

Sare sozialen inpaktua

Teknologiaren eboluzioa izugarria izan da azken hamarkadotan, besteak beste, sare sozialena. Ondorioz, jendeak gero eta gehiago erabiltzen ditu. Zenbait adituk diotenez, batez beste egunean 2 ordu eskaintzen badizkiegu, 80 urte betetzen ditugunerako, gure bizitzako 7 urte galduko ditugu alferrik.

DOPAMINA

Sare sozialak **dopamina** askatzeko diseinatuta daude. Dopaminak, arreta galarazteaz gain, mendekotasuna eragin diezaguke. Fenomeno horri "dopaminaren intoxikazioa" esaten zaio, eta kontzentrazio-gaitasuna murriztu eta inpultsibotasuna areagotu dezake.

HAURREN ETA HELDUEN BITZIZAN NOLA ERAGITEN DUTE

Sare sozialek eragin nabarmena dute haurren eta helduen bizitzan, baita haien osasun mentalean ere. Alde batetik, kalte egiten diete autoestimazioari. Bestetik, pertsona asko konparazio bidegabeak egitera bultzatzen dituzte, eta ahaztu egiten dira oinarrizko betebeharez. Hori gutxi balitz bezala, bide eman diezaiekete antsietateari, depresioari, nork bere buruari min egin nahi izateari, bakardadeari nahiz nork bere buruaz beste egiteko nahiari.

LIKEAK ETA ERRONKA BIRALAK

Like asko jasotzeak, ezagun sentiarazteaz gain, gainerakoek guri buruz pentsatzen dutena egia dela pentsarazten digu.

Erronka biralei dagokienez, jendeak biral bihurtzeko egiten dituen jokoak dira, hala nola, dantzak. Alabaina, erronka horiek arriskutsuak izan daitezke, bizitza arriskuan jar baitezakegu *like* batzuk lortzen saiatzeagatik. Batzuetan, ingurukoen onarpena lortzeko egiten ditugu horrelakoak. Geure buruarengan konfiantza izan beharko genuke.

INFORMAZIO FALTSUA, PROFIL FALTSUAK ETA ZIBEJAZARPENA

Sare sozialek informazio faltsuaren bidez sinetsarazten dizkigute gezurrak. Horregatik, oso baliagarria da fidagarria dela egiaztatzea. Esate baterako, pertsona batzuek profil faltsuak sortzen dituzte inork haien berri izan ez dezan. Honenbestez, kontuz ibili behar dugu, eta ez interneten ikusten dugun guztiarekin ez fidatu.

Ziberjazarpena ingurukoak iraintzeko edota min egiteko erabiltzen da. Besteak beste, mezuak bidaltzean, baimenik gabe argazkiak partekatzean eta zurrumurruak asmatzean datza. Hori dela eta, beti errespetuz jokatzearaz gain, jokabide desegokiak salatu behar ditugu.

AHOLKU BATZUK

- Ez zaitez arriskatu *like* batzuk lortzeagatik.
- Pentsa ezazu ezer egin baino lehen.
- Hitz egin ezazu helduren batekin.
- Pentsatu ezazu ezer argitaratu aurretik.
- Izan zaitez zu zeu.
- Kontrola ezazu denbora.