

Rola mediów społecznościowych w zdrowiu psychicznym młodzieży

W dzisiejszej erze cyfrowej media społecznościowe znacząco kształtują życie młodych ludzi, wpływając na ich interakcje, relacje i postrzeganie siebie. Zapewniając łączność i platformę do wyrażania siebie, potęgują zarazem obawy o ich wpływ na zdrowie psychiczne młodzieży. Ta dyskusja bada zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty roli mediów społecznościowych w dobrostanie psychicznym młodego pokolenia.



Pozytywny wpływ

Pozytywne aspekty mediów społecznościowych są często pomijane. Kluczową cechą jest ich zdolność do wspierania kontaktów. Platformy takie jak BeReal, Snapchat, Instagram czy TikTok umożliwiają młodzieży poszukiwanie wsparcia społecznego i bycie częścią różnorodnych globalnych społeczności. Prawdopodobnie nie jest zaskakujące, że poczucie przynależności jest kluczowe dla dobrego samopoczucia nastolatków.

Platformy te służą również jako medium do pozytywnego wyrażania siebie, zapewniając akceptację i zrozumienie - niezbędne elementy w odniesieniu do zdrowia psychicznego. Media społecznościowe pomagają odkrywać grupy wsparcia, zmniejszając poczucie izolacji wśród młodzieży.

Ponadto odgrywają znaczącą rolę w rozpowszechnianiu zasobów dotyczących profilaktyki zdrowia psychicznego i promowaniu świadomości. Influencerzy dzielący się swoimi historiami dokonali destygmatyzacji dyskusji na temat zdrowia psychicznego wśród młodego pokolenia.

Negatywne skutki

Pomimo swoich pozytywnych aspektów, media społecznościowe mają ciemniejszą stronę, przyczyniając się do różnych problemów ze zdrowiem psychicznym u młodych osób.

1. Cyberprzemoc i nękanie online:

Około 10% młodych ludzi doświadcza nękania online, ponieważ platformy te stają się wylęgarnią okrutnych plotek, kłamstw i nadużyć. Anonimowość chroni jednostki przed odpowiedzialnością, zmniejszając poczucie bezpieczeństwa ofiar i potencjalnie prowadząc do poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym.



2. Porównania i nierealistyczne standardy urody:

Świadomość zmanipulowanych treści nie zapobiega trudnym porównaniom. Przekonanie, że inni mają idealne życie, zwiększa trudności z samoakceptacją, wpływając zarówno na obserwujących, jak i udostępniających manipulacyjne treści.

3. Strach przed pominięciem (FOMO):

FOMO jest powszechnie związane z korzystaniem z mediów społecznościowych, to lęk przed wypadnięciem z obiegu. Aby się dopasować, młodzi ludzie spędzają nadmierną ilość czasu w swoich telefonach, szukając reakcji, aby poczuć poczucie przynależności pomimo ryzyka zwiększonej izolacji.

4. Poważne problemy ze zdrowiem psychicznym:

Ze względu na brak prawdziwych osobistych kontaktów, wprowadzające w błąd informacje i inne wyzwania, takie jak porównywanie, cyberprzemoc, bycie przytłoczonym wiadomościami, zaburzenia snu, izolacja społeczna, FOMO i poczucie presji bycia idealnym mogą prowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym depresji i lęku.

Co mogą zrobić osoby pracujące z młodzieżą?

Uznając wyzwania okresu dojrzewania, osoby pracujące z młodzieżą mogą odegrać kluczową rolę w zmniejszeniu negatywnego wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne. Zamiast odbierać młodym ludziom telefony i odcinać ich od społeczności, rozważ następujące strategie:

Limit czasowy

Zaoferuj ograniczony czas na korzystanie z urządzenia, włączając rytuały, które pomogą ustalić i utrzymać granice.

Otwarte rozmowy

Przyznaj, że kwestie związane z mediami społecznościowymi mogą maskować głębsze obawy. Zaangażuj się w rozmowy na temat doświadczeń szkolnych, lęków społecznych lub stresorów w domu, aby zająć się pierwotnymi przyczynami.

Edukacja na temat realiów mediów społecznościowych

Wzmocnij młodzież, ucząc, że media społecznościowe nie odzwierciedlają dokładnie prawdziwego życia. Zachęcaj młode osoby, by nie porównywały się negatywnie z innymi online, podkreślając, że udostępniane treści nie są pełnym i prawdziwym obrazem sytuacji.



Promowanie aktywności offline i ćwiczeń fizycznych

Zachęcaj do angażowania się w aktywność fizyczną i hobby, które obejmują interakcje w świecie rzeczywistym. Jako wzorce do naśladowania, osoby pracujące z młodzieżą mogą organizować zajęcia offline przyczyniające się do łagodzenia stresu, poprawy samooceny i nastroju, zmniejszając zależność od mediów społecznościowych.

Promowanie influencerów

Promuj influencerów, którzy mogą mieć pozytywny wpływ na młodych ludzi. W dzisiejszych czasach influencerzy i twórcy treści online działają jako wzory do naśladowania dla młodych ludzi, dlatego bardzo ważne jest, kogo śledzą i kto ma na nich wpływ. Jednym z największych zagrożeń związanych z mediami społecznościowymi jest podążanie za influencerami lub osobowościami, które prowokują lub prowadzą do niezdrowych zachowań.

Pamiętaj jako pracownik młodzieżowy, że pokazanie życia bez ciągłego polegania na telefonie jest ważnym przykładem dla młodych ludzi.

Bibliografia

- Here's how social media affects your mental health | McLean Hospital. (2023, January 18). <https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health#:~:text=When%20people%20look%20online%20and,loss%2C%20and%20poor%20academic%20performance.>
- Inemeh-Etete, E. V. (2022, November 27). The role social media plays in mental health. Arcadia. <https://www.bycarcadia.org/post/the-role-social-media-plays-in-mental-health>
- Invisalert. (2023, November 3). The impact of social media on mental health. ObservSmart. <https://www.observsmart.com/the-impact-of-social-media-on-mental-health/>
- Naruse, K. (2023, October 7). 7 WAYS SOCIAL MEDIA CAN BENEFIT MENTAL HEALTH. Painted Brain. <https://paintedbrain.org/editorial/7-ways-social-media-can-benefit-mental-health-2>
- Robinson, L. (2023, March 29). Social media and mental health. HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>
- Social media and mental health. (n.d.). Priory. <https://www.priorygroup.com/mental-health/social-media-and-mental-health>
- What to know about social media and mental health. (2021, September 15). <https://www.medicalnewstoday.com/articles/social-media-and-mental-health>
- Zsila, Á., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. BMC Psychology, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01243-x>

