

# STRES I DEPRESJA A MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE – JAK TEGO UNIKNAĆ?



Media społecznościowe niewątpliwie mają wiele zalet, np.: otwarta i szybka komunikacja oraz tworzenie i podtrzymywanie relacji. Czy jednak ich używanie na co dzień może mieć wpływ na nasze zdrowie psychiczne?

Czy zdarza się, że czujesz niepokój i zdenerwowanie, gdy nie możesz sprawdzić, co się dzieje na Facebooku lub Instagramie?

Wierzcie lub nie, ale jest to prawdziwe zaburzenie. Zaburzenie lękowe w mediach społecznościowych to stan zdrowia psychicznego podobny do lęku społecznego. W Stanach Zjednoczonych zaburzenia lękowe są najczęstszymi zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Większość z nas ma świadomość, że media społecznościowe mają wpływ na nasze zdrowie psychiczne i są związane ze stresem i lękiem. **Ale zakładamy, że nie jest to aż tak groźne.**

Media społecznościowe mogą być źródłem długotrwałego stresu i niepokoju. Większość internautów nie denerwuje się, ani nie stresuje, gdy przez dłuższy czas są odcięci od powiadomień socialowych. Jednak

dla osób z zaburzeniami lękowymi samo przebywanie z dala od konta na Facebooku lub Instagramie i niemożność sprawdzenia powiadomień przez kilka minut może powodować poważne lęki.

Oto najczęstsze objawy zaburzeń lękowych w mediach społecznościowych:

- Sprawdzanie nowych powiadomień w trakcie rozmowy
- Utrata zainteresowania innymi działaniami, brak hobby
- Izolacja od rodziny i przyjaciół
- Spędzanie w social mediach ponad sześć godzin dziennie
- Próby ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych zakończone niepowodzeniem
- Występujące objawy “odstawienia” przy braku dostępu do mediów społecznościowych
- Intensywna potrzeba dzielenia się swoim życiem z innymi w serwisach społecznościowych
- Nerwowość lub niepokój, w przypadku braku możliwości sprawdzenia nowych powiadomień

Wydaje się, że im bardziej otaczamy się nową technologią, tym bardziej jesteśmy zestresowani. **Według ekspertów prawie 20% osób posiadających konta w mediach społecznościowych nie może wytrzymać dłużej niż trzy godziny bez ich sprawdzenia.** A badania przeprowadzone dwa lata temu m.in. przez The Royal Society of Public Health wskazują, że połowa badanych w wieku od 14 do 24 lat potwierdziła, że Instagram i Facebook powodują w nich uczucie niepokoju.

Warto podkreślić, że spędzanie kilku godzin dziennie w mediach społecznościowych może zmniejszyć zdolność do czerpania radości z prawdziwego życia. Jeśli spędzasz zbyt dużo czasu online, możesz nie mieć wystarczająco dużo czasu na odpoczynek, naukę lub spędzanie czasu z bliskimi. Możesz mieć zaburzenia, które wpływają na Twoje zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

## Zaburzenia zdrowia fizycznego spowodowane uzależnieniem od mediów społecznościowych

„Dwa lata temu byłam na konferencji marketingowej, w której miał wziąć udział pewien prelegent. Nie przyszedł, ponieważ okazało się, że musi mieć natychmiastową operację kręgosłupa szyjnego. Wiesz dlaczego? **Od gapienia się w ekran komórki.** Tak gapienia, bo długotrwałe wpatrywanie się w ekran smartfona i skrolowanie nie można nazwać “patrzeniem”. Facet miał ok. 30 lat” (M.G).

Ale przytoczę tu nie tylko przykład z życia, ponieważ udowodniono, że spędzanie zbyt dużej ilości czasu w Internecie powoduje choroby, takie jak zmęczenie oczu, ból szyi i (właśnie) problemy z kręgosłupem. Ponadto siedzący tryb siedzenia i podtrzymywanie relacji z ludźmi jedynie na Facebooku może powodować otyłość, choroby serca, problemy z odżywianiem oraz ryzyko udaru.

## Problemy zdrowia psychicznego spowodowane uzależnieniem od mediów społecznościowych

naukowcy odkryli, że obsesyjne korzystanie z mediów społecznościowych powoduje dużo więcej niż tylko niepokój. Testy wykazały, że konsumowanie zbyt dużej ilości Internetu może powodować depresję, ADHD, zaburzenia impulsywne, problemy z funkcjonowaniem umysłowym, paranoję i samotność.

**To nie tylko presja dzielenia się swoim życiem i doświadczeniami z innymi, ale także porównywanie swojego życia do życia** celebrytów, bogatszych znajomych i nieznajomych, których obserwujesz na Facebooku i Instagramie.

Wyidealizowany obraz, który ludzie pokazują w social mediach, jest jednym z głównych czynników wyzwalających. Dr hab Paweł Holas, psychiatra i psychoterapeuta, adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, mówi:

– Źródłem wielu napięć i problemów psychicznych u młodych ludzi są media społecznościowe, m. in poprzez mechanizm porównań społecznych. Korzystanie z nich już przez dwie godziny dziennie zwiększa blisko 4-krotnie ryzyko depresji (...).

Gdy w 2017 roku The Royal Society of Public Health zapytał się badanych w wieku od 11 do 25 lat, czy pod wpływem Instagrama czują się gorzej ze swoim ciałem, **70% odpowiedziało twierdząco.**

Przy scrollowaniu zdjęć osób stojących obok Ferrari lub w leżaku na Seszelach łatwo jest zacząć porównywać swoje życie do życia innych.

Wiele osób, gdy widzi na Facebooku, że ktoś schudł, ma świetną pracę, kochanego męża i willę z basenem czuje podziw, ale inne osoby mogą czuć się zazdrosne i przygnębione, ponieważ konkludują, że z ich życiem musi być coś nie tak, skoro nie jest ono tak „doskonałe”, jak życie znajomego na Facebooku.

Prowadzi to do zamartwiania się i poczucia niższości i nieadekwatności. Presja, że Twoje życie nie jest wystarczająco ekscytujące rośnie, a to nie wszystko...chcąc opublikować kawałek ze swojego życia, stoisz przed wyborem uzewnętrznienia się przed... lożą szyderców. **Trolle, hejterzy i głupie docinki osób (które miały zły dzień) w komentarzach mogą dołować i stresować**, szczególnie osoby empatyczne i wrażliwe. Podczas gdy niektórzy potrafią odpisać i dogryźć hejterom lub zignorować trolle, inni zostają pod wpływem cyberprzemocy psychicznej, co staje się źródłem **stresu**.

## **Jak zredukować stres w mediach społecznościowych?**

Na szczęście nie musisz pozwalać na to, aby stres mediów społecznościowych pochłonął całe Twoje życie. Oto kilka wskazówek, jak uniknąć stresu w mediach społecznościowych.

### **1. Spójrz z innej perspektywy**

Po pierwsze po prostu zdaj sobie sprawę, że wiele osób publikujących w socialach te wspaniałe fotki, mają tak naprawdę normalne życie – tak jak Ty i ja, ale umieszczają tylko te dobre i piękne wspomnienia, być może po to, by ktoś inny również cieszył się ich szczęściem lub... by wzbudzić zazdrość i pokazać „co to nie ja”.

Media społecznościowe wywierają duży nacisk na styl życia. Czy to, co widzisz w mediach społecznościowych, sprawia, że spędzasz godziny próbując znaleźć piękną fotkę do wstawienia na portal?

Obsesyjne przebywanie w mediach społecznościowych nie sprawi, że Twoje życie będzie bardziej ekscytujące, dlatego wyjdź na powietrze, do ludzi, zwierząt i ciesz się swoim prawdziwym życiem, a nie życiem w szkiełku.

Jeśli masz z tym problem lub po prostu chcesz z kimś o tym porozmawiać, są ludzie, specjaliści, którzy mogą Ci w tym pomóc. Nie musisz umawiać się na spotkanie, ani nawet wychodzić z domu, by to zrobić. W tej chwili istnieją mobilne rozwiązania.

I jeszcze jedno...

Piękno mediów społecznościowych polega na tym, że możesz swobodnie wybierać treści, które chcesz zobaczyć. Jeśli uważasz, że konkretna osoba lub post **przyczynia się do Twojego stresu, możesz ją zablokować lub ukryć**. Im mniej negatywnych treści widzisz, tym mniej stresu będziesz doświadczać.

## **2. Zarządzaj czasem spędzonym w mediach społecznościowych**

W Internecie zawsze jest duuużo do zrobienia i zobaczenia. Tak bardzo, że możemy zapomnieć o sobie i zmarnować godziny na siedzeniu i skrolowaniu.

Tak jak zarządzasz innymi aspektami swojego życia, ważne jest, aby zarządzać czasem spędzonym w mediach społecznościowych. Ułatwiają one bowiem rozproszenie uwagi i po paru minutach zupełnie zapominasz, po co właściwie odpaliłeś Facebooka. Zamiast tego, co zamierzałeś przeglądać relacje i newsfeeda i chłonisz wszelkiego rodzaju treści, na które natrafisz. I... zanim się zorientujesz... spędziłeś godzinę przeglądając Instagrama, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

To z kolei może powodować zaniedbywanie innych aspektów życia, powodując – stres.

Możesz (sam ze sobą) ustalić określony czas przeglądania mediów społecznościowych i wyłączyć nieinteresujące powiadomienia. Pomoże Ci to ograniczyć ekspozycję na negatywne i wyidealizowane posty innych. Im mniej takich postów widzisz, tym mniejsze jest ryzyko stresu.

Możesz też spróbować całkowitego detoxu od mediów społecznościowych. Udowodniono, że robienie sobie takich przerw poprawia sen, zapewnia lepszą kontrolę nad sobą i pozwala skupić się na rzeczywistych interakcjach z ludźmi wokół Ciebie.

Jeśli korzystanie z Internetu jest częścią codziennej rutyny, osiągnięcie tych korzyści będzie początkowo trudnym zadaniem, ale ostatecznie... warto. I nie jest niczym niezwykłym to, że możesz być uzależniony od sociali. Nie obawiaj się szukać profesjonalnej pomocy, jeśli media społecznościowe dramatycznie zakłócają Twoje codzienne życie.

### **3. Ucz się z mediów społecznościowych**

Media społecznościowe mają wiele do zaoferowania i mogą być dla Ciebie korzystne. Zadaj sobie pytanie: jakie strony odwiedzasz i jak wpływają one na Twoje życie. Czy przeglądasz Pudelka, by znaleźć dla siebie kolejną dietę, którą stosują gwiazdy, czy np. korzystasz ze szkoleń online i próbujesz podnieść swoje kompetencje?

Czasami z braku wiedzy, tracimy korzyści płynące z mediów społecznościowych, ograniczając się do tych samych negatywnych rzeczy. Zawsze znajdzie się ta jedna osoba, która zdjęciami będzie przekonywać Cię, że ma lepsze życie niż Ty. Jednak to Ty decydujesz, czy chcesz angażować się w te posty.

Zamiast więc spędzać godziny na porównywaniu się do innych, dlaczego nie nauczyć się nowego języka lub nawet znaleźć coś pozytywnego i wysłać znajomemu miłą wiadomość?

Przeglądając pozytywne posty i konstruktywne informacje w mediach społecznościowych, zaczniesz myśleć bardziej pozytywnie. A poznanie rzeczy, które zwiększają Twoją uważność i wprowadzają równowagę duchową, zmniejsza ryzyko długotrwałego stresu.

### **4. Unikaj konfrontacji online**

Jedną z umiejętności, którą musisz posiadać, jeśli chodzi o media społecznościowe, jest nauczenie się... ignorowania niektórych rzeczy. Wśród internautów zawsze znajdzie się ktoś, kto ma radykalne opinie na dany temat i chce rozpocząć internetową wojnę. Dlatego bardzo łatwo jest znaleźć się w środku takiej kłótni – wystarczy drobna różnica

zdań i bitwa gotowa. Jasne, wszyscy mamy prawo do własnej opinii, ale musimy być też świadomi tego, co jest **dla nas** ważne.

Biorąc pod uwagę, że próbujesz uniknąć stresu, spokój jest dla Ciebie bardzo ważny. Gdy ktoś opublikuje coś, z czym się nie zgadzasz, zastanów się, co zyskujesz, a co tracisz emocjonalnie, wchodząc z nim w wymianę zdań. Ludzie będą Cię denerwować, będą sprzeczać się o głupoty i podważać Twoje zdanie tylko dlatego, że są znudzeni i potrzebują rozrywki. Większość komentarzy i ataków osobistych nie jest poparta konkretnymi argumentami i nie przytacza faktów. Są to raczej ogólne, wyśmiewcze, kpiące bądź agresywne opinie bez jakiegokolwiek pokrycia.

Czasami wystarczy, że jedna osoba napisze pierwszy wykpiewczy komentarz, a potem przyłącza się do niej cała wataha wilków, bo – niestety – niektórzy ludzie są okrutni i widzą rozrywkę w online'owym znęcaniu się nad innymi.

W każdym razie kłótnie online z takimi osobami nigdy nie kończą się dobrze, szczególnie dla **osób wysoce wrażliwych**. Odejście i nie angażowanie się w nie jest według mnie **zawsze** mądrym wyborem. W przeciwnym razie wydatkujesz swoją energię na bezsensowne, nic-niewnoszące spory z ludźmi, których nigdy nie zobaczysz, a co więcej dajesz im rozrywkę, czyli karmisz ich tym, czego chcą.

Jeśli jednak nie chcesz uciekać od tych konfrontacji, to przynajmniej mądrze wybieraj swoje bitwy. Wytocz konkretne argumenty, które zamkną buzie trollom i które, z braku rozrywki, same zrezygnują z dalszego komentowania.

## **5. Bądź wybiórczy wobec swoich kontaktów**

Jak wspomniałam na początku, jedną z największych zalet mediów społecznościowych jest możliwość podtrzymywania relacji z innymi, czyli po prostu pozostawania w kontakcie z ludźmi. I choć to jest świetne, ma też swoje wady.

Ciągłe bombardowanie aktualizacjami i wiadomościami od Twoich znajomych może być przytłaczające. Niektórzy nawet decydują się na przesyłanie wiadomości nie zastanawiając się, która jest godzina.

Szczególnie zauważyłam, że jest to powszechne wśród osób, które niedawno **zerwały ze swoją drugą połówką**.

Ex dziewczyny i Ex chłopaki mogą skorzystać z okazji, jaką są social media i ciągle wysyłać Ci wiadomości, by nie stracić Twojego zainteresowania i zaangażowania. Co więcej, oni te wiadomości analizują i wyciągają z nich wnioski. Jeśli napiszą do Ciebie o północy, a Ty nie odpiszesz, to najprawdopodobniej śpisz, czyli jesteś w domu, ale jeśli odpiszesz, to pod pretekstem bycia na imprezie zaczną z Tobą pisać o byle czym, by tylko zatrzymać Twoją uwagę.

Wiedz, że (zwłaszcza po zerwaniu) nie musisz przeznaczać na nich swojej energii. Emocje, które w Tobie wzbudzają expartnerzy, mogą prowadzić do stresu, a nawet depresji. Postaw granice i powiedz, że potrzebujesz czasu dla siebie. Poproś o nieutrzymywanie kontaktu, przynajmniej na jakiś okres. To jest Twoja decyzja: Czy chcesz za pośrednictwem mediów społecznościowych utrzymywać z nimi relacje?

Aby uniknąć powiadomień i wiadomości od osób, o których nie chcesz słyszeć, wybieraj, kogo masz w gronie znajomych i dla kogo jesteś dostępny. Prośby o dodanie do grona znajomych możesz akceptować tylko wtedy, gdy tego chcesz i obserwuj tylko osoby, na których naprawdę Ci zależy.

### **Nie pozwól, aby media społecznościowe Cię stresowały**

Sieci społecznościowe mają swoje dobre i złe strony. Bez starannego używania możesz skończyć ofiarą stresu i depresji. Ważne jest, aby stale sprawdzać siebie i sposób korzystania z mediów społecznościowych. To Ty jesteś sędzią treści, na które się narażasz. Stwórz zdrowe granice między sobą, a mediami społecznościowymi dla własnego zdrowia psychicznego.