

## Debat: Sosiale media vs Geestesgesondheid

As beïnvloeders gebruik ons gereeld sosiale media in ons lewens. Boodskappe, foto's neem en u volgeling voortdurend opdateer oor u waarhede, sal sekerlik 'n impak op u lewe hê, maar is alles verdoemend en somber? Die nuus blyk toenemend ryk te wees aan artikels oor die negatiewe gevolge van sosiale media op 'n mens se gesondheid, maar daar is talle voordele vir ons toenemend digitale samelewing.

Ek gaan 'n paar van die negatiewe en positiewe impakte bespreek, sosiale media kan op geestesgesondheid hê.

**Die slegte:** Sosiale media beteken dat ons minder menslike interaksie het, wat daardie belangrike konnektiwiteit ontbreek om ons minder eensaam te laat voel. 'n Studie deur die Universiteit van Houston het 'n verband gevind tussen die gebruik van Facebook en depressiewe simptome. Dit was studies soos hierdie, en soortgelyke bevindings wat daarop dui dat ongeveer 13% van die volwasse bevolking geen vriende het nie.

Hier is een waarmee baie van ons verband hou, sosiale media het die selfbeeld reg uit ons geklop. Die eindelose blaaie van "foutlose" modelle kan enigiemand 'n bietjie minder selfversekerd laat voel. Skedulering van plasinge en foto's het ons in staat gestel om 'n weergawe van onself aan die aanlynwêreld voor te stel, wat foutloos, georganiseerd en uiteindelik nie waar is nie.

Navorsers het 'n verband gevind tussen die tyd wat spandeer word op sosiale media en negatiewe vergelykings oor liggaamsbeeld. Beelde word aangeraak, retouched en geredigeer met 'n duisend filters voordat dit gepos word en miskien is dit genoeg om iemand se selfbeeld te beïnvloed.

**Die Goeie:** Baie van ons wat sosiale media gebruik, gebruik dit egter min of geen effek op hul sosiale vaardighede, interaksies en gesprekke nie. 'n Studie deur die Universiteit van Kansas professor Jeffery Hall beweer. "Sosialemediagebruikers het nie sosiale verplasing ervaar nie. As hulle vroeër die dag sosiale media gebruik het, was hulle nie meer geneig om later alleen te wees nie."

Interessant genoeg dui hierdie studie daarop dat die gebruik van sosiale media nie 'n individuele se sosiale lewe beïnvloed nie. Net omdat jy soggens deur Twitter blaai, beteken nie dat jy nie saans saam met jou pal sal gaan eet nie. Dit kan 'n sneller wees, net soos dwelms, alkohol of trauma, maar baie van die bevolking gebruik sosiale media om aan ons geliefdes verbind te bly en met die wyer wêreld te verbind.

Sosiale media kan ongelooflike skoonheid en geluk bring aan diegene wat dit die nodigste het. Dit het enigiemand die kans gegee om hul kreatiwiteit en passie met ongelooflike resultate te deel.

Net so was daar ook ongelooflike werk deur sosiale om bewustheid van tipies gejaagde vakke soos STI's, misvormings en seksualiteit te verhoog. Beïnvloeders soos Yulianna Yusef en Tess Daly het vertroue, selfliefde en hoop gebring vir baie wat baie wat dit die nodigste gehad het.

Wel, terwyl hulle negatief is, dink ons regtig dit gaan alles oor balans. Net soos kos en lewenstyl, is die balansering van u Instagram-blaaityd met geselsies met u beste vriende die manier om te gaan. Dankie!