

Pandemi Sürecinde ve Sonrasında Sosyal Medyanın Hayatımıza Etkisi

Gelişen dünya ve teknoloji ile birlikte neredeyse her birimizin en az bir sosyal medya aracında hesabı bulunmaktadır. Gerek iş, gerek okul, gerekse kendi ilgi alanlarımız doğrultusunda kullandığımız sosyal medya araçları artık hayatımızın en önemli gereksinimleri arasına girmiştir. Bununla birlikte, içinde bulunduğumuz ve tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi sebebi ile evlerimizde ve yurtlarımızda daha fazla vakit geçirmek durumunda olduğumuz bugünlerde, sosyal medya daha da çok önem kazanmıştır. Dünyadaki ve çevremizdeki tüm gelişmeleri çoğunlukla sosyal medyadaki paylaşımlardan takip edebiliyoruz. Bu paylaşımlar sayesinde pandemi hakkında daha fazla bilgi sahibi olabiliyoruz. Bunlar arasında; ülkemizde uyulması gereken kurallar, nerelerin açık veya kapalı olduğu, COVID-19'dan korunma yolları (ör. Fiziksel temastan kaçınmak, hijyene önem vermek, ellerimizi ne kadar süreyle ve nasıl yıkamak) sayılabilir. Sosyal medyanın bu dönemdeki en önemli işlevi fiziksel temas kuramadığımız aile, arkadaş ve tüm diğer sevdiklerimiz ile bu araçlar sayesinde, çeşitli şekillerde iletişim kurmaktır.

Fakat, bizlere birçok anlamda katkı sağlayan imkanlar ve yararlı bilgilerin yanı sıra, önümüze çıkan çok sayıda bilgi olduğu için korku, kaygı veya başka olumsuz duyguları hissetmemize sebep olabilecek paylaşımlara da maruz kalabilmekteyiz. Sosyal medyada ne kadar cevrimiçi kullanıcı varsa o kadar çok çeşitli kaynak var demektir. Neredeyse herkesin haber kaynağı olduğu bu platformlarda, “Doğru bilgi hangisi?”, “Yanlış bilgi hangisi?” ayırt etmek de haliyle zorlaşmakta ve yaşanan ikilemden ötürü de olumsuz etkilenebileceğimiz duyguları yoğun bir şekilde hissetmek kaçınılmaz hale gelmektedir. Doğru veya yanlış bilgi ikileminin yanında, doğru olsa dahi sürekli bir şekilde olumsuz bilgilere maruz kalmak da psikolojik iyilik halimizi olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Beklenmedik bir şekilde yaşadığımız bu süreçle ilgili algımızı etkilediği gibi (“Hiç bitmeyecek.”, “Kesin ben de virüse yakalanacağım.” vb.), sürecin bizim için sağlıklı ilerlemesini ve gelişmelere verdiğimiz tepkileri de olumsuz şekilde etkileyebilecektir. Bu durumda sosyal medya okuryazarı olmak (medyadaki paylaşımları doğru bir biçimde değerlendirme, çözümleyebilme ve eleştirel bakabilme) ve bu süreç içerisinde veya sonrasında başka zorlayıcı durumlarla (ör. bağımlılık) karşı karşıya kalmamak büyük önem taşımaktadır. Sosyal medyanın bilinçli kullanımı için;

- **Güvenilir kaynakları takip ettiğinizden emin olun.**

Resmi devlet kurum ve kuruluşları ve uluslararası güvenilirliği kanıtlanmış ağlardan bilgiye ulaşmaya çalışın veya teyit edin.

- **Sosyal medya bağımlılığına dikkat edin.**

Sosyal medyada geçirilen zamanın miktarı internet bağımlılığı olasılığını artırabilmektedir. İnternet bağımlılığı ise beraberinde uyku bozuklukları, yeme bozuklukları, göz problemleri, bel-boyun ağrıları ve ilişki problemleri gibi olumsuzluklara yol açabilmektedir.

- **Sosyal medyada yaptığınız paylaşımların başka kişilerde yaratabileceği olası etkileri göz ardı etmeyin.**

Olumsuz ve karamsar içeriklerin paylaşımı yerine gerçekçi içeriklerin paylaşımını tercih edin. Ayrıca, doğruluğundan emin olmadığınız haberleri de paylaşmamaya özen gösterin.

İçinde bulunduğumuz sürecin, zorlu ve kaygı yaratabilen bir süreç olduğunun farkındayız. Bizler umutsuzluk duygusuna kapılmadan, biliçli bir şekilde hareket ederek bu sürecin sona ereceğini kendimize hatırlatmalıyız. Herkese sağlıklı günler dileriz.

