

يمثلت وسائل التواصل الاجتماعي تقنية مهمة ومفيدة للتواصل وتبادل المعلومات في العصر الحديث، إلا أنها تحمل مخاطر وتحديات لا يمكن تجاهلها. والعلاقات الاجتماعية، توضح الدراسات والأبحاث الحالية أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يمكن أن يؤدي إلى زيادة الإجهاد والقلق، وتدهور العلاقات الاجتماعية، وتقليل مستوى الرضا الشخصي. بالإضافة إلى ذلك، قد تسهم وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز انتشار الأخبار الزائفة وتشويه الحقائق، مما يؤثر على قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات مستنيرة. يمكن التغلب على هذه المخاطر من خلال تعزيز الوعي بأمان واستخدام صحي لوسائل التواصل الاجتماعي، وتطبيق إجراءات وسياسات أمان قوية على المستوى الفردي والمؤسسي، بالإضافة إلى تشجيع الحوار والتواصل الواقعي بين الأفراد. تحقيق التوازن بين الاستفادة من فوائد وسائل التواصل الاجتماعي والحفاظ على الصحة النفسية والاجتماعية يعد التحدي الرئيسي في هذا العصر الرقمي. يجب على الأفراد والمجتمعات العمل سوياً لتحقيق استخدام آمن ومسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي، وتعزيز الوعي بالمخاطر المحتملة وتبني السلوكيات الصحية للحفاظ على الصحة والسلامة الشخصية والاجتماعية.