



متهم ردیف اول؟

نگاهی به آسیب نوجوانان به خود، رسانه‌های اجتماعی و مراقبان سلامت

فاطمه رحمانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



تشخیصی آماری خود، یک اختلال مستقل معرفی کند. نوجوان با انجام رفتارهای آسیب‌زننده به خود معمولاً به دنبال تنظیم هیجان است. او برای کاهش اضطراب، خشم، درد روانی و نداشتن اختیار روی آن‌ها، به درد جسمی‌ای که می‌تواند در اختیارش بگیرد، پناه می‌برد.

در این میان، نقش شبکه‌های اجتماعی در تشدید یا عادی کردن رفتار آسیب‌زننده به خود، پررنگ است. اینستاگرام به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین بسترها در میان نوجوانان، به کاربران اجازه می‌دهد تصویرها، ویدئوها و فکر خود را به اشتراک بگذارند. الگوریتم‌های اینستاگرام با پیشنهاد محتوای مشابه، نوجوان را در معرض پست‌های آسیب‌زننده قرار می‌دهد و بازخوردهایی مثل پسند (لایک) و اظهار نظر (کامنت) گروه‌های همسال، ممکن است رفتار پرخطر را تقویت کنند. این شبکه اجتماعی به دلیل طراحی تصویرمحور، محیطی بسیار تأثیرگذار بر نوجوانان است. تصویرهای زخم‌ها، جمله‌های پر از درد، و ویدئوهایی که در آن‌ها آسیب به خود عادی‌سازی می‌شوند، بارها و بارها دیده می‌شوند. برخی نوجوانان از این فضا برای ابراز درد استفاده می‌کنند و برخی دیگر در جست‌وجوی تأیید گرفتن از هم‌سن‌وسال‌هایشان، به انتشار چنین محتوایی روی می‌آورند. شدت واکنش مخاطبان نیز باعث می‌شود

نوجوانی دوره گذار است؛ پلی بین دنیای کودکی و مسئولیت‌های بزرگ‌سالی. دوره‌ای که در آن بدن، ذهن و احساسات به‌طور نامتوازن و با سرعتی باورنکردنی تغییر می‌کنند. روان‌شناسان معتقدند نوجوانان به دلیل تطابق نداشتن رشد مغزی‌شان با رشد اجتماعی، بیشتر از هر گروه سنی دیگری در معرض رفتارهای پرخطر هستند.

بازگشت خودمحوری^۱ در این مرحله از زندگی هم می‌تواند رفتارهای پرخطر را تشدید کند. یکی از این رفتارهای پرخطر که روزبه‌روز در جامعه آشکارتر می‌شود، «آسیب به خود»^۲ است؛ آسیبی که به دنبال آن درد، خون‌ریزی، خراش و کبودی ایجاد شود. چاقوزدن، سوزاندن، ساییدن شدید، ضربه‌زدن یا بریدن بدن از جمله نمونه‌های این رفتار هستند. پژوهشگران و مراقبان سلامت برای توصیف رفتارهایی شبیه به این از اصطلاح «ان‌اس‌اس‌ای»^۳ (خودزنی بدون قصد خودکشی) استفاده می‌کنند که در آن، نوجوان آگاهانه و عمدی به بدن خود آسیب می‌زند، ولی قصد مردن ندارد. بالارفتن شیوع این رفتارها باعث شد انجمن روان‌پزشکی آمریکا این رفتار را در نسخه آخر دستنامه

نوجوان با
رفتارهای
آسیب‌رسان به
خود، معمولاً به
دنبال تنظیم هیجان
است. او برای
کاهش اضطراب،
خشم، درد روانی
و نداشتن اختیار
روی آن‌ها، به
درد جسمی‌ای
که می‌تواند در
اختیارش بگیرد
پناه می‌برد



شبکه اجتماعی به دلیل طراحی تصویر محور، محیطی بسیار تأثیر گذار بر نوجوانان است

هشدار هنگام جست‌وجوی واژه‌های حساس یا پیشنهاد تماس با مراکز کمک‌رسانی را نیز توسعه داده‌اند. برخی کاربران با دیدن این پیام‌ها از قصد خود منصرف شده یا کمک حرفه‌ای گرفته‌اند. استفاده از الگوریتم‌های هوش مصنوعی برای شناسایی محتوای پرخطر، بخشی از تلاش این شبکه‌ها برای کاهش آسیب‌هاست. پررنگ بودن تأثیر منفی شبکه‌های اجتماعی نباید مانع این شود که ما نقش این محیط‌ها را در اتصال نوجوان به منابع کمک واقعی و گشودن مسیر گفت‌وگو نادیده بگیریم.

شاید خیلی منصفانه نباشد که همچنان این شبکه‌های اجتماعی را در ردیف اول متهمان گسترش رفتارهای پرخطر در جامعه نوجوانی بنشانیم. اگر ما گوش ندهیم، اینستاگرام گوش خواهد داد و اگر ما نپرسیم، شاید روزی دیر باشد برای شنیدن پاسخ «نه، حالم خوب نیست...»

پی‌نوشت‌ها

1. Egocentrism
2. Self-harm
3. NSSI

نوجوان احساس کند دیده شده است و همین هم چرخه را تداوم می‌بخشد. فرسته (پست)هایی که شدت بیشتری دارند، بیشتر دیده و بازنشر می‌شوند و این بازخوردهای همدلانه یا حتی گاهی تحسین‌آمیز، ممکن است رفتار پرخطر را برای نوجوان یک هنجار درون گروهی جلوه دهد. در عین حال، برخی نوجوانان این فضا را محلی برای بیان احساسات، جلب توجه یا یافتن همدردان می‌دانند. گرچه برای محتوایی آسیب‌رساندن به خود در اینستاگرام ممنوعیت‌هایی اعمال شده‌اند، اما راه‌های دورزدن این محدودیت‌ها همچنان وجود دارند.

آنچه از نظر گذشت، چهره‌ای از شبکه‌های اجتماعی است که اغلب ما می‌شناسیم. اما شبکه‌های اجتماعی چهره دیگری هم دارند که اغلب اوقات بین خبرهای ناگوار و اثرات منفی‌شان گم می‌شود. گاهی نوجوانانی که احساس تنهایی می‌کنند، از طریق همین بسترها به گروه‌هایی می‌پیوندند که هدفشان حمایت از یکدیگر و اشتراک‌گذاری تجربه‌های حمایتی است. همچنین صفحه‌هایی با روایت‌های بهبود و رهایی از آسیب و مشاوره‌های روان‌شناختی فعال‌اند که با استفاده از زبان و ابزار نوجوان امروز، در نقش گروه حمایتگر قدرتمند و عامل محافظت‌کننده ظاهر می‌شوند. بعضی از این محیط‌ها مانند اینستاگرام، ابزارهایی مانند پیام‌های