

حملة “سبتمبر بلا تصفّح” لمواجهة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

دعت الجمعية الملكية للصحة العامة في بريطانيا “RSPH” مدمني وسائل التواصل الاجتماعي إلى “استعادة السيطرة” عبر الامتناع عن تصفّح هذه المواقع طيلة شهر سبتمبر المقبل. وتستهدف حملة “سبتمبر بلا تصفّح” في الأساس مستخدمي شبكات فيسبوك وإنستغرام وتويتر وسناب شات.

واعتبرت الجمعية أن الهدف هو التفكير وإعادة التوازن إلى علاقة الإنسان مع وسائل التواصل الاجتماعي. وشجعت المستخدمين على الانضمام إلى الحملة ومراقبة التغيرات التي ستطرأ على صحتهم النفسية.

وتعتقد الجمعية أنّ الابتعاد عن المنصات الاجتماعية يمكن أن يساهم في الحدّ من الأرق، ويساعد في تعزيز العلاقات الاجتماعية والصحة العامة.

وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة إنّ من الصواب تسليط الضوء على دور الإعلام الاجتماعي في تفاقم مشاكل الصحة العقلية لدى الشباب. وتطلب الحملة من مدمني الهواتف الذكية التوقف عن متابعة حساباتهم الشخصية في مواقع التواصل الاجتماعي أو الحد منها.

وتوصّل بحث للجمعية الملكية للصحة العامة إلى أنّ نصف المستخدمين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و34 عاماً يعتقدون أنّ “الامتناع فجأة” عن استخدام الشبكات الاجتماعية لشهر، سيكون له آثار إيجابية على النوم والعلاقات الاجتماعية الحقيقية.

كما يعتقد قرابة 47 في المئة من المستطلعة آراؤهم أنّ الابتعاد عن هذه المنصات سيكون مفيداً للصحة العقلية بصورة عامة.

وفي استجابة للحملة، عبر كثيرون من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي عن إعجابهم بالفكرة ورغبتهم في خوض هذا التحدي.

يقول أحد مستخدمي تويتر: “إذا كنتم تخططون لإرسال تغريدات لي في سبتمبر، لن تكون هناك إجابة لمدة ثلاثين يوماً”.



تقول مستخدمة أخرى : ” إنها فكرة عظيمة، أنا اشعر فعلاً بالذنب بسبب تصفحي لإنستغرام كل يوم قبل النوم ”

وقالت شيرلي كريم، من الجمعية الملكية للصحة العامة، إنّ مواقع التواصل الاجتماعي “يمكن أن يكون لها أثر إيجابي هائل في الصحة العامة والعقلية” من خلال التواصل مع الآخرين، لكنها بالنسبة إلى الكثير من الشباب “قد تكون مضرّة بصورة عامة”.

وحذّر تقرير الجمعية من أنّ مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تتسبّب في حدوث مشكلة كبيرة للصحة العقلية لدى الشباب، ولا سيما عند استخدام سناب تشات وإنستغرام.

وقالت كلير مردوخ، مديرة الصحة العقلية في مؤسسة الرعاية الصحية في إنجلترا، إنّ على الجميع، بمن فيهم عمالقة مواقع التواصل الاجتماعي، تحمّل المسؤولية لمواجهة “هذا الوباء الصحي في الجيل القادم”.

ربما يكون التوقّف التام عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أمراً شاقاً بالنسبة إلى البعض، لكنّ الحملة قدّمت اقتراحات أخرى للحدّ من هذا العادة، منها:

– أخذ قسط من الراحة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في جميع المناسبات الاجتماعية.

– عدم استخدام المنصّات الاجتماعية بعد الساعة 6 مساءً.

– عدم متابعة الحسابات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي في المدرسة أو في العمل.

– الامتناع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في غرفة النوم.