

Mükemmel hayat gösterimi ÖZGÜVENİ ZEDELEYEBİLİYOR

Sosyal medyada sürekli olarak "mükemmel hayat" algısı oluşturulmasının bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilediğini belirten Özdin, "Kişiler sosyal medyada daha çok seçilmiş ve süslenmiş kareleri paylaşıyorlar. Karşı taraftaki bireyler bu görüntülere yoğun şekilde maruz kaldıklarında, Neden ben onlar gibi mutlu, zengin veya başarılı değilim' düşüncesine kapılabiliyorlar" diye konuştu

SOSYAL medya, insanların gündelik yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline geldi. Ancak sürekli olarak "mükemmel hayat" görüntülerine maruz kalmak, bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Uzmanlar, sosyal medyada paylaşılan idealize edilmiş yaşamların, gerçek hayatla karşılaştırıldığında bireylerde yetersizlik hissi ve mutsuzluk duygusunu artırdığını vurguluyor. OMÜ Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'ndan Doç. Dr. Selçuk Özdin de bu duruma dikkat çekerek, sosyal medya kullanımının psikolojik etkilerine ilişkin önemli uyarılarda bulundu. **KİŞİYE ÖDÜL HİSSİ VEREN BEĞENİ, YORUM VE TAKİPÇİ SAYISI** Doç. Dr. Selçuk Özdin, sosyal medya bağımlılığının klasik sınıflandırma sistemlerinde henüz yer almadığını belirterek, "Sosyal medya bağımlılığı aslında klasik sınıflandırma sistemlerinde yer bulmuş değil. Ancak toplum nezdinde ve uluslararası düzeyde çok sık görüldüğü düşünülüyor. Bu durum, davranışsal bağımlılık olarak sınıflandırılabilir. Sosyal medya bağımlılığında kişiye ödül hissi veren unsur kimyasal madde değil, beğeni, yorum ve takipçi sayısı. Bu da ödül etkisiyle beraber tekrar kullanımlara, dolayısıyla bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olabiliyor" dedi.

MÜKEMMEL HAYAT GÖSTERİMİ ÖZGÜVENİ ZEDELEYEBİLİYOR Sosyal medyada sürekli olarak "mükemmel hayat" algısı oluşturulmasının bireylerin ruh

görüntülere yoğun şekilde maruz kaldıklarında, Neden ben onlar gibi mutlu, zengin veya başarılı değilim' düşüncesine kapılabiliyorlar" diye konuştu.



sağlığı üzerinde olumsuz etkilediğini belirten Özdin, "Kişiler sosyal medyada daha çok seçilmiş ve süslenmiş kareleri paylaşıyorlar. Karşı taraftaki bireyler bu

Bu durumun özgüven azalmasına, kendini yetersiz hissetmeye ve depresyon gelişimine zemin hazırlayabileceğini söyleyen Özdin, "Kişilerin sosyal medyada

gördüklerinin anlık görüntüler olduğunu, herkesin her zaman mutlu olamayacağını bilmesi ruh sağlığı açısından önemlidir" şeklinde konuştu.

SORUNUN FARKINA VARILMADAN DEĞİŞİM BAŞLAMAZ

Sosyal medya bağımlılığıyla başa çıkmak isteyen kişilerin öncelikle bu durumun bir sorun olduğunu kabul etmeleri gerektiğini belirten Özdin, "Herhangi bir davranış değişikliğine gitmek istiyorsak, öncelikle kişinin sergilediği davranışın sorunlu olduğunu bilmesi gerekir. Sosyal medya bağımlılığında öncelikle kullanım süresi kısıtlanmalıdır. Günlük kullanım süresini azaltmak, belirli saatlerde 'ekransız zamanlar' oluşturmak, yatak odasına telefon almamak önemli adımlardır. Eğer kişi bu yöntemlerle başarılı olamıyorsa bir uzmandan yardım alması gerekir" tavsiyelerinde bulundu.

GERÇEK KENDİLİK VE İDEAL KENDİLİK ARASINDAKİ FARK BÜYÜYOR

Sosyal medyanın kişileri zamanla kendi gerçekliklerinden uzaklaştırabildiğini vurgulayan Doç. Dr. Selçuk Özdin, "Bir bağımlılık varsa bunun altında yatan mekanizma araştırılmalıdır. Sosyal medyada kişi, kendisini nasıl görmek istiyorsa o şekilde yansıtıyor. Gerçek hayatındaki kişi tamamen farklı olabiliyor" açıklamasında bulundu.



Özdin, bu durumu psikolojik bir kavramla açıklayarak, "Sosyal medyada yansıtılan bu görüntü 'ideal kendilik', gerçek hayattaki kişi ise 'gerçek kendiliktir. İdeal kendilik ile gerçek kendilik arasındaki fark büyüdükçe, kişi gerçek olmayan bir bağlantı sürdürebiliyor. Bu farkın artmasıyla ruhsal sorunlar da ortaya çıkabiliyor" ifadelerini kullandı.

Sosyal medyayı tamamen olumsuz bir mecra olarak değerlendirmenin doğru olmayacağını da belirten Özdin şunları söyledi:

"Uygun kullanıldığında sosyal medya bireylere kendilerini ifade etme imkânı sunabilir. Ancak aşırı ve kontrolsüz kullanım ruhsal açıdan ciddi zararlar doğurabiliyor."