# هذا مايحصل لجسمك عند الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي!

إثر انقطاع بعض مواقع التواصل الاجتماعي البارحة لمدة 6 ساعات، نعرض أهم الفوائد والأضرار الناتجة عن استخدام هذه الوسائل الاجتماعية على الصحة، وذلك وفقا للتقرير المنشور عبر موقع " helpguide".

أشار التقرير، أن البشر هم مخلوقات اجتماعية ويحتاجون طوال الوقت إلى رفقة الآخرين ليزدهروا في الحياة، وقوة اتصالاتنا لها تأثير كبير على صحتنا العقلية وسعادتنا، و يمكن للتواصل الاجتماعي مع الآخرين أن يخفف من الإصابة بالتوتر والقلق والاكتئاب، ويعزز تقدير الذات، ويوفر الراحة والسعادة، ويمنع الشعور بالوحدة .

وحول ذلك قدم التقرير المنشور بعض الجوانب الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي، ومنها:

-التواصل مع العائلة والأصدقاء في جميع أنحاء العالم بالصوت والصورة، وهذا الأمر يجنبك الشعور بالوحدة.

-البحث عن أصدقاء ومجتمعات جديدة والتواصل مع أشخاص لديهم نفس الاهتمامات أو الطموحات.

-زيادة الوعي ببعض المعلومات والقضايا.

-التخلص من القلق والتوتر .

-تقدير الذات، فعندما تكون أكثر درايا وثقافة فتصبح لديك القدرة على تقدير الذات.

-أثبتت الدراسات أن وسائل التواصل الاجتماعي تعد من الحيل الجيدة التي تقلل فرص الإصابة بالاكتئاب.

وقدم التقرير، بعض السلبيات التي يتعرض لها الشخص المدمن لوسائل التواصل الاجتماعي، ومنها:

-زيادة الأفكار الانتحارية نتيجة لتروج مواقع التواصل الاجتماعي لتجارب سلبية مسببة لهذا الأمر.

-العزلة ، فوجدت دراسة أن الاستخدام المفرط لـ Facebook و Snapchat و Instagram يزيد إلى حد ما من الشعور بالوحدة .

-اضطرابات المزاج، يحتاج البشر إلى الاتصال وجهاً لوجه ليكونوا أصحاء عقلياً، ولا شيء يقلل من التوتر ويعزز مزاجك بشكل أسرع أو أكثر فعالية من التواصل المباشر مع شخص يهتم لأمرك.، وكلما أعطيت الأولوية للتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الشخصية ، كلما زاد خطر إصابتك باضطرابات المزاج.

وفي نفس السياق، أكد التقرير المنشور عبر موقع " springer-link"، أن زيادة الوزن والإصابة بالسمنة تعد من أبرز الآثار السلبية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، بسبب انخفاض النشاط البدني ، ونوعية النوم السيئة أي عدم أخذ القسط الكافي من النوم بسبب الرغبة للجلوس على مواقع التواصل الاجتماعي.