**Ο ζωτικός χρόνος που δεν πρέπει να βρίσκεστε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**

**Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν ανησυχητικό αντίκτυπο στον ύπνο και την ψυχική μας υγεία.**

Οι σημερινοί έφηβοι και έφηβες έχουν συγκεντρώσει ένα εντυπωσιακό ποσό καθημερινού χρόνου στην οθόνη. Σύμφωνα με στοιχεία, ο χρόνος αυτός είναι έξι έως οκτώ ώρες την ημέρα για τα παιδιά ηλικίας 11-15 ετών, και σε αυτόν δεν περιλαμβάνεται ο χρόνος που περνούν στον υπολογιστή για τις εργασίες τους. Στην πραγματικότητα, ακόμη και ο μέσος ενήλικας στο Ηνωμένο Βασίλειο περνάει περισσότερο χρόνο κοιτάζοντας μια οθόνη από ότι κοιμάται, σύμφωνα με μια ανάλυση.

Αυτή η τάση αποκαλύπτει πλέον κάποια ανησυχητικά αποτελέσματα και, παραμένοντας στην κορυφή της δημοτικότητας των social media, οι ερευνητές ενδιαφέρονται για τον αντίκτυπο που έχει σε πολλές πτυχές της υγείας μας, συμπεριλαμβανομένου του ύπνου, η σημασία του οποίου κερδίζει σήμερα πρωτοφανή προσοχή.

Από την εποχή της αλματώδους ανόδου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οι έρευνες ενδιαφέρονται για τον αντίκτυπό τους στην κοινωνία, εξετάζοντας τις σχέσεις μεταξύ τεχνολογίας και ψυχικής υγείας, εξετάζοντας τα καλά και τα κακά. Αυτό που δεν είναι σαφές, ωστόσο, είναι η ακριβής αιτιώδης κατεύθυνση: η κατάθλιψη αυξάνει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυξάνει την κατάθλιψη; Θα μπορούσε να λειτουργήσει και προς τις δύο κατευθύνσεις, γεγονός που το καθιστά ακόμη πιο προβληματικό, καθώς υπάρχει το ενδεχόμενο ενός φαύλου κύκλου. Όσο πιο καταθλιπτικό είναι ένα άτομο τόσο περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί στη συνέχεια να χρησιμοποιούν, γεγονός που επιδεινώνει περαιτέρω την ψυχική τους υγεία. Με άλλα λόγια, η αύξηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με αύξηση της πιθανότητας κατάθλιψης, άγχους και αίσθημα κοινωνικής απομόνωσης.

Υπάρχει όμως και μια άλλη ανησυχητική επίπτωση. Σε μια μελέτη του 2017 σε περισσότερους από 1.700 νέους ενήλικες, διαπίστωσαν ότι όσον αφορά την αλληλεπίδραση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η ώρα της ημέρας παίζει θεμελιώδη ρόλο. Η ενασχόληση κατά τη διάρκεια των τελευταίων 30 λεπτών πριν από τον ύπνο βρέθηκε να είναι ο ισχυρότερος δείκτης ενός κακού νυχτερινού ύπνου όντας εντελώς ανεξάρτητος από το συνολικό χρόνο χρήσης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Φαίνεται ότι η διατήρηση αυτών των τελευταίων 30 λεπτών χωρίς τεχνολογία είναι ζωτικής σημασίας για έναν ξεκούραστο ύπνο.

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που θα μπορούσαν να το εξηγήσουν αυτό. Μια προειδοποίηση που είναι πλέον γνωστή είναι ότι το μπλε φως που εκπέμπεται από τις οθόνες μας αναστέλλει τα επίπεδα μελατονίνης - μια χημική ουσία που ουσιαστικά μας λέει ότι είναι ώρα να κοιμηθούμε. Θα μπορούσε επίσης να είναι πιθανό ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυξάνει το άγχος ενός ατόμου καθώς η μέρα συνεχίζεται, με αποτέλεσμα να δυσκολευόμαστε να αποκοιμηθούμε όταν τελικά πέφτουμε για ύπνο. Ή ένας πιο προφανής λόγος μπορεί να είναι ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι βαθιά δελεαστικά και απλά μειώνουν τον χρόνο που έχουμε για ύπνο.

Και έτσι φαίνεται ότι υπάρχει ένα γαϊτανάκι αλληλένδετων ζητημάτων στο παιχνίδι. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνδέονται με αυξημένη κατάθλιψη, άγχος και στέρηση ύπνου. Και η έλλειψη ύπνου μπορεί τόσο να επιδεινώσει την ψυχική υγεία όσο και να είναι αποτέλεσμα προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Η έλλειψη ύπνου έχει και άλλες παρενέργειες. Έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, διαβήτη, παχυσαρκίας, κακών ακαδημαϊκών επιδόσεων, βραδύτερους χρόνους αντίδρασης κατά την οδήγηση, επικίνδυνη συμπεριφορά, αυξημένη χρήση ουσιών... ο κατάλογος συνεχίζεται.

Το χειρότερο είναι ότι όταν πρόκειται για στέρηση ύπνου, συνήθως οι νέοι άνθρωποι επηρεάζονται περισσότερο. Αυτό συμβαίνει επειδή η εφηβεία είναι μια περίοδος σημαντικών βιολογικών και κοινωνικών αλλαγών που είναι κρίσιμες για την ανάπτυξη.

Εάν η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επιδεινώνει το άγχος και την κατάθλιψη, αυτό θα μπορούσε στη συνέχεια, με τη σειρά του, να επηρεάσει τον ύπνο. Αν ξαπλώνετε στο κρεβάτι ξύπνιος συγκρίνοντας τον εαυτό σας με τις αναρτήσεις άλλων ανθρώπων, μπορεί κάλλιστα να πιστέψετε ότι η ζωή σας είναι κάπως μονότονη σε σύγκριση, γεγονός που θα μπορούσε να σας κάνει να αισθάνεστε χειρότερα και να σας κρατάει ξύπνιους.

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυξάνεται και αλλάζει τόσο γρήγορα, που είναι δύσκολο να συμβαδίσει κανείς. Για να καταπολεμήσετε τα όποια μειονεκτήματα, είναι σαφές ότι το μέτρο είναι το κλειδί. Θα πρέπει όλοι μας να οριοθετούμε συγκεκριμένες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας κατά τις οποίες μπορούμε να αποστασιοποιηθούμε από τις οθόνες μας. Οι γονείς πρέπει να έχουν καθορισμένα μέρη στο σπίτι τους όπου οι συσκευές μπορούν ή δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν, ώστε να μην είναι μια ρευστή κατάσταση όπου τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εισχωρούν σε κάθε μέρος της ζωής σας χωρίς να υπάρχουν ζώνες απομόνωσης.

**Οι έφηβοι και η κοινωνική δικτύωση - μπορεί στην πραγματικότητα να τους κάνει καλό!**

Οι νέες τεχνολογίες προκαλούν πάντα τον πανικό των γενεών, ο οποίος συνήθως έχει να κάνει περισσότερο με τους φόβους των ενηλίκων παρά με τη ζωή των εφήβων. Στη δεκαετία του 1930, οι γονείς ανησυχούσαν ότι το ραδιόφωνο αποκτούσε «μια ανίκητη επιρροή στα παιδιά τους». Στη δεκαετία του '80, ο μεγάλος κίνδυνος ήταν το Sony Walkman. Όταν εξετάζετε τη σημερινή ψηφιακή δραστηριότητα, τα γεγονότα είναι πολύ πιο θετικά από ότι θα περιμένατε.

Πράγματι, οι κοινωνικοί επιστήμονες που μελετούν τους νέους έχουν διαπιστώσει ότι η ψηφιακή τους χρήση μπορεί να είναι εφευρετική και ακόμη και ευεργετική. Αυτό ισχύει όχι μόνο όσον αφορά την κοινωνική τους ζωή, αλλά και την εκπαίδευσή τους. Αν λοιπόν χρησιμοποιείτε έναν τόνο μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μήπως γίνεστε ανίκανοι ή απρόθυμοι να εμπλακείτε σε πρόσωπο με πρόσωπο επαφές; Η έρευνα διαπίστωσε ότι οι πιο φανατικοί χρήστες γραπτών μηνυμάτων είναι επίσης τα παιδιά που είναι πιο πιθανό να περάσουν χρόνο με τους φίλους τους από κοντά. Η μία μορφή κοινωνικοποίησης δεν αντικαθιστά την άλλη. Την ενισχύει.

Τα παιδιά εξακολουθούν να περνούν χρόνο πρόσωπο με πρόσωπο. Πράγματι, καθώς μεγαλώνουν και τους δίνεται μεγαλύτερη ελευθερία, συχνά χαλαρώνουν την κοινωνική δικτύωση. Στην αρχή, το διαδίκτυο είναι ο «τρίτος τους χώρος», αλλά στα τέλη της εφηβείας, αντικαθίσταται ως αντίδραση στη μεγαλύτερη αυτονομία. Καθώς αποκτούν εμπειρία με τη ζωή στο διαδίκτυο, αρχίζουν να προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους, παλεύοντας με νέες δεξιότητες επικοινωνίας, όπως κάνουν και στον πραγματικό κόσμο.

Οι γονείς έχουν άδικο να ανησυχούν ότι τα παιδιά δεν ενδιαφέρονται για την ιδιωτικότητα. Στην πραγματικότητα, περνούν ώρες πειράζοντας τις ρυθμίσεις του Facebook ή χρησιμοποιώντας εργαλεία διαμοιρασμού με γρήγορη διαγραφή, όπως το Snapchat, για να ελαχιστοποιήσουν τα ίχνη τους. Ή δημοσιεύουν μια φωτογραφία στο Instagram, κάνουν μια ευχάριστη συζήτηση με τους φίλους τους και στη συνέχεια τη διαγράφουν ώστε να μην μείνουν ίχνη.

Αυτό δεν σημαίνει ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν πάντα καλή κρίση. Όπως όλοι οι άλλοι, κάνουν λάθη - μερικές φορές σοβαρά. Αλλά το να δουλεύουν πώς να συμπεριφέρονται στο διαδίκτυο είναι μια νέα κοινωνική δεξιότητα. Ενώ υπάρχει άφθονο δράμα και ακαταστασία στο διαδίκτυο, δεν είναι, για τους περισσότερους εφήβους, ένας κύκλος ασταμάτητης κακοποίησης. Τα χειρότερα σενάρια εκφοβισμού δεν αποτελούν, ευτυχώς, καθημερινό φαινόμενο για τα περισσότερα παιδιά και τους εφήβους.

Αλλά σίγουρα όλη αυτή η σύντομη γραφή διαβρώνει τον αλφαβητισμό; Έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν υπερβολικά περιστασιακή γλώσσα και φωνητικό κείμενο και δεν έχουν τόση υπομονή για μακροσκελή, εμπεριστατωμένη ανάγνωση και σύνθετα επιχειρήματα. Ωστόσο, μελέτες των πρωτοετών εργασιών στο κολέγιο υποδηλώνουν ότι αυτές οι ανησυχίες μπορεί να βασίζονται εν μέρει σε λανθασμένη νοσταλγία.