

# Depressziót okozhat mások figyelése

## Még egy ok, hogy kevesebbet használja a Facebookot

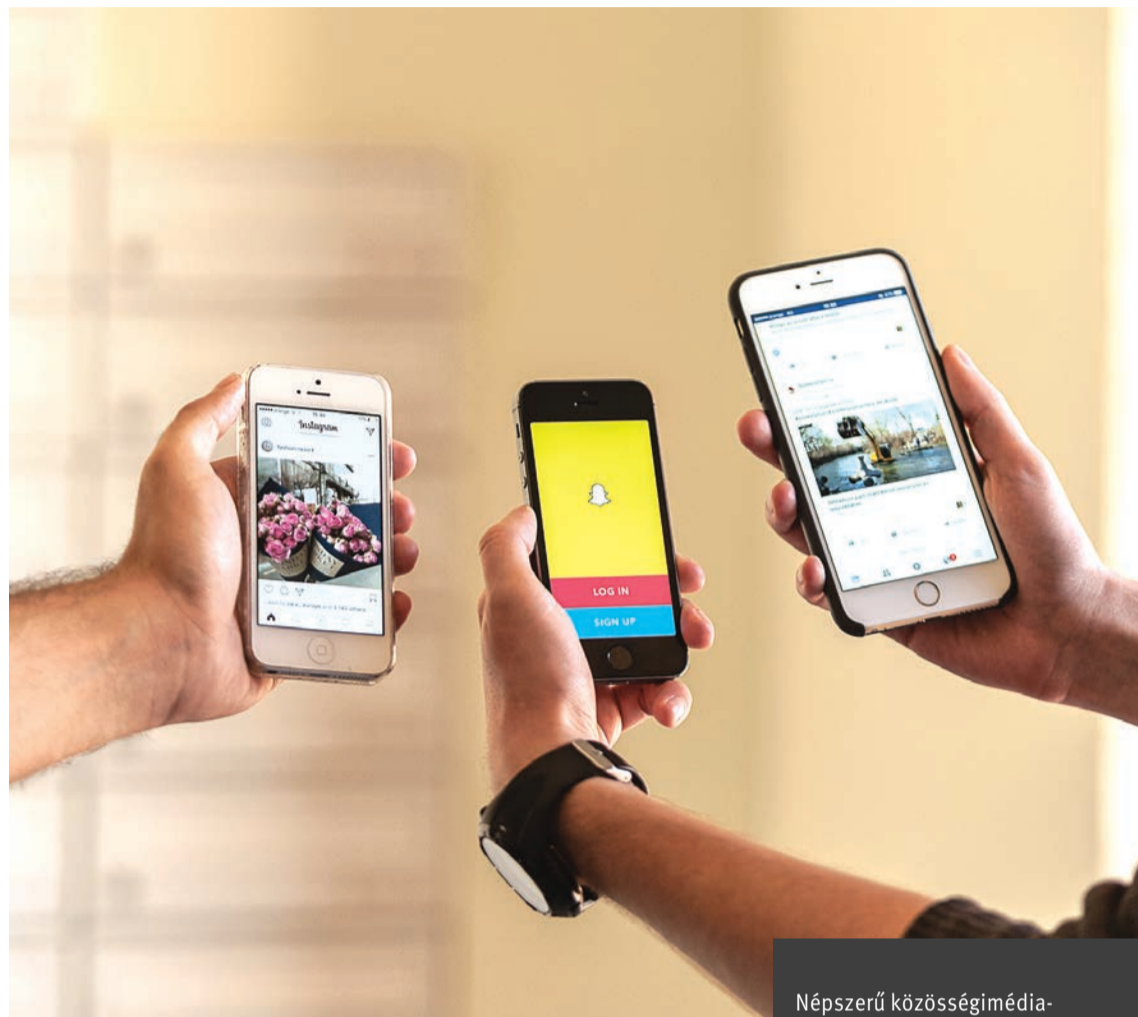
• Szorongáshoz, lerombolt önképhez, de akár depresszióhoz is vezethet a közösségi média túlzott használata, mivel amikor az ember folyamatosan a mások által posztolt tartalmakat nézi, könnyedén arra a következtetésre juthat, hogy mások élete sokkal menőbb vagy jobb, mint a sajátja.

MOLNÁR RAJMOND

A különböző internetes közösségi felületeken töltött idő növelheti a depresszió és a magányosság érzését az emberben, legalábbis ez derült ki a Facebook, a Snapchat és az Instagram használatát vizsgáló kísérleti tanulmányból, amelyet a Journal of Social and Clinical Psychology című folyóirat közölt a minap – írta az MTI. A kutatók arra a három közösségi felületre összpontosították a tanulmányukat, amelyek a legnépszerűbbek voltak a vizsgálatba bevont 143 egyetemi hallgató körében. A felsorolt közösségi oldalak egyébként Székelyföldön is a leginkább használt online közösségi felületek a fiatalság körében.

### Beigazolódott felvetés

A kutatók arra alapozták felvetésüket, hogy a közösségi médiával foglalkozó szakirodalom egy része szerint a különböző platformok böngészése közben a felhasználók



Népszerű közösségi média-  
oldalak. A különböző platformok  
böngészése közben a felhasználók  
összehasonlítást végeznek

FOTÓ: GECSE NOÉMI

összehasonlítást végeznek. Eszerint amikor az ember mások életét nézi, különösen az Instagramon, könnyedén arra a következtetésre juthat, hogy mások élete sokkal jobb, mint a sajátja. Ez be is igazolódott, ugyanis a kutatás egyik fő következtetése szerint, ha valaki a szokásosnál kevesebb időt tölt a közösségi platformokon, az jelentősen csökkenti a depresszió és a magányosság érzését. Ez a jótékony hatás különösen azoknál a résztvevőknél volt érzékelhető, akik depressziósabbak voltak a tanulmány kezdetén.

### Korlátozni kell az erre szánt időt

Bár a tanulmány nem határozta meg azt az optimális időt, amelyet a fel-

használóknak ezeken az internetes oldalakon kellene tölteniük, vagy hogy hogyan lehetne őket a legjobban használni, a kutatási eredményekből mégis kirajzolódik két olyan következtetés, amely betartása egyetlen közösségi média-felhasználónak sem árthat: először is csökkenteni kell a szociális összehasonlításra alkalmas lehetőségeket. Amikor az ember nem azzal van elfoglalva, hogy a kattintásadás tartalmakat bújjá a közösségi médiában, akkor több időt szentelhet azoknak a dolgoknak, amelyek nagyobb valószínűséggel töltik el elégedettséggel a saját életét illetően. Másodsorban, mivel ezek a platformok még jó ideig az életünk részei maradnak, ezért a társadalomnak ki kell találnia, hogyan lehetne őket

úgy használni, hogy a legkevesebbet ártsák a felhasználóknak. Tehát az eredmények nem azt jelentik, hogy teljesen ki kell zárniuk a közösségi oldalakat az életünkéből, de hasznos lehet korlátozni azok használatát – állapítják meg.

### A legszebb oldalunkat mutatjuk

Napjaink egyik hangsúlyos problémája a szóban forgó jelenség – je-

lentette ki érdeklődésünkre Dósa Zoltán csíkszeredai pszichológus. Leszögezte, noha a térségünkben kevés alkalommal esik róla szó, fontos lenne nagyobb figyelmet fordítani a közösségi média árnyoldalaira is, például a túlzott aktivitásra, amely nem csak függőséget, szorongást is okozhat, amennyiben az ember mindig a mások által posztolt tartalmakat hasonlítja a saját életkörülményeihez. „Mindenki a legszebb oldalát igyekszik megmutatni ezeken az oldalakon. Ritkán látni, hogy az előnytelen tulajdonságaival dicsekedne bárki is, a többség inkább elrejtene próbálja azokat. Például egy túlsúlyos ember olyan fotókat készít magáról, amelyeken nem látszik a fölösleg, és még lehetne sorolni” – fogalmazott.

### Foglalkozni kell a jelenséggel

A szakember szerint az emberek természetüknél fogva hajlamosak magukat másokkal összehasonlítani. „Ha folyamatosan azt látjuk, hogy valaki rengeteg mindent megengedhet magának, nyaralást, szép ruhát és szép autót, boldog párkapcsolatot, akkor természetesen kialakul egyfajta irigység. Az emberek többsége pedig ahelyett, hogy arra törekedne, hogy ő is elérje azokat a célokat, inkább irigykedik. Ez pedig nyilván közrejátszhat a szorongásban, a lerombolt önképben, akár a depresszió kialakulásában is” – magyarázta Dósa Zoltán. Hozzátette, ugyanakkor azt is figyelembe kell venni, hogy sokszor a posztolt tartalmak nem a valóságot tükrözik, mivel mindenki előnyös színben próbál feltűnni. Hangsúlyozta, ez a probléma leginkább a fiatalokat érinti, egy megfelelő értékrenddel és gondolkodással rendelkező felnőtt másként éli meg ezt. Épp ezért fontos, hogy már tinédzserkorban beszéljenek erről a szülőök a gyerekekkel, illetve az iskolában is tartsanak a témával kapcsolatos felvilágosító előadásokat.

## Összefogtak a balesetet szenvedett Flora Beátáért

Összefogott több székelyföldi Kangoo-oktató – Sebestyén Kingának, a Kangoo Jumps Románia vezetőjének kezdeményezésére –, hogy támogassák a térdtől lefele lebénult Flora Beátát. Az adománygyűjtéssel összekötött Kangoo-edzést szombaton tartják a csíkszeredai Erőss Zsolt Arénában 9.30 órától.

### Imádott mozogni

„Egy évet járt rendszeresen Kangoo-edzésekre a csíkszentmiklósi lány, amit imádott, hiszen sikerült jó formába hoznia magát. Csakhogy egy baleset miatt nem érzi a lábait

térdtől lefele. Ezért néhányan úgy döntöttünk, összegyűlünk, támogatjuk kezelését, hogy újra lábra állhasson és ugrálhasson velünk” – osztotta meg lapunkkal Sebestyén Kinga. Hozzátette, mindenkit várnak szombaton a városi sportcsarnokba egy óras közös edzésre, akik segíteni, adományozni szeretnének. A belépő ára ezúttal 50 lej, amit átutalnak Beátának. Csíkszeredából egyébként öt oktató és csapata vesz részt az akcióban, rajtuk kívül érkezik még Kézdivásárhelyről, Székelyudvarhelyről, Gyergyószentmiklósról, Szovátáról és Tusnádfürdőről is egy-egy csapat.

### A balesetről

Mint néhány napja beszámoltunk róla, három hónappal ezelőtt Flora Beáta lezuhant szénabálarakás közben a hiúból, és eltörte a hátgerincét. Emiatt térdtől lefele nem érzi a lábait, azon-

ban azóta is kitartóan küzd azért, hogy felépüljön. Eddig egy marosvásárhelyi magánklinikán vett részt rehabilitációs kezeléseken, amiért naponta 300 lej kell fizetniük. Megterhelő anyagilag a családjá számára, ezért a nyilvánossághoz fordultak segítségért. (B. H.)

### Segítségre van szüksége

Aki segíteni szeretné a lányt küzdelmében a lábra álláshoz, részt vehet a Kangoo-oktatók gyűjtésében, vagy akár utalhatja adományát bankon keresztül Flora Gabriellának, a RO11R-NCB0152092171880002 bankszámlaszámra, Swift-kód: RNCB RO BU. Beáta a csíkszeredai Kós Károly Szakközépiskolában műszaki rajtot tanult, de a virágkötészet közelebb állt hozzá, ezért az iskola elvégzése után egy csíkszeredai virágüzletben találta meg a helyét, ott dolgozott egészen a balesetéig.

