

## سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

۲

Young people and mental health in a changing world

## تأثیر فضای مجازی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان



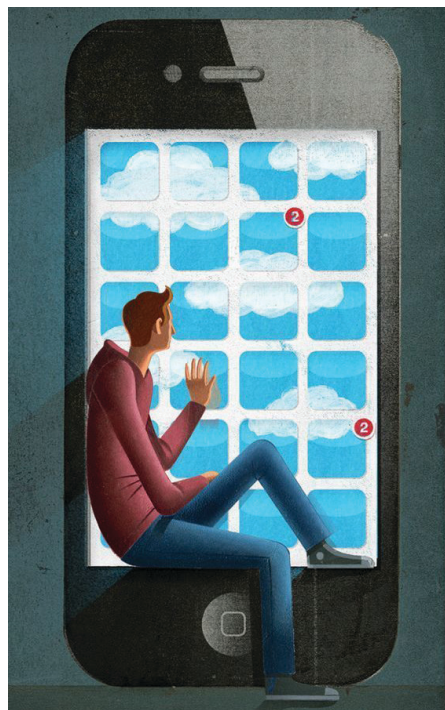
هفته سلامت روان ۱۳۹۷

### \* خود باوری :

خودباوری و هویت فردی جنبه های مهم توسعه در طول سال ها هستند. رسانه های اجتماعی می توانند به عنوان یک سکوی موثر برای بیان احساس مثبت عمل کنند، به این ترتیب که جوانان و نوجوانان بهترین ایده های خود را ارائه دهند .

### \* روابط :

شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه دوستی قوی جوانان و نوجوانان می تواند با تعاملات رسانه های اجتماعی تقویت شود و آنها بتوانند با کسانی که قبلا می شناختند ارتباطات قویتری برقرار کنند.



۵

### \* رشد مغز :

جوانان و نوجوانان مبتلا به اعتیاد اینترنتی در طول زمان دچار تغییرات ساختاری خصوصا در قشر خاکستری مغز خواهند شد که می تواند کیفیت یادگیری و روند تحصیلات آنها را مختل کند .

اثرات مثبت رسانه های اجتماعی بر جوانان و نوجوانان

### \* دسترسی به اطلاعات سلامت :

اطلاعات متخصص سلامت که شبکه های اجتماعی ارائه می دهد برای نوجوانانی که ممکن است از مسائل بهداشت روان رنج ببرند فرصتی برای خواندن، تماشای گوش دادن و درک تجربه های بهداشتی دیگران فراهم می کند که آنها را متصل می کند به واقعیت و هویت واقعی خود.

### \* حمایت عاطفی :

مکالمات در رسانه های اجتماعی می توانند جوانان و نوجوانان را با تعاملات ضروری برای غلبه بر مسائل مربوط به سلامت آماده کنند به خصوص هنگامی که ممکن است برای حمایت چهره به چهره در فضای واقعی دسترسی وجود نداشته باشد.

### \* ابعاد اجتماعی :

بسیاری از جوانان و نوجوانان با پیوستن به گروه ها و یا صفحات مربوط به آنها می توانند همدردی و افکار و نگرانی های خود را با افراد دیگری به اشتراک گذارند.

۴

## فضای مجازی :

در طی ۲۵ سال گذشته اطلاعات جدید و فناوری های ارتباطی تغییرات زیادی کرده است و افراد تعاملات زیادی با دنیای اطراف خود دارند فضای سایبری ، فضای دیجیتال / فضای مجازی است که از طریق شبکه های رایانه ای ایجاد می شود و با استفاده از جلوه های سمعی و بصری سعی در شبیه سازی دنیای واقعی دارد . فضای مجازی فرصت های زیادی را در امر آموزش ، به اشتراک گذاری و ارتباط ارایه می دهد که تا قبل از آن ممکن نبود .

فضای مجازی شامل موارد زیر است :

**الف)** زیر ساخت های فیزیکی و ابزار ارتباط از راه دور

**ب)** شبکه های کامپیوتری و ارتباط آنها ( اینترنت )

**ج)** اینترنت

## تأثیر منفی رسانه های اجتماعی در نوجوانان :

### \* افسردگی و اضطراب

تحقیقات نشان می دهد که جوانان و نوجوانانی که بیش از ۲ ساعت در روز صرف استفاده از رسانه های اجتماعی می کنند، بیشتر احتمال دارد که در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار گیرند.

### \* خواب:

مطالعات متعدد نشان داده است که افزایش استفاده از رسانه های اجتماعی و تجهیزاتی مانند تلفن ، لب تاب قبل از خواب ارتباط معنی داری با کیفیت پایین خواب در جوانان و نوجوانان دارد.

### \* تصویر بدن :

مطالعات نشان داده است نوجوانان و جوانانی که فقط از فیس بوک برای مدت کوتاهی هم استفاده کرده اند، نگرانی های بیشتری در مورد تصویر بدن خود نسبت به افرادی که اصلا از این شبکه ها استفاده نکرده اند دارند.

### \* سایبری :

بدرفتاری در دوران کودکی یکی از عوامل خطر عمده برای تعدادی از مسائل ، از جمله سلامت روان ، آموزش و ارتباطات اجتماعی با اثرات طولانی مدت است که اغلب از طریق بزرگسالی انجام می شود.

## \* اعتیاد به اینترنت :

کیمبرلی یانگ برای اولین بار در مقاله ای در سال ۱۹۹۶ مطرح کرد که استفاده نامناسب از کامپیوتر می تواند معیارهای اعتیاد را پر کند در کشورهایی مثل چین و کره جنوبی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک تهدید سلامت عمومی تلقی می شود .

## \* رفتارهای جنسی :

یکی از اثرات منفی رسانه های اجتماعی بر جوانان و نوجوانان فراوانی محتوای واضح جنسی در سامانه های مختلف است . برخورد با محتوای جنسی که رفتارهای خطرناک یا غیر واقعی را به تصویر میکشد اثرات منفی بر نوجوانانی که در آغاز تکامل هویت جنسی خود هستند می گذارد . این امر موجب می شود که آنها انتظارات غیر معقولی از هنجارهای جنسی داشته باشند و در برقراری ارتباط جنسی سالم دچار مشکل شوند.