

تأثیر شبکه اجتماعی های بر سلامت روان

انسان موجودی اجتماعی و علاقمند به برقراری ارتباط با دیگران است . به همین دلیل با گذشت زمان و فاصله ی زیاد بین انسان ها و هم چنین پیشرفت تکنولوژی اولین شبکه های اجتماعی به وجود آمدند. در این مقاله تأثیر شبکه های اجتماعی بر سلامت روان جامعه بررسی می کنیم. مزایا و معایب آن را گفته و راهکارهایی برای استفاده بهتر از این شبکه ها می گوئیم.



تأثیرات مثبت رسانه های اجتماعی بر سلامت روان

شاید برای شما هم سوال پیش آمده باشد که استفاده از رسانه های اجتماعی چه تأثیر مثبتی بر زندگی شخصی و اجتماعی ما می گذارد؟ آیا این تأثیرات واقعا مثبت هستند یا ما به خاطر علاقه زیادی که به ایجاد ارتباط با کل جهان داریم این تأثیرات را مثبت در نظر میگیریم.

هر تکنولوژی که به وجود می آید پاسخ به برطرف کردن نیاز انسان در جنبه های مختلف زندگیست، و تأثیرات مثبت آن را نمی توان نادیده گرفت در ادامه برخی از تأثیرات مثبت رسانه های اجتماعی را بیان می کنم.

۵ تاثیر مثبت رسانه های اجتماعی بر زندگی ما

- اگر دور از خانواده زندگی کنید، حتما بارها برای ارتباط گرفتن با خانواده و دوستان استفاده کرده اید.
- با دوستان جدید که علاقه های مشترکی با آنها دارید آشنا می شوید و می توانید گروه های مشترک در این زمینه ایجاد کنید.
- می توانید آگاهی خود را در مورد مسائل مهم افزایش دهید.
- ابراز وجود و توانمند سازی خود
- با دقت بسیار زیاد می توانید منابع مطالعاتی ارزشمندی پیدا کنید.

تاثیرات منفی شبکه های اجتماعی بر سلامت روان

در کنار تمامی تاثیرات مثبتی که شبکه های اجتماعی در زندگی ما داشته است، تاثیرات منفی آن به حدی زیاد است و جامعه را درگیر خود کرده که نمی توان آن را نادیده گرفت. در ادامه تاثیرات منفی شبکه های اجتماعی که بر سلامت روان ما تاثیر می گذارند را برای شما عزیزان بیان می کنم.



مهمترین تاثیر منفی که شبکه های اجتماعی بر زندگی انسان ها گذاشته و باعث به وجود آمدن بیماری های روانی مختلف در انسان شده را می توان مورد زیر بیان کرد.

• کاهش عزت نفس و خودپذیری و مقایسه خود با دیگران

عزت نفس نقش مهمی در زندگی هر فرد در جامعه دارد. خدشه دار شدن آن به هر علتی چه در رسانه های اجتماعی و چه در خانواده می تواند به نابود کردن زندگی روانی یک فرد بیانجامد. می توان گفت که بسیاری از خودکشی ها به علت عدم دوست داشتن و ارزشمند بودن خود است که اتفاق می افتد.

در فضاهای مجازی مثل اینستاگرام افراد سعی بر نشان دادن موفقیت ها و شادی های خود هستند که در بعضی مواقع اغراق بیش از حد صورت می گیرد. مقایسه کردن ظاهر زندگی دیران با باطن زندگی خود کاریست که مورد نکوهش واقع شده است. پس لطفا هیچوقت خود را در هیچ جنبه ای چه ظاهری و چه باطنی با دیگران مقایسه نکنید.

• منزوی شدن

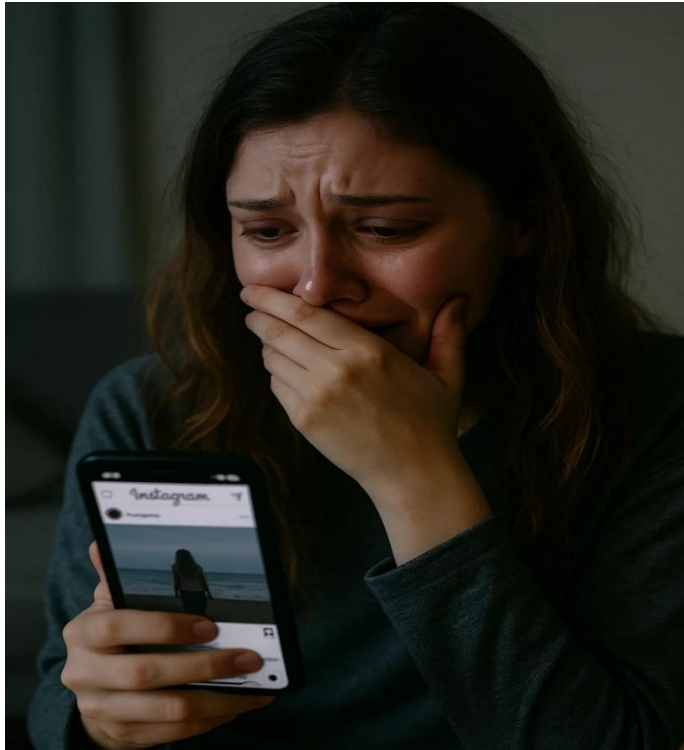
استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی باعث بسیاری از انسان علاقه به حضور در جمع های خانوادگی و دوستان نداشته باشند و کم کم به منزوی شدن فرد در خانواده و حتی فرار از حضور در جامعه منجر می شود. البته کنارگیری از خانواده و حضور بیشتر در فضای مجازی دلایل دیگری می تواند داشته باشد که اینجا مجال صحبت کردن در مورد آن نیست.

• زورگویی و آزار و اذیت آنلاین

بسیاری از افراد هنگامی که در شبکه های اجتماعی دوست می شوند متأسفانه عکاسی شخصی خود را با او به اشتراک می گذارند که این مسئله ممکن است باعث شود که بعضی افراد از آنها سوء استفاده کنند. شاید در بعضی کشورهای اروپایی مسئله ای نباشد ولی در کشور ایران به دلیل فرهنگ متفاوت و غنی این مسئله یک بحران خانوادگی را ایجاد می کند.

• افسردگی و اضطراب دائمی

انسان برای داشتن سلامت روان نیاز به تماس چهره به چهره دارد. هیچ چیز به اندازه تماس چشم به چشم با کسی که به شما اهمیت می‌دهد، استرس را کاهش نمی‌دهد هر چه تعامل با رسانه‌های اجتماعی را بر روابط حضوری اولویت دهید، بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات خلقی مانند اضطراب و افسردگی هستید.



• اختلال خواب

استفاده از گوشی قبل خواب و یا بیدار شدن به علت نور آبی صفحه گوشی باعث می شود روی عملکرد مغز در ابتدای روز و همچنین زمان خواب تاثیر بگذارد و فرد در طول روز خسته و پرخاشگر شود. و این پرخاشگری اگر مدام ادامه داشته باشد بر روابط آن در اجتماع تاثیر می گذارد و عملکرد آن را پایین می آورد.

راهکارهای برای کاهش تاثیرات منفی شبکه های اجتماعی

- برای زمان حضور خود محدودیت ایجاد کنید.

- زمان بیشتری را با دوستان و خانواده بگذارید.
- برای تفریح با دوستان و خانواده در آخر هفته برنامه ریزی کنید.
- یک فعالیت جایگزین برای خود پیدا کنید مثل ورزش کردن یا مطالعه و....
- سواد استفاده از فضای دیجیتال را یاد بگیرید.

نتیجه گیری

استفاده از فضای مجازی امری اجتناب ناپذیر است ولی می توان با یک تعیین یک هدف مشخص برای زندگی شخصی و اجتماعی خود تا حدودی تاثیرات آن را کنترل کرد. این امر زمانی میسر می شود که هر فرد یک برنامه خود مراقبتی برای خود داشته باشد. همانطور که از خود در فصول سرد مراقبت می کنیم می توانیم با یک برنامه ریزی هدفمند برای اهداف خود در زندگی از آسیب های فضای مجازی در امان باشیم.

[افسردگی چیست؟](#)

[عزت نفس چیست و راهکارهای افزایش عزت نفس](#)