

UTICAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA MENTALNO ZDRAVLJE



Društvene mreže su postale neizostavan deo našeg svakodnevnog života, ali je važno razumeti kako njihovo korišćenje može uticati na naše mentalno zdravlje.



Neki od negativnih efekata društvenih mreža na mentalno zdravlje bili bi:



1. Povećani osećaj usamljenosti;
2. Povećana anksioznost i stres;
3. Cyberbullying;
4. Poremećaji spavanja;
5. Zavisnost;

USAMLJENOST

- Konstantna upotreba društvenih mreža može rezultovati smanjenim stvarnim socijalnim kontaktima, što može povećati osećaj usamljenosti kod korisnika samih mreža.
- Još jedan od uzroka dolaska do usamljenosti je to veze koje ostvarujemo (u manjoj količini) su donekle površne, te se zbog toga teže povezujemo sa ljudima.
- Iako usamljenost na prvi pogled deluje kao bezazlena stvar, ona je upravo jedna od 3 najveća razloga za broj godišnjih samoubistava

ANKSIOZNOST I STRES

- Neprekidno proveravanje društvenih mreža može dovesti do stalnog izlaganja informacijama koje mogu uzrokovati stres i anksioznost, poput loših vesti, ili negativnih komentara.
- Korisnici društvenih mreža često su pod pritiskom da održe određeni imidž ili popularnost, što može rezultovati povećanom anksioznošću zbog straha od neuspeha, ili osude drugih.
- Česta upotreba društvenih mreža može potsticati socijalno poređenje sa drugima, što može dovesti do osećaja manje vrednosti i povećane anksioznosti kod korisnika. - Naučno je dokazano da stres povećava rizik oboljevanja od terminalnih bolesti, a dodatna anksioznost nam samo po sebi povećava stres.

CYBERBULLYING

- Cyberbullying je oblik zlostavljanja koji se odvija putem digitalnih medija kao što su društvene mreže, poruke i forumi, a može uključivati pretnje, uvrede, širenje lažnih informacija ili diskriminaciju.
- Za razliku od zlostavljanja u fizičkom smislu te reči (ne putem interneta), postoje zakoni koji će prestupnika kazniti i time smanjiti šancu da dođe do nečeg ozbiljnijeg, problem kod cyberbullyinga je u tome što ne postoje još tačno određeni sistemi zakona koji ga zabranjuju, ili koji mogu nadgledati samo e-zlostavljanje.
- Cyberbullying može imati ozbiljne posledice na mentalno zdravlje žrtava, uključujući povećanu anksioznost, depresiju, nisko samopoštovanje i suicidalne misli

POREMEĆAJI SPAVANJA

- Kao i mnogi drugi tipovi sadržaja koji može da se konzumira, društvene mreže takođe mogu da utiču loše na kvalitet sna kod osobe koja taj sadržaj konzumira.
- Međutim kad je u pitanju korišćenje društvenih mreža nije da je jedina stvar koja remeti san i spavanje preterana konzumacija, nego već i izloženost plavoj svetlosti, koja ima negativan uticaj na lučenje hormona sna.
- Posledice poremećaja spavanja se neće toliko rano primetiti, međutim ukoliko nastavimo da gubimo dragocene sate svoga sna, tako ćemo početi da budemo sve manje skoncentrisani, na posao koji trebamo da obavimo, generalno će nam oslabiti imuni sistem i, ukoliko treniramo naše telo neće moći dovoljno brzo da se oporavi do sledećeg treninga.

ZAVISNOST

- Svi mi znamo da možemo postati zavisnici od strane svega što konzumiramo i što nam luči dopamin, međutim sastav i izvedba samih društvenih mreža je veoma povoljna za razvijanje zavisnosti.
- Postoji nekoliko razloga zbog čega je lako postati zavisnik društvenih mreža a neki od glavnih su:
 - 1. Lak pristup;
 - 2. Praćenje onoga što volimo od strane algoritma;
 - 3. Efekat lavine(snowball effect);

Društvene mreže,

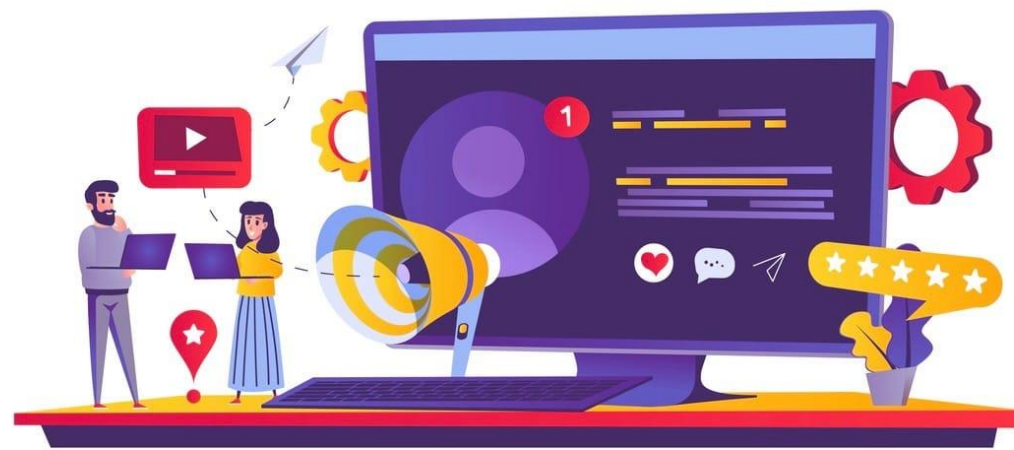
iako često kritikovane zbog potencijalno negativnih uticaja na mentalno zdravlje, takođe mogu imati pozitivne efekte ukoliko se koriste na odgovoran način.



PREDNOSTI SOCIJALNIH MREŽA

- Deljenje iskustava i saveta: Mnogi ljudi koriste društvene mreže kako bi delili svoja iskustva na bilo koju temu i pružali savete i/ili podršku drugima koji prolaze kroz slične situacije. Ovo može biti izuzetno korisno za one koji se osećaju usamljeno.

- Povezanost i podrška: Društvene mreže omogućavaju ljudima da ostanu povezani sa prijateljima i porodicom, posebno kada su fizički udaljeni. Tako se može umanjiti ili kompletno otkloniti osećaj usamljenosti.





- Edukacija i informisanje: Društvene mreže pružaju pristup ogromnoj količini informacija o mentalnom zdravlju, uključujući informacije o dostupnim resursima za pomoć.
- Podsticanje kreativnosti i samopredstavljanje: Za neke ljude, društvene mreže su platforme na kojima mogu izražavati svoju kreativnost i deliti svoje interese sa drugima.

- **Mogućnost za izražavanje emocija:** Društvene mreže pružaju prostor za izražavanje emocija, što može biti posebno korisno za ljude koji se teže izražavaju u stvarnom životu. Deljenje emocija može doprineti oslobađanju stresa i poboljšanju mentalnog zdravlja pojedinca



- **Inspiracija i motivacija:** Prateći ljude ili sadržaje na društvenim mrežama, ljudi mogu dobiti podsticaj i motivaciju da rade na sebi, svojim ciljevima ili hobijima, što može doprineti boljem mentalnom zdravlju.

- Povezivanje i upoznavanje sa osobama sličnih interesovanja: S obzirom na to da društvene mreže pružaju mogućnost formiranja ličnog profila do najsitnijih detalja, to je povećalo šansu da se povežemo sa ljudima iz različitih delova sveta na osnovu zajedničkih interesovanja.
- Dostupnost edukativnog materijala: Postoje brojne zajednice za razmenu različite vrste literature koje Vam mogu pomoći da značajno umanjite vreme potrege za nekom knjigom, udžbenikom, i slično.



KAKO IMATI ZDRAV ODNOS SA DRUŠTVENIM MREŽAMA?

- Da bi čovek imao zdrav odnos sa društvenim mrežama, važno je uspostaviti balans između korišćenja mreža i ostalih aktivnosti u životu.



STVARI KOJE MOŽETE PRAKTIKOVATI

- Postavite granice: Odredite vreme koje ćete provesti na društvenim mrežama i držite se tog rasporeda kako biste izbegli prekomerno korišćenje.
- Budite svesni uticaja: Razmislite o tome kako vam društvene mreže utiču na raspoloženje i samopouzdanje. Ako primetite negativan uticaj, razmislite o smanjenju vremena provedenog na njima ili promeni načina korišćenja.
- Pratite pozitivne sadržaje: Pratite sadržaje koji vas inspirišu, motivišu i donose pozitivne informacije.
- Digitalni detoks: Redovno pravite pauze od društvenih mreža kako biste se osvežili i fokusirali na druge aktivnosti.

KRAJ



KATJA TODIĆ
STRAHINJA PAVIĆEVIĆ
KONSTANTIN STANKOVIĆ IV-7