

Social Media: Ένα νόμισμα με δύο όψεις

...Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, το 70% περίπου των χρηστών του internet έχουν λογαριασμό στο Facebook.

Πάνω από 1.000.000.000 άτομα αξιοποιούν το Instagram, εκ των οποίων 500.000.000 συνδέονται στην εφαρμογή καθημερινά.

Το 66% των εντατικών χρηστών των social media τείνει να εκδηλώνει συμπτώματα κατάθλιψης...

Μπορείτε να θυμηθείτε εκείνη την ημέρα που αποφασίσατε να βάλετε τους αριθμούς «1234» ως κωδικό και επιτέλους συνδεθήκατε; Εκείνη την ημέρα που οι φίλοι σας άρπαξαν το κινητό από τα χέρια σας λέγοντας «Αα, δεν γίνεται, πώς θα μιλάμε;» και σας έφτιαξαν λογαριασμό στο



Instagram; Μπορούσατε να τον διαγράψετε μετά, αλλά σκεφτήκατε πώς έχουν δίκιο, έτσι θα είστε συνέχεια σε επαφή μαζί τους και, ποιος ξέρει, ίσως γνωρίσετε κι άλλα ενδιαφέροντα άτομα! Λοιπόν, με αυτό το σκεπτικό συνδέθηκαν και εκατομμύρια άλλοι άνθρωποι. Κάποιοι έψαχναν για έναν τρόπο να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να εμπνευστούν, να δημιουργήσουν! Άλλοι αναζητούσαν ένα μέσο που θα τους ταξίδευε σε όλον τον κόσμο. Μερικοί ήθελαν μόνο να έχουν επαφή με τις αγαπημένες τους διασημότητες. Με τον έναν ή τον άλλο τρόπο όμως, όλοι συνδέθηκαν σε κάποια πλατφόρμα.

Τέλεια! Έτσι δεν είναι; Τώρα οι φίλοι έρχονται από παντού, με κάθε νέα φωτογραφία εμφανίζονται άλλοι δέκα. Ακολουθούν likes και καρδούλες και έπαινοι στα σχόλια. Τα βλέπουν όλα αυτά οι χρήστες και ενθουσιάζονται, αισθάνονται αναγνωρισμένοι, ικανοποιημένοι. Και ποιος θα μπορούσε να τους κατηγορήσει; Ποιος δεν θα ήθελε να γιορτάζουν μαζί του εκατοντάδες άλλοι άνθρωποι σε κάθε χαρούμενη στιγμή, να τον επαινούν σε κάθε επιτυχία; Ποιος

δεν θα ήθελε να τον παρηγορούν τόσοι σε κάθε δύσκολη στιγμή; Όλοι μας θα το θέλαμε. Γι'αυτό και τα social media είναι τόσο δημοφιλή αυτές τις μέρες. Σε έναν κόσμο που οι γύρω μας δεν έχουν πάντα τον χρόνο να σταθούν δίπλα μας, αναζητούμε στήριξη από τους διαδικτυακούς μας φίλους, που πάντα βρίσκουν χρόνο. Τι το αρνητικό, όμως, θα μπορούσε κανείς να πει για μια τέτοια υπηρεσία;

Το θέμα είναι πως τα πράγματα δεν είναι ποτέ τόσο ιδανικά όσο φαίνονται. Ορισμένοι βλέπουν τις εγγραφές στους λογαριασμούς τους να ανεβαίνουν σε αριθμό και σκέφτονται πως είναι διάσημοι, αλλά οι γείτονες που μένουν στον κάτω όροφο δεν ξέρουν ούτε το όνομά τους. Κάποιοι περνούν ώρες συζητώντας με φίλους διαδικτυακά, αλλά η παρέα που κάποτε τους περίμενε κάθε Παρασκευή απόγευμα στο πάρκο δεν τους καλεί πια στις εξόδους της. Κάποιοι άλλοι αγωνίζονται για να είναι στο σωστό σημείο τη σωστή στιγμή για να βγάλουν την τέλεια φωτογραφία με το ηλιοβασίλεμα ως φόντο, αλλά δεν κάθονται ποτέ το απόγευμα με δυο τρεις φίλους σε ένα μπαλκόνι να συζητήσουν με θέα τη δύση του ηλίου. Ορισμένοι ζούνε τις ιδανικές ζωές μέσα από τις κάμερες αλλά περνούν τις μέρες τους κλεισμένοι στο δωμάτιό τους ετοιμάζοντας το επόμενο "story", κάνοντας "editing" το επόμενο βίντεο.

Τα social media είναι μια παράλληλη πραγματικότητα, ένας άλλος κόσμος στον οποίο μας δίνεται η ευκαιρία να διαγράψουμε ποιοι είμαστε, να ξαναχτίσουμε τους εαυτούς μας από την αρχή. Κάποιοι βρίσκουν την ισορροπία μεταξύ της υλικής και εικονικής τους πραγματικότητας, αλλά χιλιάδες άλλοι εθίζονται στις προσωπικότητες που προσδίδουν στους εαυτούς τους, στην ανωνυμία, στην "ελευθερία" που προσφέρουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ο όρος «εθισμός» θα μπορούσε να θεωρηθεί βαρύς. «Εθισμός» ορίζεται ως η αδυναμία κάποιου να σταματήσει να κάνει ή να χρησιμοποιεί κάτι, ιδιαίτερα κάτι επιβλαβές (μετάφραση από [Cambridge Dictionary](#)). Λέμε εθισμός στο τσιγάρο, το αλκοόλ, εθισμός στα ναρκωτικά. Και όλα αυτά είναι πράγματα τρομερά, απαίσια, τα social media δεν θα μπορούσαν ποτέ να συγκριθούν με κάτι τέτοιο, σωστά;

Όλες όμως εκείνες τις φορές που βγήκαμε να φάμε με φίλους και βγάλαμε όλοι έξω τα κινητά και, μετά από κανένα δεκάλεπτο σηκώσαμε το κεφάλι και αντικρίσαμε ένα τραπέζι όπου ο καθένας ήταν απορροφημένος σε έναν άλλο εικονικό κόσμο, δε σκεφτήκαμε, έστω και μία φορά, πως κάποιο πρόβλημα

υπάρχει; Πως αυτό δεν είναι σωστό, δεν είναι υγιές. Δεν αισθανθήκαμε έστω και μία φορά απελπισία στην ανικανότητά μας να μείνουμε μακριά από τους λογαριασμούς μας για ένα μόνο βράδυ; Αδυναμία να σταματήσει η χρήση τους στα σίγουρα υπάρχει, είναι όμως τα social media επιβλαβή;

Μέσω κάποιας δόλιας ειρωνίας, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία κατασκευάστηκαν για να φέρνουν τους ανθρώπους κοντά, τους αποξενώνουν



περισσότερο μέρα με τη μέρα. Απομονώνουν. Από

επιστημονική οπτική, δημιουργούν στους χρήστες την εντύπωση πως αποτελούν υποκατάστατα για την κοινωνική επαφή πρόσωπο με πρόσωπο, αδυνατούν ωστόσο να ενεργοποιήσουν τις ορμόνες που μειώνουν το άγχος και μας κάνουν να αισθανόμαστε πιο χαρούμενοι και πιο υγιείς. Τα επιστημονικά δεδομένα όμως

μπορεί να μην αρκούν για να τραβήξουν την προσοχή μας. Το γνωρίζατε όμως πως η χρήση των social media αυξάνει το άγχος, τις πιθανότητες κατάθλιψης, ή ακόμα και τις αυτοκτονικές σκέψεις σε κάποια άτομα; Η παράλληλη πραγματικότητα που δημιουργούν, η ευκαιρία απόδρασης που προσφέρουν, μπορεί να δημιουργήσει μία λανθασμένη αντίληψη της πραγματικότητας. Η προβολή των εξειδικευμένων προτύπων -τα οποία δεν αντιστοιχούν ούτε στο ελάχιστο με την πραγματικότητα- δίνουν την αίσθηση σε όσους εκτίθενται σε αυτά πως οι ίδιοι έχουν αποτύχει στην προσπάθειά τους να ζήσουν μία ενθουσιώδη ζωή. Η μόνιμη έκθεση οδηγεί ορισμένα άτομα σε εγωιστική συμπεριφορά και μία μόνιμη ανάγκη προβολής. Φυσικά, υπάρχει και το λεγόμενο cyberbullying, για του οποίου τους κινδύνους δεν χρειάζεται καμία επεξήγηση. Ολα αυτά δε θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν επιβλαβή;

Τι κάνουμε λοιπόν; Όταν κάτι επιφέρει αποτελέσματα τόσο αντιφατικά που δεν μπορούμε να ορίσουμε αν είναι καταστροφικό ή καρποφόρο, πώς πρέπει να δράσουμε; Πρόκειται για ένα μέσο που μας ενώνει και ταυτόχρονα μας απομονώνει. Κάτι που μας ανοίγει τα μάτια και παράλληλα μας καθιστά

στενόμυαλους. Μας απελευθερώνει μέσα από την ανωνυμία και την ίδια στιγμή μας κάνει να αισθανόμαστε ασήμαντοι. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε είναι να αναγνωρίσουμε πως το πρόβλημα υπάρχει. Ο εθισμός στα social media μπορεί να μην οφείλεται σε βλαβερές ουσίες που αναζητάμε για να ξεχάσουμε τα προβλήματά μας, αλλά είναι σαφέστατα αληθινός. Και είναι ίσος πιο διαδεδομένος από κάθε άλλο είδος εθισμού, επειδή ο καθένας μπορεί να είναι θύμα. Θα μπορούσε να είναι εκείνος ο παιδικός φίλος που αγαπούσατε τόσο πολύ αλλά είχατε να δείτε τόσο καιρό και τώρα δε σηκώνει το βλέμμα του απ'την οθόνη για να σας κοιτάξει. Θα μπορούσε να είναι ο αδελφός σας που περνά τις διακοπές κλεισμένος στο δωμάτιό του, μιλώντας με φίλους και "φίλους" και δεν βγαίνει πλέον με την παρέα του στο πάρκο. Θα μπορούσε να είναι η κόρη σας που αρνείται να φάει, επειδή η αγαπημένη της influencer είναι εφτά κιλά ελαφρύτερη. Θα μπορούσατε να είσατε και εσείς, που ίσως να ψάχνατε στο διαδίκτυο ιστοσελίδες ανθρώπων που συμμερίζονταν τον πόνο σας για την απουσία του Instagram εκείνη τη μοιραία νύχτα που κατά λάθος σκοντάψατε μπροστά σε αυτό το άρθρο.

Ο κόσμος πρέπει να θυμηθεί πως η ζωή δεν κρύβεται πίσω από "likes", "comments" και "subscriptions". Η ζωή δεν είναι μία φωτογραφία, μία στιγμή της μέρα που απαθανάτισαμε και υποβάλλαμε με Photoshoper. Η ζωή είναι εκείνη η θεατρική παράσταση στην οποία μας κάλεσε ο ξάδελφός μας, εκείνο το πάρτι στο οποίο πήγαμε αλλά δεν περάσαμε καλά επειδή δεν ήμασταν πραγματικά εκεί, αφού το snap-chat απαιτούσε την προσοχή μας. Είναι εκείνο το νέο εστιατόριο το οποίο θέλαμε τα δοκιμάσουμε, το πάρκο ψυχαγωγίας στο οποίο θέλαμε να πάμε, το βιβλίο που θέλαμε να διαβάσουμε επειδή είναι το τελευταίο στη σειρά και πεθαίναμε να μάθουμε τι απέγιναν οι αγαπημένοι μας χαρακτήρες. Η ζωή δεν είναι μία οθόνη στο χέρι μας και πρέπει να το αναγνωρίσουμε αυτό. Η ζωή είναι μόνο μία, είναι εκεί έξω και απαιτεί να τη ζήσουμε.

Χριστίνα Κορδέλη (A2)

Βιβλιογραφία:

helpguide.org

socialnomics.net

cybernews.com

childmind.org

statista.com

backlinko.com

sciencedirect.com

addictioncenter.com