

تأثیر فناوری دیجیتال بر سلامت روان

💡 تأثیرات مثبت فناوری دیجیتال بر سلامت روان

- دسترسی آسان به خدمات روان‌درمانی آنلاین: اپلیکیشن‌ها و پلتفرم‌های مشاوره آنلاین امکان درمان از راه دور را فراهم کرده‌اند.
- تشخیص زودهنگام اختلالات روانی با هوش مصنوعی: الگوریتم‌های تحلیل داده می‌توانند علائم اولیه اختلالات را شناسایی کنند.
- افزایش آگاهی عمومی درباره سلامت روان: انتشار محتوای آموزشی در فضای مجازی به ارتقای سواد روانی کمک کرده است.
- ابزارهای مدیتیشن و آرام‌سازی دیجیتال: اپ‌هایی مانند Headspace یا Calm به کاهش اضطراب و بهبود خواب کمک می‌کنند.

دکتر امیرحسین فردوسی‌ان



تأثیرات منفی فناوری دیجیتال بر سلامت روان

- اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی: استفاده افراطی از فضای مجازی می‌تواند منجر به وابستگی روانی، کاهش تعاملات واقعی و افزایش احساس تنهایی شود.
- مقایسه اجتماعی و اختلال تصویر بدن: مشاهده زندگی‌های ظاهراً کامل دیگران در شبکه‌های اجتماعی ممکن است عزت نفس را کاهش داده و اضطراب ایجاد کند.
- افزایش اضطراب و استرس: بمباران اطلاعات، نوتیفیکیشن‌های مداوم و فشار برای پاسخ‌گویی سریع می‌تواند سطح استرس را بالا ببرد.
- اختلالات خواب: نور آبی صفحه‌نمایش‌ها و استفاده شبانه از گوشی‌ها باعث اختلال در ریتم خواب و کاهش کیفیت آن می‌شود.
- انزوای اجتماعی: جایگزینی ارتباطات مجازی به جای تعاملات واقعی می‌تواند احساس بی‌ارتباطی و افسردگی را تشدید کند.

دکتر امیرحسین فردوسی‌ان

