Vloga družbenih omrežij pri duševnem zdravju mladih

V današnji digitalni dobi, družbena omrežja močno oblikujejo življenja mladih. Vplivajo na njihove interakcije, odnose in samopodobo. Čeprav omogočajo povezanost in samoizražanje, naraščajo skrbi glede njihovega vpliva na duševno zdravje mladih. Ta razprava raziskuje pozitivne in negativne vidike vloge družbenih omrežij pri duševnem zdravju mlajše generacije.

Pozitivni učinki

Pozitivni vidiki družbenih omrežij so pogosto spregledani. Njihova ključna lastnost je spodbujanje povezav. Platforme, kot so BeReal, Snapchat, Instagram in TikTok, mladim omogočajo iskanje socialne podpore in vključitev v raznolike globalne skupnosti. Občutek pripadnosti je ključnega pomena za dobro počutje mladostnikov.

Te platforme služijo tudi kot sredstvo za pozitivno izražanje samega sebe, saj ponujajo sprejemanje in razumevanje – bistvene elemente pri obravnavi duševnega zdravja. Družbena omrežja pomagajo odkrivati podporne skupine in zmanjšujejo občutek osamljenosti med mladimi.

Poleg tega družbena omrežja igrajo pomembno vlogo pri širjenju informacij o preprečevanju duševnih težav in ozaveščanju. Vplivneži, ki delijo svoje zgodbe, so zmanjšali predsodke o pogovorih o duševnem zdravju med mlajšimi.

Negativni učinki

Kljub svojim pozitivnim vidikom imajo družbena omrežja tudi temno stran, ki prispeva k različnim duševnim težavam pri mladih.

1. Spletno nadlegovanje in spletno ustrahovanje:

Približno 10 % mladih doživlja spletno nadlegovanje, saj se te platforme spreminjajo v legla krutih govoric, laži in zlorab. Anonimnost ščiti posameznike pred odgovornostjo, kar zmanjšuje občutek varnosti in lahko vodi v resne duševne težave.

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

2. Družbena primerjava in nerealni standardi lepote:

Zavedanje o manipulirani oziroma prirejeni vsebini ne preprečuje težav pri primerjanju. Prepričanje, da imajo drugi popolna življenja, otežuje sprejemanje samega sebe, kar vpliva tako na sledilce kot na tiste, ki delijo prirejeno vsebino.

3. Strah pred zamujeno priložnostjo (FOMO- fear of missing out):

FOMO (strah pred zamujeno priložnostjo) je pogost pojav pri uporabi družbenih omrežij, ki mladim povzroča občutek izključenosti ali osamljenosti. Da bi se vključili, preživijo preveč časa na svojih telefonih, iščejo odzive, da bi dosegli občutek pripadnosti, kljub tveganju povečanega občutka osamljenosti.

4. Resne duševne težave:

Zaradi pomanjkanja pravih osebnih stikov, zavajajočih informacij in drugih težav, kot so primerjanje, spletno nadlegovanje, preobremenjenost s podatki, motnje spanja, osamljenost, FOMO in pritisk za popolnost, se lahko razvijejo resne duševne težave, kot sta depresija in tesnoba.

Kaj lahko storijo mladinski delavci

Ker se zavedajo izzivov mladosti, lahko mladinski delavci pomagajo zmanjšati negativni vpliv družbenih omrežij na duševno zdravje. Namesto da bi odvzeli telefone in izolirali mlade, lahko uporabijo naslednje strategije:

Časovna omejitev

Določite časovno omejitev za uporabo naprav ter vključite rutine za postavljanje in vzdrževanje meja.

Odprti pogovori

Priznajte, da lahko težave z družbenimi omrežji skrivajo globlje težave. Pogovarjajte se o šolskih izkušnjah, socialni tesnobi ali stresnih situacijah doma, da rešite osnovne vzroke.

Izobraževanje o resničnosti družbenih omrežij

Navdihnite mlade tako, da jim poučite, da družbena omrežja ne prikazujejo natančno resničnega življenja. Spodbujajte jih, naj se ne primerjajo z drugimi na spletu, saj objavljena vsebina ni popolna slika.

Sofinancira Evropska unija

Spodbujajte aktivnosti v živo in gibanje

Spodbujajte sodelovanje v telesnih aktivnostih in hobijih, ki vključujejo resnične medosebne interakcije. Kot vzorniki lahko mladinski delavci organizirajo dejavnosti v živo, ki pomagajo pri sproščanju, dvigu samozavesti in izboljšanju razpoloženja ter zmanjšujejo potrebo po potrditvi na družbenih omrežjih.

Promovirajte vplivneže

Spodbujajte vplivneže, ki lahko pozitivno vplivajo na mlade. Danes so vplivneži in ustvarjalci spletnih vsebin pomembni vzorniki za mlade, zato je ključno, kdo jih sledi in na koga imajo vpliv. Ena največjih nevarnosti družbenih omrežij je sledenje vplivnežem ali osebnostim, ki spodbujajo nezdrave vedenjske vzorce.

Kot mladinski delavec je pomembno, da mladim pokažete, kako živeti življenje brez stalne odvisnosti od telefona.

Viri

- 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.byarcadia.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

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS MENTAL HEALTH