

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي أداة أساسية للتواصل في ظل العزلة الاجتماعية والإغلاق. لقد ساعدت الأفراد والشركات على نقل أنشطتهم إلى الفضاء الرقمي، مما مكّن الطلاب والمعلمين من مواصلة التعليم عن بُعد. وإظهار قدراتهم المهنية، والمشاركة في فعاليات وورش عمل افتراضية. ساعدت هذه المنصات أيضاً في بناء مجتمعات افتراضية دعمت الناس عاطفياً ونفسياً خلال الأوقات الصعبة. لم يكن الاعتماد المتزايد على وسائل التواصل الاجتماعي خالياً من السلبيات. فقد أدى الاستخدام المفرط لهذه المنصات إلى زيادة القلق والتوتر النفسي نتيجة للمقارنة المستمرة بين الحياة المثالية المعروضة على الإنترنت والواقع اليومي. كما انتشرت معلومات خاطئة حول الجائحة وعلاجات غير موثوقة، مما زاد من الذعر بين الناس، ودفع البعض إلى تجاهل إجراءات الوقاية الأساسية. بالإضافة إلى ذلك، تسبب هذا الاستخدام المكثف في مشاكل صحية مثل إجهاد العين واضطراب النوم نتيجة قضاء وقت طويل أمام الشاشات. رغم الفوائد الكبيرة التي قدمتها وسائل التواصل الاجتماعي في التكيف مع الجائحة، إلا أنها كشفت أيضاً عن مخاطر الاعتماد الزائد عليها. من المهم وضع حدود واضحة لاستخدامها لضمان حماية الصحة النفسية والجسدية، وتحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية.