

9 طرق لحماية صحتك النفسية من أضرار وسائل التواصل الاجتماعي



الجمعة 24 مايو 2024 10:56 م

يقضي كثير من مستخدمي الهواتف المزودة بالإنترنت، ساعات طويلة، في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، وقد يصل البعض إلى مرحلة الإدمان، بينما يقع آخرون في فخ الشعور بالحزن أو القلق أو الغضب أو الحسد، أو ما هو أسوأ من ذلك []
ووفقًا لصحيفة "وول ستريت جورنال" الأمريكية، واستطلاع جديد أجرته الرابطة الأمريكية للطب النفسي، فإن ثلث الأمريكيين البالغين أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ضار بالصحة النفسية [] ويرى المشاركون أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مرتبط بالعزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة []
ويطلق مختصون في الإنترنت على قضاء مزيد من الأوقات في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي مصطلح "التمرير السلبي"، ويقدمون بعض النصائح لاستعادة التحكم والسيطرة على الوقت الذي يمضيه المستخدمون في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي []
وبالنسبة لبعض الخبراء، يمثل الخيار المفضل في حذف تلك التطبيقات من الهاتف، في حين يرى آخرون أن هناك خيارات أخرى للتحكم في استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي، في حال لم يرغب المستخدم في عملية الحذف []

حدد وقتًا ومكانًا لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

يمكن أن يتداخل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مع تفاعل مع الآخرين [] وإذا قمت بإيقاف تفعيل إشعارات مواقع التواصل الاجتماعي أو فغلت وضع الطيران على هاتفك في أوقات معينة كل يوم، ستتمكن من التواصل بشكل أفضل مع الأشخاص في حياتك []
كما يُنصح بعدم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أثناء تناول الطعام مع العائلة والأصدقاء أو اللعب مع الأطفال أو التحدث مع صديق []
واحرص على عدم ترك هاتفك أو جهاز الحاسوب في غرفتك، لأنه يمكن أن يؤثر سلبًا على جودة نومك []

غيّر طريقة المشاركة

تقول ميشيل موهيتيس، وهي اختصاصية اجتماعية مقيمة في ريد بانك بولاية نيو جيرسي الأمريكية، إن "التمرير السلبي يمكن أن يوقعك بسرعة في فخ المقارنة واليأس".
وتنصح موهيتيس بضرورة تعلّم أشياء جديدة، باستخدام الإنترنت، بدلًا من التمرير السلبي، مثل أن تخصص وقتًا لتعلم مهارة جديدة عبر يوتيوب، أو البحث عن مزيد من المعلومات عن موضوع يهمك، أو التواصل مع مجتمع جديد []

جرب الديوكس الرقمي

أظهرت الدراسات أن الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي لمدة 5 أيام أو أسبوع يؤدي إلى انخفاض التوتر وتحسين نوعية الحياة []
فاستخدم منصات مثل فيسبوك أو إنستغرام أو سناب شات لمدة 10 دقائق فقط يوميًا لمدة 3 أسابيع يساعد على خفض الشعور بالوحدة والاكئاب [] وقد يكون هذا صعبًا في البداية، ولكن يمكنك الحصول على مساعدة من أصدقائك وعائلتك عندما تبدأ الديوكس الرقمي []

تنظيم المحتوى

وينصح خبراء بضرورة أن تفكر جيدًا في كيفية تأثير الحسابات التي تتابعها على نفسك [] ووفق هؤلاء، يجب أن تسأل نفسك ما إذا كان المحتوى الذي تشاهده يثير الحسد بداخلك، أو الشعور بأنك أقل من الآخرين []
ويلفت الخبراء إلى أن معظم تطبيقات الوسائط الاجتماعية توفر خاصية السماح بظهور موضوعات معينة وحجب أخرى، دون أن تقوم بإلغاء صداقة شخص ما، لتجنب محتواها []

انتبه لما تفعله وطريقة شعورك

حاول استخدام منصاتك المفضلة عبر الإنترنت في أوقات مختلفة من اليوم وبفاصل زمني مختلف لفهم شعورك في كل جلسة وبعدها قد تجد أن العديد من الجلسات القصيرة تساعدك على الشعور بشكل أفضل من تصفح موقع واحد لمدة 45 دقيقة. إذا لاحظت أن تصفحًا موجزًا لـ "فيسبوك" -على سبيل المثال- في المساء يجعلك تشعر بالسوء، فقم بإلغاء "فيسبوك" بعد الساعة 10 مساءً. فالأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة، والذين يكتفون بتصفح منشورات الآخرين، يشعرون بالسوء أكثر من الأشخاص الذين يشاركون منشوراتهم الخاصة بنشاط ويتفاعلون مع الآخرين عبر الإنترنت.

اسأل نفسك "لماذا؟"

إذا كان أول شيء تفعله في الصباح هو التحقق من "تويتر"، ففكر فيما إذا كنت تريد معرفة الأخبار العاجلة التي يجب عليك التعامل معها، أم أن التحقق من "تويتر" مجرد عادة غير واعية تعمل كوسيلة للهروب من مواجهة اليوم؟ هل تشعر بالحاجة إلى التحقق من "جوجل كروم" عندما تواجه مهمة صعبة في العمل؟ كن صادقًا مع نفسك في كل مرة تلتقط فيها هاتفك (أو جهاز الحاسوب) للتحقق من مواقع التواصل الاجتماعي، أجب على هذا السؤال الصعب: "لماذا أفعل ذلك الآن؟"

قلل متابعاتك

مع مرور الوقت، ستملأ حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي بالعديد من الأصدقاء والاتصالات عبر الإنترنت، بالإضافة إلى الأشخاص والمنظمات التي تتابعها. قد لا تزال بعض المحتويات مثيرة للاهتمامك، ولكن قد تكون معظمها مملة أو مزعجة أو حتى أسوأ! لقد حان الوقت الآن للتوقف عن متابعة الأشخاص أو كتم صوتهم أو تقليدهم، ولن يلاحظ معظمهم ذلك. وبالتالي ستصبح حياتك أفضل.

الحذف ثم الحذف

وبحسب تقرير الصحيفة الأمريكية، يرى بعض الخبراء أن الابتعاد عن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، يكمن أحيانًا في حذفها كليًا من الهاتف. ويشدد خبراء على أن المستخدم ليس ملزمًا باستخدام التطبيقات التي يقوم بتنزيلها، ويقولون إن مجرد قيامك بتنزيل أحد التطبيقات مرة واحدة، لا يعني أنه يجب أن يظل على شاشة هاتفك الرئيسية إلى الأبد. ويقولون إنه إذا وجدت أن استخدام أي تطبيق معين في أوقات محددة، يؤدي إلى ضرر بالنسبة لك، فاحذفه من هاتفك، وقم بتنزيله فقط عند الحاجة. وينصح هؤلاء بأنه في حال قررت الاحتفاظ ببعض التطبيقات، فمن الممكن أيضًا أن تقوم بإيقاف تشغيل الإشعارات، أو تشغيل خاصية عدم الإزعاج.

أوقف تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الحياة الواقعية

لا بأس في استخدام فيسبوك لمتابعة حياة أقرانك، طالما أنك لا تهمل زيارتهم لأوقات طويلة. يمكن أن يكون نشر التغريدات مع زملاء العمل أمرًا ممتعًا وجذابًا، ولكن تأكد من أن هذه التفاعلات لا تغني عن التحدث وجهًا لوجه. قد تكون مواقع التواصل الاجتماعي إسهامًا إيجابيًا في حياتك الاجتماعية عند استخدامها بعناية ووعي. ومع ذلك، لا يمكن تلبية الاحتياجات الإنسانية الأساسية مثل الشعور بالارتباط والانتماء إلا من خلال شخص يجلس أمامك.