

## افسردگی مجازی را جدی بگیرد!

مطالعات اخیر نشان داده که شبکه‌های اجتماعی باعث افسردگی خواهند شد، برای کاهش تاثیر شبکه های اجتماعی به صورت منفی بر روحيات مردم تنها يك راه وجود دارد و آن استفاده بیشتر از دنياي واقعي است.



مطالعات اخیر نشان داده که شبکه‌های اجتماعی باعث افسردگی خواهند شد، برای کاهش تاثیر شبکه‌های اجتماعی به صورت منفی بر روحيات مردم تنها يك راه وجود دارد و آن استفاده بیشتر از دنياي واقعي است.

به گزارش خبرگزاری فارس از تبریز، در پی استفاده زیاد يك فرد از شبکه‌های اجتماعی سرمایه اجتماعی وی کاهش خواهد یافت و یا از بین خواهد رفت. یعنی نقش دوستان واقعی، خانواده، اطرافیان و غیره در زندگی چنین فردی کم خواهد شد.

یکی دیگر از وجوه غیرمستقیم شبکه‌های اجتماعی و تاثیر آن بر افسردگی نیز به حس درماندگی مربوط است. افسردگی ناشی از يك احساس درماندگی نسبت به مشکلات، آینده، رسیدن به آینده خوب و... برمی‌آید. فردی اگر درمانده نشود دچار افسردگی نیز نخواهد شد.

وقتی هر کدام از ما در شبکه‌های اجتماعی با سیلی از اتفاقات غیرعلمی و بدون حد و مرز مواجهیم در وهله اول انتظاراتمان غیرواقعی خواهد شد.

در پی انتظارات غیرواقعی ما با مشاهده سبک زندگی انسان‌های دیگر در مکانی غیر از مکان خودمان احساس می‌کنیم زندگی ما مطلوب نیست؛ احساسی که تغذیه‌کننده درماندگی است و درماندگی تغذیه‌کننده افسردگی خواهد بود.

همچنین شبکه‌های اجتماعی به صورت قارچ‌وار احساسات دیگران را تولید و تکثیر می‌کنند.

راه حل چیست؟ تنها راه حل اهمیت دادن بیشتر به دنياي واقعي است. تنها در صورتی که بتوانیم این کار را بکنیم آسیب‌های دنياي مجازی کاهش خواهد یافت.

البته شبکه‌های مجازی فوایدی زیادی نیز دارند اما در صورتی که ما آن‌ها را به جای دنياي واقعي قرار ندهیم.