توقع العلماء ظهور ظاهرة جديدة تُسمى "اكتئاب فيسبوك"، ويُعرف على أنه اكتئاب ينشأ عندما يقضي الأطفال الصغار والمراهقون الكثير من الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي، مثل فيسبوك، ثم يبدأون في عرض أعراض الاكتئاب الكلاسيكية. قبول والاتصال مع الأقران عنصر هام في حياة المراهقين. يُعتقد أن شدة العالم عبر الإنترنت هي عامل قد يسبب الاكتئاب لبعض المراهقين. كما هو الحال مع الاكتئاب في العالم الحقيقي، يكون الأطفال الصغار والمراهقين الذين يعانون من اكتئاب فيسبوك عُرضة للعزلة الاجتماعية وفي بعض الأحيان يلجؤون إلى مواقع الإنترنت والمدونات الخطرة للحصول على "مساعدة"، التي قد تشجع على سوء استخدام المواد، والممارسات الجنسية غير الآمنة، أو السلوكيات العدوانية أو الاندماجية. التنمر الإلكتروني هو استخدام وسائط رقمية عمدًا لنقل معلومات زائفة، محرجة، أو عدائية حول شخص آخر. إنه أكثر المخاطر شيوعًا عبر الإنترنت بالنسبة لجميع المراهقين وهو مخاطرة من الأقران للأقران. غالبًا ما يُستخدم تحرش الإنترنت بشكل متبادل مع مصطلح "التنمر الإلكتروني"، ولكنه في الواقع كيان مختلف. تشير البيانات الحالية إلى أن التحرش الإلكتروني ليس شائعًا مثل التحرش في العالم الحقيقي، ومشاركة الأطفال في مواقع التواصل الاجتماعي لا تعرض معظم الأطفال لخطر التحرش عبر الإنترنت. على الجانب الآخر، يكون التنمر الإلكتروني شائعًا جدًا ويمكن أن يحدث لأي شاب. نشاط الشبكات الاجتماعية يمكن أن يسبب انخفاض في تركيز الانتباه وأعراض أخرى لفرط النشاط وقلة الانتباه. أثناء التواصل باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، يقوم الناس بالتبديل باستمرار من مهمة إلى أخرى: قراءة التعليقات، التحقق من التحديثات، تشغيل بعض الفيديو، بينما يرد على رسالة، وكتابة تعليق قصير. خلال مثل هذا النشاط، تنصب انتباه الناس على شيء وتتبديل باستمرار إلى شيء آخر. كما أنه يشكل عادة معينة في تعلم المعلومات. تعتاد على استقبال المعلومات بجرعات صغيرة، متبادلة باستمرار من نوع واحد من المعلومات إلى آخر، على سبيل المثال، من الرد على تعليق إلى مشاهدة فيديو. تخلق هذه العادة صعوبات في تركيز الانتباه. فمن الأصعب الحفاظ على انتباهك على شيء واحد لفترة طويلة. إن أعراض اضطراب عدم الانتباه تتمثل في صعوبة الحفاظ على الانتباه والتركيز. التحول المستمر من مهمة إلى أخرى، الذي قد يحدث أثناء العمل مع وسائل التواصل الاجتماعي، يرهق بشدة دماغك. يتعب الدماغ من وفرة المعلومات، خصوصًا إذا كانت هذه المعلومات متلقاة بشكل فوضوي، بجرعات صغيرة، ولكن بشكل سريع. يحتاج الدماغ إلى وقت وهدوء لـ "هضم" البيانات المتلقاة ولمعالجة المعلومات. ولكن بدلاً من ذلك، يستمر العديد من الناس في ملء عقولهم بمعلومات جديدة من وسائل التواصل الاجتماعي أو الإنترنت، دون أخذ قسط من الراحة. هذه هي الطريقة التي يحدث بها التوتر الناتج عن نقص الراحة والتركيز. تشير كبت العواطف إلى عندما يحدث شيء بشكل مفاجئ مثل الأخبار السيئة والتفكير في الأمور السيئة. عندما يتشتت شخص عن العواطف السلبية دون إعطاء الدماغ الفرصة لحل المشاكل المرتبطة بهذه العواطف أو دون التفكير في موقف سيء، فإن ذلك يؤدي إلى كبت العواطف.

Summarized by © lakhasly.com