

livin

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

SARE SOZIALAK ETA GAZTEAK

NOLA ERAGITEN DUTEN
AUTOESTIMUAN ETA ONGIZATE
EMOZIONALEAN

MUNDU DIGITALAK IDENTITATEAREN
ERAIKUNTZAN NOLA ERAGITEN DUEN
ULERTZEA ETA HORREKIN MODU
KONTZIENTEAGOAN ERLAZIONATZEN
IKASTEA

 **AVIFES**
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

Laguntzailea:



ONGIZATE, GAZTERIA ETA
ERIKINA DESKONFERIBOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y FETO DEMOGRAFICO



www.avifes.org



RRSS eta gazteak: Nola eragiten dute autoestimuan eta ongizatean?

Nerabearoa ez da trantsizio-etapa bat bakarrik: eraikuntza-etapa bat da. **Nortasuna**, autoestimua, loturak, bizi-proiektuak eraikitzea. Une horretan hasten gara galdetzen nor garenean, zer pentsatzen dugun eta zer leku hartu nahi dugun munduan. Eta hori guztia gure gorputza aldatzen den bitartean gertatzen da, emozioak biziago bihurtzen dira eta norberarenganako begirada kritikoagoa bihurtzen da. Erreferenteak ere aldatzen dira. Familiak eredu bakarra izateari uzten dio, eta lagunek funtsezko lekua hartzen dute baliozkotzean, kide izatearen zentzuan eta identitatea eraikitzean. Esperientziak biziagoak, berriagoak, esanguratsuagoak bihurtzen dira... eta ez dugu beti behar adinako heldutasun emozionalik horiek kudeatzeko. Aldi berean, etorkizunari lotutako erabakiak agertzen hasi dira: azterlanak, proiektuak, itzaropenak. Eta horiekin batera, presioa eta ziurgabetasuna. Batzuetan, sentitzen dugunari garrantzia kentzen ere ikasten dugu, ondoeza minimizatuz aurrera jarraitu ahal izateko. Baina haztea beti izan bada erronka bat, gaur egun dena aldatzen duen aldagai berri bat dago.

Zer gizarte-testuingurutan gertatzen den. Gizarte **hiperkonektatu** batean bizi gara, berehalakotasunak eta etengabeko esposizioak markatuta. Ingurune horretan, erlazioen, entretenimenduaren eta baliozkotzearen zati handi bat espazio digitalean gertatzen da. Sare sozialak eta teknologia berriak ez dira tresnak bakarrik. Nortasuna eraikitzeo, onarpena neurtzeko eta bizitza partekatzeo eta alderatzeko agertokiak dira. Bistakoa da abantaila asko eskaintzen dizkigutela. Egunerokotasuna errazten digute, gure aukerak zabaltzen dituzte eta munduarekin konektatzen gaituzte. Baina ia gauza guztiekin gertatzen den bezala, onura eta arriskuaren arteko lerroa dirudien baino finagoa izan daiteke.

Hona hemen **ekarpen nagusiak**:

Konexioa denbora errealean: Familiarekin, lagunekin eta interesekin harremana mantentzeko aukera ematen digute, baita urrutitik ere. Ondo erabili, loturak sendotu eta bakardade sentimendua murriztu dezakete.

- **Informazioa berehala eskuratzea:** Eduki, albiste eta ikaskuntzen unibertso ia mugagabea eskaintzen dute. Gai berriak deskubritu ditzakegu, ezagutzak zabaldu eta eguneratuta mantendu.
- **Gaitasun digitalen garapena:** Ingurune horretan hazteak azkar egokitzea, etengabe ikastea eta egungo munduaren parte diren trebetasun teknologikoak eskuratzea eskatzen du.
- **Sormenerako eta adierazpenerako espazioa:** Sareak ideiak partekatzeo, interesak aztertzeo, talentuak aurkitzeo eta proiektu inspiratzaileekin konektatzeko leku bihur daitezke.

Laguntzailea:

- **Laguntza-komunitateak:** Ingurune digitalean ere aurki daitezke esperientzia eta interes komunak partekatzeke taldeak, baina une zailetan laguntza emozionala sentitzeko taldeak ere.



Abantailak arrisku bihur daitezkeenean

Lehen esan dugun bezala, onurak eta arriskuak bereizten dituen lerroa oso fina izan daiteke. Sareen erabileraren eta ezar ditzakegun mugen araberakoa izango da dena. Hona hemen ager daitezkeen **zailtasunetako** batzuk:

- **Denbora galtzea:** Sare sozialetan... badakizu noiz hasten zaren, baina ez noiz amaitzen duzun! Eskaintzen diegun denboran mugarik ez jartzeak eguneroko betebeharrak, ikasketak, produktibitatea... egiteari uztea eta loaren, atsedena edo elikaduraren ohitura onak galtzea eragin dezake.
- **Adikzio bat garatzeko arriskua:** Batzuetan, aurrekoaren eta beste faktore pertsonal eta sozial batzuen ondorioz, sare sozialen erabilera erabilera problematiko bihur daiteke, eta horrek ondorio larriak sor ditzake gure baitan eta gure inguruan.
- **Mundu digitalaren arriskuen eraginpean jartzea:** Sareek anonimotasunetik eta urruntasun emozionaletik jarduteko aukera ematen dute, eta horrek erraztu egiten du pertsonak umiliazioak, jazarpena, ziberjazarpena... jasotzen dituen egoerak izatea, bai eta xantaia edo estortsioa ere, hainbat gauzaren truke.
- Gainera, garrantzitsua da horietan partekatzen dugun **informazio motarekin** kontuz ibiltzea; izan ere, informazio pertsonala partekatzeak arriskuan jar gaitzake datuak lapurtzearen, nortasuna ordeztearen eta abarren biktima izateko.
- **Desinformazioa eta fake news:** Gogoratzen duzue abantailetan sareek ematen ziguten informazioaz hitz egiten genuela? Izan ere, arriskua ere izan daiteke, batez ere askotan informazio hori ez delako egiazkoa eta fidagarria. Ez dakigu informazio hori ematen ari denak gaiari buruz ondo dakien ala ez... edo guk jakitea nahi duena bakarrik kontatzen ari zaigun.
- **Osasun mentaleko arazoak:** Jakina, ezin dugu esan sare sozialak eta mundu digitala direnik norbaitek osasun mentaleko arazo bat garatzeko arrazoi zuzena. Hala eta guztiz ere, badira horiek agertzea erraztu dezaketen gai batzuk, betiere osasun mentaleko arazoak kausa bakar baten mende ez daudela kontuan hartuta.

Gai horietako batzuk argituko dizkizugu.

Zergatik eragin dezakete gure osasun mentalean ?

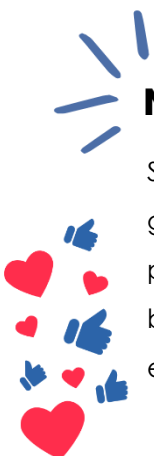
- **Konparazioa:** Besteekin alderatzeak gure alde egin dezake... edo guztiz kontrakoa. Batzuetan, lagungarri izan dakiguke, erreferenteak izateko, motibatze eta helburuak ezartzeko balio digulako. Baina konparazio hori inoiz lortuko ez ditugun estandarren gainean egiten denean... zapuztu eta okerrago sentiarazi besterik ez gaitu egingo. Bizitza perfektuekin alderatzea, iragazkiekin faltsututako edertasun-idealekin, errealismo gutxikoekin eta eskuraezinekin alderatzea izango da arrisku-faktore nagusia.
- **Presioa:** Sare sozialen erakuslehoak gehiegizko presioa egin diezaguke ditugun ezaugarri, bizipen eta esperientzia guztiak azaltzeko: gure fisikoa, gure bidaiak, gure planak... Gertatzen zaigun guztia argitaratzeko presio horrek esperientzia horiek bizitzera eraman gaitzake, gure sareetara igotzeko zerbait izateko helburuarekin soilik, une horretako benetako gozamenetik eta bizipen emozionaletik erabat deskonektatuz.
- **Beste batzuek balia gaitzaten beharrak:** "like"-ei, gure edukia bistaritzen duten pertsonen kopuruari begira bizitzeak gure balioa horren mende dagoelako irudipen faltsua eman diezaguke. Gure argitalpenak espero genuen bezain baloratuak izan ez badira, geure buruarekin gaizki sentitzeak gure autoestimuan eragina izan dezake.

Baliteke kontu horiek garrantzi berezirik ez izatea, sareen errealitatea, sareek gudan duten eragina eta gure autoestimua eta nortasuna modu osasuntsuan eraikita badaude. Hala ere, zutabe horietakoren bat ondo ez dagoenean, gure osasun mentalean eragina izateko arriskuak areagotu egingo dira, eta antsietatea, isolamendua edo bakardadearen sintomak, depresioaren sintomak, autoestimu baxua eta sareekiko mendekotasuna eta adikzioa ere ager daitezke.

Sare sozialek osasun mentalean duten eraginari buruz gehiago jakin dezakezu gure eskuliburuan: "Sare sozialak filtrorik gabe"

Nola babes naiteke?

Sareen eraginetik babesteko eta, horrela, gure alde soilik aprobetxatzeko punturik garrantzitsuena arriskuak eta kontatu dizkizugun abantailak ezagutzea da, eta, batez ere, presioak, konparazioak eta baliozkotze-beharrak arazo bihurtzeko funtsezko zeregina nola betetzen duten jakitea. Sare sozialekin duzun harremana egokiena izateko gako batzuk emango dizkizugu:



Ezagutu nola funtzionatzen duten eta zergatik lotzen diren hainbeste: Sare sozialak erabiltzen ditugunean, "gertatzen ari dena" ikusten dugula pentsatzen dugu. Edukia berez bakarrik agertzen dela. Baina errealitatea da gure pantailan ikusten duguna ez dela kasualitatea.

Argitalpen bakoitzaren, gomendatutako bideo bakoitzaren edo iragarki bakoitzaren atzean, gure arreta bereganatzeko eta ahalik eta denbora gehien konektatuta mantentzeko diseinatutako sistema bat dago.

Plataforma digitalek algoritmoen bidez funtzionatzen dute. Algoritmo bat, modu errazean, egiten duzunaren arabera zer eduki erakutsi erabakitzen duen instrukzio-multzo bat da: zer begiratzen duzun, zer partekatzen duzun, zer komentatzen duzun, argitalpen batean zenbat denbora gelditzen zaren edo zer ez dakizun.

Zenbat eta elkarreragin handiagoa izan, orduan eta informazio gehiago lortzen du plataformak zure gustuei, interesei eta emozioei buruz. Eta datu horiekin, hautatu gehien lotuko zaituen edukia.

Horregatik, askotan, zerbaiten bila zabiltzanean edo gai jakin batekin harremanetan jartzen zarenean, gero eta eduki erlazionatu gehiago ikusten hasten zara. **Ez da kasualitatea: pertsonalizazioa da.**

Honek abantailak ditu. Interesatzen zaizun edukia eta zure burua identifikatzeko erabiltzen dituzun komunitateak aurkitzea erraztu dezake. Baina ondorioak ere baditu. Pentsatzen edo sentitzen dugunaren antzeko informazioa bakarrik ikusten dugunean, burbuila digital moduko batean bizi gaitzake. Burbuila bat, non ia denak gure ideiak indartzen dituen, eta non apenas agertzen diren ikuspuntu desberdinak. Horrek gure gaitasun kritikoa eta errealitatea ulertzeko modua muga ditzake.

Gainera, aplikazio askoren diseinua atera nahi ez izateko pentsatuta dago: *scroll* infinitua, jakinarazpen konstanteak edo bideoen erreprodukzio automatikoa ez dira erroreak, gure arreta aktiboa mantentzeko estrategiak dira.

Aro digitalean, arreta baliabide baliotsua da. Plataformak gure denboragatik lehiatzen dira; izan ere, zenbat eta denbora gehiago eman konektatuta, orduan eta datu gehiago sortzen ditugu eta errentagarriago bihurtzen da gure presentzia. Hori ulertzeak ez du esan nahi guztiaz ez fidatzea, erabiltzaile pasibo soilak ez garela jabetzea baizik. Elkar nola jardun, zer kontsumitu eta noiz deskonektatu erabaki dezakegu.

Zenbat eta gehiago ulertu nola funtzionatzen duen ingurune digitalak, orduan eta autonomia handiagoa lortzen dugu ingurune digitalaren barruan. Izan ere, jokoak nola funtzionatzen duen dakigunean, errazagoa da arrastaka eramaten ez uztea.

Hartu kontrola: Esaldi hori izango litzateke hurrengo puntuak laburbildu ahal izango duzu.

Koaderno honetan ikusi dugu mundu digitala gure errealitatearen parte dela. Sare sozialak, aplikazioak eta teknologia ez dira gure bizitzatik kanpoko zerbait: gure harremanetarako, informatzeko eta entretenitzeko moduan integratuta daude.

Horregatik, sareak onak edo txarrak diren galdetu baino gehiago, agian beste galdera bat da garrantzitsuena: Zer leku nahi dut izatea nire bizitzan?

Kontua ez da horiek erabiltzeari eta deskonektatuta bizitzeari uztea. Kontzientziaz erabiltzen ikastea da kontua. Batzen duen tresna bat izatea, eta ez denbora, energia edo ongizatea kentzen digun zerbait.

Batzuetan, konturatu gabe, sareak inertziaz erabiltzen has gaitezke: mugikorra arrazoi zehatzik gabe desblokeatu, aspertzen garenean *scroll* automatikoa egin edo jakinarazpenak etengabe berrikusi. Kontrola berreskuratzeko, galdera hauek egin behar dizkiogu geure buruari:

- Nahi dudalako edo deskonektatuta egotea kostatzen zaidalako sartzen naiz?
- Erabili ondoren hobeto edo okerrago sentitzen naiz?
- Konpartitzen ari naiz gogoa dudalako edo baliozkotzea behar dudalako?
- Zenbat leku hartzen dute nire egunean?

Aro digitalean haztea online ingurunean ere erabaki kontzienteak hartzen ikastea da. Gure lagunak, jarduerak edo proiektuak aukeratzen ditugun bezala, mundu digitalean nola eta zenbat parte hartu nahi dugun ere aukera dezakegu.

Jarri zure iritzira ikusten eta entzuten duzuna: Hori batzuetan ez da erraza, sare sozialen edukia gure begien aurrean dena azkar pasatzeko egina dago, eta, beraz, ia ez du denborarik ematen sareetan ikusten dugunarekin kritiko izateko. Modu negatiboan eragiten ez uzteko daukagun armarik onena geure pentsamendu kritikoa da, geure burua zalantzan jartzea, galderak egitea eta, batez ere, beste ikuspuntu batzuk izatea. Horrek lagunduko digu sareetan erakusten eta kontatzen denak ez gaitzan inbaditu konturatu gabe.

Jarri abian nork bere burua zaintzeko estrategiak, sare sozialei eskaintzen diegun espazioari eta denborari dagokienez. Erabili zure gailuen ongizate digitaleko tresnak, horietan ematen duzun denboraren kontrola gal ez dezazun eta lo egiteko ohitura onak izatetik urrun zaitzaten. Gainera, zaindu bere erabilera esperientzia eta bizipen garrantzitsuekin konektatzeari utz diezaiokezun egoeretan, pantaila baten bidez bizi ez ditzazun. Joan zaren kontzertutik storie pila bat zintzilikatzea mundu guztiak jakin dezan primeran dago, baina % 100ean biziki biziitzea askoz gehiago egongo da!

Utzi zaintzen: Adingabea bazara eta zure gurasoek edo zure inguruan dauden pertsona helduek denbora eta sare sozialen erabilera gehiegi kontrolatu nahi dutela sentitzen baduzu... ez duzu gogaikarri gisa bizi, zutaz eta zure ongizateaz arduratzen diren frogak gisa baizik. Horregatik, ulertzen du normala izango dela une jakin batzuetan (ikastetxean, gauean...) mugikorra erabiltzen ez uztea, edo eskura duzun erabilera edo edukia mugatzeko aukera ematen duten tresnak erabiltzea.

Eskatu laguntza: Sare sozialak edo beste ingurune digital batzuk edozein modutan eragiten ari zaizkizula sentitzen baduzu (zure eskola-errendimenduak okerrera egin du, denboraren nozioa galtzen duzu sareetan, emozionalki eragiten dizute...), ez izan zalantzarik eta ez lotsatu horretaz. Hitz egin konfiantzazko norbaitekin gertatzen ari zaizunari buruz, ziur hori dela hobeto sentitzeko eta laguntza bilatzen lagunduta sentitzeko lehen urratsa.



Living

HABLEMOS DE SALUD MENTAL



www.avifes.org