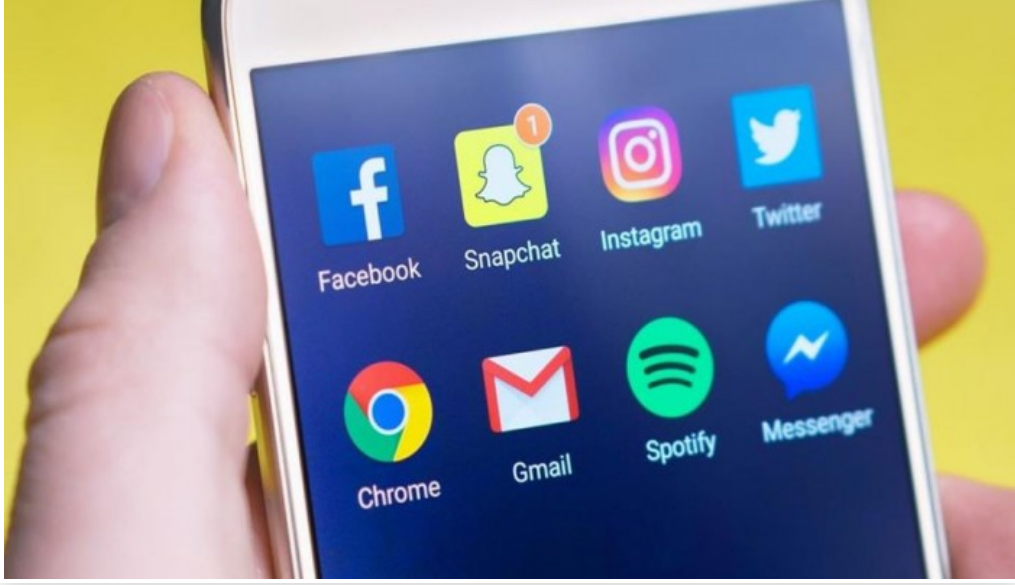


# كيف تضرّ شبكات التواصل الاجتماعي بالصحة العقلية؟



الاثنين 29 أبريل 2019 10:04 م

يملك الجميع حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي مثل إنستغرام وفيسبوك وتويتر التي تستقطب آلاف المستخدمين الجدد يوميا، لكن تلك المواقع ربما تسبب أضرارا بالصحة العقلية للمستخدمين، وهي ما أوردته الكاتبة دينا إستراتوفا في هذا التقرير الذي نشره موقع إف بي آر الروسي.

## الإدمان والتبعية

ووفقا للعلماء، فإن الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي وإمضاء وقت طويل في تصفح هذه المواقع دون ممارسة أي نشاط آخر، يعد عادة سيئة يجب التخلص منها. فإ إنشاء حساب على هذه المواقع يجعل المرء في تبعية مطلقة للإعجابات والتعليقات الإيجابية التي يتلقاها من بقية المستخدمين.

ونبهت الكاتبة إلى أن تحديث الصفحة يؤدي إما إلى شحن المرء بمشاعر إيجابية تزيد من نسبة الدوبامين في جسمه، أو إلى إصابته بخيبة أمل في حال لم تحدث النتيجة التي كان يتوقعها. وعموما فإن عملية تحديث مواقع التواصل الاجتماعي غالبا ما تسبب القلق بسبب الخوف من آراء الآخرين وتعليقاتهم.

## احترام الذات

إن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي للاطلاع على حسابات بعض الأصدقاء أو المشاهير من شأنه أن يؤثر سلبا على نفسية الشخص ويقلل من درجة تقديره لذاته، لأنه يدخل في مقارنات مع غيره متجاهلا حقيقة أن معظم مستخدمي هذه المواقع يجتنبون نشر مقاطع فيديو أو صور توثق لحظات حزينة في حياتهم أو لحظات الفشل التي قد تقوّض سمعتهم، لذلك يكتفون فقط بنشر صور أو منشورات لا تظهر سوى الجانب المشرق من حياتهم؛ ولكن هذه الصور المثالية تقلل من احترام الذات وتولد الشك وتزعزع الثقة بالنفس.

ويتفق العلماء على أن التحديق في صور عارضي الأزياء والمشاهير الذين يتمتعون بأجسام رشيقة، يقلل من تقدير المرء لذاته وخاصة المراهقين الذين يحملون أن يصبحوا بدورهم من المشاهير.

وبعد مشاهدة الصور المنشورة على حسابات المشاهير، يحاول الكثيرون اتباع نفس الأساليب المعتمدة من النجوم، وهو ما من شأنه أن يؤثر سلبا على صحتهم النفسية في حال لم يحققوا نتيجة مماثلة.

## الحد من العلاقات

وعلى الرغم من المزايا التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي، فإنها تقضي على العلاقات الاجتماعية وتقلل التفاعل الإيجابي في محيط الأسرة. وبسبب الإدمان على هذه المواقع، يتجاهل المرء أهمية ممارسة بعض الأنشطة على غرار التنزه مع الأصدقاء أو الذهاب إلى السينما.

## التأثير على جودة النوم

يؤثر قضاء ساعات طويلة أمام الأجهزة الإلكترونية ليلا على جودة النوم، ويزيد من خطر الإصابة باضطرابات النوم مثل الأرق. ووفقا للدراسات، فإن نسبة الإصابة بالاكتئاب تزيد كثيرا عند الأشخاص الذين يواجهون مشاكل في النوم مقارنة بالذين يلتزمون بأخذ قسط كاف من الراحة.

## الاكتئاب والقلق

ووفقا لعلماء الاجتماع، فإن رواد مواقع التواصل الاجتماعي يحرصون على مواكبة جميع المستجدات وأخبار المشاهير والنجوم وقد يؤدي عدم التمكن من التحقق من البيانات والمنشورات دوماً إلى الإصابة بالقلق والمعاناة من الاكتئاب والاضطرابات العصبية

وفي الختام، شددت الكاتبة على ضرورة الحد من الاعتماد على هذه المواقع، وعدم قضاء وقت طويل أمام الأجهزة الإلكترونية، خاصة بوجود العديد من الأنشطة الأخرى المثيرة للاهتمام مثل التواصل الحقيقي مع الأصدقاء أو المشي في الهواء الطلق