



Συμβουλές υγείας σχετικά με τη χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης στην εφηβεία από τον Αμερικάνικο Σύλλογο Ψυχολόγων (APA)

Η ελληνική μετάφραση των κάτωθι επίσημων οδηγιών είναι δική μας. Ο Αμερικάνικος Σύλλογος Ψυχολόγων παρέχει περισσότερες πληροφορίες για καθεμία από τις οδηγίες.

Αν και ορισμένες από αυτές φαίνονται περισσότερο τεχνικές, δίνουν ωστόσο μια πρώτη εντύπωση και κατεύθυνση. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το [Blog της ιστοσελίδας μας](#).

1. Οι νέοι που χρησιμοποιούν τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) θα πρέπει να ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν εφαρμογές που δημιουργούν ευκαιρίες για κοινωνική υποστήριξη, διαδικτυακή συντροφικότητα και συναισθηματική οικειότητα για να προωθείται η υγιή κοινωνικοποίηση.
2. Η χρήση, η λειτουργία και το ηλικιακό όριο άδειας/συναίνεσης των ΜΚΔ θα πρέπει να προσαρμόζονται στις αναπτυξιακές δυνατότητες των νέων. Ο σχεδιασμός του αλγόριθμου για ενήλικες δεν είναι κατάλληλος για παιδιά.
3. Προτείνεται οι γονείς που έχουν παιδιά στην πρώιμη εφηβεία (συνήθως 10-14 ετών), να ασχολούνται ενεργά με την εκπαίδευση και διαχείριση των ΜΚΔ (δηλαδή, συνεχής επίβλεψη, συζήτηση και καθοδήγηση σχετικά με το περιεχόμενο που εκτίθενται). Η αυτονομία μπορεί να αυξηθεί σταδιακά καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και με βασική προϋπόθεση ότι έχουν κατακτηθεί αρχικά οι δεξιότητες ψηφιακής παιδείας. Ωστόσο, η επίβλεψη θα πρέπει να εξισορροπείται ανάλογα τις κατάλληλες ανάγκες των νέων για ιδιωτικότητα.
4. Για να μειωθούν οι κίνδυνοι ψυχολογικής βλάβης, η έκθεση των εφήβων σε περιεχόμενο στα ΜΚΔ που απεικονίζει παράνομη ή ψυχολογικά δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένου περιεχομένου που καθοδηγεί ή ενθαρρύνει τους νέους να συμμετάσχουν σε συμπεριφορές κινδύνου για την υγεία, όπως αυτοτραυματισμός (π.χ. κόψιμο, αυτοκτονία), βλάβη σε άλλους ή συμπεριφορές που ενθαρρύνουν τη διατροφική διαταραχή (π.χ. περιοριστική διατροφή, χρήση καθαρκτικών, υπερβολική άσκηση) θα πρέπει να ελαχιστοποιούνται, να αναφέρονται και να αφαιρούνται. Επιπλέον, η τεχνολογία δεν πρέπει να οδηγεί τους χρήστες σε αυτό το περιεχόμενο.



5. Για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος ψυχολογικής βλάβης, η έκθεση των εφήβων στο «διαδικτυακό μίσος» (cyberhate), συμπεριλαμβανομένης της διαδικτυακής διάκρισης, προκατάληψης, μίσους ή εκφοβισμού μέσω διαδικτύου (cyberbullying) που απευθύνεται κυρίως προς περιθωριοποιημένες ομάδες (π.χ. φυλετικές, εθνοτικές, έμφυλες, σεξουαλικές, θρησκευτικές, αναπηρίας), ή προς ένα άτομο λόγω της ταυτότητάς του ή της υποστήριξης που μπορεί να παρέχει σε περιθωριοποιημένη ομάδα, θα πρέπει να περιοριστεί.
6. Οι έφηβοι θα πρέπει να ελέγχονται τακτικά για σημάδια «προβληματικής χρήσης» ΜΚΔ που μπορεί να βλάψουν την ικανότητά τους να συμμετέχουν σε καθημερινούς ρόλους και ρουτίνες και ενδέχεται να παρουσιάζουν κίνδυνο για πιο σοβαρές ψυχολογικές βλάβες με την πάροδο του χρόνου.
7. Η χρήση των ΜΚΔ θα πρέπει να περιοριστεί, ώστε να μην παρεμποδίζεται ο ύπνος και η σωματική δραστηριότητα των εφήβων.
8. Οι έφηβοι θα πρέπει να περιορίσουν τη χρήση των ΜΚΔ για κοινωνική σύγκριση, ιδιαίτερα σχετικά με περιεχόμενο που σχετίζεται με την ομορφιά ή την εμφάνιση.
9. Οι έφηβοι θα πρέπει να λάβουν μια ουσιαστική εκπαίδευση στον τρόπο διαχείρισης των ΜΚΔ πριν αρχίσουν να τα χρησιμοποιούν για να διασφαλιστεί ότι έχουν αναπτύξει ψυχολογικά ανεπτυγμένες ικανότητες που θα μεγιστοποιήσουν τις πιθανότητες για ισορροπημένη, ασφαλή και ουσιαστική χρήση.
10. Θα πρέπει να παρέχονται σημαντικοί πόροι για τη συνεχή επιστημονική εξέταση των θετικών και αρνητικών επιπτώσεων ΜΚΔ στην ανάπτυξη των εφήβων.

Πηγή:

<https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>