Digitálna osamelosť a depresie

OD NARODENIA

ČLÁNOK

APR 19, 2022

5 MINÚTY

Keď nás dokonalé životy iných neinšpirujú, ale naopak deprimujú.

Vaše fotografie, ktoré ste dali na Instagram s perfektne tvarovaným telom (v telocvični, za ktorú neplatíte), kde ste upravená ako zo salónu krásy (ktorého ste partnerom), kde máte opálené telo zo skvelej karibskej dovolenky (platenej cestovnou kanceláriou) a máte na sebe bikiny, ktoré sotva niečo zakrývajú, ale za to stoja polovicu mojej výplaty (a vy ste ich dostali zadarmo), tak **tieto fotografie ma rozhodne nenakopnú k tomu, aby som sa stala lepším človekom**. Nebudia vo mne potrebu zdvihnúť sa z vyhriatej postele o šiestej ráno a ísť v daždi behať do parku. Neinšpirujú ma k vstávaniu o hodinu skôr, aby som si urobila tie úžasné palacinky, ktoré vy na fotografovanie dokonalých raňajok naskladáte pekne na seba (a ozdobíte jahodami – kam na ne celý rok chodíte?), a ktoré každý deň zdieľate – s filtrom, s ktorým sa zdá, že u vás stále svieti letné slnko. Ani tie obrázky, ukazujúce vaše dobre vyrysované bruško a zadoček, ma nedonútia prestať so sedavým gaučovým životom, a odolať chuti vyprázdniť vedierko s pukancami (samozrejme sladkými) pri

sledovaní romantickej televíznej komédie o mladých ľuďoch a love-story, akú ja asi nikdy nezažijem.

Keď o tom tak hovorím, ten váš život, ktorý sem-tam možno vidieť vo vašich instagramových storíčkach, s priateľom so starostlivo rozstrapatenými fúzami, pekáčom buchiet, ktorý mu sám len tak nevznikol, ale vyzerá, ako by sa o neho nikdy na svete nemusel starať a mal ho odjakživa, tak ten ma vždy prinúti pozrieť sa na môjho manžela, ako sedí vedľa mňa, drží si veľké vedierko pukancov a pomyslím si: „No, toto je teda môj život.“ Radšej o tom nechcem ani premýšľať a tieto myšlienky pustím k vode. Každý sme nejaký….A ja mám teraz chuť na zmrzlinu.

Trávime príliš veľa času na sociálnych sieťach?

Štúdia z roku 2018 realizovaná na Univerzite v Pennsylvánii v Spojených štátoch, došla k záveru, že príliš mnoho času tráveného na sociálnych médiách je skutočne príčinou rastúceho pocitu osamelosti a depresií. Títo ľudia sú viac nešťastní, frustrovaní a premáhaní pocitom existenčnej prázdnoty.

Táto štúdia porovnávala u zúčastnených úroveň pocitu osamelosť v týždni, keď mohli voľne využívať sociálne siete, a v troch týždňoch, keď im bol prístup k Instagramu, Facebooku a Snapchatu obmedzený na 10 minút na deň. Výsledky boli pozoruhodné: „Zistili sme, že **skrátenie času stráveného na sociálnych médiách vedie k zreteľnému úbytku pocitu osamelosti a depresie**“ povedala jedna z autoriek štúdie, Melissa Hunt. „Jedna publikovaná práca o sociálnych sieťach naznačuje, že tendencia toho javu je skutočne významná. Keď sledujeme životy iných, zvlášť na Instagrame, ľahko sa začneme domnievať, že každý má lepší a zaujímavejší život než my,“ dodala Melissa Hunt.

To je len jeden negatívny aspekt **zvyšovania vzťahu závislosti**, aký v súčasnosti pozorujeme v súvislosti so sociálnymi sieťami.

Tisíce priateľov na sociálnych sieťach

Počas rokov si každý z nás vytvorí komunity priateľov a priaznivcov, ktoré v nás vytvárajú **falošný dojem vytvárania vzťahov s ľuďmi** – reálnymi ľuďmi a priateľmi, ktorí sú od nás vzdialení len poslaním správy. Ibaže nie je skutočný dôvod ju niekomu posielať. Rovnako tak i tí ostatní ľudia nám žiadne správy neposielajú. Tie **tisíce virtuálnych priateľstiev** sa kdesi vznášajú a nikdy sa nezhmotnia na priamy kontakt. Napriek tomu nám Facebook či Instagram navodzujú predstavu, že všetci vedú zaujímavý život. Ako to tiché dievčatko zo strednej, ktoré je dnes veľkou marketingovou riaditeľkou, alebo niekdajší usmolený stážista od nás z práce, ktorý založil firmu, v ktoré je dnes generálnym riaditeľom (skutočne alebo iba ako? na tom nezáleží). Alebo moja najlepšia kamarátka – žije šťastne, dobre sa vydala a vyzerá to, že trávi čas skúšaním najlepších jedál. Iba my máme život smutný a nemáme nič zaujímavé, s čím sa môžeme pochváliť. Iba my zostávame vzadu, sami.

Klinická psychologička Dina Guerreiro vraví, že „virtuálnym spojením s inými vzniká v ľuďoch ilúzia zblíženia a spolupatričnosti, dojem, že majú skutočne priateľov“. Ibaže „táto ilúzia v sebe nesie obrovské nebezpečenstvo“. „Mnohí ľudia sa snažia žiť podľa chovania a noriem životov, ktoré sledujú on-line. **Väčšina príspevkov zobrazuje skôr pozitívne než negatívne situácie.** Väčšinou ide o životné okamžiky, ktoré sú zjavne skvelé a ukazujú, že trávime život na skvelých miestach a nosíme pekné oblečenie,“ dodáva Dina Guerreiro a dopĺňa, že tieto situácie sú úplne obvyklé na stránkach „digitálnych ovplyvňovačov“. Dôsledky toho sa avšak javia ako veľmi negatívne, pretože **„vytvárajú dojem, že iní ľudia vedú lepší a šťastnejší život“**. To vedie ľudí neodvratne k pocitu oklamania a neúspešnosti, vytvára „pocit frustrovanosti, slabnúcej sebaúcty a osamelosti“, vraví Dina Guerreiro.

Byť sám neznamená byť osamelý

Nesmieme zamieňať **dva odlišné koncepty**: osamelosť so sebaláskou a túžbu po samote. Životy tých, ktorí zažívajú potešenie zo samoty sú tak natrvalo ovplyvňované všetkými tými informáciami z televízie, rádia, internetu a sociálnych sietí, ktoré prichádzajú stále a zo všetkých strán. A je neustále naliehavejšie spoznať, kedy je potrebné sa zastaviť, začať robiť niečo iné, nájsť si svoj vnútorný pokoj, ktorý sa ľuďom podarí nájsť len vo chvíľach, ktoré si vyhradia iba pre seba. V týchto ľuďoch však nevzniká pocit osamelosti. U nich ide, ako Dina Guerreiro uvádza, o **túžbu po samote**, po ktorej túžime vo chvíľach, ktoré si nechávame pre seba, aby sme zostali sami sebou, vo chvíľach, ktoré venujeme sebareflexii a sebauvedomeniu.

Klinická psychologička teda rozlišuje samotu žiaducu od foriem, ktoré znamenajú pre človeka problém a stále viac ovplyvňujú súčasnú spoločnosť. „Rozdiel v emóciách ľahko pochopíme z formulácie: byť sám nie je to isté ako byť osamelý“. Problém však nemá zrejmé riešenie. Nestačí povedať ľuďom, aby svoj reálny život neporovnávali s tým, čo vidia na sociálnych médiách, pretože každý vie, že **sociálne médiá dovoľujú komukoľvek prezentovať takmer čokoľvek**, čo môže byť od pravdy ďaleko. Je ľudskou prirodzenosťou snažiť sa dosiahnuť šťastie a naplnenie života. Pokiaľ nás svet sociálnych médií vedie nežiaducim smerom, teda k negatívnym pocitom, bude len otázkou času, kedy si to uvedomíme a začneme sa i my pohybovať opačným smerom. **Všetko záleží len na nás, ako sa k svetu sociálnych médií postavíme my sami.**