościowych i abyś polecił swoim członkom grupy wypróbowanie jej również przez tydzień. Podczas gdy mówimy o uzależnieniu od mediów społecznościowych i symptomach abstynencji, warto zauważyć, że ponieważ

uzależnienie od mediów społecznościowych jest uzależnieniem psychologicznym, najlepiej jest detoksować "zimnego indyka". To nie jest jak uzależnienia od substancji, w przypadku których należy powoli pozbyć się substancji. Uzależnienie od mediów społecznościowych jest wszystkim w twoim umyśle, więc najlepiej jest oderwać się od wszystkiego w tym samym czasie. Blogger, Joel Lee, napisał o tym, jak detox z mediów społecznościowych, i daje następujące zalecenia dotyczące rozpoczęcia detox dzisiaj:

1. Dezaktywuj swoje konta.

Będzie to służyło jako zabezpieczenie przed zameldowaniem się na kaprys, a także zasygnalizuje znajomym, że jesteś na detoksie.

2. Odinstaluj wszystkie aplikacje w mediach społecznościowych.

Pozwoli to wyeliminować wszystkie powiadomienia i ostrzeżenia, które odgrywają tak istotną rolę w uzależnieniu od mediów społecznościowych. I nie będziesz w stanie otworzyć jednej z tych aplikacji w momentach nudy lub bezruchu.

3. Zablokuj wszystkie portale społecznościowe.

To jest dla komputerów, laptopów i tabletów. Użyj jednego z tych narzędzi filtrowania stron internetowych, aby ograniczyć dostęp do serwisów społecznościowych.

4. Zastąpić media społecznościowe inną działalnością:

Nie wystarczy aktywność na media społecznościowe z twojego dnia. Musisz wypełnić tę pustkę czymś innym, bo inaczej po prostu wrócisz do domu. Polecam naukę nowych umiejętności, czy to kreatywnych hobbystów, maniakalnych hobbystów majsterkowiczów, czy nawet hobbystycznego programowania.

5. Jak długo powinna trwać detoksykacja?

Podczas gdy badania na ten temat są nadal rzadkie, większość ekspertów zgadza się, że powrót do normalnego poziomu dopaminy zajmuje około trzech miesięcy (lub 100 dni). Może to potrwać dłużej w zależności od tego, jak długo i jak intensywnie jesteś uzależniony, więc nie bądź zaskoczony, jeśli trwa to dłużej niż sześć miesięcy, a nawet rok. To będzie trudne, ale nie ma wsparcia online z ekspertów i blogerów, którzy mogą wspierać Cię przez detox.

Więcej informacji na stronie:

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

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia kilka wstępnych informacji na temat tego, w jaki sposób media społecznościowe mogą negatywnie wpływać na nasze zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. W

szczegółowości zbadaliśmy niektóre z głównych negatywnych skutków, a także nakreśliliśmy proces zakończenia procesu uzależnienia od mediów społecznościowych. Warto przejrzeć ten podręcznik przed sesją z grupą, aby ułatwić dyskusję na temat wpływu mediów społecznościowych na nasze zdrowie psychiczne. Należy jednak pamiętać, ponieważ jest to temat związany z fizycznym, psychicznym i emocjonalnym samopoczuciem członków grupy, jeśli członek grupy ma poważne obawy dotyczące zdrowia psychicznego lub np. cyberprzemocy, prosimy o wsparcie ich w poszukiwaniu profesjonalnego wsparcia medycznego i nie próbuje zajmować się kwestiami poruszonymi w grupie. Wspieraj ich w kontaktach ze szkołą, na przykład, jeśli obawiają się, że członek rodziny jest cyberprzemocą.

Aby dołączyć do tego podręcznika, znajdziesz również krótką prezentację PowerPoint, która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią opieki zdrowotnej w celu wprowadzenia niektórych negatywnych skutków mediów społecznościowych dla naszego zdrowia psychicznego. Zostało to opracowane w celu wywołania dyskusji grupowej na ten temat. Użyj tego zasobu, aby rozpocząć rozmowę w grupie na temat tego, w jaki sposób korzystają z mediów społecznościowych i czy mogą zidentyfikować którykolwiek z

negatywnych aspektów przedstawionych w niniejszym podręczniku.

Działalność grupy

Po udostępnieniu członkom grupy zasobów cyfrowych i prezentacji PowerPoint, można rozpocząć dyskusję grupową na temat tego, jak członkowie grupy korzystają z mediów społecznościowych. Aby rozpocząć tę dyskusję, możesz zadać następujące pytania:

- Na jakich portalach społecznościowych jesteście aktywni?
- Jak często korzystasz z mediów społecznościowych?
- Czy jest inaczej w przypadku innych członków Twojej rodziny lub grup (prawdziwych) przyjaciół?
- Ogólnie rzecz biorąc, jak się czujesz w mediach społecznościowych?
- Czy uważasz, że w jakikolwiek sposób przyczynia się to do twojego dobrego samopoczucia psychicznego?
- Czy można zidentyfikować którykolwiek z negatywnych wpływów wymienionych w slajdach PowerPoint?

Kiedy wszyscy członkowie grupy będą mogli podzielić się swoimi doświadczeniami z mediami społecznościowymi, możesz poprosić

wszystkich członków grupy o prowadzenie krótkiego dziennika na następny tydzień wszystkich czasów, w których korzystają z mediów społecznościowych. W tym dzienniku poproś ich o zanotowanie:

- Pora dnia, w której go używali.
- Czas stosowania.
- Cel zastosowania.
- Czy było to celowe, czy też "tylko przemijanie czasu".
- Nastrój po wykorzystaniu mediów społecznościowych.

W następnej sesji możesz poprosić wszystkich członków grupy o udostępnienie ich logów. Jeśli uważają, że mogą mieć problem z uzależnieniem od mediów społecznościowych, możesz również użyć slajdu PowerPoint 9, aby wprowadzić ich w proces detoksykacji w mediach społecznościowych - możesz dodać dodatkowe informacje na każdym kroku, w razie potrzeby z podręcznika. Kiedy wszyscy członkowie grupy wypełnią swoje dzienniki, możesz ponownie odwiedzić ten temat na następnej sesji grupowej i zachęcić osoby z problemem do wypróbowania detoksu w mediach społecznościowych przez co najmniej jeden tydzień i zgłosić, w jaki sposób znaleźli to doświadczenie.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



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