



Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Κατάθλιψη

Π. Γεωργίου, Π. Μυτσκίδου



Εισαγωγή

- Οι O'Keefe και Clarke-Pearson (2011) ορίζουν τα ΜΚΔ ως οποιοδήποτε ιστότοπο επιτρέπει κοινωνική αλληλεπίδραση, με πιο γνωστές πλατφόρμες το Facebook, το Instagram, το Twitter, το Snapchat και τέλος το TIK TOK.
- Το κοινό που έχουν αυτά τα ΜΚΔ είναι ένα σύστημα *αποδοχής* όπου οι χρήστες/φίλοι μπορούν να δείξουν την προτίμηση τους σε δημοσιεύσεις άλλων, με τις επιλογές like, retweet, comment και share. Οι δημοσιεύσεις έχουν μορφή φωτογραφίας, βίντεο ή κειμένου.

Εισαγωγή

- Το 52% των ενηλίκων χρησιμοποιεί δύο ή περισσότερα ΜΚΔ, κάτι που δείχνει σημαντική αύξηση σε σχέση με το 2013, όπου το ποσοστό ήταν 42%. Αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα των καινούργιων και πιο δημοφιλών εφαρμογών, όπως το Snarchat, το Instagram, το Twitter και το TIKTOK.
- Η μαζική έκκληση των ΜΚΔ στο διαδίκτυο μπορεί να είναι αιτία για ανησυχία.
- Αυτή η μαζική έλξη ή ενδιαφέρον στα ΜΚΔ είναι πολυπαραγοντική, καθώς το χαμηλό κόστος και η προσβασιμότητα κάνουν οποιονδήποτε έχει οθόνη και internet να έχει διαθέσιμα τα άπειρα ερεθίσματα που δημοσιεύει ο κόσμος (Kuss & Griffiths, 2011).



Εισαγωγή

- Η χρήση των ΜΚΔ, FB και Twitter, στους ενήλικες ηλικίας 18-35, οι οποίοι βρίσκονται σε κρίσιμο σημείο ανάπτυξης της ταυτότητας τους και δημιουργία κοινωνικής νόρμας, έχει αυξηθεί δραματικά.
- Το 90% αυτών των ενηλίκων κάνουν καθημερινή χρήση των ΜΚΔ, τουλάχιστον μια φορά την ημέρα, με ένα 20% χρήσης σε υπολογιστή και 30% ενεργής χρήσης σε κινητό τηλέφωνο.
- Οι δημοσιευμένες έρευνες για την σχέση ΜΚΔ και κατάθλιψης παρουσιάζουν ανάμεικτα αποτελέσματα.





Εισαγωγή

Το DSM καθορίζει την κατάθλιψη με την παρουσία πέντε (ή περισσότερων) συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια 2 εβδομάδων, αντιπροσωπεύοντας μια αλλαγή στην προηγούμενη λειτουργικότητα. Τα πιθανά συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν είναι:

- καταθλιπτική διάθεση το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας
- έντονη ελάττωση ενδιαφέροντος
- σημαντική απώλεια βάρους χωρίς προσπάθεια δίαιτας, ή αύξηση βάρους
- αυπνία ή υπερυπνία
- ψυχοκινητική διέγερση ή επιβράδυνση
- κόπωση ή απώλεια ενεργητικότητας
- αισθήματα αναξιοσύνης
- ελαττωμένη ικανότητα να σκεφτεί
- επανερχόμενες σκέψεις θανάτου.



Κατάθλιψη

- Οι Perlis et al., 2021, εξέτασαν κατά πόσο η χρήση των ΜΚΔ μπορεί να προκαλέσει εμφάνιση της κατάθλιψης σε ενήλικες και πόσο μπορούν να ενταθούν τα πιθανά ήδη υπάρχοντα συμπτώματα.
- N=8045 ενήλικες που έλαβαν μέρος σε διαχρονική έρευνα με διάρκεια ενός χρόνου
- Patience Health Questionnaire-9 (PHQ-9) κάθε μήνα
- Κάποιοι συμμετέχοντες εμφάνισαν καθόλου ή ελάχιστα καταθλιπτικά συμπτώματα με ελάχιστη ένταση. Αυτοί ήταν 5395, και επανέλαβαν το ερωτηματολόγιο στη δεύτερη φάση του follow up.
- Η χρήση FB, Snapchat και Tik Tok, βρέθηκε θετικά συνδεδεμένη με την αύξηση καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Συγκεκριμένα για ηλικίες 35 το Tik Tok Snapchat και για ηλικίες μικρότερες το FB.



Κατάθλιψη

- Οι Lin et. al., (2016), ερεύνησαν τη σχέση των ΜΚΔ και της κατάθλιψης
- N=1,787 ενήλικες, 19-32 ετών
- Pew Internet Research Questionnaire: Η χρήση των ΜΚΔ μετρήθηκε με αυτοαναφερόμενη ώρα χρήσης την ημέρα, ώρες χρήσης την εβδομάδα και συχνότητα επισκεψιμότητας στις πλατφόρμες
- PROMIS (Patient-reported Outcomes Measurement Information System): για μέτρηση κατάθλιψη,
 - η οποία δίνει ακριβή δεδομένα πάνω στην σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία του ατόμου,
 - όπως η CES-D, BDI-II και PHQ-9.
- Βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ ΜΚΔ και κατάθλιψης στις συγκεκριμένες ηλικίες, και στις τρεις μεταβλητές της χρήσης των ΜΚΔ.



- Οι Shensha et al. (2017), εξηγούν ότι ανάμεσα στην χρήση ΜΚΔ και στην κατάθλιψη βρίσκεται η προβληματική χρήση ΜΚΔ η οποία χαρακτηρίζεται από εξαρτητικούς παράγοντες.
- Εξέτασαν την προβληματική χρήση ΜΚΔ και τα καταθλιπτικά συμπτώματα, κρατώντας σταθερές την συνολική ώρα και τη συχνότητα της χρήσης ΜΚΔ.
- N=1749 ενήλικες, 19-32 ετών
- PROMIS (Patient-reported Outcomes Measurement Information System): για τη μέτρηση καταθλιπτικών συμπτωμάτων
- Bergen Facebook Addiction Scale: για τη μέτρηση της προβληματικής χρήσης των ΜΚΔ
- Η Προβληματική χρήση βρέθηκε θετικά συνδεδεμένη με αύξηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων κατά 9%, καθώς και στη συχνότητα χρήσης ΜΚΔ βρέθηκε θετικός συσχετισμός με αύξηση καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Σε αντίθεση με αυτά, ο χρόνος χρήσης ΜΚΔ δε βρέθηκε θετικά σχετιζόμενος με τα καταθλιπτικά συμπτώματα.



- Οι Kross et al. (2013), ερεύνησαν την ικανοποίηση ζωής και την κατάθλιψη για τρεις εβδομάδες.
- 1^η φάση: N=82 ενήλικες και συμπλήρωσαν διαδικτυακά τέσσερα ερωτηματολόγια για τις μετρήσεις των τεσσάρων μεταβλητών
 - Satisfaction With Life Questionnaire (SWLQ): ικανοποίηση
 - BDI: κατάθλιψη
 - Rosenberg Self-esteem Scale: αυτοπεποίθηση
 - Social Provision Scale: διαθεσιμότητα κοινωνικής στήριξης
- Στη συνέχεια ερωτήθηκαν για το κίνητρο της χρήσης τους στο FB
- 2^η φάση: οι συμμετέχοντες λάμβαναν μηνύματα πέντε φορές την ημέρα για να συμπληρώνουν πως είναι η διάθεση τους, πόσο έχουν χρησιμοποιήσει την πλατφόρμα, πόσο μόνοι νοιώθουν και αν έχουν αλληλοεπιδράσει με ανθρώπους σε πραγματικό χρόνο.
- 3^η φάση: Satisfaction With Life Questionnaire (SWLQ), Revised UCLA Loneliness Scale το ερωτηματολόγιο μοναξιάς, και τέλος γινόταν καταγραφή αριθμό φίλων στο FB μέσω του προφίλ τους.
- Η χρήση του FB στα αποτελέσματα φάνηκε να σχετίζεται με τη μείωση της ευημερίας σε δύο τομείς, στο πως νοιώθουμε από στιγμή σε στιγμή και στο πόσο ικανοποιημένοι είμαστε με τη ζωή μας.

Τα ΜΚΔ ως εργαλείο ανίχνευσης της Κατάθλιψης

- Πρόσφατα τα ΜΚΔ έχουν χρησιμοποιηθεί ως κοινωνικός αισθητήρας για να ανιχνεύσουν την κατάθλιψη.
- Οι πλατφόρμες προβάλλουν απόψεις και σκέψεις χρηστών. Εκεί διακρίνονται οι καθημερινές δραστηριότητες τους, οι συμπεριφορές και τα συναισθήματα τους, με τους ερευνητές να μελετούν πολλαπλές ανθρώπινες συμπεριφορές.
- (Hussain, J., Ali, M., Bilal, H. S. M., Afzal, M., Ahmad, H. F., Banos, O., & Lee, S., 2015). Εξετάζονται παράγοντες όπως κοινωνικοποίηση, τα οικονομικά, στάτους σχέσης, χρήση γλώσσας και τέλος αναφορές σε αντικαταθλιπτικές θεραπείες.
- Με βάση αυτά τα χαρακτηριστικά σε προφίλ, οι ερευνητές έχουν φτιάξει ένα εργαλείο εντοπισμού κατάθλιψης που συνδυάζεται με τις κλίμακες BDI και CESD-R, για ανίχνευση της κατάθλιψης



Τα ΜΚΔ ως εργαλείο ανίχνευσης της Κατάθλιψης

- Οι συμπεριφορές που προβάλλονται είναι αποκλειστικά με βάση τα κριτήρια του ατόμου ως προς τι θα ποστάρει και τι θέλει να φαίνεται (Park, S., Lee, S. W., Kwak, J., Cha, M., & Jeong B., 2013).
- Fatima et al., (2017), έκαναν χρήση των περιεχόμενων των χρηστών, αρχικά για να εντοπιστούν καταθλιπτικά συμπτώματα, και στη συνέχεια για να χαρακτηριστεί η σοβαρότητα και η ένταση τους και τέλος οι κοινότητες με θέμα κατάθλιψη.
- Επίσης, έγινε χρήση των hashtags διάθεσης και της γλώσσας που χρησιμοποιήθηκε.
- Εφαρμόστηκε στατιστική ανάλυση για να διαχωριστούν οι καταθλιπτικές δημοσιεύσεις από τις μη καταθλιπτικές, με ποσοστά ακρίβειας ανίχνευσης 90% για τα συμπτώματα, 95% τις καταθλιπτικές κοινότητες και 92% ακριβείας για τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων.



- Μερικά χαρακτηριστικά των ΜΚΔ δεν σχετίζονται με την διαταραχή της κατάθλιψης, όπως για παράδειγμα το μέγεθος του φιλικού δικτύου, οι επισημάνσεις σε τοποθεσίες και η κοινωνική υποστήριξη (Park, S., Lee, S. W., Kwak, J., Cha, M., & Jeong, B., 2013).
- N=55 ενήλικες
- Emotion Diary App.: οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν για συμπτώματα της κατάθλιψης και τους δόθηκαν πληροφορίες και συμβουλές γύρω από αυτήν
- CES-D: οι συμμετέχοντες με κατάθλιψη έκαναν και ψυχιατρική αξιολόγηση
- Αποτελέσματα : επιβεβαίωσαν ότι οι χρήστες με κατάθλιψη είχαν σημαντικά λιγότερες αλληλεπιδράσεις με άλλους, μειωμένο αριθμό φίλων και μειωμένες αναφορές σε τοποθεσίες.
- Αυτό οφείλεται στην κοινωνική υποστήριξη για τα άτομα που δέχονται νέους φίλους από αιτήματα για να μεγαλώσουν τους κοινωνικούς κύκλους τους, πράγμα που σημαίνει να μοιράζονται όλο και περισσότερο προσωπικό υλικό μαζί τους ή να δεσμεύονται περισσότερο σε διαδραστικό επικοινωνία μαζί τους στις πλατφόρμες των ΜΚΔ. Τα δεδομένα δείχνουν ότι η καταθλιπτική συμπεριφορά είναι απόρροια της μοναξιάς σε διαδικτυακές δραστηριότητες.





ΜΚΔ και Εξάρτηση

- Τα ΜΚΔ έχουν αναπτυχθεί και οι πλατφόρμες έχουν εξαπλωθεί και στα κινητά. Οι ειδοποιήσεις σε μορφή μηνυμάτων τώρα καταφθάνουν σε πραγματικό χρόνο όπου και αν είσαι, και έτσι το να ζήσει κάποιος χωρίς το κινητό του για λίγες ώρες είναι σχεδόν αδύνατον, ειδικά οι νεότερη γενιά.
- Υπάρχουν δεδομένα που υποστηρίζουν ότι τα ΜΚΔ είναι εθιστικά, και αυτό λόγω των πολλών ευχάριστων ερεθισμάτων και αποτελεσμάτων που λαμβάνει το άτομο



ΜΚΔ και Εξάρτηση

- Οι Aydin, S., Koçak, O., Shaw, T. A., Buber, B., Akpınar, E. Z., & Younis, M. Z. (2021), μελέτησαν το πως επηρεάζει η εξάρτηση των ΜΚΔ στην εμφάνιση κατάθλιψης σε ενήλικες.
- N=419 ενήλικες, 18-62 ετών
- Μελετήθηκαν μεταβλητές όπως ηλικία φύλο, εκπαίδευση, χρόνος χρήσης ΜΚΔ και συχνότητα.
- Social Media Dependence Scale, κλίμακα Εξάρτησης στα ΜΚΔ
- BDI
- Βρέθηκε θετικός συσχετισμός μεταξύ του χρόνου χρήσης στα ΜΚΔ, της κατάθλιψης και της εξάρτησης στις πλατφόρμες. Συνεπώς συμπέραναν ότι η εξάρτηση στα ΜΚΔ και η κατάθλιψη αυξάνονται όσο αυξάνεται ο χρόνος χρήσης στα ΜΚΔ. Ως αποτέλεσμα, οι χρήστες παρουσιάζουν αυξημένη χρήση λόγω εθισμού.



- Οι Haand and Shuwang (2020), ερεύνησαν τη σχέση μεταξύ εξάρτησης ΜΚΔ και κατάθλιψης.
- N=384 φοιτητές
- Kimberly Young's Internet Addiction (IAT)
- CES-D.
- Τα αποτελέσματα παρουσιάζουν τη θετική συσχέτιση εξάρτησης με κατάθλιψη, με την κατάθλιψη παράλληλα να είναι δείκτης πρόβλεψης για την εξάρτηση.
- Η ικανοποίηση σχετίζεται με την ορμόνη της ντοπαμίνης που παράγεται με ερεθίσματα που μας φέρνουν ευφορία και χαρά. Η προσωρινή ικανοποίηση έχει βραχυπρόθεσμη διάρκεια και αναζητά άμεση επανάληψη του ερεθίσματος με σκοπό το ίδιο αίσθημα ικανοποίησης. Στην έλλειψη της, παρουσιάζονται νόσοι όπως η κατάθλιψη (Burhan R., 2020).

Ντοπαμίνη

- Η λήψη μηνυμάτων και τα likes λειτουργούν ως ανταμοιβή στο σύστημα μας. Υπάρχουν έρευνες πάνω στην κωδικοποίηση της Εσφαλμένης Πρόβλεψη ανταμοιβής (Reward Prediction Error, RPE), ο οποίος αναφέρεται σε έναν κύκλο ανατροφοδότησης που σχετίζεται με την ορμόνη της ντοπαμίνης.
- Φέρνει συναισθήματα χαράς και ικανοποίησης, εξαιτίας της εικονικής κοινωνικής ζωής που παρέχουν και μιμούνται τα ΜΚΔ. Ωστόσο, αυτά τα συναισθήματα είναι παροδικά και μόλις τελειώσει η βραχυπρόθεσμη επίδραση τους, τα άτομα τα αναζητούν ξανά.
- Αυτά συνδέονται κιόλας με πολλά κοινωνικά προβλήματα που έχουν παρουσιαστεί την τελευταία δεκαετία. Συνδέονται επίσης, με διαταραχές άγχους, κατάθλιψη και διαταραχές ύπνου (Primack, B. A., & Escobar-Viera, C. G., 2017).



Ντοπαμίνη

- Η χρήση στα ΜΚΔ είναι πολύ έντονη χρονική περίοδος για το άτομο που είναι εκτεθειμένο στα ερεθίσματα, και είναι εκείνο το σημείο στο οποίο οι νευρώνες που παράγουν ντοπαμίνη είναι πολύ ενεργοί και παράγουν ντοπαμίνη στο έπακρο. Αυτή η περίοδος όμως κρατάει για λίγο.
- Σταδιακά η ντοπαμίνη πέφτει και το άτομο αποδεσμεύεται από τη δραστηριότητα.
- Αυτό το κάνει να ξαναγυρνάει εκεί αναζητώντας περισσότερη ντοπαμίνη κάθε φορά, με απώτερο σκοπό την αίσθηση ικανοποίησης. Αυτό γίνεται μέσω θετικών ερεθισμάτων που παρέχονται σε τυχαία διαστήματα, που δίνουν ως ανταμοιβή, την απελευθέρωση ντοπαμίνης
- Αυτό, κρατάει τον χρήστη στον κύκλο ανατροφοδότησης ή αλλιώς εθισμού (Zald, D. H., Boileau, I., El-Dearedy, W., Gunn, R., McGlone, F., Dichter, G. S., & Dagher, A., 2004).
- Ο χρήστης αναζητά όλο και πιο συχνά ερεθίσματα για την παραγωγή ντοπαμίνης και αυτή η συχνότητα δημιουργεί την παθητική χρήση, από την οποία αντλείται προσωρινή ικανοποίηση.





Παθητική Χρήση

Η παθητική χρήση ορίζεται ως κύλιση στη ροή της πλατφόρμας, το γνωστό *scrolling through the newsfeed* ή κοιτώντας φωτογραφίες φίλων. Έρευνες έχουν δείξει ότι η παθητική χρήση μειώνει την ευεξία (Verduyn et al., 2015), την αίσθηση του ανήκειν (Tobin, Vanman, Verreynne, & Saeri, 2015), και την ικανοποίηση ζωής (Wenninger, Krasnova, & Buxmann, 2014). Η παθητική χρήση των ΜΚΔ μπορεί να αυξήσει την καταθλιπτική διάθεση και την απώλεια ενδιαφέροντος, υπονομεύοντας την συναισθηματική ευεξία (Verduyn et al., 2015).

- N=84 ενήλικες, 42 για ενεργή χρήση στα ΜΚΔ και 42 σε παθητική χρήση.
- Στην πρώτη φάση, οι συναινούντες απάντησαν ερωτηματολόγιο για μοναξιά και ικανοποίηση ζωής στον υπολογιστή.
- Στη δεύτερη φάση χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, από τις οποίες ζητήθηκαν να κάνουν παθητική χρήση και ενεργή χρήση αντίστοιχα, για 10'.
- Στην τρίτη φάση τους δόθηκε διαδικτυακό ερωτηματολόγιο διάθεσης και τους ζητήθηκε να τη βαθμολογήσουν.
- Τέλος απάντησαν ένα τελευταίο ερωτηματολόγιο το βράδυ, πάλι με βαθμολογία διάθεσης.
- Βρέθηκε ότι η παθητική χρήση σχετίζεται θετικά με τη μοναξιά και κατ'επέκταση με την κατάθλιψη, σε σχέση με την ενεργή χρήση ΜΚΔ.

Compare and Despair

- “Compare and Despair” / Φαινόμενο που συνδέεται με την κατάθλιψη και βασίζεται στις συνεχόμενες κοινωνικές συγκρίσεις που λαμβάνουν μέρος στα ΜΚΔ. Οι συνεχείς αυτές συγκρίσεις είναι η πηγή της αυτοσυνείδησης, η οποία μπορεί πολύ γρήγορα να αναπτύξει κοινωνικό άγχος και κατάθλιψη.
- Τα ΜΚΔ λοιπόν είναι πηγή δυσφορίας, αφού προσφέρουν μία πλατφόρμα η οποία νουμεροποιεί τις φιλίες, προσφέρει κοινωνικές συγκρίσεις και δίνει αληθινές πληροφορίες για αληθινά γεγονότα στα οποία δε μπορεί να βρίσκεται το άτομο.
- Αυτοί οι παράγοντες όλοι μαζί αναπτύσσουν έναν κόσμο με σταθερό κοινωνικό άγχος και κατάθλιψη, από τον οποίο δε μπορεί το άτομο να ξεφύγει εύκολα (Hughes S., 2018).



Κοινωνική Σύγκριση

- Steers, Wickham, & Acitelli (2014): όσο περισσότερη ώρα ξοδεύει το άτομο στο FB, τόσο περισσότερο δεσμεύεται στην κοινωνική σύγκριση και ως αποτέλεσμα στην αρνητική συναισθηματική κατάσταση και κατ'επέκταση στην κατάθλιψη. Συγκεκριμένα ερεύνησαν πως η κοινωνική σύγκριση σε συνομήλικους και φίλους, μέσω ηλεκτρονικής αλληλεπίδρασης στο FB επιρεάζει την ψυχική υγεία. Έγιναν δύο έρευνες.

Α έρευνα

- N= 180ενήλικες
- (PEW Questionnaire) για χρόνο στα ΜΚΔ
- (BDI) για την κατάθλιψη
- Παρουσιάστηκε θετικός συσχετισμός μεταξύ τον χρόνο αλληλεπίδρασης στην πλατφόρμα και την κατάθλιψη.

Β έρευνα

- N=152
- Social Comparison Rating Scale
- BDI
- Βρέθηκε ότι η κοινωνική σύγκριση είναι η σύνδεση μεταξύ χρήση ΜΚΔ και ανάπτυξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων.



Κοινωνική Σύγκριση

- Οι Tandoc, Ferrucci & Duffy (2015) μελέτησαν το συναίσθημα της ζήλιας, ως παράγοντα της κατάθλιψης, σε σχέση με την κοινωνική σύγκριση.
- Η έρευνα βασίστηκε στη θεωρία της κοινωνικής κατάταξης της κατάθλιψης (Social Rank Theory of Depression), η οποία αναφέρεται στην χαμηλή κατάταξη εαυτού του ατόμου σε σχέση με τον περίγυρο του, λόγω των αρνητικών συναισθημάτων που βιώνει.
- N= 736, 19-35 ετών
- Dispositional Envy Scale για το συναίσθημα της ζήλιας
- BDI
- Βρέθηκε ότι το συναίσθημα της ζήλιας είναι πράγματι ενεργός παράγοντας για την εμφάνιση κατάθλιψης του χρήστη. Όταν η ζήλια σαν συναίσθημα ήταν controlled, τότε δεν υπήρχε θετικός συσχετισμός μεταξύ χρήση MKΔ και κατάθλιψης.



Αυτοπεποίθηση

- Οι Lee, Moore, Park & Park (2012) ερεύνησαν το φαινόμενο της κοινωνικής αντισταθμιστικής φιλίας και το πως σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση και την δημόσια αυτοσυνειδησία (προβολή θετικής δημόσιας εικόνας που θέλουμε να φαίνεται).
- Η κοινωνική αντισταθμιστική φιλία είναι αυτή που κάνει υπεραναπλήρωση στην πραγματική φιλία.
- Οι άνθρωποι με χαρακτηριστικά κατάθλιψης όπως χαμηλή αυτοπεποίθηση στην πραγματική ζωή και με χαμηλή ικανοποίηση στις πραγματικές διαπροσωπικές σχέσεις επιδιώκουν να αναπληρώσουν αυτό το κενό με το να αναπτύσσουν μεγαλύτερους διαδικτυακούς κοινωνικούς κύκλους (Valkenburg & Schouten, 2005).
- N=234 ενήλικες
- Rosenberg self-esteem scale: για αυτοπεποίθηση ως παράγοντας κατάθλιψης
- ο αριθμός φίλων στο FB
- Δεν υπήρξε συσχετισμός μεταξύ αριθμό φίλων στο FB και την αυτοπεποίθηση, όμως υπήρχε συσχετισμός μεταξύ της δημόσιας αυτοσυνειδησίας και της κοινωνικής αντισταθμιστικής φιλίας.





Εκστρατεία για απενεχοποίηση της κατάθλιψης

- Η εκστρατεία που έγινε σχετικά με το θέμα της ψυχικής διαταραχής της κατάθλιψης, με κύριο σκοπό την ευαισθητοποίηση ατόμων στα ΜΚΔ λεγόταν “Depression: Let’s Talk” από τον ΠΟΥ.
- Κάθε αφίσα η οποία δημιουργήθηκε για την συγκεκριμένη καμπάνια, απεικονίζει μια συζήτηση μεταξύ δύο ανθρώπων σχετικά με την κατάθλιψη.
- “#LetsTalk”, που μέσω αυτού φαίνεται η προσπάθεια προσέγγισης του νεότερου κοινού μέσα από πολλαπλές πλατφόρμες διαδικτύου.
- Ως πυρήνας της εκστρατείας παρουσιάζεται η σημασία της ομιλίας για την κατάθλιψη ως συνιστώσα ζωτικής σημασίας για τον δρόμο προς την ανάκαμψη.
- Το στίγμα που περιβάλλει τις ψυχικές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, παραμένει ένα εμπόδιο σε παγκόσμιο επίπεδο για όλους τους ανθρώπους που αναζητούν βοήθεια. Μιλώντας για την κατάθλιψη, είτε με ένα μέλος της οικογένειας, με έναν φίλο ή στα κοινωνικά μμέσα δικτύωσης, συμβάλλει στην εξουδετέρωση του στίγματος αυτού, οδηγώντας τελικά σε περισσότερα άτοκα να αναζητήσουν κοινωνική υποστήριξη.

Εκστρατεία για απενεχοποίηση της κατάθλιψης

- Πλέον το 2021, υπάρχουν πολλές υπηρεσίες για διαδικτυακές θεραπείες και τόσα γκρουπ με σκοπό να διώξουν τα ταμπού γύρω από την διαταραχή της κατάθλιψης και να ενθαρρύνουν τον κόσμο και ειδικά τους νέους να ζητήσουν βοήθεια.
- Μπορεί ένας χρήστης, ένα άτομο να βρει ακόμα και ένα γκρουπ υποστήριξης και αμέσως να βρει ένα διαδικτυακό κύκλο όπου μπορεί να ανήκει και έτσι να βοηθηθεί.
- Η πρόσβαση σε υλικό και στήριξη που υπάρχει στα ΜΚΔ και συγκεκριμένα σε γκρουπ που αφορούν τον κόσμο είναι πολλή μεγάλη και πολύ εύκολη.
- Οπότε στο μέλλον αξίζει να αναρωτηθούμε αν τελικά τα ΜΚΔ είναι ένας δρόμος προς τη βοήθεια περισσότερου κόσμου ως προς την ψυχική υγεία.



Συζήτηση

- Οι πιο πρόσφατες μελέτες έδειξαν μια θετική και σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης ΜΚΔ και της κατάθλιψης.
- Ωστόσο, οι ερευνητές δε μπόρεσαν να καθορίσουν την κατεύθυνση της σχέσης.
- Είναι η χρήση των ΜΚΔ που φέρνει την κατάθλιψη ή είναι η διαταραχή η ίδια η οποία οδηγεί στη χρήση των ΜΚΔ;
- Πως μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα ΜΚΔ για την αντιμετώπιση της;



Σας ευχαριστώ πολύ!

