

PRC blogs

#Soctīkli

un mentālā veselība

Soctīklu ietekme uz pusaudžu mentālo veselību

Tāpat kā tehnoloģijām kopumā, arī soctīkliem ir gan pozitīvā, gan negatīvā puse. Attiecībā uz pusaudžiem šie plusi un mīnusi ir īpaši nozīmīgi. Pozitīvi ir tas, ka tādas platformas kā “Facebook”, “Twitter”, “Instagram” un “Snapchat” var būt glābiņš pusaudžiem, kuri jūtas izolēti vai atstumti. Turklāt pētnieki ir atklājuši daudzu sociālo mediju pozitīvo ietekmi uz draudzību.

Tomēr pārmērīgai soctīklu izmantošanai pusaudžu vidū ir daudz mazāk pozitīvu seku. Ir svarīgi atcerēties, ka soctīkli nevar aizstāt reālo saikni ar cilvēkiem. Pusaudžiem ir nepieciešams “dzīvs” kontakts ar citiem, lai “iedarbinātu” hormonus, kas mazina stresu un liek justies laimīgākiem, veselākiem un pozitīvākiem.

Kā Covid-19 pandēmija ir mainījusi soctīklu lietošanas paradumus pusaudžu vidū?

Tas, kas ir norma un kas nav norma soctīklu lietošanā, pēdējā gada laikā ir krasi mainījies. Viena no kovid-pandēmijas patiesībām bija – lai mēs kādreiz būtu droši kopā, mums jāšķiras.

Daudziem pusaudžiem soctīkli kļuva par vienīgo veidu, kā būt kopā ar draugiem un ģimeni. Tā kā tagad daudz vairāk mūsu ikdienas mijiedarbības notiek ekrānos, tas licis mainīt veidu, kā uzvedamies soctīklos un funkcionējam ikdienā.

Cilvēki ir sociālas būtnes – mums ir nepieciešams dzīvais kontakts citam ar citu, bet, rakstot īsziņu vai sazinoties tiešsaistē, mūsu ķermeņa valoda, sejas izteiksmes un balsis reakcijas kļūst mazāk redzamas, kas nozīmē tikai to, ka zaudējam vissvarīgāko – klātienē kontaktu. Līdz ar to šobrīd vairāk nekā jebkad agrāk ir svarīgi nolikt savas ierīces malā un veicināt klātienē tikšanās (protams, joprojām sekojot drošai un veselīgai praksei pandēmijas laikā).

Kā soctīkli ietekmē pusaudžus?

Tehnoloģijām attīstoties, pastāvīgi mainās arī sociālie mediji un tas, kā pusaudži tos izmanto. Tūlītējā ziņojumapmaiņa un informācijas iegūšana ir kļuvusi par masīvu, galvu reibinošu veidu, kā pusaudži veido attiecības un pašidentitāti, izpaužas, izzina pasauli un mijiedarbojas savā starpā. Tas ir pilnībā mainījis pusaudžu jūtas pret sevi un citiem cilvēkiem.

Lai gan virtuālai mijiedarbībai soctīklos nav tādu pašu psiholoģisko ieguvumu kā klātienē kontaktam, bez šaubām, ir daudz pozitīvu veidu, kā tā var palīdzēt pusaudžiem uzturēt saikni un atbalstīt savu emocionālo labklājību:

- sazināties ar ģimeni un draugiem visā pasaulē
- palielināt izpratni par viņiem svarīgiem jautājumiem
- uzzināt par pasaules notikumiem un aktualitātēm
- izklaidēties
- attīstīt savu radošumu un pašizpausmi
- atrast jaunus draugus un grupas, kam ir līdzīgas intereses vai ambīcijas
- meklēt vērtīgu informāciju un mācīties

Kas veicina soctīklu izmantošanu?

Mūsdienās lielākā daļa piekļūst soctīkliem, izmantojot viedtālruņus vai planšetdatorus. Lai gan tas ļauj ļoti ērti sazināties, tas arī nozīmē, ka soctīkli vienmēr ir pieejami. Šī nepārtrauktā savienojamība var izraisīt impulsu kontroles problēmas; regulāri viedtālruņa brīdinājumi un lietotņu paziņojumi var ietekmēt Tavu koncentrēšanos un fokusu, traucējot miegam un padarot Tevi par tālruņa vergu.

Sociālo plašsaziņas līdzekļu platformas ir paredzētas, lai pievērstu Tavu uzmanību un uzturētu Tevi tiešsaistē. Šādi soctīklu uzņēmumi pelna naudu. Līdzīgi kā azartspēļu spēlēšana vai atkarība no nikotīna, alkohola vai narkotikām, arī pārmērīga laika pavadīšana soctīklos var radīt problemātisku vai kompulsīvu interneta lietošanu. Kad saņem "Like" vai pozitīvu reakciju uz ziņu, bildi vai video, tas var izraisīt dopamīna izdalīšanos smadzenēs – to pašu "atlīdzības" ķīmisko vielu, kas seko uzvarai, piemēram, azartspēļu automātā, mutē kūstošam šokolādes gabaliņam vai uzvelkot pirmo veipa dūmu. Jo lielāku "atlīdzību" Tu saņem, jo vairāk laika vēlies pavadīt soctīklos, pat ja tas kļūst kaitīgi Tavai fiziskai un mentālai veselībai.

Esi godīgs pret sevi: kā Tu patiesībā jūties pirms soctīklu lietošanas, lietojot tos un pēc tam? Vai esi kļuvis greizsirdīgs, trauksmains vai noguris? Ja atklāj, ka tas, ko iegūsti no mijiedarbības tiešsaistē, neveicina pašsajūtas uzlabošanos, iespējams, ir laiks rūpīgi pārskatīt, kamdēļ pavadi laiku tiešsaistē.

Soctīklu negatīvās sekas

Bailes kaut ko palaist garām (*Fear of Missing Out jeb FoMO*) – tas attiecas uz bažām, ka citi piedzīvo labākas lietas nekā Tu vai svarīgi notikumi notiek bez Tavas klātbūtnes, kā rezultātā esi kā “pielīmēts” pie telefona ekrāna, jo Tev pastāvīgi jābūt informētam par to, kas notiek.

Izolācijas sajūta – pārmērīga soctīklu lietošana var palielināt vientulības sajūtu. Lietojot soctīklus mazāk, Tu vari nejusties tik vientuļš un uzlabot savu vispārējo labsajūtu.

Neatbilstība realitātei –

pat ja zini, ka attēli soctīklos var būt maldinoši, tie joprojām var likt Tev justies nedroši par to, kā izskaties vai kas notiek Tavā dzīvē.

Kiberhuligānisms –

soctīklu platformās bieži vien notiek kaitīgu baumu, melu un ļaunprātīgas informācijas izplatīšana, kas var atstāt ilgstošas emocionālas rētas.

Depresija un trauksme –

pusaudžiem ir nepieciešams reālās dzīves kontakts, lai būtu mentāli veseli. Jo biežāk dosi priekšroku laika pavadīšanai soctīklos un savā istabā, jo lielāks risks rasties mentālām grūtībām.

Soctīklu negatīvās sekas

“Drošības sega” –

ikreiz, kad atrodi sociālā situācijā ar citiem pusaudžiem un jūties noraizējies, neērti vai vientuļi, Tu ieskaties savā telefonā un sāc sērfot soctīklos. Šāda mijiedarbība sniedz “drošības segu” uz kādu brīdi, palīdzot mazināt trauksmi, bet vienlaikus neļauj būt klātesošam.

Problēmu ignorēšana –

soctīklu izmantošana var maskēt citas pamatproblēmas, piemēram, spriedzi, depresiju vai nomāktību. Soctīkli bieži vien tiek izmantoti uzmanības novēršanai no nepatīkamām sajūtām vai situācijām.

Aizraušanās ar sevi –

bezgalīga selfiju un personīgās informācijas publicēšana soctīklos var radīt neveselīgu uz sevi vērstu uzmanību un attālināt Tevi no komunikēšanas ar pusaudžiem klātienē.

Miega grūtības –

ir dabiski, ka smadzenes dienas nobeigumā gatavojas miegam. Sērfojot soctīklos vai lietojot viedtālruni vispārīgi pirms miega, Tu nodod smadzenēm un ķermenim signālu turpināt aktīvi darboties. Lai tos atpūtinātu, apmēram 1 h pirms miega nevajadzētu lietot viedtālrunus, drīzāk pameditēt vai palasīt grāmatu.

Viltus kopības sajūta –

soctīklu platformas var apgrūtināt spēju atšķirt jēgpilnas attiecības, ko veidojam reālajā dzīvē, no tām daudzajām, kas veidojas ar soctīklu starpniecību. Koncentrējoties un veltot vairāk laika mazāk jēgpilnām attiecībām, mūsu vissvarīgākās attiecības reālajā dzīvē var pasliktināties.

Neveselīgas sociālo tīklu izmantošanas apburtais loks

Kad jūties vientuļš, nomākts vai noraižējies, Tu sociālos tīklus biežāk izmanto kā veidu, lai aizmirstos, sevi uzmundrinātu vai sajustu saikni ar citiem.



Tomēr biežāka sociālo tīklu izmantošana palielina bailes kaut ko palaist garām (*FoMO*) un nepietiekamības, neapmierinātības un vientulības izjūtu.



Šīs sajūtas savukārt negatīvi ietekmē Tavu garastāvokli un pasliktina emocionālu labsajūtu.



Emocionālajai labsajūtai pasliktinoties, Tu izmanto sociālos tīklus vēl vairāk, tāpēc lejupejošā spirāle turpinās, kaitējot Tavai mentālajai veselībai.

Vai soctīkli ietekmē mentālo veselību?

Vai Tev radušās aizdomas,
ka soctīkli negatīvi ietekmē
emocionālo labsajūtu?
Šeit minēti daži sarkanie
signāli, par kuriem ir
vērts aizdomāties.

- Soctīklu lietošanas laikā vai pēc tam Tavs pašvērtējums krītas vai ir zems.
- Tev rodas vēlme dalīties soctīklos ar visu, kas notiek Tavā dzīvē, pat ja esi *offline*.
- Izmantojot soctīklus, Tu bieži izjūti skaudību vai naidu.
- Soctīklu izmantošana ir galvenā atpūtas aktivitāte, ko izvēlies darīt.
- Tu izjūti nošķiršanu no draugiem un nekomunicē ar viņiem klātienē tā, kā parasti to būtu darījis.
- Tev ir mazinājušās koncentrēšanās spējas.
- Tu pārmērīgi salīdzini sevi ar citiem soctīklos.
- Tu izjūti paaugstinātu satraukumu, mijiedarbojoties ar cilvēkiem klātienē, kā rezultātā, Tu bieži ieskaties savā telefonā un sāc sērfot soctīklos.
- Tu apzināti izmanto soctīklus kā uzmanības novēršanu, lai izvairītos vai apspiestu nepatīkamās emocijas.
- Tev ir neregulārs vai traucēts miega režīms.
- Pēc soctīklu izmantošanas Tu izjūti nogurumu vai trauksmes sajūtas palielināšanos.
- Tava uzvedība var kļūt bīstama, lai iegūtu vairāk “Like”.

Samazini laiku tiešsaistē!

Izmanto lietotnes, kas ļauj sekot līdzi, cik daudz laika Tu pavadi sociālos ("RealizD", "Freedom", "Moment" u.c.)! Pēc tam vari noteikt mērķi, par cik daudz laika vēlies to samazināt.

Limita pārbaudes. Ja piespiedu kārtā pārbaudi tālruni ik pēc dažām minūtēm, mēģini sevi atradināt no tā, ierobežojot pārbaudes tikai reizi 15 minūtēs, tad reizi 30 minūtēs, pēc tam reizi stundā! Tādas lietotnes kā "Qustodio" un "Screen Time" var palīdzēt to kontrolēt.

Izslēdz tālruni noteiktā dienas laikā, piemēram, sportojot, vakariņojot vai pavadot laiku kopā ar draugiem!

Pirms miega neņem līdzi telefonu vai planšetdatoru uz gultu! Ierīces var izslēgt un atstāt uz nakti citā telpā, lai uzlādētu. Modinātāja vietā var izmantot modinātājpulksteņus.

Neņem tālruni līdzi uz vannas istabu!

Atslēdz sociālo paziņojumus! Ir grūti pretoties regulāram tālruņa signālam, pīkstienam un zvana brīdinājumiem par jauniem ziņojumiem. Paziņojumu izslēgšana Tev var palīdzēt atgūt kontroli pār savu laiku un fokusu.

Mēģini izdzēst sociālo lietotnes savā tālrunī, lai "Snapchat", "Instagram" un tamlīdzīgas varētu pārbaudīt tikai planšetdatorā vai datorā.

Vērs savu uzmanību uz citām lietām!

1. Tāpat kā jābūt kontaktā ar vienaudžiem, ir jābūt kontaktā ar sevi. Rūpes par savu mentālo veselību ir svarīgs atslēgpunkts veselīgai emocionālajai labklājībai. Dodies uz <https://ej.uz/maniresursi>!

2. Katru nedēļu atvēli brīdi laika pavadīšanai ar draugiem un ģimeni klātienē! Mēģini to padarīt par regulāru aktivitāti, kuras laikā Tev vienmēr ir izslēgts tālrunis!

3. Sarunā ar draugu kopīgu aktivitāti, piemēram, sporta treniņu, pastaigu vai brīvdabas muzeja apmeklēšanu!

4. Ja atrodi situācijā, kad Tev nav, ar ko pavadīt laiku, nesatraucies – Tu vari sazināties ar paziņām, piemēram, no iepriekšējās skolas, no pulciņa, ko kādreiz apmeklēji. Daudzi citi pusaudži jūtas tikpat neērti kā Tu, lai iegūtu jaunus draugus. Esi tas, kurš “salauž ledu”!

5. Neļauj sociālai neveiklībai traucēt Tev iegūt jaunus draugus! Pat ja esi kautrīgs, ir pārbaudītas metodes nedrošības pārvarēšanai un draudzības veidošanai. Dodies uz <https://ej.uz/esunattiecibas>!

Profesionāla palīdzība

Bērnu un pusaudžu
uzticības tālrunis **116111**

Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa
aplikācija “Uzticības tālrunis” un
mājaslapa <https://uzticibastalrunis.lv/>

Veselības apdraudējuma
gadījumā zvani **113**

Bērnu klīniskās universitātes
slimnīcas tālrunis **80708866**

Pusaudžu resursa centra komanda:
konsultatīvais tālrunis **25737363**
informatīvais tālrunis **29164747**
Pusaudžu resursa centra “Facebook”
profils <https://www.facebook.com/pusaudzim>
vai “WhatsApp” **25737363**

Ģimenes ārstu konsultatīvais
tālrunis **66016001**

Latvijas Drošāka interneta centra
mājaslapa <https://drossinternets.lv>
vai **27706277, 67281312**

Šīs brošūras izveidē
izmantots Nacionālā
veselības dienesta finansējums
Pusaudžu resursu centra
"Garastāvokļa traucējuma"
programmai.

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:

