<https://www.healthweb.gr/perissotera/texnologia/social-media-kindynoi-koinonikotita-oi-pagides-ton-meson-koinonikis-diktyosis-pou-apaitoun-prosoxi>

## Οι κίνδυνοι από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ελλοχεύουν καμουφλαρισμένοι, απειλώντας την σωματική αλλά και ψυχική μας υγεία

Social Media κίνδυνοι κοινωνικότητα: Έρευνες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως κοινωνική δικτύωση έχει εκπληκτική επίδραση στη διαμόρφωση της ποιότητας ζωής με διάφορους τρόπους επηρεάζοντας τον τρόπο σκέψης αλλά και δράσης μας.

Συγκεκριμένα:

* Ψεύτικη κοινωνικότητα: To facebook δίνοντας μια ψευδαίσθηση κοινωνικής επαφής, ταυτόχρονα εντείνει τη μοναξιά των πιο «κλειστών» ανθρώπων. Και μπορεί να μην είναι εύκολες οι κοινωνικές συνευρέσεις εν μέσω covid, μπορούμε όμως να διατηρήσουμε μία σχετική κοινωνικότητα έστω και με βιντεοκλήσεις και όχι μόνο με μηνύματα.
* Γοητεία ή παγίδα το μοίρασμα; Σίγουρα είναι όμορφο να μοιραζόμαστε τα προβλήματα και τις όμορφες στιγμές μας με άλλους. Δεν γνωρίζουμε όμως τους «φίλους μας», πόσοι άλλοι θα δουν τις αναρτήσεις μας, ούτε βέβαια πως θα τις χρησιμοποιήσουν…
* Μορφή εκβιασμού: Χρειάζεται προσοχή στις αναρτήσεις μας να μην μας εκθέτουν αλλά και στις φωτογραφίες ή βιντεάκια που στέλνουμε στο σύντροφό μας, σε φίλους ή και αγνώστους ακόμα. Ποτέ δεν ξέρουμε πως θα χρησιμοποιηθεί το υλικό αυτό όταν έχουμε χαλάσει πλέον τη σχέση ή αν ο άγνωστος αρχίσει να μας παρενοχλεί ή να μας εκβιάζει.
* Μορφή εκφοβισμού (bullying): Δυστυχώς τα social media μπορεί να λειτουργήσουν αρνητικά εξυπηρετώντας τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό από το θύτη, οδηγώντας το θύμα σε ακραίες καταστάσεις. Θυμάστε το παιχνίδι της μπλε φάλαινας πριν λίγα χρόνια, υπάρχουν και σήμερα ανάλογα παιχνίδια που μπορούν να απειλήσουν την υγεία μας…
* Αύξηση μιας εθιστικής συμπεριφοράς: Όπως και το ίντερνετ γενικότερα, έτσι και τα social media προκαλούν εθισμό, μέσα από την ανάγκη «να ελέγξω ποιος πόσταρε τι, πόσα likes έχω και πόσο δημοφιλής είμαι!



