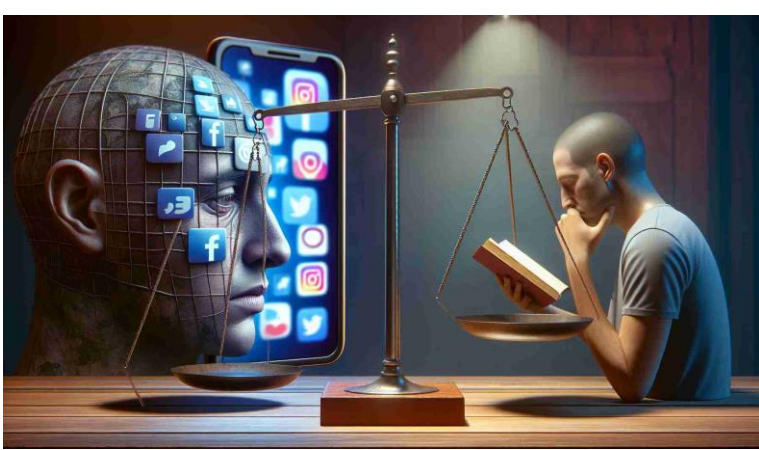


Socialinių tinklų poveikis psichinei sveikatai

Pastaruoju metu retai kada galime sutikti žmonių, kurie visiškai nesinaudoja socialiniais tinklais. Jų naudojimas tampa neatsiejama gyvenimo dalimi. Dažnas iš mūsų, atsikėlęs ryte, peržiūri naujienas socialiniuose tinkluose ir sužino, kas įvyko per tą laiką, kol miegojo, ir taip neatsilieka nuo pasaulio naujienų. Socialiniuose tinkluose mes lengvai galime rasti įvairią informaciją, palaikyti ryšius su kitais žmonėmis, pasidalinti savo nuomone, pomėgiais ir sulaukti kitų žmonių nuomonių bei atsiliepimų apie mus. **Nors socialiniuose tinkluose galime rasti nemažai naudingos informacijos, tačiau kartais jie taip įtraukia, jog gali sukelti priklausomybės jausmą.**

Kokia gi yra ta tamsioji socialinių tinklų pusė?



- Vienas iš pagrindinių su socialine žiniasklaida susijusių rūpesčių yra nuolatinis kitų žmonių gyvenimo „išryškinimo ritinių“ poveikis. Slenkant naujienų srautams, mus užplūsta kruopščiai atrinktos nuotraukos ir įrašai, kuriuose demonstruojamos geriausios kitų akimirkos. Tai gali sukurti **iškreiptą realybės vaizdą**, todėl jaučiamės netinkami ir nepatenkinti savo gyvenimu. Spaudimas lyginti save su kitų, atrodytu, tobulu gyvenimu, gali sukelti žemos savivardos jausmą ir netgi sukelti nerimą ir depresiją.
 - Beje, mūsų įrašų mygtukų, komentarų ir pasidalijimo skaičius tapo lemiamu mūsų savivertės veiksniu. Šis nuolatinis išorinio patvirtinimo poreikis gali paskatinti jausmus, tokius kaip **nesaugumas ir nepasitikėjimas savimi**, kai lūkesčiai nepasiteisina. Be to, baimė praleisti (**FOMO**) socialinius renginius ir susibūrimus gali sukelti nerimą ir baimę, kai mato savo bendraamžius, kurie užsiima veikla be jų.
- Tyrimai taip pat parodė, kad per didelis socialinių tinklų naudojimas gali neigiamai paveikti miego įpročius, produktyvumą ir bendrą psichinę gerovę. Nuolatinis stimuliuojančio turinio poveikis ir mėlyna ekranų šviesa gali sutrikdyti miegą, todėl **nuovargis, dirglumas ir susikaupimo sunkumai**. Kraštutiniais atvejais tai gali sukelti **socialinę izoliaciją** ir pasitraukimą iš tikro gyvenimo sąveikos, o tai dar labiau pablogina psichinės sveikatos problemas.
 - Kibernetinės patyčios yra dar viena rimta problema, susijusi su socialinės žiniasklaidos naudojimu. Interneto teikiamas anonimiškumas ir atstumas gali paskatinti asmenis imtis žalingo elgesio. Internetinės patyčios gali turėti sunkių psichologinių pasekmių, pvz., **padidėjęs nerimas, depresija ir net mintys apie savižudybę**.

Kaip sumažinti neigiamą pernelyg didelio socialinių tinklų naudojimo poveikį?

Internetas – tai gigantiška informacijos talpykla. Informacinės technologijos savaime nėra nei geros, nei blogos.

Šiuolaikinės technologijos padeda mokytis ir bendrauti bei plėsti akiratį, tačiau jas naudojant yra būtinas balansas bei nuosaikumas.

- Norint palaikyti sveikus santykius su socialiniais tinklais, labai svarbu nustatyti pusiausvyrą tarp internetinio ir neinternetinio pasaulio. **Nustačius aiškias ekrano laiko ribas, galima išvengti pernelyg didelio mėgavimosi ir atlaisvinti laiko kitai prasmingai veiklai.**
- Sąmoningas naudojimas socialine žiniasklaida reiškia, kad reikia suvokti, kaip tam tikras turinys verčia jus jaustis. Neigiamas emocijas sukeliančių paskyrų atsisakymas ir savo feisbuko srauto papildymas nuotaiką keliančiu ir šviečiamuoju turiniu gali prisidėti prie pozityvesnės internetinės patirties. **Energijos nukreipimas į pomėgius, fizinius pratimus ir laiko praleidimą su artimaisiais gali dar labiau sustiprinti subalansuotą gyvenimo būdą.**

Apibendrinant galima teigti, kad socialinių tinklų poveikis psichikos sveikatai yra sudėtinga teigiamų ir neigiamų aspektų sąveika. Nors jie suteikia galimybę užmegzti ryšius ir didinti informuotumą, pernelyg dažnas jų naudojimas gali sukelti žalingų padarinių. Taikydami sąmoningą praktiką, nustatydami ribas ir išnaudodami šių platformų potencialą, galime orientuotis skaitmeniniame kraštovaizdyje ir kartu saugoti savo psichinę gerovę. **Nepamirškite, kad svarbiausia technologijas naudoti taip, kad jos pagerintų mūsų gyvenimą, o ne jį apibrėžtų.**

Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje A.Minickaite, agne.minickaite@sveikatos-biuras.lt ; +370 676 98149 kartu su gimnazijos švietėjais/ savanoriais pagal pateiktą informaciją

[Socialinių tinklų itaka psichikos sveikatai: turinio kūrėjo požiūris \(betshv.com\)](#)

[Socialiniai tinklai ir psichikos sveikata – Gyvenimo stilius ir naujovės \(vittaa.lt\)](#)

[SOCIALINIŲ TINKLŲ POVEIKIS SVEIKATAI – Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras \(siauliuirvbs.lt\)](#)

[Priklausomybė nuo socialinių tinklų: priežastys, pasekmės ir savipagalbos priemonės – LIPSA](#)

