

Sare sozial arriskutsuak

Bazen behin mundu bat non pertsonak ezin ziren bizi sare sozialik gabe. Goizean esnatzen zirenetik gauean lo egitera joaten ziren arte, etengabe ari ziren sare sozialetan kontuak berrikusten, eguneratzeak argitaratzen, argazkiak partekatzen eta lagunekin eta senideekin txateatzen.

Baina sare sozialen ospea hazi ahala, berekin zekartzaten arazoek ere gora egiten zuten. Jendea hainbeste obsesionatzen zen sare sozialekin, ezen benetako bizitzak alde batera uzten hasi baitzen, lana, eskola eta harreman pertsonalak bezalako jarduera garrantzitsuak alde batera utzita.

Hasieran, denak zeuden hunkituta mundu osoko pertsonekin konektatuta egoteagatik. Baina laster konturatu ziren horrek informazio faltsua, ziberjazarpena, nortasun-lapurreta eta beste arrisku batzuen eraginpean egotea ere esan nahi zuela.

Egun batean, Ana izeneko neska gazte bat konturatu zen sare sozialetara lotuta zegoela. Mundu errealean baino denbora gehiago ematen zuen linean eta bere bizitzaren kontrola galtzen ari zela sentitzen zuen. Aldaketa bat egitea proposatu zuen eta hilabete oso batez sare sozialetatik deskonektatzea erabaki zuen.

Hasieran, Anak halako hutsune bat sentitu zuen bere bizitzan. Hainbeste denbora eman zuen sare sozialetara konektatuta, ez zekiela nola bete bere denbora librea. Baina pixkanaka bizitzako gauza sinpleez gozatzen hasi zen, hala nola parkean ibiltzea, liburu bat irakurtzea, lagunekin aurrez aurre hitz egitea eta trebetasun berriak ikastea.

Gehien harritu zuena bat-batean libre zuen denbora kopurua izan zen. Eguneratzeak argitaratzeaz edo mezuei erantzuteaz kezkatu gabe, Anak arreta jarri ahal izan zuen bere lanean eta ikasketetan, baita bere osasun mentala eta fisikoa hobeto zaintzen ere.

Hilabete baten ondoren, Anak berriro sare sozialetara konektatzea erabaki zuen, baina oraingoan beste ikuspegi batekin. Informazio eta entretenimendu itsasoan galdu beharrean, sare sozialak modu adimentsu eta produktiboagoan erabiltzea erabaki zuen.

Kontu inspiratzaile eta hezitzaileak jarraitzen hasi zen, katuen argazkietan eta zentzurik gabeko memeeetan denbora galdu beharrean. Halaber, sare sozialak erabiltzen hasi zen, urrun bizi ziren lagunekin eta senideekin harremanetan egoteko tresna gisa.

Denborarekin, Ana konturatu zen sare sozialak ez zirela etsaia, tresna boteretsua baizik, modu arduratsuan erabiliz gero bere bizitza hobetzen lagun ziezaiokeena. Lineako informazioa arretaz nabigatzen eta lineako arriskuak saihesten ikasi zuen.

Ana sare sozialek bere osasun mentalari nola eragiten zioten gehiago jabetzen hasi zen. Sare sozialekiko adikzioaren zeinuak ezagutzen ikasi zuen, eta denbora hartzen erregulartasunez deskonektatzeko eta bere burua zaintzeko.

Orain, Ana sare sozialen erabilera kontziente eta orekatuago baten defendatzaile bihurtu da. Lagunekin eta senideekin hitz egiten du bere osasun mentala deskonektatzearen eta zaintzearen garrantziaz, eta bere historia online partekatu du, beste batzuk gauza bera egitera inspiratzeko.

Oraindik ere sare sozialekin lotutako arazo asko dauden arren, Anak ikasi du arazoaren zati baten ordezkonponbidearen parte izan daitekeela. Disfrutatu egiteko aukera ematen dizun oreka bat aurkitu duzu.

Adam El Marrouti, 1. DBH