

Sociálne média a duševné zdravie

Na sociálne médiá sa často pozeráme ako na tie, ktoré majú negatívny vplyv na duševné zdravie detí. Deti a mladí ľudia vyrastajú vo svete, v ktorom dominujú a rozrastajú sa technológie. Sociálne siete zohrávajú dôležitú úlohu v ich spoločenskom živote. Týchto nasledujúcich zopár informácií a rád sa zameriava na možné prínosy ale i riziká sociálnych sietí, ktoré môžu súvisieť s duševným zdravím mladých ľudí.

Prínosy sociálnych sietí

LAHKÝ PRÍSTUP K PODPORE A POMOCI

V období dospievania sa u mladých ľudí často objavujú zmeny nálad, či úzkosti a v boji s týmito ťažkosťami sa zväčša obracajú s prosbou o pomoc a podporu na internetové vyhľadávače alebo ľudí na internete. Zdieľanie problémov s priateľmi, rovesníkmi, či členmi širších sociálnych sietí a odborníkmi, ktorí poskytujú psychologické služby aj online (IPčko.sk a Dobrá linka) sa stretáva s pozitívnymi reakciami u mladých ľudí. Dostávajú prijatie, podporu a od odborníkov online získavajú odborné rady. Moderované online komunity, ktoré poskytujú podporu a poradenstvo deťom a mladým ľuďom, môžu byť pre nich veľkým zdrojom zvládania náročných situácií.

UDRŽIAVANIE PRIATELSTVA A VYTVÁRANIE KONTAKTOV

Mnohé dôkazy hovoria o tom, že priateľstvá dospievajúcich môžu byť posilnené kontaktom na sociálnych médiach, kde mladí ľudia vytvárajú ešte pevnejšie väzby s ľuďmi, ktorých už poznajú. Online vzťahy môžu v skutočnosti urobiť deti viac orientovanými na vzťahy, hlbavejšími a empatickejšími. Zdieľaním komentárov k obrázkom, videám a príspevkom môžu vytvárať a udržiavať dlhodobé priateľstvá, aj keď v reálnom svete nemôžu byť v kontakte napr. kvôli veľkej vzdialenosti.

POCIT SPOLUPATRIČNOSTI

Podporu nájdete na rôznych miestach online, niekedy sa to nazýva „nájdenie svojho kmeňa.“ Online platformy a skupiny poskytujú deťom a mladým ľuďom úžasný pocit toho, že niekam patria. Môžu v nich nájsť rovesníkov s podobnými záujmami a životnými okolnosťami, čo môže byť niekedy ťažké v reálnom živote. V konečnom dôsledku to vedie k vytvoreniu pevných vzťahov a budovaniu sebadôvery.

Riziká sociálnych sietí

SEBADÔVERA A OBRAZ TEĽA

Každú hodinu sa na sociálnych sieťach objaví 10 miliónov nových fotografií, čo mladým ľuďom poskytuje obrovské a nikdy nekončiacie množstvo možností porovnávať svoj vzhľad so vzhľadom ostatných ľudí. Väčšina ľudí nie je taká, ako sa zobrazuje online a má tendenciu ukazovať sa v tom najlepšom svetle. Tlak na to, aby mladí ľudia „zapadli“ je obrovský a môže ich motivovať k napodobňovaniu toho, čo vidia na fotkách a videách od priateľov, celebrit a na sponzorovaných reklamách. Tento tlak môže prispieť k vzniku úzkosti, nízkej sebadôvery, či pocitu nedostatočnosti. „Vďaka tomu“ sa mladí ľudia môžu cítiť nespokojní so svojimi vlastnými životmi.

ŠKODLIVÉ RADY

Online svet poskytuje komukoľvek možnosť nahrávať a zdieľať upravené fotografie a videá, „fake news“ (falošné správy) a dokonca aj nevyžiadané a často nepravdivé rady. Deti a mladí ľudia môžu naraziť na rôzne obsahy a informácie, ktoré ich potenciálne smerujú k nesprávnym rozhodnutiam a môžu zabrániť získať takú pomoc, akú potrebujú. Je dôležité učiť deti a mladých ľudí rozlišovať medzi pravdivými a užitočnými informáciami a tým, čo je falošné.

ZÁVISLOSŤ A NUTKAVÁ KONTROLA

Predpokladá sa, že závislosť od sociálnych médií sa týka cca 5% tínedžerov. Nutkavá kontrola správ zo strachu, že niečo zmeškáme („FOMO – fear of missing out“) je spojená s ťažkosťami počas spánku a schopnosťou si večer oddýchnuť. Jeden z piatich mladých ľudí tvrdí, že keď sa v noci zobudí, skontroluje si správy na sociálnych sieťach, čo pravdepodobne vedie ku kratšiemu spánku a väčšej únave v porovnaní s tými spolužiakmi, ktorí v noci, keď sa zobudia, nevyužívajú sociálne médiá.

KYBERŠIKANÁ

Kyberšikaná je údajne jednou z najväčších a najaktuálnejších výziev pre mladých ľudí. Podľa štúdií má väčší vplyv na pohodu a duševné zdravie ako iné typy šikanovania. HBSC štúdia z roku 2019 však poukazuje na to, že nie viac ako 3% detí vo veku 11, 13 a 15 rokov priznali, že sa stali obeť kyberšikanovania. Kyberšikaná je tiež spájaná so šikanou v offline svete.

Viac nájdete na
WWW.STALOSATO.SK
#STOPONLINEGROOMINGU
#ZALEZINATEBE
#DEJESATO
#POMOCEXISTUJE
Tento poster pre Vás vytvorili
psychológovia z IPčko.sk.
Inšpirované: nationalonlinesafety.com



STALOSATO.SK

