

# چطور از آسیب های روانی وایبر در امان بمانیم؟

شبکه های اجتماعی تلفن همراه روزبه روز همه گیر تر می شوند اما یکی از اولین و معروف ترین این شبکه ها وایبر است که افراد زیادی از دوست و آشنا گرفته تا اقوام و فامیل های دور و نزدیک را در آنها می بینیم، اما حضور در این شبکه ها چندان هم ایمن نیست و مشکلاتی را ایجاد می کند. صحبت امروز در این مورد است که وایبر برای سلامت روحی تان چه آسیب هایی دارد و چطور باید از این خطرات در امان بمانید.

## دوری از خانواده ها

یکی از دلایل حضور افراد برای عضویت در گروه های مختلف وایبر این است که با حضور در این فضای مجازی می توانند با افراد بیشتری در تعامل باشند، ارتباطات اجتماعی شان را گسترده تر کنند، به مسافرت بروند و دسته ای از کمبود های شان برطرف شود. گاهی اوقات هم شرایط زندگی به گونه ای است که فرصتی برای معاشرت با افراد و دوستان باقی نمی ماند و ناچاریم برای آگاهی از حال و احوال اطرافیان به فضای مجازی پناه ببریم. به طور مثال فردی که از صبح سر کار می رود، بیشتر اوقات روز در محیط های بسته کار می کند و دایره ارتباطات محدودی دارد، چنین فردی از راه برقراری ارتباطات در شبکه های اجتماعی می تواند تبادلات اجتماعی بیشتری داشته باشد اما این موضوع همیشه هم بی عیب و نقص نیست.

مشکل زمانی پیش می آید که افراد خانواده زمان زیادی درگیر حضور در شبکه های اجتماعی مختلف می شوند و به این ترتیب از حضور و صحبت با خانواده دور می مانند. حتما شما هم این روزها افرادی را دیده اید که در خانه، رستوران، مهمانی های دوستانه و خانوادگی و حتی در مراسم عزاداری و عروسی هم از گوشی تلفن همراه و شبکه های اجتماعی جدا نمی شوند و هر لحظه می خواهند به روز باشند، اما این موضوع آسیب هایی را به همراه دارد و باعث غفلت از اعضای خانواده و بی توجهی به نیازهای آنها می شود. شاید افراد خانواده نتوانند این موضوع را به راحتی بپذیرند و هضم این ارتباطات مجازی برای شان مشکل باشد، در نتیجه گروه بازی باید در زمان مناسب انجام شود تا اعتراض شدید افراد مختلف خانواده را به دنبال نداشته باشد.

## وابستگی روانی به وایبر

مشکل دیگری که با عضویت در گروه های وایبر پیش می آید، وابستگی روانی به این گروه هاست. بسیاری افراد از نظر روانی طوری به گروه وابسته می شوند که نمی توانند یک لحظه هم از آن دست بکشند، بنابراین در موقعیت های مختلف به دنبال این هستند که خودشان را به گروه برسانند و تبادلات نظرات را از دست ندهند، در چنین شرایطی زندگی عادی فرد مختل شده و مشکلاتی برایش پیش می آید.

## درماندگی در فضای مجازی

گروه های وایبر برای بعضی افراد که اعتماد به نفس پایین دارند مانند سم و آسیب است، در واقع شمشیر دولبه ای است که هم می تواند برای این افراد مفید باشد و در مواردی ممکن است سبب بروز آسیب هایی شود. از آنجا که این افراد نمی توانند در فضای واقعی خشم و ناراحتی شان را اعلام کنند ممکن است برای بروز این احساسات به فضای مجازی پناه ببرند، در نتیجه هر بار که مشکلاتی برایشان پیش می آید به فضای مجازی اکتفا می کنند که بار منفی دارد چون در این فضا قرار می گیرند و نمی توانند در دنیای واقعی با آدم ها روبه رو شوند. به این ترتیب فردی با اعتماد به نفس پایین به دلیل اینکه نمی تواند مسائلیش را بیان کند دچار درماندگی می شود.

## رعایت نشدن حریم های خانوادگی

در بعضی گروه ها حریم های شخصی و خانوادگی رعایت نمی شود که این موضوع در زندگی مشترک مشکلاتی ایجاد کرده و سبب از هم پاشیدگی نظام خانواده می شود. از سوی دیگر احتمال دارد سوء تفاهم های جدی و شدیدی هم پیش بیاید. شاید خانمی متوجه شود

همسرش در این گروه ها هنگام صحبت با خانمی دیگر از کلمات محبت آمیز استفاده می کند و این موضوع را زنگ خطری برای زندگی اش احساس کند.

در مجموع برای پیشگیری از بروز مشکلات در وایبر به زوج ها توصیه می شود در گروه هایی عضو شوند که از نظر بار علمی و ارزش های اخلاقی اطلاعات خوبی در اختیارشان قرار دهد. توصیه دیگر این است که زوج ها از به کار بردن کلمات خودمانی درون خانواده در گروه ها پرهیز کرده و در مجموع هوشیارانه تر و محتاط تر رفتار کنند. بعضی گروه ها ارزشمند نیستند و بهتر است با مشاهده نامناسب بودن شرایط، گروه را ترک کنید تا مشکلات جدی برای تان پیش نیاید و به اختلاف با همسر و از هم پاشیدگی زندگی خانوادگی منجر نشود.

## آسیب برای نوجوانان

وایبر می تواند برای گروه های سنی مختلف پرخطر باشد اما ممکن است به نوجوانان آسیب بیشتری وارد کند. شاید نوجوانان وارد دنیا و ارتباطی شوند که دلخواه پدر و مادر نیست و در این گروه ها تصاویر، جوک، جملات و حرف هایی رد و بدل شود که برای یک نوجوان مناسب نیست. از این رو در مورد نوجوانان عضویت در گروه های وایبر را پرخطر می دانیم و این موضوع می تواند با بدآموزی هایی همراه باشد.

## بی خوابی در کمین وایبرها

اگر به تلفن همراه هوشمند معتاد هستید شاید برای تان پیش آمده که در کنار این یار همیشگی به خواب رفته باشید. این اتفاق فقط برای شما پیش نمی آید؛ تحقیقات نشان می دهد ۴۴ درصد از صاحبان تلفن همراه در کنار این ابزار هوشمند به خواب می روند. تلفن های همراه، تبلت ها، تلویزیون و گجت هایی که صفحه ال ای دی دارند از خودشان پرتوهایی ساطع می کنند که می تواند هورمون ملاتونین را تحت تاثیر قرار داده و در روند خواب شما اختلالاتی ایجاد کند.

این ابزارها نور آبی رنگی دارند، طول موج این نور شبیه نور زردی است که در طول روز می بینیم. از این رو بدن ما شب ها در کنار صفحات آبی رنگ گوشی ها ممکن است به اشتباه تصور کند که هنوز روز است، در نتیجه چرخه خواب مان به هم می خورد و دچار بی خوابی می شویم. درواقع نور آبی رنگی که در صفحه کامپیوتر وجود دارد چرخه خواب و بیداری را به هم می زند و احتمال بروز بی خوابی را افزایش می دهد. پس شب ها دو ساعت قبل از خواب این ابزارها را در فاصله ای دورتر از خود قرار دهید.

بررسی ها نشان می دهد اعتیاد به اینترنت با اختلالات خواب هم در ارتباط است. در یک تحقیق دیگر گروهی از کودکان چینی و آمریکایی مورد بررسی قرار گرفتند، نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که از کامپیوتر زیاد استفاده می کنند دیرتر به خواب می روند و در طول شبانه روز کمتر می خوابند.

توصیه متخصصان برای رفع این مشکل این است که برای تنظیم ساعت خواب تان شب ها دو ساعت قبل از خواب، گوشی تلفن همراه و لپ تاپ را در فاصله ای دورتر از خودتان قرار دهید یا آنها را به طور کامل خاموش کنید. بهتر است زمان مشخصی از روز را به گروه بازی در وایبر اختصاص دهید و از صبح تا شب به اینترنت گوشی متصل نباشید، در این صورت آرامش بیشتری دارید زیرا هر لحظه منتظر دریافت پیام های تازه ای نیستید.

اگر برای انجام کارهای روزمره باید به اینترنت متصل باشید تنظیمات گروه ها را طوری تغییر دهید که نوشته های ارسال شده با بوق معروف وایبر به شما یادآوری نشود و به اصلاح وایبر را بی صدا کنید، در نتیجه با هر پیام جدید از جای تان نمی پرید و به سمت گوشی پرواز نمی کنید.