

# SOSIALE MEDIA EN DEPRESSIE

## Instagram

is, behalwe Facebook, 'n groot vyand. Dit word geassosieer met hoë vlakke van angs, depressie, afknouery en FOMO (*fear of missing out*) omdat die foto's wat geplaas word net op 'n oomblik van die persoon se lewe fokus. Tieners skep 'n valse beeld van hulle doen en late en maak doelbewus *posts* wat dit laat lyk of hulle hierdie wonderlike sosiale lewe het – alles om meer gewild te wees.

## Is ons verslaaf aan selfone, rekenaars en sosiale media?

### Wat is verslawing?

Verslaafdes maak staat op chemiese middels om op 'n sekere vlak te kan funksioneer. Die gedrag van mense wat heel dag op hulle rekenaars, selfone, ens. besig is, dui nie op verslawing nie: hulle het nie meer en meer skermtyd nodig om te kan funksioneer nie.

Sommige ouers dink hulle kinders is “verslaaf” wanneer kinders kwaad word as hulle verplig word om hulle selfone of tablette en rekenaars neer te sit, of op meer en meer skermtyd aandring. Daar is baie redes vir hierdie soort gedrag, maar dis nie 'n vorm van verslawing nie.

## Sosiale media kan met groot vrug gebruik word, maar dit kan ook lewens verwoes wanneer inligting onoordeelkundig gedeel word.

### Pedofiele

Jong kinders en tieners kan sonder om twee keer te dink en watter gevaar dit vir hulle inhou, persoonlike inligting gee wat pedofiele kan gebruik om met die kinders kontak te maak.

### Voorkoms

*Photoshop* skep die idee dat die wêreld wemel van mense met die perfekte voorkoms. Tieners (seuns ... aanvullers, oefen in gimnasiums en meisies ... diëte) probeer enige iets om ook so “perfek” te lyk en in die proses ly hulle gesondheid ernstige skade.

### Selfbeeld

Sosiale media kan 'n kind se selfbeeld en -vertroue groot skade berokken. Kinders meet hulle sukses en gewildheid aan die aantal vriende wat hulle op Facebook of Instagram het of wanneer hulle deel is van 'n spesifieke groep mense.

### Vaardighede

Kinders wat te veel tyd aanlyn deurbring, ignoreer die belangrikheid van interaksie met ander mense. Dit sal 'n negatiewe uitwerking op hulle sosiale vaardighede hê wanneer hulle volwassenes is. Nie-verbale vaardighede bv. liggaamstaal en gesigsuitdrukings sal ook ernstig benadeel word. Die kenners meen dis nie net interaksie met vriende wat daaronder ly nie – dit kan uitkring na die werkplek: die individu het nie die interpersoonlike vaardighede nie ... dink aan konflikhantering, onderhandelinge in die besigheid, gewone kommunikasie, hantering van persoonlike kritiek in die kantoor, ens.

## Geweld

Baie tieners kan nie meer onderskeid tref tussen werklikheid en fantasie nie. Geweld word die tiener se werklikheid as gevolg van die gewelddadigheid waarmee hulle in die aanlynspelletjies en rolprente gekonfronteer word.

## Seks

Seks sonder enige verantwoordelikheid. Dit is die boodskap wat aan tieners verkondig word. Dit kan tot seksueel oordraagbare siektes lei.

## Vetsug

Tieners sit ure voor die TV of hulle rekenaars. Swak eetgewoontes wat daarmee gepaard gaan, sal ernstige gesondheidsprobleme tot gevolg hê.

## Skoolwerk

Tieners spandeer te min tyd aan hulle akademiese werk en onderpresteer. Hulle lees- en skryfvaardigheid is nie op standaard nie. Mense word ingestop met beelde wat namens hulle dink. Hulle vind dit vervelig om te lees. Daarom “kommunikeer hulle in die kort Whatsapp taal, emoji’s, ens.

## Gebrek aan privaatheid

- Veral tieners deel persoonlike inligting op die sosiale media sonder om twee keer te dink. Hulle lees nie die privaatheidsbeleid nie en is onbewus dat derde partye bv. adverteerders en versekeringsmaatskappy hulle inligting (sonder toestemming) kan gebruik.
- Misdadigers gebruik jou inligting op die sosiale media en weet wanneer jy bv. met vakansie is.
- *Sexting (texting sexual content)*: Wanneer gewaagde foto’s of kommentaar van ‘n seksuele aard op die sosiale media geplaas word, kan dit lei tot kriminele aanklagte of kinderpornografie. Hierdie foto’s en boodskappe word gesteel en word sonder die persoon se medewete op pornografie-webtuistes geplaas.
- Gevaarlike en lewensbedreigende mediese advies en selfdiagnose van gesondheidsprobleme word deur amateurs op die sosiale media geplaas.

## Jongmense wat elke dag 2 uur of langer sosiale media gebruik, kan meer geneig wees tot angs en depressie

- hulle voel ander mense geniet die lewe meer wanneer hulle foto's van vriende sien wat met vakansie is of sosiale geleenthede bywoon (waarby hulle uitgesluit is)
- foto’s en kommentare skep onrealistiese verwagtinge en wek gevoelens van mislukking wat lei tot ‘n lae selfbeeld
- hoe meer sosiale platforms gebruik word, hoe groter is die geneigdheid tot angs en depressie

## Verskuif die fokus

Alle volwassenes wat met kinders werk, het ‘n verantwoordelik om hulle te help met die interpretasie en verstaan van die kommentare en foto’s en dit in perspektief te sien.

## Selfbeeld

Niemand is perfek nie. Versterk die kind se innerlike kwaliteite eerder as om die wêreld se fokus op uiterlike skoonheid te versterk. Dis onnodig vir enige tiener (en volwassenes) om hom met ander (op die sosiale media) te vergelyk. Almal is uniek en het spesiale kwaliteite.

*‘n Moontlike rede vir mense se obsessie met die sosiale media is die behoefte om iewers te “behoort”. Dit plaas hulle onder druk, want om nie uitgesluit te word nie, moet hulle dadelik op boodskappe reageer. Indien hulle dit nie doen nie, raak hulle angstig. Die oplossing? Bou en versterk vriendskappe met mense met wie jy elke dag te doen kry. Mense wat regtig omgee.*

Dit verg baie moed om eerlik te wees met ander wanneer jy in hulle geselskap is. ‘n Mens moet leer hoe om op te tree, te sê wat jy dink en voel, selfs wanneer jy van mense verskil. Wanneer dit aanlyn gedoen word, sê mense makliker goed wat hulle nie vir die persoon self sou sê nie. Mense raak angstig om met ander te praat wanneer hulle nie die vaardigheid het om hulle gevoelens, emosies en standpunte verbaal met ander kan deel nie.

## Ouers

Kinders kan beskerm word teen die gevare van die sosiale media. Ouers speel hier ‘n baie groot rol. Hulle moet reëls en besluite verduidelik en dit nie net op kinders afdwing nie.

- Sê hoekom sekere apps, speletjies en programme nie gebruik of gekyk mag word nie.
- Wees bewus van dit waaraan kinders op die TV en internet blootgestel word.
- Praat met hulle oor verhoudings met iemand van die teenoorgestelde geslag, lewenskeuses, selfbeeld en seksualiteit.
- Leer hulle om die boodskappe van advertensies te verstaan: Wie het die advertensie geplaas? Hoekom? Wat is hulle motivering daarvoor? Hoe voel jy (kind) oor die boodskap van die advertensie?
- Leer hulle die verskil tussen werklikheid en fantasie.
- Geen TV’s, videospelletjies, ens in die slaapkamer nie
- Gebruik die ouerbeheer-funksie wat op die TV beskikbaar is wanneer nodig.

## Skermtyd – wanneer is genoeg genoeg?

Ouers moet die grense stel, veral vir jonger kinders. Ouers moet ook die voorbeeld stel met die gebruik van sosiale media, e-posse beantwoord by die huis ens.

Kinders moet weet dat ouers beskikbaar is om hulle te help met hulle probleme, oor hulle dag te praat of sommer net om hulle op datum te bring met dinge wat gedurende die dag gebeur het.

## Bring jy te veel tyd op die sosiale media deur?

- Kry iets anders om te doen indien jy op die sosiale media boer omdat jy verveeld is.
- Hou jou selfoon in ‘n ander vertrek wanneer dit inmeng met gesins- of etenstyd, huiswerk of enige sosiale interaksie.
- Deaktiveer kennisgewings wat jou van nuwe boodskappe in kennis stel, veral wanneer jy nie die selfbeheersing het om die kennisgewings te ignoreer nie.

- Verwyder die apps van jou slimfoon wat jy elke nou en dan oopmaak om op hoogte van sake te bly.
- Vra iemand om jou verantwoordelik te hou wanneer jy te veel tyd op die sosiale media deurbring.

### **Kinders kyk TV, doen huiswerk, reageer op kennisgewings van Facebook of Instagram.**

#### **Hulle multitask. Hoe beïnvloed dit die gehalte van 'n mens se werk?**

Jou fokus en konsentrasie is verdeel. Saam daarmee word gehalte ingeboet, begrip van die werk en die herroep van inligting ly daaronder. Jou produktiwiteit is baie laer en die kwaliteit van werk swakker.

### **Facebook, Instagram, Snapchat ens is hier om te bly. Depressie ook. Hoe nou gemaak?**

Facebook en Instagram veroorsaak nie depressie nie. Dit wat ons daarop sien en lees, en ons reaksie daarop, lei tot sekere simptome eie aan depressie, bv. huil baie, verloor lus vir die lewe, selfbeeld is aan flarde ens. Dit kan die snellers wees wat uiteindelik depressie tot gevolg kan hê.

### **Laastens, dis vir ons almal moeilik om staande te bly met die vele versoeke wat die vyand daaglik oor ons pad bring. Sosiale media is net een daarvan. Hoe beskerm 'n mens jousef en die tieners teen die sosiale media-aanvalle?**

Geloof. Gebed. Genade. (Luister na Dewald Gouws se "Grace"). Glo dat God se genade en liefde oorgenoeg is om ons te beskerm teen die aanvalle wat via die sosiale media na ons kant toe kom.