

استرس اجتماعی؛ ارمغان تلفن همراه

رشد روزافزون فناوری‌های گوناگون از یک سو برای زندگی بشر آسانی‌هایی را به ارمغان آورده اما از طرفی دیگر مضراتی را نیز به همراه داشته که یکی از آنها ایجاد استرس اجتماعی برای نوجوانان است.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، تعداد زیادی از نوجوانان در سراسر جهان با مشکلات روانی روبرو هستند که این مشکلات در بسیاری از موارد تا زمانی که به دانشگاه بروند، بدون درمان باقی می‌مانند.

میزان هشدار دهنده‌ای از خودکشی و خودآزاری جوانان در سطح جهان و همچنین شیوع مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب تا کنون از سوی منابع مختلف گزارش شده است.

گزارش منتشر شده توسط ان بی سی واشنگتن از گرایشی در بین جوانان امروز نام برده که می‌تواند یک عامل مؤثر در سلامت روانی آنها باشد که آن را استرس اجتماعی می‌نامند.

از منظر رسانه‌های اجتماعی، امروزه نوجوانان هنگام حضور در رسانه و مطابقت با آخرین روندهای دیجیتال، با فشار و اضطراب شدید روبرو می‌شوند.

زندگی در دنیای دیجیتال، گوشی‌های هوشمند، رایانه‌ها و سایر ابزارهای دیجیتالی شخصی به جنبه مهمی از زندگی آنها تبدیل شده‌اند و وقتی بدون این ابزار باشند، احساس اضطراب و ترس می‌کنند.

برخی از دانش‌آموزان اعلام کرده‌اند که برای کار با پروفایل‌های آنلاین و رسانه‌های اجتماعی، استرس دارند زیرا همیشه باید آن را آنلاین و آپدیت نگه دارند. برخی دیگر برای این که صدای اعلان‌های گوشی را نشنوند آن را از خود دورتر قرار می‌دهند.

این که دانش‌آموزان پانزده یا شانزده ساله در حال حاضر با این نوع اضطراب روبرو هستند، امری بسیار نگران‌کننده است. در کنار عوامل استرس‌زای معمولی مانند اضطراب امتحان، فشار همسالان و انتظارات از آینده، می‌توان انتظار داشت که بسیاری از افراد با سلامت روانی ضعیفی روبرو باشند.

تحقیقات کنونی به رسانه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن‌های هوشمند به عنوان یکی از بزرگترین عوامل استرس اشاره دارند. مواردی مانند شکست‌های ورزشی و لحظه‌های اجتماعی ناخوشایند، می‌توانند در رسانه‌های اجتماعی تا همیشه زنده باقی بمانند.

دور کردن دستگاه‌هایی مانند موبایل از نوجوانان یا محدودیت دسترسی آنان راه مناسبی برای کنترل این امر نخواهد بود زیرا برخی از

دانش آموزان بدون آنها احساس اضطراب بیشتری می‌کنند. علاوه بر این، استفاده از فناوری برای مقاصد آموزشی به طور فزاینده ای متداول است و جلوگیری نوجوانان از دسترسی به این ابزار دشوار می‌نماید.

برخی مدارس و معلمان، افزایش سطح استرس دانش آموزان را زیر نظر گرفته و به بررسی تأثیرات سلامت روانی پرداخته و برای کمک به آنها گام برمی‌دارند.

به عنوان مثال، دبیرستانی در منطقه بلفاست یک واقعه برگزار کرد اما متأسفانه، کمتر از ۲۰ درصد دانش آموزان و کارمندان در آن شرکت کردند.

مدارس در اوهایو در اقدامی دیگر برای رفع استرس ناشی از استفاده از تلفن های هوشمند، اعلام کردند که ورود وسایل الکترونیکی شخصی به کلاس ها در سال تحصیلی آینده ممنوع خواهند بود.

حرکات و رویدادهای دیگری نیز وجود دارند که سن مناسب استفاده دانش آموزان از رسانه های اجتماعی را کشف می‌کنند، مانند و ۸ که استفاده از تلفن های همراه توسط دانش آموزان دوره متوسطه را نادیده می‌گیرد.

به گفته ایندپندنت آزمایش سلامت روان تا سال ۲۰۲۱ در مدارس برگزار می‌شود و دانش آموزان را به تکنیک های شل کردن عضلات، تمرین های تنفس و ذهن آگاهی آموزش می‌دهد.

ذهن آگاهی روشی مدرن برای فرار از خیالات و اقامت در زمان اکنون است. شکلی متفاوت از نگاه به زمان اکنون و حضور دائم در الان.

اگرچه شاید بتوان معادل های فارسی دیگر و شاید بهتری برای یافت اما شاید ذهن آگاهی ترجمه مناسبی برای آن باشد.

ما در این مطلب ضمن معرفی ساده، ولی کاملی از فرایند ذهن آگاهی، نکاتی را بیان کردیم که می‌تواند در رسیدن به آرامش و لذت بردن عمیق و بیشتر از زندگی، رهایی از نگرانی آینده و همچنین حسرت های گذشته و همچنین بالابردن راندمان کاری، تاثیر مثبت داشته باشد.

انتهای پیام /