



پیام روانشناس

آسیب های فضای مجازی
(قرائیان اینترنت)

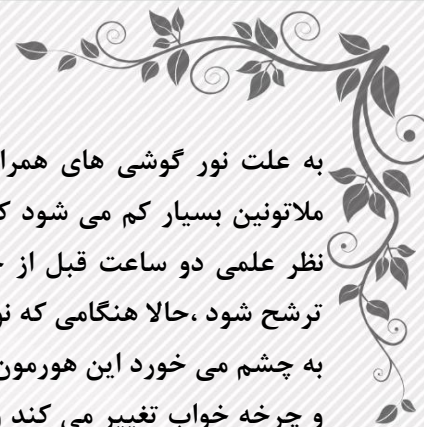
دکتر مقدم

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/۱۶

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



به علت نور گوشی های همراه ترشح هورمون ملاتونین بسیار کم می شود که این هورمون از نظر علمی دو ساعت قبل از خواب می بایست ترشح شود، حالا هنگامی که نور موبایل در شب به چشم می خورد این هورمون ترشح نمی شود و چرخه خواب تغییر می کند و خواب به تعویق می افتد.

وقتی هم که چرخه ی خواب به هم می ریزد آسیب های جسمی و روانی شخصی ایجاد می شود مانند: عصبی شدن، پرخاشگری، نداشتن تمرکز، حالت تهوع، کم صبری، لرزش دست و

فردی هم که عصبی است روابط اش در خانواده خود به خود دچار اشکال می شود بنابراین عادت شبانه موبایل قبل از خواب می تواند روابط خانواده را دچار آسیب کند



۷- مقایسه پیوسته خود با دیگران در شبکه های اجتماعی شما را به نابودی خواهد کشاند

شخصیت های دیجیتالی افراد که در شبکه های اجتماعی وجود دارد به طرز چشم گیری با شخصیت و هویت واقعی آن ها متفاوت است. بعد از چند ماه درگیر شدن با این شبکه ها و مقایسه خود با افراد دیگر ممکن است فکر کنید که آن ها از شما خیلی بهترند اما بهتر است این موضوع را همیشه به خاطر بسپارید که آن ها هم مانند شما یک انسان هستند و درست مانند شما از نقاط ضعف و قوت مشخصی برخوردارند.

۸- استفاده موبایل قبل از خواب می تواند روابط خانواده را دچار آسیب کند

نوری که از صفحه نمایش دستگاه های الکترونیکی مختلف به چشمان شما ساطع می شود ذهن را فریب داده و به آن القا می کنند که الآن وقت خواب نیست.



۱- تعاملات فرد به فرد یا رو در رو را کاهش می دهد

یعنی با استفاده بیش از حد از اینترنت و شبکه های اجتماعی نه تنها وقت کم تری برای گذراندن با افرادی خواهید داشت که به صورت فیزیکی در اطراف شما حضور دارند بلکه دوستان و اعضای خانواده تان زمانی که ببینند شما به دستگاه های الکترونیکی، موبایل و گجت های تان بیش از آن ها اهمیت می دهید از محبت شما نا امید شده و ناراحت خواهند شد. در نهایت هم افراد تمایل کم تری به صرف وقت و بودن در کنار شما خواهند داشت.

۲- احساس نیاز به توجه را به شدت افزایش می دهد

ارسال پست ها و استاتوس های غیرمفید و مبهم در فیس بوک به راحتی می تواند تبدیل به عادت زنده و مخرب در زندگی افرادی شود که غالباً از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند. رقابت بی پایان برای به دست آوردن لایک بیشتر و کامنت های متعدد می تواند زندگی شما را به نابودی بکشاند.

۳- توجه شما را از اهداف زندگی واقعی منحرف خواهد کرد

درک این موضوع که توجه بیش از حد افراد به دنیای مجازی و هویت خود در شبکه های اجتماعی آن ها را از رقابت در دنیای واقعی و رسیدن به اهداف مهم بازداشته بسیار آسان است. اکثر جوانان به جای اینکه با تلاش و پشتکار مهارت های لازم برای رسیدن به اهداف عالی خود را کسب کنند ترجیح می دهند به فوق ستاره ای در دنیای مجازی و شبکه هایی از قبیل فیس بوک، توییت ...شوند.

۴- خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد

با توجه به مطالعات اخیر افرادی که از شبکه های اجتماعی استفاده ای اعتیاد گونه دارند نسبت به افراد عادی احساسات منفی بیشتری از جمله افسردگی را تجربه می کنند. افرادی که قبلاً سابقه ابتلا به افسردگی داشته اند بیش از دیگران در معرض خطر هستند. اگر فکر می کنید که غمگین شده اید یا کمی احساس افسردگی می کنید بهتر است به خود استراحتی بدهید و چند روز اینترنت را کنار بگذارید و از شبکه های اجتماعی دور شوید.

۵- احتمال شکست روابط موجود در شبکه های اجتماعی بیش از روابطی است که در دنیای واقعی داریم

محمد رضا میثاقی در ادامه گفت: مطالعات نشان می دهد زمانی که یکی از زوجین بیش از حد درگیر یک شبکه اجتماعی مانند فیس بوک شود همسر او تمایل بیشتری برای نظارت و کنترل اعمال و رفتار او خواهد داشت که این موضوع می تواند منجر به بحث های طولانی و در نهایت مرگ رابطه شود.

۶- استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی خلاقیت افراد را نابود می کند

همان طور که می دانید شبکه های اجتماعی آسان ترین راه برای توقف رشد یا کشتن فرآیند خلاقیت در انسان است. تأثیرات منفی گشت و گذارهای بی هدف در شبکه های اجتماعی مانند زمانی است که شما از روی بی فکری و بدون برنامه خاصی به تماشای تلویزیون و برنامه های این جعبه جادویی بپردازید. اگر تصمیم گرفته اید که بهره وری خود را افزایش دهید و از وقت خود استفاده ای بهینه کنید تمام اپلیکیشن های شبکه های اجتماعی را از همین امروز خاموش کنید.