

zadovoljna.hr

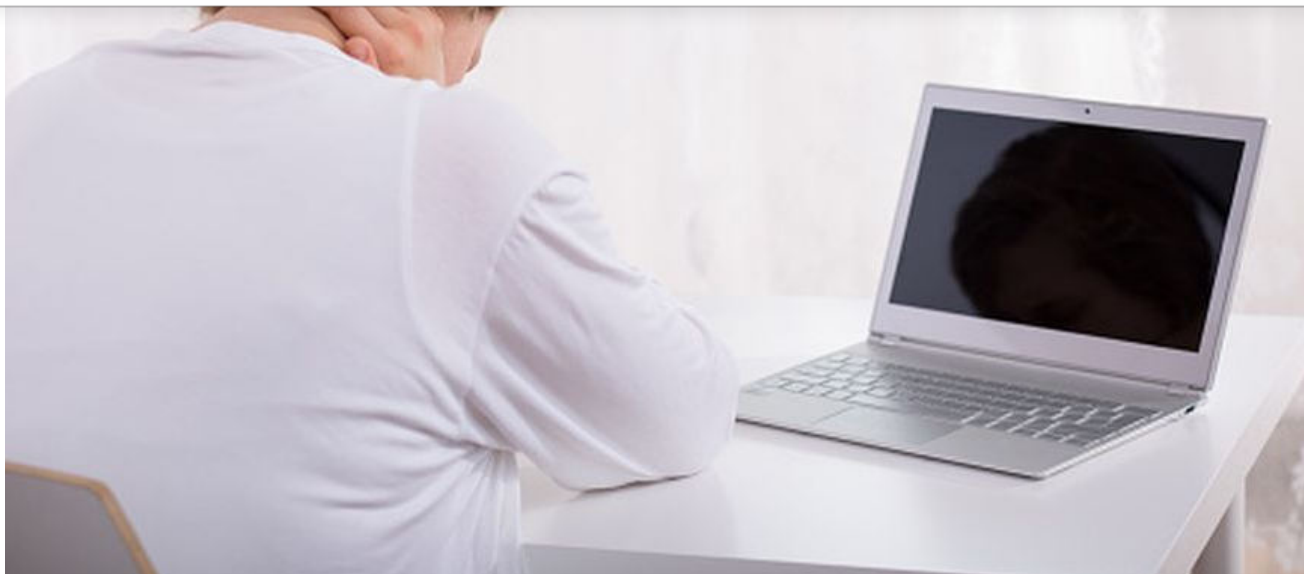
- ☐ Dnevnik.hr
- ☐ Vijesti
- ☐ Sport
- ☐ Showbizz
- ☐ Putovanja
- ☐ Tech
- ☐ Zdravlje
- ☐

POSAD & OBITELJ

Prije nego što to napišete - dobro promislite! Ovo može potaknuti depresiju

19. studenoga 2024

piše Lana Ristić



Ilustracija

(Foto: Getty Images)

Zašto si ljudi daju za pravo javno vrijeđati i komentirati tuđe postupke, izgled ili izjave čak i kad ih nitko ništa nije pitao i ako znaju da napisane riječi mogu biti štetne, pa čak i kobne? Što to ima u ljudima tužno da ulaze u tuđe živote? To su samo neka od pitanja koja smo postavili psihologinji Valeriji Kanđeri.

Društvene mreže nisu birtija – tako sam nazvala **serijal tekstova** u kojima želim upozoriti sve koji olako pišu uvrede i sve što ima padne na pamet po društvenim mrežama. Je li ovo dovoljno glasno? Hoće li se išta promijeniti? Psihologinja Valerija Kanđera ima važne poruke za one koji ne prežu od prozivanja i napadanja kao da sutra ne postoji, ne mareći za posljedice.

na objasniti da ne vrijeđaju na društvenim

vrijeđati, to nikako, no ima jedno jednostavno pravilo koje kaže

najmanje dobi pa sve dok ona ne postane naš neodvojivi dio. Društvene mreže često umanjuju osjećaj odgovornosti jer se ne radi o direktnom razgovoru licem u lice, no treba ponavljati da su ljudi iza ekrana koji čitaju komentare također stvarne osobe sa stvarnim osjećajima. Prije nego što napišemo komentar i stisnemo enter, ne bi bilo loše promisliti bi li meni pomoglo kada bi mi netko ovakvo nešto napisao. Jednom izrečene riječi ne možemo progutati. Kako li je tek s napisanim i svemrežjem poslanim riječima? O tome ne treba govoriti samo prigodno, reći ću opet – od vrtića, u školi, na slobodnim aktivnostima, u različitim TV emisijama – i odraslima i djeci, osobito mladima treba objašnjavati kako ozbiljne posljedice mogu imati poruke poslane na društvenim mrežama. One utječu na mentalno zdravlje, na samopoimanje i samopouzdanje, mogu izazvati tjeskobu i pokrenuti depresivne misli. A ako ne tako, onda kako? Oni koji znaju i razumiju, trebaju, dužni su poticati pozitivne razgovore, suosjećanje, razumijevanje i međusobno uvažavanje na svim platformama, u školama, na TV ekranima.

Zašto se mnogi na društvenim mrežama osjećaju slobodno komentirati ili vrijeđati tuđe postupke, izgled i izjave?

Na internetu se ljudi često osjećaju manje odgovornima za svoje riječi zbog osjećaja anonimnosti i fizičke distance. Kada netko ne vidi direktnu reakciju osobe koja je napisao, gubi se prirodna empatija i odgovornost koju bi inače osjetili u stvarnom svijetu. Društvene su mreže mjesto koje kod mnogih može izazvati osjećaj anonimnosti i popularnosti. Nažalost, provokativni komentari privlače više pažnje (lajkova, komentara i dijeljenja), što potiče pojedince da se ponašaju preterano i izjavama kako bi povećali vlastitu prisutnost i utjecaj.

Zašto ljudi ulaze u tuđe živote i imaju potrebu komentirati tuđe izbore ili ponašanja?

U vrijeme kada su nam, osobito djeci i mladima kojima roditelji prerano, prekomjerno i nekontrolirano daju u ruke različite *gadgets*, koncentracija i fokus na određeni sadržaj znatno skraćeni, uočeno je da strah, mržnja i pohlepa najdulje održavaju pozornost na društvenim mrežama. Upravo su algoritmi pojedinih platformi stvoreni tako da tu uočenu pravilnost pothranjuju i time utječu na naše mišljenje i stavove.

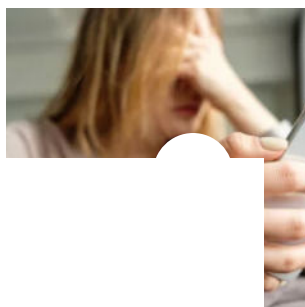
Što to ima u ljudima tužno da ulaze u tuđe živote?

Kritiziranje i komentiranje tuđih života pruža osjećaj privremenog bijega iz vlastitog nerijetko neispunjenog i nesretnog življenja. Jedno je od najneugodnijih ljudskih iskustava suočavanje s vlastitim pogreškama, propustima, osobnim nezadovoljstvom. Puno je lakše napasti i okrivljavati drugoga pa kad se onda ti zljuradi komentari okite lajkovima, gdje će veće sreće?! Kritiziranje drugih postaje način za skretanje pozornosti s vlastitih osjećaja nemoći ili nezadovoljstva. Društvo često favorizira i podržava senzacionalističke vijesti, tračeve i javne skandale, različite emisije tipa *reality showova*. Ljudi su kroz takvu kulturu potaknuti da postanu promatrači tuđih života te smatraju kako je dopušteno i komentirati i prosuđivati druge ljude. Vrijeđanje i omalovažavanje, odabira partnera ili imena djetetu podrazumijevaju dopuštenima jer time "ako su ovi svoj život izložili, trebaju biti spremni na kritiku" iako to nije riječ o kritici, nego obezvrjeđivanju.

različitostima kako bi se s jedne strane suzbijali stereotipi, a s druge strane razvijali razumijevanje i empatija. Poželjno bi bilo uključiti povijesne i kulturne činjenice koje pomažu razumjeti raznolikost, naprimjer učenje o povijesti i kulturi Roma, drugih manjina i marginaliziranih zajednica. Kada bismo na društvenim mrežama i općenito u javnom prostoru isticali uspjehe, talente i doprinose manjinskih zajednica i pripadnika pojedinih manjinskih skupina, više bismo za te zajednice učinili nego kada bi se neprimjereno ponašanje u odnosu na njih (samo) sankcioniralo. No važno bi bilo i da sve društvene mreže imaju jasno definirane politike i postupke u odnosu na prijavu govora mržnje, kao i učinkovit sustav sankcioniranja prekršitelja. Neovisno o društvenim mrežama, u lokalnim zajednicama potrebno je (i financijski) podržavati inicijative koje promiču jednakost i poštovanje, takve inicijative sigurno bi pomogle u podizanju svijesti o tome koliko je diskriminacija pojedinaca ili skupina loša te o važnosti njezina suzbijanja.

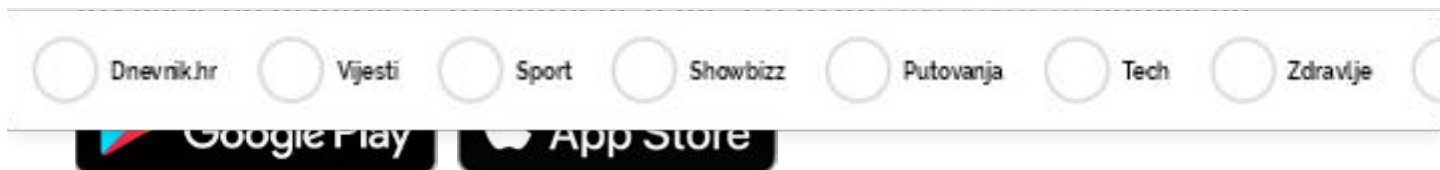
Zapamtite li ijednu poruku psihologinje i napišete li barem jedan uvredljiv komentar manje, smatrat ću da je projekt uspio. Borba se nastavlja.

**Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.*



"Glupačo glupa i debela": Tekst za one koji ovo pišu, ali i čitaju

zadovoljna.hr



društvene mreže



Lidlova super ponuc



KULTURA & ZABAVA

**Tjedni horoskop od 2.
do 9.12. - Strijelac**

MODA & LJEPOTA

**Dama iz centra Zagreba
izdanjem potvrdila da
su kratke hlače i
ženstvene čizme savršen
par...**

MODA & LJEPOTA

**Irena Pecotić:
Ženstvene čizme koje
najbolje idu uz minicu ili
uske traperice...**

DOM & UREĐENJE

**20 vijenaca za vrata koji
će uljepšati svaki dom,
a mnogi će se složiti da
ljepši ne postoje...**

VIŠE SA WEBA



**Bol je prošlost –
biomagnetska snaga na
vašoj ruci.**

Oglas



**Povratak legende:
Kultna Zvečka ponovno
oživjela na
zagrebačkom Adventu**



**Tajna bogaćenja koju
banke žele sakriti.**

Oglas



**ole
eni
trenutno
špici**



**10 fotografija zbog
kojih ćete i na svoje
božićno drvce željeti
staviti velike mašne**



**Dvojica 19-godišnjaka
na računu imaju
117.000 eura**

Oglas



SVIJET

VIDEO Filipinska mornarica uočila borbenu podmornicu, a onda shvatila čija je: "Ovo je vrlo zabrinjavajuće..."



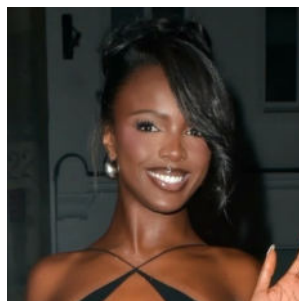
KVIZ

Savršeni rezultat u ovom kvizu gotovo je nemoguć, osim ako se jako potrudite!...



SERIJSKI

U dobru i zlu: Pronašla je stranice svojeg dnevnika među njegovim stvarima...



CELEBRITY

Čak i oni najhrabriji dvaput bi razmislili bi li obukli ovu kreaciju, umalo se dogodio skandal na prednjem...



NOGOMET

Cure novi detalji o drami u Italiji: Majka nesretnog igrača sve gledala, pozlilo joj na tribinama...



CRNA KRONIKA

Mala posjekotina na usni 20-godišnjaka prerasla u veliku tragediju: "Probudio se idućeg dana i samo rekao ...



CRNA KRONIKA

Nožem brutalno ubio ženu (38) dok su joj djeca bila u kući: Vukovarac osuđen na 35 godina zatvora...



CELEBRITY

Pogledajte zašto je Mešin Martini oduzeo mobitel usred emisije: "Isuse, ne..."...

Prati nas i na Instagramu!



Oglašavanje i marketing

Uvjeti korištenja

Politika zaštite privatnosti

© Zadovoljna.hr