



HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com

FILTRORIK GABE

SARE SOZIALEN
BESTE ALDEA



Laguntzailea:





Sare sozialen beste aldea

Segur aski, zuretzat, adin digitalean jaio bazara, urrun dauden senide eta lagunekin argazki bat momentuan partekatu ahal izatea ekintza normala eta erraza da. Baina ez da ez da beti horrela izan. Sare sozialek harremanak izateko modua aldatu dute, eta dagoeneko gure eguneroko bizitzaren parte bihurtu dira, batez ere, gazteen artean.

Baina, zergaitik dira hain ezagunak? Arrazoi nagusia sare sozialen bitartez harremanak izateko modu erraz eta azkarra da. Hurbil ez daudenekin komunikatu, haiekin gauzak partekatu edo beste pertsona batzuk ezagutu ditzakezu. Gainera, plataforma horiek gure sentimenduak adierazteko, gure sormena suspertzeko, entretenitzeko eta ezagutzaren munduari leiho bat irekitzeko bide gisa balio digute.

Ezin ditugu ukatu ziur ezagutzen dituzun abantaila horiek eta beste asko, baina,

Ba al dakigu benetan horiek osasuntsu erabiltzen? Ezagutzen al dituzu osasun mentalean izan dezaketen ondorioak?

Lehenik eta begin, garrantzitsua da jakitea sare sozialak ez direla ez onak ez txarrak. Gure osasun mentalean duten eragina bere erabileraren arabera izango da. **Inoiz pentsatu al duzu zenbat denbora ematen duzun egunean zure sare sozialetan?** Gaur egun badakigu sare sozialen etengabeko esposizioak ondorio negatiboak izan ditzakeela gure osasun mentalean. Ba al dakizu zeintzuk?

Lehenik eta behin, garrantzitsua da pertsona bakoitzak efektu horiek modu desberdinean bizi ditzakeela azpimarratzea. Hala ere, funtsezkoa da horiek ezagutzea eta gure osasun mentala zaintzeko beharrezko neurriak hartzea.



Mendekotasuna

Geroz eta jende gehiago da WhatsApp, Instagram, Tik Tok eta abar gabe bizi ezin dena. Hori gertatzen denean, sare sozialekiko mendekotasunaz edo adikzioaz hitz egin genezake.

"Atsegin dut", iruzkin edo abisu bakoitza adiktibo bihur daiteke, eta antsietatea eta depresioa eragin dezake balioztatzea iristen ez denean.

Baina nola jakin sareekiko adikziorik dagoen? Beti esaten dugun bezala, diagnostikoa beti mediku profesional batek egin behar du, baina argibide batzuk emango dizkizugu mendekotasuna garatzen ari ote den jakiteko. **Hauek dira ohikoenak:**

- Sare sozialak kontsultatzea jaiki bezain laster, oheratu aurretik edo beste lan batzuk egiten ditugun bitartean, hala nola oinez ibiltzea, klasean egotea edo lagunekin edo senideekin egotea.
- Urduri sentitzea mugikorra eskura ez baduzu edo Interneterako sarbiderik ez baduzu.
- Konektatuta eta sareak kontsultatzen egoteak lo gutxiago egitea eragiten du.
- Gaizki sentitzea igotzen dituzun edukien gustukoak, retuitak edo bistaratzeak jasotzen ez badira.
- Edukia etengabe partekatzeko beharra sentitzea.
- Etengabeko erabilera kontrolatzeko edo murrizteko zailtasuna, haren ondorio negatiboak jabetu arren.
- Arazoaren aurrean ukapen-jarrera izatea, hala nola ezkutuan egitea edo teknologia horiek erabiltzen diren denborari buruz gezurra esatea.



Autoestimua baxua

Sare sozialek eszenatoki ezin hobea eskaintzen dute beste pertsona batzuekin alderatzeko, nahiz eta jakin ikusten dugun edukia argi eta garbi aukeratuta edo aldatuta dagoela iragazkien bidez. Besteek gureak baino bizitza hobekak dituztela pentsatzeak eta plataforma horietan erakutsitako edertasun- eta bizitza-estandarrek betetzen ez ditugula sentitzeak eragin zuzena izan dezake gure autoestimuan.

Ikusten dugunarekin alderatzeak gure autoirudiari kalte egin diezaiokete eta gorputzaren asegabetasuna, beldurrak eta segurtasun falta pertsonalak areagotu ditzake, maila berean ez gaudela sentiaraziz.

Autoestimua falta horrek depresioa garatzeko arrisku handiagoa ekar dezake, etengabeko konparazioak eta behar bezain onak ez izatearen sententzioak emozio negatiboak eta norberaren pertzepzio desitxuratua sor baititzakete.



Etengabeko konparazio sozialak, balorazio sozialaren bilaketak, edertasun-kanon irrealek eragindako presio estetikoak, norberaren irudiari buruzko mota guztietako iruzkinak jasotzeko esposizioak edo erreala ez den jardura eta esperientziak betetako bizitza bat erakusteko presioak zuzenean eragiten du **norberaren iruan eta autoestimuan**



Depresioa

Estandar estetikoak betetzeko presioak eta besteekin etengabe alderatzeak frustrazio- eta huts-sentimenduak areagotu ditzakete, gure autokonfiantzari kalte eginez eta antsietate- eta depresio-arazo larriak garatzeko arriskua areagotuz. Gogoratu sareetan aurkitzen ditugun edertasun-ereduak irudi ukituetan eta editatuetan oinarritzen direla, eta ez benetako irudietan.

Bestalde, beste arrisku-faktore posible bat sare sozialetara konektatuta gaudenean egiteari uzten dioguna da. Horrek jarduera fisikorik ez egitea eta emozio atseginak, lorpen sentimenduak sortzen dituzten eta gure talentuak garatzeko aukera ematen duten beste jarduera batzuk barne hartzen ditu.

Era berean, sare sozialen bidez ezartzen ditugun harremanen kalitateak ere eragina izan dezake. Harreman azalekoagoak direnez eta emozioen ikuspegitik hain gogobetegarriak ez direnez, bakardadearen eta gizarte-isolamenduaren sentrazioak areagotzen da. Horri gure autoestimuan izan dezakeen eragin negatiboa gehitzen badiogu, depresioa garatzeko arriskuak areagotu egiten dira.

Orduan, sare sozialek depresioa eragiten dute? Erantzuna ez da hain erraza, dena pertsonaren araberakoa izango baita. Hala ere, esan dezakegu erabilera desegokia lagungarria izan daitekeela hura agertzeko eta okerrera egiteko.



Lo-arazoak

Sare sozialak erabiltzeak, batez ere gauez, ezinegona eta sarean jarraitzeko beharra areagotzen du.

Gainera, jasotzen ditugun komentario edo edukiengatik ere alerta egoera konstantean mantendu gaitzake, atsedena zailduz.

Gainera, pantailen argiaren eraginpean egoteak, batez ere lo egin aurretik, loaren nahasteak garatzeko arriskua areagotzen du.



Ezezagunekin harremanetan jartzea

Sare sozialen bidez xehetasun intimoak partekatzeak edo ezezagunekin hitz egiteak arrisku batzuk ekar diezazkiguke, hala nola ziberbullyinga, sexu-erasoak edo indarkeria digitala. Pertsona batzuek informazio hori gure kontra erabil dezakete, gu beldurtzeko edo umiliatzeko. Ziberjazarpen-modutzat hartzen dira gezurrak zabaltzea edo norbaiten argazkiak edo bideoak argitaratzea haren baimenik gabe; mezu, irudi edo bideo mingarriak, abusuzkoak edo mehatxuzkoak bidaltzea; edo beste pertsona baten itxura hartzea eta haren izenean edo kontu faltsuen bidez mezuak bidaltzea.

Zure segurtasunaz kezkatuta bazaude edo zure sare sozialetan gertatutako zerbaitek urratu eta deseroso sentitu bazaizu, ez izan zalantzarik eta konfiantzazko norbaitekin partekatu eta laguntza eskatu.

Beraz,



sare sozialak erabiltzeari utzi beharko genioke?

Lehen esan dugun bezala, arazoa ez dira sareak, guk egiten dugun erabilera, haiei eskaintzen diegun denbora eta kontsumitzen ditugun eduki motak baizik.

Gure osasun mentala zaintzeko, garrantzitsua da sare sozialen erabileran oreka egokia mantentzea. Horretarako, hona hemen abian jar ditzakezun estrategia batzuk:



Jarri ordu bat zure sareak berrikusteko

Ikusi duzunez, zure sare sozialak luzaroan erabiltzeak mendekotasuna sor dezake. Saia zaitez haren erabilera egunean denbora jakin batera mugatzen, batez ere beste pertsona batzuekin zaudenean, eta erabaki zein espaziotan erabil dezakezun mugikorra.

Ordenagailua eta telefono mugikorra logelatik kanpo uztea, sareak erabiltzean ordutegi bat egitea, jakinarazpenak desaktibatzea edo hegazkin modua erabiltzea beste gauza batzuk egiten dituzun bitartean edo jendearekin zauden bitartean, proposatzen ditugun ideia batzuk dira eta distrazioak saihesten lagunduko dizutenak.

Konektatu bizitzarekin

Egia da sare sozialek beste pertsona batzuekin harremanetan egoten edo jende berria ezagutzen lagun diezaguketela, baina inoiz ez dute besteekin benetako harremana ordezkatu behar.

Konektatuta ematen dugun gehiegizko denboraren ondorioz, benetako gauzak galtzen ditugu, eta horrek harreman pertsonalen deskuidua, deskonexio emozionala eta autoestimu baxua sortzen ditu. Jendearekin bizitza errealean konektatzeak zure osasun mentala hobetzen lagun diezazuke.

Eman denbora pixka bat sareetatik libre:

Zure sare sozialetara konektatuta denbora asko ematen baduzu, horietatik erabateko atsedena hartzera gonbidatzen zaitugu. Zaila iruditzen bazaizu, eguneko erabilera mugatuz has zaitezke.

Hori eginez gero, hobeto atsedeen hartuko duzula eta momentua gehiago gozatuko duzula ikusiko duzu.





Saihestu eduki kaltegarria:

Gelditu une batez eta pentsatu zer eduki kontsumitzen duzun zure sare sozialeta. Nola sentiarazten zaitu? Denok erabiltzen ditugu sare sozialak hainbat arrazoiengatik, eta garrantzitsua da haietaz jabetzea. Galdera hauen erantzunak ezagutzeak zure ohiturak hobetzen lagun diezazuke eta haietan ematen duzun denborari mugak ezartzen.

Distira duen guztia ez da urrea

Sare sozialek errealitatearen bertsio iragazi bat erakusten digute. Askotan, pertsonak beren bizitzako gauzarik nabarmenena partekatzen dute, bizitza perfektuaren irudia erakutsiz. Pertsonen bizitzaren zati idilikoak bakarrik ikusteak eragin negatiboa izan dezake gure autoestimuan eta konfiantzan, eta horrek presioa eta antsietatea areagotu ditzake irudi perfektua mantentzeko.

Egin garbiketa sare sozialetan

Zure osasun mentalerako kaltegarria den edukia identifikatuta daukazunean, hartu denbora ondo sentiarazten ez dizuten kontuak jarraitzeari uzteko, eta mantendu soilik ikusi nahi dituzun lagun eta orrialdeak.

Mantendu beti zure pribatutasuna

Hobe ez argitaratzea zure bizitza pribatuko edukiak. Gogoratu sareetan partekatzen dugun informazioa gure irudi publikoari lotuta geratzen dela, eta nahiz eta ezabatzen saiatu, haren arrastoak gera daitezkeela. Horregatik, garrantzitsua da edozer argitaratu aurretik ondo pentsatzea, argazkiak edo bideoak barne. Inoiz egin ez baduzu, berrikusi zure sare sozial guztien pribatutasun-konfigurazioa, nahi duzunak bakarrik ikus dezan; estali web-kamerak erabiltzen ez dituzunean; eta kontuz ibili online aplikazio eta zerbitzuetan erregistratzean, bereziki zure izen osoa, helbidea edo argazkia ematen duzunean. Asmatutako izen bat erabil dezakezu, irudi edo marrazki bat zure argazkiaren ordeztzeko....



Sareak ez dira bizitza errealaren isla, askotan errealitatearekin bat ez datorren irudi bat proiektatzen dute, argazki eta bideo gehienak iragazkiekin edo programekin ukitu ohi baitira. Influencer-ek beren profiletan erakusten dutena egunerokotasunaren zati bat besterik ez da, zer erakutsi nahi duten eta beren bizitzako zer une ezkutatzen dituzten aukeratzen dute.

Gogoratu, like-kopuruak ez du zorionik ematen. Jasotzen duzun like-kopuruak ez du zerikusirik pertsona gisa duzun balioarekin, eta jarraitzaile asko izateak ez du esan nahi lagun asko eta harreman osasungarriak izatea. Batzuetan, gure inguruneak gure ideiak eta ekintzak indartzea behar dugula senti dezakegu. Zure indarguneak eta ahuleziak identifikatzeko gai bazara, besteen onespena gutxiago beharko duzu.

Laburbilduz, sare sozialak tresna ahaltsuak dira eta abantaila ugari dituzte, baina gure osasun mentalean eragin nabarmena izan dezakete horiek behar bezala erabiltzen ez baditugu.



Lineaz kanpoko jardueren eta eman diezazkiguketen abantailen arteko oreka osasuntsua mantentzea, eta behar izanez gero laguntza profesionala bilatzea funtsezkoa da gure osasun mentala aro digitalean zaintzeko.

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com



www.avifes.org