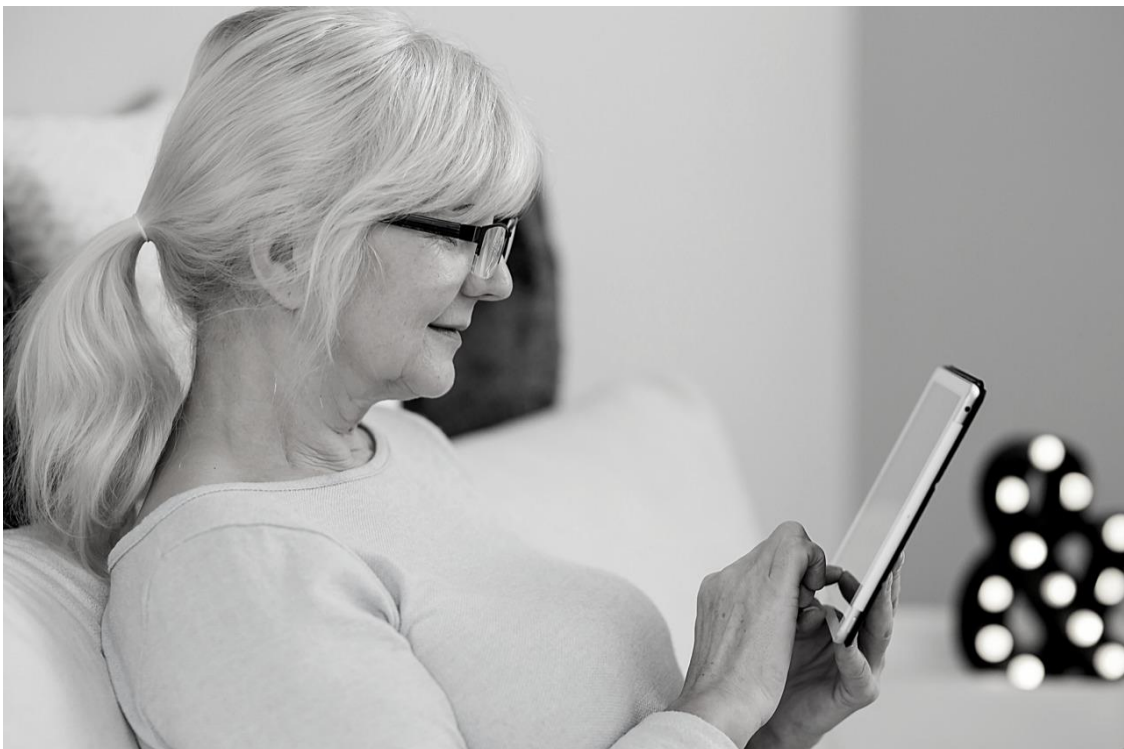


Πώς να χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εν μέσω πανδημίας

Η κοινωνική απόσταση έχει μειώσει τις ευκαιρίες μας για επαφές κοντά στο μηδέν, και αυτή είναι μια αλλαγή στο επίπεδο του κοινωνικού δεσμού που έχει προξενήσει επιβάρυνση στην ψυχική υγεία. Σε αυτή την περίπτωση, η αύξουσα εμπλοκή στα κοινωνικά μέσα έρχεται ως απάντηση για να καλύψουμε τον κοινωνικό αποκλεισμό εξυπηρετώντας την ανάγκη μας να σχετιζόμαστε, αποτελώντας έτσι μια στρατηγική επιβίωσης ενάντια στο κενό της απουσίας των άλλων. Ωστόσο, η προσφυγή στα κοινωνικά μέσα αποδεικνύεται επισφαλής και η απερίσκεπτη χρήση δημιουργεί επιπλέον προβλήματα εκεί που πάει να τα επιλύσει. Η προσέγγιση ορισμένων τρόπων χρήσης των κοινωνικών δικτύων ώστε να μην αποδεικνύονται βλαπτικά (ενίσχυση άγχους, έναρξη ή και επαναφορά κατάθλιψης κ.ά.), συμπίπτει με το σκοπό αυτού του κειμένου.



[Technology photo created by freepik - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/technology)

- Η κοινωνική δικτύωση μπορεί να μας κατακλύσει με ανησυχητικές πληροφορίες (ειδήσεις σχετικά με θανάτους, διαδικτυακός εκφοβισμός, καταϊγιστικές υποθέσεις, συνωμοσίες). Αυτές οι πληροφορίες αυξάνουν κάθετα το επίπεδο του άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημικής κρίσης. Η διακρίβωση των πληροφοριών που δεχόμαστε είναι προτεραιότητα απέναντι στη φρενίτιδα της αρνητικότητας.
- Η καλλιέργεια της θετικής διάστασης των κοινωνικών μέσων (ψυχαγωγία, διέγερση δημιουργικών πρακτικών, αναζήτηση χρηστών που έχουν κοινά ενδιαφέροντα, αναζήτηση κριτικής σκέψης, χρήσιμες θεματικές, παραγωγική επικοινωνία, εκμάθηση δεξιοτήτων) λειτουργεί ανακουφιστικά.

- Προσδιορίστε τα μοτίβα των διαδικτυακών σας επιλογών και εάν προκαλούν δυσφορία, αλλάξτε τα επαναδημιουργώντας νέες αναζητήσεις.
- Η συχνή αποσύνδεση (off line) από τα κοινωνικά δίκτυα μέσα στην περίοδο της κοινωνικής απομόνωσης, επιστρέφοντας στο λησμονημένο σχεδόν προσωπικό χρόνο -και τις ευεργεσίες του-, αποτελεί κατευθυντήρια οδηγία ανυποψίαστης αξίας.

Θάνος Καλογιάννης
Ψυχολόγος